

UNIVERSIDAD DEL TEPEYAC

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CON ESTUDIOS RECONOCIDOS OFICIALMENTE POR
ACUERDO NO. 3213-25 CON FECHA 13-VI-1997 DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



LAS ARTES MARCIALES COMO MEDIO DE REDUCCIÓN DE LA ANSIEDAD

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

SOFIA BAUTISTA CRUZ

ASESOR DE TESIS
MTRO. SANTOS RICARDO GONZÁLEZ QUEVEDO
CEDULA PROFESIONAL No. 3653070



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

A mis padres Juan Bautista y Aurelia Cruz:

Agradezco infinitamente su amor, esfuerzo, confianza y apoyo, han sido y serán siempre mi ejemplo a seguir, me han dado todas las herramientas para ser una mujer segura y con ganas de luchar por lo que desea. ¡Los amo y admiro!

A mis hermanas Isaura, Yasmín y Elizabeth:

Que con su alegría y amor reforzaron mis deseos por luchar y dar lo mejor de mí; son el gran tesoro que complementa mi vida.

Mtro. Santos Ricardo González Quevedo:

Su asesoría y comprensión hicieron que este trabajo fuera una realidad, gracias por su apoyo.

	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	I
CAPÍTULO I. PSICOLOGÍA DEL DEPORTE	
1.1. El deporte	2
1.1.1. Importancia del deporte	6
1.1.2. Generalidades psicofisiológicas del deporte	8
1.1.3. El deporte y su relación con la psicología	10
1.2. Psicología del deporte	12
1.3. Historia de la Psicología del Deporte	14
1.4. Áreas y orientaciones en la psicología deportiva	17
1.5. Importancia y ventajas de la psicología del deporte	20
1.6. Función de la psicología del deporte	21
CAPÍTULO II. ANSIEDAD	
2.1. Ansiedad	25
2.1.1. Estado de ansiedad y rasgos de ansiedad	29
2.1.2. Diferencia entre ansiedad y angustia	31
2.2. Áreas origen de los fenómenos ansiosos	33
2.2.1. Sintomatología de la ansiedad	37

2.2.2.	Sistemas implicados en la neuroanatomía de la ansiedad	40
2.3.	Técnicas que permiten la evaluación de los trastornos neuróticos	43

CAPÍTULO III. AUTOCONTROL Y ARTES MARCIALES

3.1.	¿Qué es Autocontrol?	48
3.1.1.	Habilidades necesarias para lograr el autocontrol	52
3.1.2.	Importancia del autocontrol	53
3.2.	Relación entre autocontrol y conductismo	56
3.3.	Artes Marciales en la actualidad	59
3.3.1.	Nociones básicas de las Artes Marciales	62
3.4.	Artes Marciales: lo biológico y lo cognitivo	64
3.5.	El arte Marcial del Tae Kwon Do	67
3.5.1.	Lineamientos del Tae Kwon DO	70
3.5.2.	La mente en el Tae Kwon Do	72
3.5.3.	Limitaciones del Tae Kwon Do	72

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

4.1.	Enfoque	76
4.2.	Tipo de Investigación	76

4.3.	Problema de investigación	76
4.4.	Hipótesis de Investigación	77
4.4.1.	Hipótesis de trabajo	
4.4.2.	Hipótesis conceptual	
4.5.	Variables de estudio	78
4.5.1.	Definición de variables	
4.6.	Definición operacional	80
4.7.	Muestreo	81
4.7.1	Muestra	
4.8.	Instrumento	82
4.9.	Confiabilidad	84
4.10.	Validez	84
4.11.	Tipo de diseño	86
CAPITULO V. RESULTADOS		
5.1.	Resultados	87
CONCLUSIONES		96
BIBLIOGRAFIA		102
ANEXOS		108

INTRODUCCIÓN

La psicología se encarga del estudio científico de los procesos mentales y del comportamiento (Papalia, 1998) y así identificar las causas, desarrollo y posibles soluciones ante determinados padecimientos que pueden limitar o mejorar el desempeño comportamental de los individuos.

Actualmente la vida acelerada, la presencia del estrés en forma constante así como un estilo de trabajo en el cual no se requiere del empleo de esfuerzo físico, entre otros agentes; ha generado en algunas personas, el interés hacia el deporte como una reacción natural al cambio y de esparcimiento, intentando externar por este medio toda esa energía acumulada y obtener beneficios físicos y mentales que se percibirán en mayor medida al realizar una disciplina deportiva en forma regular, estable y moderada, ya que se instauran estilos de vida más saludables que incrementan la calidad de vida al disminuir el sedentarismo causante de los males señalados.

Sin embargo, es importante mencionar que en la mayoría de los casos no se tienen en cuenta los beneficios que se obtienen al practicar un deporte; entendiendo al deporte como el ejercicio físico que se presenta en forma de juego individual o en grupo de manera constante con el fin de competir para superar marcas o adversarios

implicando actividades físicas e intelectuales diversas y por tanto se rige por normas institucionalizadas que permitan el eficiente desempeño del atleta ante la variedad de clasificaciones deportivas.

Se puede definir a la Psicología del deporte como una Ciencia que se encarga de la conducta de las personas a partir del contexto deportivo, que identifica y determina aquellos factores psicológicos que se establecen para permitir o no el rendimiento físico de los individuos buscando la comprensión de la forma en que la ejecución de un deporte afecta el desarrollo de la salud y en consecuencia su bienestar personal.

La presente investigación tuvo como finalidad determinar si existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad manifestados entre el grupo de sujetos que practica artes marciales (Tae Kwon Do) y uno que no practica esta disciplina deportiva debidas al manejo de técnicas de autocontrol que realizan los integrantes del primer grupo.

La investigación realizada es exploratoria correlacional de tipo Ex-post facto de campo, es decir, se estudiará la relación existente entre las variables consideradas (ansiedad – artes marciales) sin que exista intervención y control por parte del investigador, ya que solo se medirán sus manifestaciones en un escenario natural.

El presente trabajo de investigación está conformado por cinco capítulos que definen el objetivo, propósito y resultados obtenidos.

El primer Capítulo << Psicología del deporte>> comprende la continuación de la temática brevemente reseñada en los párrafos anteriores y en consecuencia la definición e importancia del deporte, además de la relación existente con la psicología, la historia de la psicología del deporte, importancia, ventajas y función.

En la actualidad el ritmo de vida que llevan las personas da origen a muchos padecimientos no solo físicos sino también aquellos que producen estados emocionales que se consideran cotidianos debido a su incidencia; tal es el caso de la ansiedad.

La ansiedad es un estado emocional que permite al individuo enfrentarse a ciertas exigencias concretas de la vida al cumplir con una función adaptativa que prepara al individuo para la ejecución de tareas o lo alerta frente a posibles amenazas. Contrariamente cuando se elevan sus niveles de intensidad y/o aumentan sus periodos de tiempos, se generan estados emocionales alterados que reducen la calidad de vida de aquellos que los padecen, tornándose una compañera de vida muy molesta que limita las potencialidades de las personas en todas o la mayoría de las áreas en las que se encuentre involucrado. Por tal motivo ante la presencia de este padecimiento en la vida actual surge el interés de estudiarlo.

El segundo Capítulo <<Ansiedad>> alude a su definición, origen, sintomatología, repercusiones físicas y algunas técnicas que permiten su evaluación; pretendiendo en consecuencia indagar en sobre las manifestaciones, secuelas y medios que permitan su disminución.

Los agentes desencadenantes de la ansiedad son diversos y están en permanente relación; las alternativas para combatir la ansiedad son igualmente variadas, por ello se pretende determinar si un deporte que propicia con su filosofía el equilibrio <<Homeostasis>> entre mente y cuerpo, pueda ser considerado una alternativa que permita disminuir la ansiedad existente que limita a una persona.

Se habla entonces de las artes marciales, disciplinas que requieren de constancia y perseverancia pues sus adiestramientos conllevan rigidez y secuencias o procedimientos claramente establecidos y necesarios para lograr avances importantes dentro de las diversas disciplinas existentes; por tanto ante la gran variedad de artes marciales, resultó necesario elegir una disciplina, el Tae Kwon DO (TWD), pues es un deporte que además de tener un mayor auge en la actualidad forma parte de las olimpiadas.

La temática referente al autocontrol y las artes marciales (TWD) hasta el momento brevemente mencionadas, son referidas en el Capítulo tercero <<Autocontrol y Artes Marciales>>; capítulo en el

cual se reúnen definiciones, importancia, lineamientos y limitaciones, permitiendo en consecuencia conocer y comprender estos temas.

El cuarto Capítulo <<Metodología>> refiere el enfoque, tipo de estudios, problema de investigación, objetivo general y objetivos particulares, hipótesis, variables e instrumento para la medición de la ansiedad; aspectos que permiten conocer los procedimientos y lineamientos seguidos en el presente trabajo de investigación.

En el capítulo quinto <<Resultados>> se mencionan los resultados obtenidos los cuales indican que existen diferencias significativas en los niveles de ansiedad entre aquellas personas que practican Tae Kwon Do de aquellas que no lo practican.

Con los resultados obtenidos en la presente investigación, se puede concluir que la práctica del deporte trae consigo beneficios en la salud mental y física de las personas que lo realizan considerando necesario por tanto, el fomento de la práctica de deporte.

CAPÍTULO I.
PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

1.1 El deporte

Aún y cuando existe una amplia gama de escritos sobre temas deportivos y una gran difusión de éstos por medios televisivos, son pocos los documentos históricos precisos y fidedignos que permitan obtener información referente a los orígenes de las actividades deportivas, pues son relativamente escasos los estudios que se han realizado sobre la evolución del deporte; en consecuencia, resulta evidente la dificultad de encontrar una definición que convenga a la diversidad de actividades deportivas existentes en la actualidad.

Según Piernavieja (citado por García, 1990), la palabra deporte significa regocijo, o sea, diversión, recreo.

La etiología del antiguo francés *deport*, y del castellano antiguo *depuerto*, se encuentra en el latín *deportare*, esto es, divertirse o regocijarse. Tal significado ha perdurado hasta nuestros días y figura en la base de todas las definiciones modernas de deporte.

Sin embargo, ante la gran variedad de disciplinas deportivas así como sus diferentes procedimientos, reglamentaciones, entre otros aspectos a considerar, parece cada vez más difícil definirlo,

ya que el deporte cambia sin cesar, y por lo tanto, su significado se amplía, tanto al referirse a una actitud y actividad humana, como al incluirse una realidad social muy compleja.

Así, las últimas ediciones del diccionario de la Real Academia Española de la Lengua (2001) define el deporte como:

Actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas.

Recreación, pasatiempo, placer, diversión o ejercicio físico, por lo común al aire libre.

Para García (1990) los elementos esenciales del deporte son: Actividad física e intelectual humana. En unas modalidades deportivas el esfuerzo físico será mayor que en otras, de igual manera que variará su intensidad según el tipo de resultado que se persiga. De igual manera varían las cualidades intelectuales tales como grado de concentración, estrategia o táctica de acuerdo a la modalidad deportiva, aunque resulta evidente que sólo una concepción dualista e inadecuada del ser humano pretenderá separar con rigidez la dimensión física de la intelectual.

De naturaleza competitiva. Esta característica está presente en todas las modalidades deportivas, aunque resulta más evidente e importante en unas que en otras. A todo deportista ya sea de élite, modesto, profesional y amateur, les mueve el afán competitivo,

aunque las consecuencias de sus actos deportivos tengan resultados diferentes.

Gobernada por reglas institucionales. Son tan esenciales al deporte como el propio movimiento humano. Las reglas están presentes siempre en la competición deportiva, aunque la forma en que se vela por su fiel cumplimiento variará de unas formas de deporte a otras. Pues en el deporte formal por ejemplo, son los jueces deportivos legitimados por las Federaciones que los nombran, los que se encargan de que los practicantes cumplan fielmente las reglas oficialmente aprobadas.

Estas definiciones, permiten deslindar una actividad deportiva de un juego o del ejercicio físico; así Guttman (citado por García, 1990, p.32) entiende al juego como: "cualquier actividad física e intelectual no utilitaria que se realiza por el simple gusto de hacerla", conduciendo a otra distinción necesaria entre juegos sin ganadores ni vencidos cuyo objetivo es pura y simplemente su realización, ejemplo de ello son la mayoría de los juegos infantiles del tipo <las escondidas>. En cambio el ejercicio físico, puede tener una base recreativa y ocupacional, emprendida de forma voluntaria; el ejercicio en sentido estricto, se realiza con el propósito deliberado de mejorar la forma física, la fuerza y la resistencia, y que suele ser considerado por la población como demasiado exigente en esfuerzo, la recreación activa, que comporta una satisfacción social y generalizada, y pasatiempos activos tales como la jardinería.

De acuerdo con lo anterior la definición del deporte no puede ser estricta, sino amplia y flexible, destacando sus elementos esenciales como se señala en la definición de la Real Academia Española de la Lengua (2001), sin olvidar que están interviniendo las características individuales del deportista y las reglas y demandas establecidas de acuerdo al deporte en cuestión.

Así pues el deporte es ejercicio físico que se presenta en forma de juego individual o en grupo de manera constante con el fin de competir para superar marcas o adversarios implicando actividades físicas e intelectuales diversas, por lo tanto, se rige por normas institucionalizadas que permitan el eficiente desempeño del atleta ante la variedad de clasificaciones deportivas.

Esta variedad radica en las diferentes actividades, reglamentaciones y procedimientos seguidos para efectuar una actividad deportiva, es por ello que se habla de deporte formal (de alta competencia y profesionales que implican dedicación en tiempo y esfuerzo y en los que tiene escasa relevancia el juego), y deportes informales (los elementos del juego y recreo son determinantes de la actividad deportiva realizada); entre ellos están los deportes semiformales (que presentan una combinación de ambos tipos de deportes).

1.1.1 Importancia del deporte

Es bien sabido que la actividad física favorece al óptimo estado de salud y por ende psicológico, sin embargo, los individuos que practican un deporte de manera regular, estable y moderada en la mayoría de los casos no toman en cuenta estos beneficios, quizá porque el deporte más que ser considerado como un medio para incrementar valores y bienestar (físico – psicológico – social) es manejado por los medios de comunicación, publicidad, amigos, entre otros como una forma para obtener beneficios en ventas, marcar estatus y /o manipular a la sociedad según las conveniencias particulares; lo cual indica la insuficiente educación deportiva existente.

La práctica de un deporte de manera regular permite instaurar estilos de vida más saludables, que ayuda a incrementar la calidad de vida, refiriéndose a ésta como la disminución en el sedentarismo, un mejor estado de salud y ampliar las posibilidades para que los sujetos se relacionen en grupos que les permitan reconocer sus capacidades, aptitudes e intereses.

La práctica deportiva se da cuando la persona realiza una actividad física con regularidad, coordinación y continuidad, por ende no se puede calificar de deportista a las personas que hacen deporte sin razón alguna. Los beneficios que se pueden obtener a

nivel salud dependen del tipo de deporte que se practique así como de la continuidad y dedicación que se le conceda a éste.

Existen muchas mejoras en la salud del deportista pues el deporte contribuye a que el organismo trabaje más eficazmente y se fatigue menos durante la práctica de cualquier actividad física, lo que implica un mejor funcionamiento del organismo.

Es importante mencionar una división del deporte con base en el nivel de energía utilizado pues de esto dependen los beneficios que se obtengan; el deporte se puede clasificar en aeróbico y anaeróbico, el primero permite el desarrollo y mejora de ciertas facultades del organismo bajo el efecto del oxígeno y el segundo es el inverso del aeróbico, sin embargo, los dos sistemas van a la par, pues existe una coexistencia entre ambos.

Los beneficios obtenidos por el deportista son la consecuencia del tipo de actividad deportiva elegida así como la dedicación y técnicas que sean empleadas, determinando la variedad e intensidad de los beneficios de manera particular en cada persona. Se puede hablar de un efecto primario de bienestar, que a largo plazo se traduce en un estado de salud y condición física superiores, generando importantes cambios en el estilo de vida.

1.1.2 Generalidades psicofisiológicas del deporte

De acuerdo con la clasificación mencionada anteriormente con relación al deporte (aeróbico & anaeróbico) se pueden indicar los procesos fisiológicos que generan en la persona de acuerdo a la clasificación deportiva en que se encuentre la disciplina ejercida.

Tabla 1.1. Clasificación por modalidad fisiológica de desgaste energético. Tomado de Gómez Carramiñana, y Pérez (citado en *Artes Marciales*. Recuperado el 29 marzo de 2005 de www.efdeportes.com/org.mx)

Deportes preponderantemente aeróbicos	Ciclismo. Marcha. Carrera continua (atletismo fondo). Natación 400, 500 y 1500 metros. Patinaje fondo. Esquí fondo. Remo. Equitación.
Deportes aeróbicos – anaeróbicos (Mixtos diversidad de acción)	Fútbol. Baloncesto. Voleibol. Balonmano. Boxeo. Lucha. Canoa. Natación 100 – 200 metros. Tenis. Waterpolo. Jockey. Rugby. Ciclismo (especialistas). Atletismo 800 – 1500 metros.
Deportes preponderantemente anaeróbicos	Atletismo: saltadores, lanzadores, velocistas. Deportes de destrezas; gimnasia, patinaje artístico, esgrima. Ciclismo (velocistas). Tae Kwon Do.

La división que se presenta en la Tabla 1.1. correspondiente a la Clasificación por modalidad fisiológica de desgaste energético propuesta por Gómez y Pérez (citado en *Artes Marciales*. Recuperado el 29 marzo de 2005 de www.efdeportes.com/org.mx) permite visualizar una categorización del deporte de acuerdo al tipo de actividad efectuada y al desgaste energético que genera.

Los deporte **aeróbicos** implican actividad física continua o repetida, de larga duración. Las fuerzas aeróbicas afectan el mantenimiento y desarrollo de las funciones cardíacas, circulatorias y respiratorias por un aumento en la demanda de oxígeno en el organismo. La aerobiosis implica una necesidad de oxígeno, obteniendo la energía del glucógeno, de los lípidos y de las proteínas (Lévesque, 1999).

En cambio el deporte **anaeróbico** es el inverso del sistema aeróbico. La anaerobiosis es un sistema de producción inmediata y a corto plazo de la energía que se desarrolla normalmente en un medio carente de aire. Anaerobiosis quiere decir sin oxígeno, su energía proviene de la fosfocreatina y del glucógeno. Es el sistema de ácido láctico (Lévesque, 1999).

En los deportes mixtos se interrelacionan estos dos sistemas; la clasificación de los deportes está en función del ejercicio que se efectúe, es decir, a mayor velocidad, el organismo carece de oxígeno y predomina el sistema anaeróbico. A menor rapidez, es el sistema aeróbico el que entra en acción.

Es importante conocer estos términos y agrupaciones para así comprender los alcances de cada deporte en función de las consecuencias que producen en el organismo, todo esto permite visualizar el modo de abordar una temática determinada para su estudio en función a las características que presenta una disciplina deportiva.

1.1.3 El deporte y su relación con la psicología

La intervención del psicólogo en el deporte sucedió debido a que fueron requeridos sus servicios por expertos y entrenadores con la finalidad de que se determinase si existían factores psicológicos que limitaran el desempeño del deportista o por lo contrario, aumentarían los resultados favorables obtenidos principalmente en el deportista de élite.

También parece que su participación en el área deportiva se presentó porque la psicología occidental consideró que no sólo tenía que dedicarse a recuperar a personas con problemas clínicos, sino también a prevenirlos y a conseguir que las personas sanas lo fueran aún más. Esto se debía a una concepción nueva de la salud que incluía no sólo la ausencia de conflictos, sino también comprende un grado suficiente de bienestar físico, psicológico y social (González, 1997).

La psicología deportiva es una subdisciplina de la psicología que aplica sus principios en el ámbito deportivo y del ejercicio físico (Lévesque, 1999).

Se hace mención a esta definición con miras a resumir la relación entre deporte – psicología, como se indicó en acápites previos, ya que el deporte genera diversas respuestas físicas en el deportistas, que traen consigo ciertas conductas que conllevan a la intervención de los componentes psíquicos, pues donde existe una conducta deportiva, existen aspectos psicológicos como el aprendizaje, constancia, precisión del pensamiento entre otros, por ello toda actividad deportiva comprende la participación invariable de nuestra mente (procesos cognitivos), pues el cuerpo y mente son inseparables.

Esta es la principal razón por la cual existe una relación muy estrecha entre el deporte y la psicología, relación que en la actualidad ha sido aceptada y considerada necesaria para generar bienestar no sólo en gente que se dedica al deporte de manera constante y persistente sino también para aquellos que lo practican de manera más esporádica; esto puede ser un paso inicial en el aprendizaje de hábitos que beneficien a las personas en lo físico, en lo psicológico y en sus relaciones personales.

1.2 Psicología del deporte

Tras el análisis del acápite anterior y de haber establecido la relación existente entre el deporte y la psicología ahora es conveniente definir que es Psicología del deporte.

La psicología del deporte estudia el efecto del deporte en la conducta del deportista aplicando los principios de la sociología tanto en el ámbito deportivo como en el ejercicio físico (González, 1997).

Reconociendo que la psicología es una ciencia; se puede definir a la Psicología del deporte como una Ciencia que se encarga de la conducta de las personas a partir del contexto deportivo, que identifica y determina aquellos factores psicológicos que se establecen para permitir o no el rendimiento físico de los individuos buscando la comprensión de la forma en que la ejecución de un deporte afecta el desarrollo de la salud y en consecuencia su bienestar personal.

Esta área de la psicología, no sólo se enfoca al deportista de élite para permitirle que obtenga un rendimiento máximo en su desempeño deportivo, también es aplicable en mujeres embarazadas, niños, personas que tienen alguna discapacidad física o mental, por ello, es conveniente hacer notar el amplio campo de acción en esta disciplina científica; sus aportaciones no están

únicamente dirigidas al deportista de elite, también a personas que no se encuentran dirigidas hacia un deporte específico, es decir, la Psicología del deporte busca optimizar la calidad de vida y rendimiento diario de la población en general, lo cual se está dando por medio de la conscientización de la importancias y ventajas que aporta la práctica constante y dirigida de una actividad deportiva.

1.3 Historia de la Psicología del Deporte

Como se hace mención en diversos escritos relacionados con la psicología del deporte, es difícil establecer una fecha correcta para determinar el comienzo de esta área de la psicología.

Sin embargo se toma como punto de referencia el inicio del siglo XX, pues en este periodo, se le da mayor reconocimiento a los primeros estudios experimentales en el área deportiva; desde entonces la psicología del deporte ha ido evolucionando en sus intereses, aplicaciones y aceptación.

González (1997), propone una serie de etapas de desarrollo de la psicología deportiva que suministra las clasificaciones existentes hasta ahora; dichas etapas se reseñan brevemente:

Etapas de los *Precursores*, en este periodo (1890 – 1919) se encuentran los primeros escritos relacionados a la psicología del deporte. Dentro de los principales países fundadores de la

Educación física se encuentran Alemania, Estados Unidos, Inglaterra y Canadá, quienes se dieron cuenta de la importancia de los factores psicológicos en el deporte de competencia.

En este periodo, a finales del siglo XIX y principios del XX la mayoría de los trabajos de investigación eran teóricos y no poseían una base experimental, es decir, se basaban en reflexiones personales de aquellos que se encontraban interesados en los deportes de competencia.

Un hecho principal en este periodo es el realizado por Norman Triplett (1898, citado en González, 1997, p.18), quien dirige su primer experimento de psicología social y de psicología del deporte estudiando los efectos de la presencia de otros en el rendimiento de los ciclistas. Su experimento, indagaba sobre los efectos en el desempeño de los individuos cuando actúan solos y en compañía de otros.

Etapa de *Formación* (1920 – 1944) la cual se caracteriza por el establecimiento de diversas nociones teóricas y de investigación.

Europa fue la cuna de la psicología del deporte pues se iniciaron estudios de forma sistemática en el primer cuarto del siglo XX. Después de la primera Guerra Mundial se dio el nacimiento del primer laboratorio, en Berlín, por obra de C. Diem, en 1920 (citado

por González, 1997, p. 20) lo que para algunos marca el comienzo de la Psicología deportiva a nivel mundial.

Un hecho importante en este periodo son los estudios efectuados por Coleman Griffith (citado por González, 1997, p. 21), considerado padre de la psicología deportiva en Estados Unidos, pues crea un auténtico laboratorio en 1925, en la Universidad de Illinois, para realizar estudios referentes al rendimiento deportivo considerando aspectos psicológicos.

Etapa del *Crecimiento* (1945 - 1964) inicia tras la segunda Guerra Mundial con aportaciones sistemáticas, sobre todo en el campo del aprendizaje motor, de la evolución y de la personalidad.

En este periodo la Psicología deportiva se dirige hacia el estudio del aprendizaje, tiene como causa el aprendizaje en general y el aprendizaje motor, en particular. A medida que el estudio del aprendizaje motor se fue consolidando en las universidades americanas, paralelamente estaban siendo cada vez más estudiadas, variables de personalidad como el estrés y su influencia en el ejercicio físico. También se analizó la influencia del estrés sobre el rendimiento deportivo.

En esta etapa los psicólogos buscaban medir con el empleo de test, características de la personalidad que pudieran favorecer el rendimiento deportivo.

Un acontecimiento significativo dentro de este periodo es que en 1965 se celebra en Roma el primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte.

Etapa de *Consolidación* (1965 – en adelante) en este periodo podemos encontrar estudios dedicados tanto a la evaluación como a la investigación e intervención de la psicología en la actividad deportiva.

Se delimita el campo de estudio del psicólogo deportivo y se establecen los criterios de competencia profesional del mismo. Surge la creación en 1967 de la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA) (Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y de la Actividad Física) en esta institución se efectúan reuniones anuales encaminadas a extender los nuevos conocimientos entres grandes áreas: aprendizaje motor, desarrollo motor y Psicología del deporte.

LA NASPSPA representa la organización más importante que se dedica a la psicología del deporte y a la actividad física.

Tras el breve análisis de los periodos mencionados, podemos darnos cuenta del crecimiento e importancia de la psicología deportiva; como en muchas otras disciplinas de la psicología, no fue fácil sus aceptación y crecimiento, sin embargo, en la actualidad todavía queda mucho por hacer en esta área, como concientizar a la

gente de cuáles son los beneficios y función que la psicología del deporte puede aportar en su vida diaria.

1.4 Áreas y orientaciones en la psicología deportiva.

Las áreas que se encuentran dentro de la psicología deportiva son las siguientes:

La psicológica del deporte clínico, que se encarga del estudio, investigación y tratamiento de los trastornos emocionales graves que precisan un tratamiento especial y que requiere ser dirigido por un especialista del comportamiento.

Y como segunda área se menciona la psicología del deporte educativa, la cual a través de sesiones individuales o de grupo, dirige al deportista y participante del ejercicio físico para identificar y potencializar las destrezas psicológicas para el adecuado manejo de habilidades que le permitan alcanzar beneficios tales como la reducción de estrés, depresión, ansiedad entre otras perturbaciones.

Es conveniente hacer mención de las orientaciones Conductual, Psicofisiológica y Cognitiva conductual expuestas por S. Weinberg y Gould (1996) y que se pueden emplear en las áreas aludidas dependiendo de los fines que se persigan en cada una de ellas.

Orientación Conductual

Los determinantes principales de la conducta de un deportista o practicante de un ejercicio físico, proceden del entorno, es decir, se le da mayor importancia a los estímulos que el individuo recibe de medio en que se encuentra y se le da relativamente poca importancia a pensamientos, personalidad o percepción que se encuentra presente en el individuo.

Orientación Psicofisiológica

Los psicofisiólogos del deporte y ejercicio físico creen que la mejor manera de estudiar la conducta durante la práctica deportiva es mediante el examen de los procesos fisiológicos cerebrales y su influencia en la actividad física.

Orientación Cognitivo – Conductual

Los psicólogos cognitivos conductuales asumen que la conducta está determinada tanto por el entorno como por las cogniciones (pensamientos), es decir, por el modo en que las personas interpretan el entorno.

Bajo esta postulado se incluyen todo tipo de conductas, motivaciones y emociones, ampliando de esta manera los contenidos de estudio de la psicología. Pues actualmente se a

admitido la importancia de los un estudio a partir de una dimensión integral entre lo interno y externo (conducta – cognición).

Una vez diferenciadas las áreas y orientaciones, para fines de esta investigación resulta conveniente el empleo de la orientación Cognitiva – Conductual, pues permite obtener una visión amplia de los diferentes elementos que intervienen en el desempeño de un deportista al considerar que esta investigación va dirigido al deportista practicante de Artes Marciales.

1.5 Importancia y ventajas de la psicología del deporte

La psicología del deporte es una subdisciplina de la psicología (González, 1997), y uno de sus principales objetivos es desarrollar y obtener un mejor rendimiento deportivo en los atletas. La toma en consideración de los factores psicológicos en el deporte se considera la causa que condujo al nacimiento formal de psicología deportiva. Se introdujo como una petición de deportistas y entrenadores al entender que las exigencias del deporte de competencia implican ejercitar al límite los procesos psicológicos.

Como previamente se comento toda actividad deportiva implica sensaciones, pensamientos, emociones, voluntad e inteligencia, todos estos factores psicológicos siempre presentes en el ser humano, asimismo ante la participación recíproca de los procesos

físicos y psicológicos se deben tomar en cuenta ambos agentes para desarrollar el aprendizaje y habilidades propias a cada deporte.

La importancia de la psicología deportiva radica en esta interrelación (físico - psicológico), pues no siempre un ineficaz desarrollo deportivo está determinado por el insuficiente trabajo físico y técnico, en ocasiones está dispuesto por aspectos psicológicos; es por ello que se busca un desarrollo integral, es decir, un perfeccionamiento de las técnicas empleadas para en un entrenamiento así como de la detección de habilidades cognitivas que permita un crecimiento no sólo deportivo sino aplicado en todas las actividades diarias de la vida, como podría ser el aprendizaje, establecimiento de relaciones interpersonales y/o identificación de las potencialidades con las que cuenta un individuo.

Esta postura es posible debido a que tanto las destrezas psicológicas así como las físicas, se aprenden, desarrollan y perfeccionan con mejores resultados si ésta presenta un adecuado asesoramiento; aquí se puede detectar la importancia del entrenador así como la del psicólogo del deporte.

Debido a que hoy en día es indispensable un plan de entrenamiento psicológico en vista de que el trabajo físico o técnico no es suficiente para obtener ventaja y superar a los demás contrincantes, es necesario el empleo de una orientación Cognitiva

– Conductual, pues hace referencia a la importancia del estudio e intervención del área psicológica y física participantes en el deporte.

De esta forma la importancia de la psicología del deporte se reitera, pues pretende abordar el estudio del desempeño deportivo desde diferentes perspectivas así como su impacto en las diferentes áreas de la persona con miras a optimizar tanto los medios con los que se cuentan así como los resultados obtenidos por el deportista.

1.6 Función de la psicología del deporte

Partiendo de que la psicología es una ciencia en apoyo al área deportiva y al deportista, está sobrentendido que el especialista en el área efectúa investigaciones y análisis sobre las variables psicológicas, los estímulos que recibe y percibe el individuo del medio en que se encuentra y de las características personales que le distinguen, esto debido a que son determinantes del nivel de desempeño alcanzado por el deportista.

La psicología del deporte en la actualidad, esta siendo aplicada en diversas áreas y por ello su función puede ser múltiple debido a que interviene en numerosos aspectos como los que hace mención González, J (1997):

- Influencia de la práctica continua y sistemática del deporte sobre la personalidad del practicante.

- El efecto positivo del deporte sobre la evaluación de la capacidad laboral en distintos tipos de actividad, como el trabajo o la profesión.
- La implicación específica de procesos psicológicos en la práctica del deporte.
- La forma particular que adquieren los procesos de aprendizaje en la práctica del ejercicio físico como el aprendizaje de la destreza motriz.
- La importancia de las motivaciones en la práctica deportiva.
- La preparación psicológica específica que se requiere en distintos tipos de deportes.
- El papel de los procesos de atención en el rendimiento deportivo durante los entrenamientos y durante la competencia.
- La regulación y control de los estados emocionales negativos y el cultivo de las emociones positivas, tan importantes para la salud y la integración social; entre otros.

En resumen, las funciones de la psicología del deporte varían de acuerdo al objetivo que se pretenda alcanzar, pero se pueden especificar del siguiente modo: Investiga y analiza la realidad deportiva tanto en lo teórico metodológico como en lo aplicado; evalúa, valora y diagnostica personas y situaciones en el ámbito deportivo; asesora, aconseja y sirve como consultor a personas y organizaciones a nivel deportivo asimismo optimiza el rendimiento del deportista.

La función de análisis en la regulación y control de los estados emocionales, permite hacer un estudio de la influencia de deportes como Las Artes Marciales ante la presencia de estados emocionales como la ansiedad (que limitan las potencialidades de las personas en todas o la mayoría de las áreas en las que se encuentre involucrado) y los posibles medios de reducción de esta como lo son el autocontrol (manejado en las Artes Marciales) y los procesos cognitivos que esto implica.

CAPÍTULO II. ANSEIDAD

2.1 Ansiedad

En la actualidad se hace referencia a términos tales como estrés, depresión, agresividad, ansiedad entre otros; todos ellos estados emocionales que se presentan de forma cotidiana y que son percibidos como situaciones usuales, sin embargo, aunque se aprecia el impacto que genera en la calidad de vida de aquellos que lo padecen, no existe gran variedad de alternativas que permitan a la sociedad disminuir el índice de estos padecimientos.

De manera particular se pretende indagar en el significado, orígenes - manifestaciones, secuelas así como los medios que permitan la disminución de la ansiedad, pues ésta ha dejado de ser adaptativa para muchas personas y actualmente es un padecimiento muy molesto.

Los estados de ansiedad pueden variar en intensidad y alterarse a través del tiempo; sin embargo, cuando la ansiedad se presenta como una diferencia individual, relativamente estable, se constituye como rasgo de la personalidad.

La ansiedad permite que las personas se enfrenten a ciertas exigencias concretas de la vida, la ansiedad habitual, ligada a las situaciones que vivimos, cumple una función adaptativa y prepara al individuo para la ejecución de tareas o alerta frente a posibles amenazas. Las manifestaciones emocionales o corporales características de la ansiedad al excederse en los niveles de intensidad y periodo de tiempo, pueden generar estados emocionales alterados.

Ansiedad del latín *anxietas* que significa congoja o aflicción (Cia, 2000, p. 34).

Es un estado de malestar psicofísico que se caracteriza por la presencia de un sentimiento vago y desagradable de temor o inquietud del ánimo -manifestación esencialmente afectiva-, y el cual se puede entender como un estado de aprehensión, de incertidumbre o de miedo derivado por una amenaza anticipada. Habitualmente va seguida de diversas sensaciones corporales como problemas de respiración, palpitations aceleración de la tasa cardiaca, sudor y temblores entre otros. Es importante mencionar que cuando la ansiedad es muy intensa y dura mucho tiempo, se padecen manifestaciones físicas funcionales importantes, que a la larga constituyen el cimiento de una patología psicósomática.

La ansiedad puede ser patológica cuando no se presenta como respuesta proporcionada frente a un estímulo o si su intensidad y duración exceden de los límites aceptables.

Para considerarla como patología se deben manifestar los síntomas de ésta la mayor parte de los días durante al menos varias semanas seguidas.

La diferencia esencial entre la ansiedad normal y patológica es que ésta última se funda en valoraciones irreales de la amenaza: cuando la ansiedad es leve produce una sensación de inquietud, de intranquilidad y desasosiego. Cuando es mayor su intensidad puede llegar a paralizar al individuo, transformándose en pánico (Cia, 2000).

Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad que a continuación se enlistan:

Fóbicos

Crisis de angustia

Obsesivos-compulsivos

Ansiedad generalizada

Trastornos de estrés postraumáticos

No se mencionan las características de cada trastorno de ansiedad aludido, debido a que la finalidad de esta investigación no

es ahondar en cada uno de ellos; se pretende determinar la presencia o no de ansiedad ante dos grupos contrastados, uno con la característica de que practique artes Marciales y el segundo no, para posteriormente determinar si es más probable en el que no practica el deporte mencionado presente mayor ansiedad.

La ansiedad puede influir en la personas a nivel cognitivo, conductual y asertivo; el nivel de influencia que se presente ya sea en menor o mayor grado está determinado por las características personales y los agentes desencadenantes que se presentan, estos desencadenantes pueden ser externos objetivados por evidencias y los desencadenantes internos constituidos por recuerdos, ideas, pensamientos y fantasías.

Lo anterior indica que el hombre debe prestar atención a lo que le sucede y a partir de su experiencia explorar la reacción o conducta que más le sea conveniente; estas conductas pueden ser diversas - de acercamiento, de ataque, de huida, de evitación, etc.-

El individuo aprende de hechos pasados y por eso también tiene la capacidad de prever eventuales peligros, para así analizar sus reacciones; por ello "el aumento o disminución de la ansiedad tiene mucho que ver con la elaboración individual de la información que a ese sujeto le llega" (Rojas, 2001, p.32), así como de aquellos procesos de activación que se encuentren presentes.

Por tanto, el estado desagradable que se asemeja al miedo ante una situación manifiesta o aparente de peligro, es conocido como un estado de ansiedad, que genera una situación de aprehensión o anticipación y un estado fisiológico de excitación vegetativa, alerta, vigilancia y tensión motora o estados psicológicos o conductuales diversos de acuerdo a las características personales de quien la manifieste.

2.1.1 Estado de ansiedad y Rasgos de ansiedad

Spielberger en Cia (2000) marca diferencias entre estado de ansiedad y rasgo de ansiedad; la distinción entre uno y otro radica en que al hablar de un estado de ansiedad nos referimos a estar nervioso, reaccionar con ansiedad en una determinada circunstancia o en una situación vital y ésta es una respuesta transitoria ante un estímulo percibido por el individuo y que le representa una amenaza, que se desvanece cuando la circunstancia ansiógena desaparece; de manera contraria se dice que un rasgo de ansiedad es ser nervioso, reaccionar con ansiedad casi siempre, es decir, existe una predisposición constante a reaccionar del mismo modo ante ciertas circunstancias y puede ser definida como una diferencia individual, relativamente estable en la tendencia ansiosa.

Hacer esta distinción permite identificar los activadores de la ansiedad de manera más confiable, tales como rasgos y/o estados de ansiedad; porque aquellas personas que tiene una personalidad

ansiosa presenta mayor disposición para percibir como peligrosas situaciones que no necesariamente lo son, mostrando una mayor tendencia a responder ante esas amenazas con fuertes estados de ansiedad.

Rojas (2001, p.34) señala que: "Todos los procesos de activación ansiosa tienen un objetivo fundamental: preparar al organismo para la acción" con el fin de activar el proceso de adaptación ante una situación que genera una sobre-activación biológica y como respuesta ante una estimulación permanente del medio (exógenos) en que se encuentre, así como de aquellos estímulos internos (endógenos) que se generen.

Si la ansiedad surge inesperadamente se le llama ansiedad espontánea o sin manifestación, si ocurre de manera predecible como respuesta a una situación específica, se denomina ansiedad manifiesta o situacional y si es desencadenada por el simple pensamiento de situaciones particulares, se le denomina ansiedad anticipatoria.

Todos estos tipos de ansiedades están ligadas entre sí; son ciclos que se siguen para poder hacer frente a situaciones que se perciben como amenazantes, sin embargo, cuando se presentan estados de preocupación, tensión y nerviosismo de manera constante durante la mayoría de los días y durante un periodo

continuo de al menos seis meses, se habla de probables padecimientos de un trastorno de ansiedad generalizada o crónica.

2.1.2 Diferencia entre ansiedad y angustia

Como ya se mencionó previamente, la ansiedad es una experiencia principalmente psicológica, que provoca reacciones de sobresalto, de incitación a la huida y una activación de miedos; se manifiesta principalmente con síntomas tales como sensación de falta de aire y dificultad para respirar, generando un efecto de sobresalto y de incitación a la huida.

En cambio la angustia posee un carácter más somático o visceral, debido a que se percibe una amenaza inminente y la sensación de perder el control de uno mismo, sin saber a qué atenerse y presentando síntomas somáticos como taquicardia, pellizco gástrico y ardores, entre otros; la ansiedad se vive como aquella posibilidad de que pueda ocurrir una situación inesperada o inexplicable, generando incertidumbre e inseguridad.

En la siguiente Tabla 2.1. se enlista una serie de diferencias entre ansiedad y angustia expuestas por Varela (2002).

Tabla 2.1. Clasificación de los rasgos diferenciales entre Ansiedad y Angustia. Adaptado de Varela, 2002.

Notas	Angustia	Ansiedad
Vivencia	Más carga de sensaciones somáticas	Más psicológica e intelectual
Síntomas físicos	En zonas precordial y gástrica	En zona respiratoria
Síntomas psicológicos	Rotura del yo (como centro rector de la personalidad)	Presentimiento de la nada y apertura de posibilidad (libertad)
Ritmo del tiempo	Lento	Más rápido
Tipo de personalidad previa	Hombre más superficial y narcisista	Hombre más profundo y pensador
Vertiente creativa	Es paralizante y tendiente a bloquear la actividad	A niveles moderados es creativa
Conducta	Reacción asténica (inmovilización, quedar frenado, inhibido, paralizado)	Reacción esténica (sobresalto, inquietud, estar en guardia, al acecho)
Forma de presentación	Episodios, estados	Crisis, ataques
Tendencia al suicidio	Menos frecuentes (por quedar la conducta inhibida)	Más habitual (mayor disponibilidad personal)
Relación con la depresión	Mayor proximidad a la depresión	Más alejada de la depresión; se enlaza con las fobias y obsesiones
Tratamiento	Sedantes (ansiolíticos), técnicas de relajación, psicoterapia de apoyo.	Sedantes (ansiolíticos), psicoterapia más elaborada.

2.2 Áreas origen de los fenómenos ansiosos

Existen cuatro agentes fundamentales citados por Rojas (2001), considerados áreas desde donde pueden originarse los fenómenos ansiosos, estos son endógenos, biológicos, psicológicos y sociales. No está demás indicar que la ansiedad es una manifestación esencialmente endógena pero que tiene orígenes polidimensionales.

Endógeno.- Se refiere principalmente a los agentes físicos heredados; lo endógeno depende de la genética, la herencia y los cambios internos del organismo, éstos están influidos por los acontecimientos exógenos, es decir, ante una predisposición genética existente en el individuo la presencia de un elemento externo (producto de vivencias desagradables) puede desencadenar la ansiedad existente endógena.

Biológico.- Alude a la ansiedad desencadenada por el padecimiento de enfermedades físicas y que se añade a los síntomas de un cuadro clínico. Generalmente se asocia a padecimiento de enfermedades graves y donde existe un riesgo vital, como son el cáncer, enfermedades tiroideas, procesos infecciosos agudos o adicción a las drogas, entre otras.

La fuerte preocupación por la enfermedad deriva en pensamientos en torno al futuro, a la muerte, a la trayectoria

personal, a la familia y a tantas cosas como sea posible circulen en la mente y que originan estados de ansiedad.

Los factores biológicos desencadenan ansiedad en dos maneras fundamentales:

1.- Ansiedad como un síntoma más de la enfermedad.- Es relativamente frecuente en enfermedades de significativa gravedad (cáncer, enfermedades vasculares serias, SIDA).

2.- Ansiedad como crisis añadida.- Aflora de modo súbito, inesperado, sin previo aviso. Suele ser la elaboración psicológica que se produce tras el padecimiento de la enfermedad.

Psíquico.- dentro del área psíquica existen tres esferas que puede dar origen a sentimientos de ansiedad.

A.- Traumas biográficos, donde se agrupan aquellos factores que hacen la historia de cada persona, pueden mencionarse acontecimientos agudos, súbitos (se presentan de pronto como la muerte de un ser querido) y crónicos.

También existen los macro-traumas que son rotundos, sólidos y que pueden llegar a cambiar estilos de vida de forma drástica. Tardan en olvidarse y muchas veces no se superan. Los micro-traumas tienen menos importancia, son más triviales, pero aquí

cuenta la insistencia, lo reiterativo en la vida diaria, formando una típica red de tensiones y conflictos.

Toda trayectoria humana presenta algunos traumas. El hombre sano los supera, los acepta y aprende de ellos, por el contrario quien no los supera y vive atrapado en ellos, no sabe manejar las vivencias desagradables, lo que podría generar un mayor índice de padecimiento de sentimientos de ansiedad.

B.- Agentes predisponentes.- Aquí existe una amplia variedad de elementos que de modo sumativo van colocando al sujeto en situaciones ansiosas, a las que se agregan diversos sentimientos y problemas como frustración y agresividad, trabajo impersonal, pequeñas y continuas situaciones ambiguas y contradictorias, problemas afectivos no resueltos, problemas económicos, etc., y que en suma producen padecimientos más constantes que la misma ansiedad.

C.- Agentes desencadenantes.- Existe un antecedente en el que es fácil que prosperen sentimientos angustiosos ante ciertas circunstancias que desencadenan estallidos de ansiedad. Los agentes desencadenantes llegan en el momento preciso e irrumpen sobre un terreno sensible, donde es posible perder el control y llegar a generar una amenaza contra uno mismo, como podría ser un intento de suicidio.

Los agentes desencadenantes son diversos, éstos pueden originarse desde presenciar o ser parte de algún tipo de accidente hasta el padecimiento de una enfermedad, por mencionar algunos de ellos.

Social.- Hoy día este punto ha tomado una gran importancia, debido a que al estar en constante relación con los demás es factible generar expectativas de vida placenteras, pensamiento que se torna en un objetivo determinado por una sociedad siempre demandante. Los sentimientos de ansiedad se producen cuando los planes de vida no se han alcanzado debido a aislamiento, soledad, incomunicación, una vida monótona o una actividad laboral intermitente característicos de insatisfacción personal.

En conclusión se puede señalar que la ansiedad se desencadenada por diversos agentes que están en permanente relación. No hay que olvidar que los seres humanos somos seres bio-psico-sociales, por ello la diversidad de fuentes generadoras de ansiedad, por lo que la pluralidad en la búsqueda de tratamientos que puedan disminuir sus incidencia, debe ser la constante.

Como se ha mencionado, estas alternativas terapéuticas son diversas y serán tratadas posteriormente en este capítulo; es importante mencionar que esta investigación presenta una tendencia deportiva y por ello se abordarán las artes marciales como un medio de reducción de la ansiedad.

2.2.1 Sintomatología de la ansiedad.

Los síntomas de la ansiedad son clasificados de diversas manera por diferentes autores; en este trabajo se hará referencia a las categorías (psicológico, físico y conductual) planteadas por Varela (2002) incluidas en la Tabla 2.2.

Tabla 2.2. Categorización correspondiente a Sintomatología de la Ansiedad. Adaptada de Varela (2002).

CATEGORÍA	SÍNTOMA
Psicológicos	Inquietud interior Desasosiego Inseguridad Presentimiento de la nada Temor a perder el control Temor a la muerte Temor a la locura Temor al suicidio
Físicos	Palpitaciones Temblores Hipersudoración Sequedad de la boca Dificultad respiratoria Pellizco gástrico
Conductual	Estado de alerta / hipervigilancia Dificultad para la acción Bloqueo afectivo Inquietud motora Trastornos del lenguaje no verbal

Síntomas Psicológicos. Los síntomas psicológicos de la ansiedad se detectan claramente en estados de sobresalto donde se observan sentimientos de irritabilidad, dificultad en la concentración, sensibilidad al ruido, sensación de inquietud y pensamientos de preocupación repetitiva, que llevan a experimentar sentimientos (percepciones subjetivas) y estados de intranquilidad en la persona que los experimenta, que le impiden estar quieta.

Síntomas Físicos. Pueden ser una actividad excesiva del sistema nervioso simpático (descargas de adrenalina) o del incremento en la tensión de los músculos esqueléticos; en donde el hipotálamo es indispensable para la expresión de ansiedades.

Los síntomas relacionados con el tracto gastrointestinal incluyen boca seca y dificultad para deglutir, entre otros; los síntomas respiratorios abarcan sensación de pecho contraído, dificultad para inhalar y respiración excesiva; dentro de los síntomas cardiovasculares se encuentran las palpitaciones, sensación de malestar y/o dolor en el corazón; los síntomas genitourinarios son aumento en la frecuencia y urgencia de micción, imposibilidad de erección y carencia de libido; otros síntomas son los relacionados con la tensión muscular como la cefálea o en general con constricción o presión en alguna parte del cuerpo, la tensión en otros músculos pueden detectarse con dolores en la espalda y hombros, dolor o rigidez muscular.

Síntomas Conductuales. Son todos aquellos síntomas que una persona puede observar en el comportamiento, comunicación y apariencia de otra persona que se reconoce como ansiosa: su cara se ve cansada, con frente arrugada, postura tensa, se muestra inquieta y con frecuencia temblorosa, habla rápida y atropellada, etc.

Los síntomas de la ansiedad generan un gran impacto en las áreas intelectual (cognitiva) y social de las personas. Ante un sentimiento de intranquilidad es evidente que el nivel de concentración de la persona que presenta ansiedad no es el más idóneo, ya que se genera un estado de tensión que produce un procesamiento erróneo de la información recibida debido a que toda su atención está dirigida hacia los síntomas que le genera la ansiedad y/o la sensación de malestar que experimenta, esto le puede llevar a cometer errores continuos por su tendencia a presentar actitudes negativas (como distracción o falta de atención) y a la presencia de pensamientos radicales.

No se encuentran matices, solo blanco y negro, no existe punto intermedio; obviamente ante tanta incertidumbre y preocupaciones, el interés o cuidado de las personas se sitúa en la forma de relacionarse con su entorno de tal manera que se ve afectado, generándole dificultad o insatisfacción en la forma de relacionarse.

Es necesario mencionar que todos estos síntomas están relacionados y en su conjunto permiten la aparición de la sintomatología característica de la ansiedad, en consecuencia sus efectos se ven reflejados en lo cognitivo y social, debido a que se ven ampliamente afectados y en consecuencia limitan la capacidad de aprendizaje, atención, concentración así como el inadecuado desarrollo de la habilidad para relacionarse en el entorno en que se vea inmerso.

Resulta importante en esta investigación determinar si las Artes Marciales son un deporte que faculta a las personas para disminuir la sintomatología y malestar que presentan correspondientes a la ansiedad, al reducir o desaparecer las limitaciones cognitivas, sociales o físicas que este padecimiento genera (si es que está presente).

2.2.2 Sistemas implicados en la neuroanatomía de la ansiedad

Los primeros malestares reportados por las personas que padecen ansiedad generalmente son los psicológicos y los conductuales, éstos generan malestares físicos y por ello se ven involucrados diversos sistemas en el organismo humano ocasionando trastornos fisiológicos.

Los sistemas implicados en la ansiedad son diversos, unos presentan mayor influencia que otros según sea su origen; los sistemas que se encuentran involucrados en el desarrollo de la ansiedad son el noradrenérgico y serotoninérgico -Sistema Endocrino- (Cia, 2000).

Su influencia no sólo se percibe en el nivel de ansiedad expresada, también en la efectividad terapéutica de diversos fármacos, por ello es importante mencionar el proceso que se presenta en estos sistemas ante la presencia de los cuadros de ansiedad.

Según Roca (2002), la noradrenalina, la serotonina y el ácido γ -aminobutírico (GABA) son los principales neurotransmisores involucrados de forma más directa con la ansiedad, es importante aclarar que no son los únicos neurotransmisores involucrados, además, no se pueden considerar de forma aislada pues obviamente la patogenia, la fisiopatología y sintomatología de los trastornos ansiosos dependen de la interacción de cada uno de los sistemas involucrados para que se haga presente un cuadro de ansiedad.

La ansiedad provoca una alteración en el organismo, activando áreas como la amígdala que recibe información aferente (externa) de los sistemas enteroceptivos, corticales y talámicos, proyectando circuitos relacionados con el sistema nervioso autónomo, la

regulación neurohormonal y el sistema músculo-esquelético. De igual forma el hipotálamo se ve afectado por ser un centro de procesamiento de señales sensoriales que se dirigen al cerebro límbico.

La noradrenalina es producida por el núcleo locus coeruleus en un 70%, siendo un activador del SNC (la cafeína, lactato, adrenalina y piperoxan son sustancias que incrementan la actividad del locus coeruleus), este núcleo está ubicado en el puente o protuberancia; la noradrenalina está implicada en la generación de diversas respuestas fisiológicas (periférica y central).

La serotonina es un neurotransmisor que también se encuentra claramente presente en los trastornos de ansiedad; los 9 núcleos de rafe (ubicados a cada lado de la línea media del tronco cerebral), contienen neuronas de serotonina, cada núcleo se proyecta a diferentes regiones, los caudales inervan a la médula espinal (modulación de señales de dolor), y los rostrales inervan múltiples regiones cerebrales, de la misma manera que se presenta en las neuronas noradrenérgicas del locus coeruleus.

Los receptores GABA, que se pueden encontrar presentes en las benzodiazepinas, pueden ser inhibidores debido a los antagonistas de GABA directos (de sus receptores) o indirectos (que disminuyen su formación). Los receptores GABA pueden ser

empleados como antiansiolíticos, la síntesis de GABA depende de la actividad de la enzima descarboxilasa del ácido glutámico.

2.3 Técnicas que permiten la evaluación de los trastornos neuróticos

En la ansiedad intervienen procesos cognitivos (ideas o pensamientos) que propician la ejecución de una acción (proceso conductual), es por ello que se considera pertinente buscar una alternativa terapéutica con miras a disminuir los niveles de ansiedad considerados patológicos, pues éstos pueden interferir de forma negativa en la vida diaria de un individuo.

Resulta conveniente identificar la intensidad de ansiedad presente en el sujeto para posteriormente, determinar el tipo de apoyo terapéutico que se desea seguir con miras a disminuir los síntomas presentados en el padecimiento.

Previo a determinar la medida de acción para llevar a cabo un tratamiento, terapéutico se debe identificar la existencia de ansiedad en el sujeto y según Roca (2002), se puede recurrir a diferentes medios que permitan identificar si se es ansioso o no; a continuación se aluden algunos métodos.

Autoinforme.- Permite recopilar información de lo que piensa y siente el sujeto, busca en la historia conductual o en la

percepción de sus reacciones fisiológicas; habilitando así el diseño de tratamientos individualizados y una completa evaluación de los resultados terapéuticos. En este tipo de evaluaciones se pueden emplear cuestionarios y escalas de evaluación.

Los inventarios y cuestionarios.- Son instrumentos descriptivos, listas de síntomas que no permiten una cuantificación, son procedimientos sencillos y rápidos para la recopilación de datos, sin embargo esta información puede ser subjetiva debido a la ansiedad que existe en el sujeto.

Entrevistas estructuradas.- Estas suponen mayor grado de complejidad y se pueden basar en sistemas estandarizados que permitan llegar a criterios y/o diagnósticos precisos como es el Manual Diagnóstico y Estadístico de los trastornos Mentales (DSM) que proporciona guías para la codificación de entidades nosológicas, así como descripciones detalladas de las entidades para facilitar el diagnóstico. Para su uso el evaluador requiere de un alto grado de entrenamiento para efectuar una aplicación, corrección e interpretación adecuada.

Autorregistros.- El paciente realiza una redacción en la cual determina el tipo y frecuencia de las situaciones ansiógenas, personas implicadas, situaciones antecedentes, consecuencia de la conducta manifestada, y el grado de ansiedad que percibió. Este medio para determinar la presencia de ansiedad implica mayor

análisis y experiencia debido a la complejidad de las conductas observadas y la presencia de factores como el grado de motivación del sujeto y falta de conciencia sobre su situación real, entre otros.

Registros psicofisiológicos.- Permiten obtener información acerca de distintas señales fisiológicas como indicadores respiratorios y cardiovasculares, bioquímicos (adrenalina y noradrenalina) y electrofisiológicos (resistencia eléctrica de la piel). Esta evaluación está influida por la individualidad del sujeto así como de la reacción que exteriorice ante la presencia de diferentes estímulos o estado de salud.

Indicadores Conductuales.- La evaluación se puede efectuar en un medio natural o ante condiciones artificiales o de laboratorio, observa la conducta de ansiedad y las conductas de evitación. La evaluación de conducta de ansiedad se realiza con el empleo de test de rendimiento interpersonal o test de juego de roles; se sitúa al sujeto ante una situación ansiógena, mientras los observadores (evaluadores) estiman la presencia de manifestaciones visibles de ansiedad (como temblores). El análisis de la conducta de evitación se lleva a cabo exponiendo al sujeto al objeto ansiógeno en forma progresiva bajo condiciones cuidadosamente controladas recogiendo información acerca de las conductas de evitación y/o escape. Puede existir ambigüedad al recoger los datos obtenidos debido a la falta de diferenciación entre comportamiento ansioso y afrontamiento.

El beneficio de las técnicas que ayudan a recoger información para determinar si existe ansiedad o no en la persona evaluada, reside en resaltar su intensidad, pues a partir de los datos obtenidos, se determina la acción a seguir.

La investigación efectuada en este proyecto está dirigida a precisar si las personas que practican la disciplina de las Artes Marciales, presentan poca o nula presencia de ansiedad, por lo tanto se usará el instrumento IDARE que permita la valoración de la existencia o no de este trastorno, considerando las modalidades descritas anteriormente.

CAPÍTULO III.
AUTOCONTROL Y ARTES MARCIALES

3.1 ¿Qué es Autocontrol?

La filosofía de las Artes Marciales busca un equilibrio físico y mental que se alcanzara con disciplina y constancia, por tanto en el deportista se propicia el aumento de autocontrol lo cual, pudiera favorecer a la disminución de ansiedad manifestada por una persona.

Kazdin (1996) menciona que aquellas técnicas que permiten controlar la propia conducta son conocidas como técnicas de autocontrol; llama autocontrol a "aquellas conductas que un individuo se ocupa deliberadamente para lograr resultados seleccionados por él mismo" (p.22).

La definición efectuada por Kazdin (1996) tiene inmersos varios agentes que la componen, en el libro Modificaciones de la conducta y sus aplicaciones prácticas, manifiesta la aplicación de los principios conductuales para modificar la conducta de uno mismo, es decir, menciona que al determinar ciertas contingencias a un individuo no necesariamente se obtendrá la conducta deseada, debido a que el evaluado controla su propia conducta.

Se habla de procesos conductuales, ya que se encuentra inmersa la concentración de estímulos, principalmente externos, que son discriminados y/o eliminados por el individuo a quien son dirigidos.

En consecuencia, la persona maneja las contingencias haciendo empleo de técnicas tan sencillas como lo son el uso de la "sujeción física" (Skinner, 1953, citado por Kazdin, 1996, p. 220), un ejemplo podría ser estrecharse las manos para evitar morderse las uñas y así obtener un fin determinado seleccionado por el mismo sujeto.

Retomando las ideas expuestas por Thoresen (1981), el mejor agente posible para modificar la conducta deseada, es la misma persona, pues ésta es quien tiene acceso más frecuente a sí mismo que ninguna otra, en especial cuando el origen del comportamiento expuesto incluye fenómenos de carácter privado o interpersonal (pensamientos, sentimientos, imágenes) entonces, se habla de procesos cognitivos.

Thoresen (1981) enlista dos opiniones consideradas como básicas que determinan la creación de una definición de autocontrol:

Las concepciones tradicionales de "fuerza de voluntad", y
Las concepciones funcionales.

Fuerza de voluntad: según el análisis efectuado por Thoresen (1981), la fuerza de voluntad no es un concepto útil para el análisis experimental del autocontrol. Considera que a su vez la fuerza de voluntad se define como un rasgo de personalidad o fuerza psíquica que permite a una persona mostrar control sobre sus propios actos; pero si la persona se considera a sí misma como carente de voluntad y además experimenta el fracaso al intentar controlar una conducta por méritos propios, será evidente que la situación que experimenta la persona atribuye sus acciones a fuerzas que considera fuera de su alcance, irá en contra de lograr el autocontrol.

Un concepto debe ser útil para explicar y pronosticar las relaciones funcionales de éste y dar explicación a un fenómeno por lo tanto, el empleo de la concepción de fuerza de voluntad expuesta parece no ser terminología útil para el análisis del autocontrol.

Relaciones funcionales: la capacidad de una persona para controlar sus propias acciones está en gran medida en función de sus conocimientos y control de agentes situacionales, es decir, está estrechamente relacionada con su capacidad para discriminar pautas y causas en las conductas por regular. Es por ello el individuo debe conocer los estímulos que influyen en sus actos y cómo puede modificarlos para provocar los cambios que pretende lograr, poniéndose de relieve la relación existente entre su conducta y el ambiente que la rodea.

Las elucidaciones expuestas referentes al autocontrol, parecen coherentes de acuerdo a la siguiente definición de autocontrol: "capacidad del individuo para controlar su conducta mediante el auto esfuerzo y el dominio de las emociones con objeto de lograr un fin" (Enciclopedia Océano, 2005).

Por lo tanto, se puede mencionar que el autocontrol es un proceso que implica la intervención de aspectos cognitivos, emocionales y de personalidad que influirán para que una persona pueda regular su comportamiento en forma voluntaria, lo cual implicará que haga uso de sus características personales con miras a lograr un objetivo que se verá expuesto en forma de una conducta determinada y/o específica deseada.

En este proceso los agentes externos no determinan abiertamente la conducta esperada por el mismo individuo, ya que es éste quien la maneja de acuerdo a los intereses que persiga.

Es importante indicar que aunque existen ciertas variables externas (reconocimiento, consideraciones acerca de su salud, por mencionar algunas) que sustentan el autocontrol existente en una persona, la característica principal de éste radica en que es la propia persona quien determina el cambio deseado y la conducta expuesta (procedimientos) en forma voluntaria lo cual requerirá de cierto grado de esfuerzo para lograr su objetivo seleccionado.

Es también de gran importancia mencionar que “una persona que se autocontrola adopta respuestas que eran relativamente improbables en situaciones previas” (Thoresen 1981, p.30).

3.1.1 Habilidades necesarias para lograr el autocontrol

El autocontrol requiere una serie de habilidades; en la Enciclopedia Océano, (2005) se menciona que una persona ejerce un adecuado control sobre su conducta cuando:

Es capaz de planificar y ejecutar lo planificado.

Es capaz de dominar e inhibir ciertas respuestas emocionales, de diferir algunas satisfacciones y tolerar fracasos y frustraciones.

Se mantiene en los trabajos o actividades iniciadas, comprende y acepta las normas o reglas de comportamiento así como las normas convencionales que mantienen las relaciones sociales.

Esto sugiere que el individuo tiene las facultades cognitivas, emocionales, físicas necesarias para lograr el fin deseado, aun si esto implica el aplazamiento de una consecuencia placentera o la presencia de un agente desagradable.

Para ello puede hacer empleo de dos modalidades básicas de respuestas auto controladas (RAC) según Thoresen (1981):

La primera implica una planificación del ambiente en el que individuo concibe y pone en práctica cambios en los factores situacionales pertinentes antes de ejercer una conducta orientada hacia un objetivo, por ejemplo: la persona que decide ponerse a dieta y saca del refrigerador todos los alimentos altos en calorías y/o comida chatarra que no puede consumir; por lo tanto, está modificando aquellos estímulos antecedentes o iniciadores de la conducta no deseada o a modificar.

Por el contrario, la segunda estrategia expuesta es denominada programa de behaviorista, implica consecuencias autoaplicadas después de producir la respuesta deseada, por ejemplo: el alumno que desea mejorar sus calificaciones y al lograr su objetivo sale de compras recompensándose a sí misma.

Como se puede observar, la forma en que el individuo maneje las características personales propias o situaciones del medio que le rodean está en relación con la habilidad para emplearlo en el autocontrol de una conducta con miras a obtener una consecuencia específica.

3.1.2 Importancia del autocontrol

Como ya se mencionó se considera a una persona con capacidad de autocontrol a aquella que determina el objetivo deseado y modifica

su conducta a pesar de los agentes externos que sugieren menor probabilidad de lograr el resultado seleccionado.

Ahora bien qué importancia tiene el autocontrol; delimitarlo implica una serie de indagaciones como: para qué sirve y qué beneficios puede dejar a una persona y para tener indicios al respecto es necesario primero mencionar algunas técnicas empleadas en la vida diaria que fueron expuestas por Skinner (1953, citado por Kazdin, 1996, p.220).

Sujeción física: el individuo tiende a imponerse restricciones físicas a sí mismo para conseguir un fin determinado. Por ejemplo tiende a entrelazar las manos para no golpear con los dedos alguna superficie (disminuye un tic).

Cambio de las condiciones del estímulo: Ante la presencia de señales que ocasionan una respuesta, se usan para controlar la conducta alterando los eventos ambientales y situacionales, es decir, el individuo puede tender a seleccionar un lugar para relajarse.

Privarse o saciarse: Consiste en restringirse o excederse en la asignación de un determinado hecho y/o producto. Privarse de comprar algún artículo, porque se está ahorrando para salir a cenar puede ejemplificar esta técnica.

Alterar las reacciones emocionales: Se refiere a modificar la emoción existente ante determinada situación, para prevenir una reacción emocional. El que un comediante continúe con el show en que se encuentra a pesar de recibir una noticia de fallecimiento, podría deberse a que altera la reacción emocional que debiera sentir en el momento en que recibe la noticia.

Eventos aversivos: Consiste en la presencia de un suceso desagradable o poco placentero en el medio ambiente para controlar la conducta. Por ejemplo darle cuerda al despertador asegura la presencia de un evento aversivo (ruido).

Drogas, alcohol y estimulantes: Especialmente con propósitos de autocontrol, una sustancia comúnmente empleada por las personas es el consumo de café para incrementar la viveza al estudiar.

Auto reforzamiento y auto castigo: La persona se aplica a sí misma ciertos eventos consecuentes a la conducta, se puede mencionar el hecho de que una persona se felicite a sí misma después de haber logrado una proeza.

Entrenamiento de respuestas: consiste en que la persona se ocupe en respuestas que interfieran o reemplacen a la respuesta que se va a controlar o eliminar. Una ejemplificación de esto

consistiría en la acción de leer para hacer que el tiempo sea percibido como más corto ante una situación de espera.

Auto instrucción: Empleo de frases dirigidas hacia uno mismo, que le permitan analizar una situación y especificar los requisitos para su propia ejecución. Ejemplo, un sujeto se dice a sí mismo "yo puedo" antes de enfrentarse a una situación específica.

Una vez mencionadas estas técnicas se muestra en forma implícita el beneficio y función del autocontrol debido a que éste faculta a la persona para que maneje su medio y conducta para regular las sensaciones, percepciones cognitivas y/o físicas, así como recompensas o castigos de tal forma que no le afecten, pues mostrará cierta tendencia a buscar los medios para lograr un equilibrio o bienestar, ya sea cambiando algunos agentes externos para lograrlo o modificando su respuesta (conducta), en busca de un fin previamente seleccionado y anhelado.

También se encuentra inmersa la capacidad de tolerancia ante la presencia de un agente desagradable, así como tolerancia hacia una recompensa o espera de la satisfacción deseada.

3.2 Relación entre autocontrol y conductismo.

El conductismo es una "escuela psicológica que pone el énfasis en el estudio de los comportamientos observables y en el papel del

ambiente como agente causal del comportamiento” (Papalia, 1998, p.694).

Una vez mencionada esta definición se puede indicar la relación de conductismo con autocontrol.

El individuo se encuentra inmerso en un entorno específico, es evidente que éste genera un(os) estímulo(s), que conllevará consigo una respuesta(s) y por ende una consecuencia(s) – puntos figurados en el condicionamiento – ahora bien, la relación existente entre condicionamiento y autocontrol es la siguiente: “los estímulos presentes en el entorno o situación en que se ve inmerso un individuo producen una conducta (deseada o no), estos estímulos van a ser regulados por el propio sujeto debido a que pretende se manifieste o disminuya la incidencia de la conducta seleccionada por él, quien tiene un propósito que conseguir y que, por lo tanto, puede recurrir al uso de reforzadores o castigos de acuerdo a la técnica de autocontrol que emplee.

Por ende, es claro el uso del condicionamiento (clásico u operante); la diferencia aquí consiste en que es él propio sujeto quien aplica el condicionamiento para generar una conducta específica seleccionada previamente.

Por lo anteriormente dicho es necesario definir los tipos de condicionamiento.

Condicionamiento Clásico: tipo de aprendizaje en el que un estímulo previamente neutro (estímulo condicionado) adquiere el poder de provocar una respuesta (respuesta condicionada) después de su emparejamiento repetido con un estímulo incondicionado que normalmente provoca una respuesta particular (respuesta incondicionada).

Condicionamiento Operante: tipo de aprendizaje en el cual las consecuencias de un comportamiento (por ejemplo, si se refuerza o castiga) determinará si el comportamiento se repetirá o no.

No se puede dejar de mencionar la definición de aprendizaje pues, como ya se menciona el condicionamiento del tipo que éste sea representa un aprendizaje.

Aprendizaje: "Proceso mediante el cual la experiencia o la práctica dan lugar a un cambio relativamente permanente en la conducta o en el potencial de conducta" (Morris, 1997, p.697).

Sin embargo, a pesar de que el sujeto es quien ordena o arregla las variables ambientales de tal forma que se produzca el cambio de conducta; existe la presencia de influencia social, es decir, el deseo de modificar un determinado acto esta especificado por lo aceptado en el medio en que se desenvuelve (Thoresen, 1981).

Pero el esfuerzo de una persona por regular su conducta tiene una finalidad, y a pesar de que se ve afectada por agentes sociales tales como las recomendaciones, moda, familiares y/o amigos, salud, entre otros -que de una u otra forma están siendo considerados y lo llevan a decidir el cambio en su comportamiento- se reitera que es el sujeto quien decide controlar o regir su comportamiento a su conveniencia y en la forma que este desee, es ahí donde se presenta el auto control.

La importancia en abordar este tema está en relación directa a que una persona ansiosa debe y/o puede manejar su ansiedad por medio de técnicas de autocontrol, ahora bien, se busca investigar si las artes Marciales son un deporte que permite el autocontrol.

3.3 Artes Marciales en la actualidad

En el acápite presente, se expone información referente a las Artes Marciales; considerando el postulado mencionado referente a que el deportista practicante de artes marciales presenta menor disposición al padecimiento de ansiedad, probablemente debido al adiestramiento que como se tratará más adelante, incluye el manejo de técnicas de autocontrol.

Se considera que el desarrollo de las artes marciales fue consecuencia de las necesidades de supervivencia de los seres humanos, quienes debían emplear su cuerpo como medio de

defensa y ataque. Las Artes Marciales son técnicas de combate a mano desnuda o armada, cuyo origen se encuentra, principalmente en el extremo oriente.

Su objetivo sobrepasa a menudo el simple aspecto físico y el conocimiento anatómico y fisiológico del cuerpo, debido a que sus fundadores la han relacionado con la moral e incluso con la religión (Laurousse, 1997).

En este deporte los adiestramientos conllevan rigidez en sus disciplinas deportivas, meditación y a la vez, considera el aspecto cultural con respecto a los países de origen. "Arte marcial: sistemas de entrenamiento y técnicas cuyo fin último es el desarrollo integral del practicante a todos los niveles (mental, físico y espiritual)" (Artes Marciales. Recuperado el 7 septiembre de 2005 de www.efdeportes.com/org.mx). Por tanto, es un deporte complejo pues el desarrollo y adiestramiento no solo se dirige al aspecto físico, también se enfoca en la mental y/o procesos cognitivos.

Según Gummerson (1993) las artes marciales son muy complejas, por ello se requiere de mucho tiempo para alcanzar cualquier nivel de competencia o de éxito, así como el desarrollo de personalidad y carácter en el caso de los jóvenes.

Todo este adiestramiento exhaustivo genera ciertos beneficios: enseñanza de autodefensa, puede mejorar la confianza y la

autoestima y al utilizarse como ejercicio, mejoran el equilibrio, la fuerza, la resistencia, la flexibilidad y la postura; en el ámbito mental, las artes marciales pueden enseñar a enfrentarse al estrés, mejorar la concentración y aumentar la fuerza de voluntad. Reiterando de esta forma la complejidad de la disciplina y lo completo que puede ser el entrenamiento.

Actualmente la difusión que se genera en este deporte es tal que se practica en todo el mundo para aprender autodefensa, practicar ejercicio, mejorar la salud y competencia atlética, además cubren un amplio rango de actividades que incluyen técnicas de lucha, ejercicios físicos y métodos de disciplina mental. Es importante mencionar que anteriormente la gente no conocía los tipos de adiestramiento así como los beneficios que generan, pues su difusión no se inició sino hasta los años 80's a través de películas y series televisivas entre otros programas; hoy por hoy, se habla más de este tipo de deporte, pues la difusión que se le ha dado es notablemente mayor y se ha efectuado a través de organizaciones adecuadamente organizadas.

En nuestros días se sabe que en disciplinas deportivas de este tipo no sólo importa el hecho de desarrollar capacidades físicas extraordinarias, se busca un equilibrio y crecimiento personales, es ahí donde puede haber un aporte psicológico y determinar si quienes lo practican presentan poca disposición a los padecimientos ansiosos.

Antes de concluir con este apartado, es necesario mencionar que existe una gran variedad de disciplinas dentro de este deporte, por tanto, resulta necesario efectuar el presente estudio dirigiéndolo a solo una de estas: Tae Kwon Do, debido a que este deporte actualmente se encuentra apoyado por una Confederación Internacional y es considerado un deporte a nivel olímpico.

3.3.1 Nociones básicas de las Artes Marciales

Es necesario hacer una breve referencia de la ideología existente en la cultura occidental, pues a partir de ésta se genera la complejidad del adiestramiento marcial y por tanto su filosofía se entenderá con mayor facilidad.

En el occidente conciben el universo activado por dos principios, el yang y el ying, lo positivo y lo negativo, considerando que todo lo que existe, ya sea animado o inanimado, existe por virtud de la interacción incesante de esas dos fuerzas.

Visualizan el ying y el yang como fuerzas complementarias e interdependientes que están en constante interacción, sin pausas. La finalidad de la constante interacción, parece ser que exista armonía entre los opuestos y/o complementarios, que en lugar de ser mutuamente excluyentes, sean mutuamente dependientes y están en función una de la otra; este tipo de filosofía explica porque en este deporte se hace hincapié en alcanzar un equilibrio

entre lo corporal y lo mental tras identificar las debilidades y virtudes del practicante de Artes Marciales para buscar la complementación y conseguir estabilidad física, mental y social.

Para alcanzar cualquiera de los siguientes objetivo ya sea mejorar la salud, cultivo de la mente, protección personal, o todos en conjunto, se debe seguir una secuencia o serie de procedimientos que permitirán avanzar en el adiestramiento del Arte Marcial; es necesario por tanto, pasar por las siguientes fases de aprendizaje: fase de la *Ignorancia*, fase del *Arte* y fase del *No Arte*. (Bruce Lee, 2003).

La primera fase corresponde a la *ignorancia* en la que la persona no sabe nada de combate y simplemente defiende y golpea en forma instintiva en una pelea. La segunda fase, corresponde a la fase del *arte*, que se da cuando se comienza a entrenar gung fu y se instruye en la forma de bloquear y golpear, las formas, el modo de pararse, de patear etc., y se adquiere un conocimiento científico del combate, pero su "yo" y su sentido de libertad original se han perdido. Su mente "se detiene" en distintos momentos de análisis y cálculos intelectuales. Por último la tercer fase, que es la del *no arte*, y se da cuando el entrenamiento alcanza la madurez; realizando las técnicas a un nivel casi inconsciente sin que interfiera la mente (razón); es decir, no se piensa en la forma o técnica que se debe llevar a cabo para reproducir un golpe durante el adiestramiento o un combate.

La transmisión de la filosofía y el adecuado adiestramiento siguiendo las etapas mencionadas juegan un papel importante para conseguir el aprendizaje de la disciplina y por tanto la obtención de los beneficios que ésta produce.

3.4 Artes Marciales: lo biológico y lo cognitivo

Como ya se ha mencionado entre los objetivos que se pretenden alcanzar al practicar este deporte, están la obtención de beneficios y el desarrollar ciertas habilidades tanto en el aspecto biológico, como en el cognitivo.

Por ende, para lograr el desarrollo de ciertas habilidades físicas como menciona Gummerson (1993), es imprescindible que todos los sentidos se encuentren inmersos, cuya función es permitir que el estudiante se forme una imagen mental del modelo de movimiento que se esté tratando de enseñar, por lo cual se pretende crear en la mente del estudiante la imagen de la excelencia técnica de un movimiento, esto implica un proceso de adaptación al entrenamiento en forma lenta; es decir, el entrenamiento es gradual, relaciona tanto el adiestramiento cognitivo (manifestando frases motivantes) como el referente al adiestramiento biológico (conocer el cuerpo y manejarlo como considere pertinente el aprendiz de la técnica marcial).

Por tanto, las técnicas que se emplean durante el entrenamiento juegan un papel importante para alcanzar los objetivos planteados (Ej. precisión requerida para marcar un golpe); las técnicas de respiración son de las mayormente marcadas durante los entrenamientos, a su vez, existe una variedad de movimientos y ejercicios mentales que están diseñados para mejorar el flujo del qi (energía vital fundamental del Universo) en el cuerpo, lo que optimiza la fuerza global (física y mental) para obtener los resultados deseados durante el entrenamiento, en el combate o en la vida diaria por mencionar algunos.

Para vencer al oponente durante un combate se requiere del manejo de técnicas de defensa; no se olvide que es un deportes de contacto que requiere alta resistencia, pues se usan golpes que pueden dañar gravemente a una persona debido a la fuerza y magnitud de estos, es por ello, que resulta de vital importancia un adiestramiento en el que se maneje el respeto y la responsabilidad en relación al empleo de los conocimientos adquiridos (técnicas de defensa y/o ataque). En consecuencia el papel del entrenador juega un rol muy importante, pues de a cuerdo al estilo de entrenamiento que siga así como la concientización que propicie respecto a las ventajas que presenta al practicante de Artes Marciales en relación a aquellas personas que no se entrenan en este deporte, hará la diferencia en el adecuado o inadecuado empleo de los conocimientos adquiridos.

El desarrollo biológico (físico) que propicia el deporte del Arte Marcial, genera la necesidad del desarrollo cognitivo, en el cual se instruye en el dominio de técnicas de autocontrol, propicia la persistencia, seguridad en sí mismo, entre otras; pues sin estas habilidades y debido a la complejidad de la disciplina no se podrá avanzar en el entrenamiento o simplemente se desertará en su práctica; surgiendo por ello la relación estrecha y necesaria de los aspectos físicos y los mentales.

Bruce Lee (2003) indica que el movimiento corporal se encuentra estrechamente relacionado con el movimiento de la mente. Considerando que la mente es la que dirige los movimientos corporales. Por lo tanto, es necesario dominar o controlar la mente para a su vez poder dirigir el movimiento corporal y así, poder soltar el cuerpo y mente en busca de su libertad y agilidad. Se debe permanecer calmado y sereno, dejando también de lado los desequilibrios emocionales, pues se considera que toda emoción extraña, perturbará la eficacia de un hombre.

Esto se conoce como la no-mente, no quiere decir que se esté en blanco o sea una mente carente de sentimientos o emociones, es una mente en el que el sentimiento no está clavado o bloqueado. Es una mente inmune a la influencia emocional y por ende, está en todos lados porque no está atada a ningún objeto en particular, y puede permanecer presente porque aunque se relacione con uno u otro objeto, no se apega a él, es decir, se tiene la capacidad de

percibir todos los elementos que se encuentren presenten en un determinado hecho o situación y así se podrá responder libremente a cada uno de ellos cuando se considere necesario, pues se sabe qué hacer y cómo pero sin pensar en esto, se actúa sin perder el mando del cuerpo y de la mente.

Se requiere de preparación constante al pretender adquirir los elementos necesarios (como autocontrol) para el manejo de cuerpo y mente a consideración propia en busca de un fin determinado. Por ejemplo, las competencias (combates) generan en el individuo tensión y/o estrés; sin embargo, la filosofía que se manifiesta en esta disciplina busca el equilibrio y bienestar físico, cognitivo y social, por lo que dirige al practicante para que efectúe técnicas de relajación, busque seguridad en sí mismo y logre concentrarse en la situación próxima a presentarse, para conseguir el fin determinado por cada sujeto.

3.5 El Arte Marcial del Tae Kwon Do

Existen diversas disciplinas referentes a las artes marciales, sin embargo, es necesario limitar este estudio a una sola y así delimitar nuestro estudio; la elección del Tae Kwon Do es debida a que es un deporte de exhibición a nivel Olímpico y con mayor auge que en la actualidad. A partir de esto es conveniente conocer más al respecto de este deporte.

El Tae Kwon Do es un Arte Marcial de origen coreano que está constituido por tres palabras que etimológicamente significan:

“TAE” Saltar

“Kwon” Puño

“Do” Camino

Entendiéndose por tanto al Tae Kwon Do como el “Camino para patear, bloquear y defender en ataque o contra ataque” Gutiérrez (2005).

Es un sistema preciso de ejercicios físicos simétricos ideados para la defensa personal sin el empleo de armas, haciendo uso exclusivamente de puños, dedos, manos, codos, rodillas, pies y otras partes del cuerpo; por lo tanto este sistema de enseñanza está claramente definido siguiendo así mismo, ciertas técnicas de defensa personal y destreza física, así como las de carácter mental, que permitan encontrar el equilibrio, primordialmente consigo mismo, familia y sociedad; es decir, la filosofía de este arte marcial busca un desarrollo físico que requerirá de disciplina para lograr el desarrollo de un estado mental que permita al practicante optimizar ciertas áreas de su vida, generando ciertos beneficios como los que señala Gutiérrez (2005).

FISICOS

Condición física

Elasticidad

Buenos reflejos y
coordinación
motriz

Fortalecimiento muscular

MENTALES

Humildad y respeto

Perseverancia

Hábito del mejor
esfuerzo

Autocontrol

Concentración

Disciplina

Honestidad

Seguridad en si mismo

La idea de optimizar estas áreas se base en el hecho de generar un equilibrio que conceda el adecuado desarrollo del individuo, habilitándole para hacer frente no solo al combate en puerta, sino también para aplicar estas aptitudes a la vida diaria y “lograr una sociedad más sana y más unida para el beneficio de una sociedad” (Gutiérrez, 2005).

Una vez determinado que el Tae Kwon Do es un arte de defensa personal por medio del cual una persona debidamente entrenada puede protegerse de sus atacantes sólo con las manos, los puños o los pies y desarrollar facultades mentales en forma interdisciplinaria, debido a que considera que la parte física genera consecuencias en el área mental en forma constante, pues están estrechamente relacionadas, es conveniente mencionar ciertos lineamientos a seguir.

3.5.1 Lineamientos del Tae Kwon DO

El Tae Kwon Do es un deporte regulado por las normas dispuestas por diversas instituciones como lo son la Federación Mundial de Tae Kwon DO y la Federación Mexicana de Tae Kwon DO.

Los combates se desarrollan en superficies lisas y pueden ser individuales o por equipos, su duración oficial, asentada en la enciclopedia de los deportes, establece que deben ser tres asaltos de tres minutos con un descanso de un minuto, aunque existen variaciones de tres asaltos de dos minutos con treinta segundos de descanso.

También se establecen zonas del cuerpo prohibidas, a las que no se pueden dirigir los ataques como lo son: espalda, cara (con el puño, es válido el ataque con la pierna) y golpeteo en la cintura.

Los combates son arbitrados por jueces distribuidos en ciertos puntos del área de combate y el árbitro principal es aquel que lleva la responsabilidad directa del combate.

Existe cierto vestuario que se emplea en la disciplina deportiva y consiste de: Dobok (vestimenta tradicional coreana), un peto (cubre el plexo solar y los flancos), casco de combate y protecciones de espinillas, antebrazos y coquilla.

En el Tae Kwon Do existen jerarquías que se establecen a través de cinturones de color blanco, amarillo, naranja, verde, azul, marrón y negro que indican el grado de sapiencia del taekwondista. En la tabla 4.1 se menciona el significado de cada color según Gutiérrez (2005)

Tabla 4.1 Interpretación del color del cinturón en Gutiérrez (2005).

CINTURON	SIMBOLIZA
Blanco	Pureza, inocencia. Indica que la mente está vacía, en blanco y es receptiva
Amarilla y Naranja	La tierra. Alberga y nutre la semilla y más tarde a las raíces que han de sostener a una planta, generando una promesa de un futuro desarrollo
Verde	Desarrollo. Crecen las hojas del árbol y en consecuencia tiene una base firme.
Azul	Ascendencia. Lo cual indica crecimiento y esperanza
Marrón	Advertencia de peligro. Eficacia en el aspecto físico, requiere de un desarrollo en el aspecto mental y espiritual.
Negro	Culminación de un ciclo. Volver a un punto de partida sólo que en un nivel superior.

3.5.2 La mente en el Tae Kwon Do

Como menciona Chun (1982) el entrenamiento de la mente es tan fundamental para el Tae Kwon Do como lo es el cuerpo, asimismo un punto importante de la primera es la capacidad de concentración y su desarrollo, el sujeto debe ser capaz de dejar que su mente, a través de todos sus sentidos, preste atención a cada estímulo que se encuentra en el medio sin perder la concentración en lo que hace y sin embargo no estar consciente de sí mismo, pues al pensar en lo que hace limita su mente y pierde o deja de percibir lo demás generando en consecuencia una respuesta más lenta ante cierto evento. Esto quiere decir que se debe estar conciente de sí mismo y no distraerse con nada.

Todo esto requiere de un entrenamiento constante (persistencia) y se logrará con la ejecución de diversas técnicas establecidas en el Tae Kwon Do.

3.5.3 Limitaciones del Tae Kwon Do

Es cierto que el Tae Kwon Do proporciona ventajas en el desarrollo del cuerpo y mente. Pero esto requiere de ciertas características personales que permitan aun individuo desarrollarse eficazmente en este deporte, es decir, se podrá adquirir fuerza, salud y vigor, pero esto trae implícito que no cualquier persona puede desarrollar estas habilidades y las razones pueden ser tan variadas como por ejemplo

limitaciones médicas por problemas y/o complicaciones y limitaciones físicas individuales de un individuo; esta disciplina deportiva por su desarrollo a un ritmo vivo (activo), debido principalmente a las pocas detenciones que se producen sugiere que el interesado en practicarlo se someta a un estudio médico que determine un adecuado estado físico permita su práctica.

Debido a que en la actualidad, se ha prestado mayor atención a este deporte en diferentes ámbitos y por mencionar algunos el cinematográfico, se generan expectativas que pueden hacer que las personas con deseos de aprenderlo no se percaten de que se requiere de disciplina y empeño y al darse cuenta de ello lo abandonen al no ver avances rápidos en su condición o ascenso en cinta generando con ello deserción. Sin embargo las características personales constituyen un punto importante para continuar con el entrenamiento o abandonarlo.

A partir de esto, se puede ligar esta disciplina con el autocontrol, ya que uno de los beneficios que genera el Tae Kwon Do es el autocontrol, característica que permite disminuir la ansiedad, debido al control que el sujeto genera en sí mismo para alcanzar un fin determinado.

El origen, historia y filosofía de las artes Marciales establecen que debe existir un equilibrio entre la mente y el cuerpo, el desarrollo de las potencialidades en cada uno permitirá a las

personas desarrollarse mejor en su vida diaria lo cual puede generar satisfacción en varios aspectos de su vida (trabajo, familia, sociedad en general) y no solo a nivel deportivo.

Esta ideología que tiene inmersa aspectos biológicos, cognitivos y sociales es la que propicio el interés por desarrollar la presente investigación, donde se encuentran presentes elementos como la ansiedad, la practica de artes marciales que lleva inmerso el manejo de sus diversas técnicas de adiestramiento entre los que se encuentra en autocontrol.

CAPÍTULO IV. METODOLOGÍA

4.1 Enfoque

Cognitivo-Conductual, permite la aplicación de instrumentos para determinar la presencia o ausencia de ciertas conductas y procesos cognitivos (pensamientos, ideas) previamente establecidos; y que en este caso se refiere a la ansiedad.

4.2 Tipo de Investigación

Exploratoria Correlacional, de tipo Ex-post facto de campo, es decir, se estudiará la relación que existe entre las variables consideradas sin que exista intervención y control por parte del investigador, sino que sólo se medirán sus manifestaciones en un escenario natural.

4.3 Problema de investigación

¿Existen diferencias significativas en el nivel de ansiedad entre un grupo de sujetos que practica Artes Marciales (Tae Kwon Do) y uno que no practica esta disciplina deportiva debidas al manejo de técnicas de autocontrol que realizan los integrantes del primer grupo?

Objetivos

Objetivo General

Identificar si existe relación en los niveles de ansiedad entre un grupo de sujetos que practica las Artes Marciales (Tae Kwon Do) y posee técnicas de autocontrol y otro que no practica dichas artes y carece del manejo de las referidas técnicas.

4.4 Hipótesis de Investigación

4.4.1 Hipótesis de trabajo

H_i : El grupo que practica Tae Kwon Do presenta menores niveles de ansiedad que el grupo que no lo práctica.

H_o : El grupo que practica Tae Kwon DO y el grupo que no lo practica, presentan niveles iguales de ansiedad.

4.4.2 Hipótesis conceptual

La filosofía de las Artes Marciales busca un desarrollo físico y mental, que permita al taekwondista obtener beneficios entre los que se encuentra el autocontrol y en consecuencia la reducción de los niveles de ansiedad (Gutiérrez, 2005).

4.5 Variables de estudio

Variable Independiente: Practica Tae Kwon Do

Variable Dependiente: Ansiedad

Variable Contextual: Autocontrol

Variable Atributiva: Edad

Variable Atributiva: Sexo

Variable Atributiva: Escolaridad

Variable Atributiva: Enfermedad crónica

4.5.1 Definición de Variables

Definición teórica

Ansiedad.- Emoción compleja caracterizada por un conjunto de respuestas fisiológicas, situacionales, conductuales y cognitivas que se distinguen por un estado de activación y alerta urgentes. Cumple una función adaptativa, en la medida en que prepara al sujeto para afrontar situaciones de peligro y en que sirve de alarma para colocar al individuo que la experimente en la mejor situación ante circunstancias adversas. La ansiedad puede ser patológica si es profunda y persistente, dificulta la adaptación y deteriora el rendimiento de quien la padece (Roca 2002).

Artes Marciales.- Adiestramientos que conllevan rigidez en sus disciplinas deportivas, meditación y, a la vez, considera el aspecto cultural con respecto a los países de origen. Arte marcial: sistemas de entrenamiento y técnicas cuyo fin último es el desarrollo integral del practicante a todos los niveles: mental, físico y espiritual (Artes Marciales. Recuperado el 7 septiembre de 2005 de www.efdeportes.com/org.mx).

Autocontrol.- Técnicas que permiten controlar la propia conducta que una persona emprende de manera deliberada para lograr resultados seleccionados por ella misma (Kazdin. 1996).

Edad.- Espacio de años que han corrido de un tiempo a otro. (Diccionario de la Lengua Española, 2001).

Sexo.- Conjunto de seres pertenecientes a un mismo sexo. Sexo masculino, femenino. (Diccionario de la Lengua Española, 2001).

Enfermedad.- alteración más o menos grave de la salud. (Diccionario de la Lengua Española, 2001).

Crónico.- Que viene de tiempo atrás. (Diccionario de la Lengua Española, 2001).

Escolaridad.- Conjunto de cursos que un estudiante sigue en un establecimiento académico. (Diccionario de la Lengua Española, 2001).

4.6 Definición operacional

Ansiedad.- puntaje obtenido mediante la aplicación del Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE) conformado por dos escalas separadas de autoevaluación (AR- Ansiedad Rasgo y AE- Ansiedad Estado) que se utilizan para medir dos dimensiones distintas de la ansiedad.

Artes Marciales.- hace referencia al sujeto que se presenta en institución deportiva establecida (en área metropolitana de la Cd. de México) para efectuar una actividad física con regularidad, coordinación y continuidad y que específicamente se desempeñe como taekwondista y se requiere cuente con la jerarquía mínima de cinta negra.

Edad.- que el sujeto presente un lapso de vida mínimo de 21 años a un máximo de 50 años de vida.

Sexo.- correspondiente a masculino (hombre).

Enfermedad crónica.- es necesario que los sujetos no presenten ningún problema de salud.

Escolaridad.- la mínima requerida es correspondiente a nivel secundaria.

4.7 Muestreo

La muestra fue no probabilística intencional por cuotas, por lo que los sujetos no fueron elegidos al azar sino que se les pidió su consentimiento para participar en el estudio y para asignarlos a los diferentes grupos debieron cumplir con los criterios de admisión (practicar o no Tae Kwon Do). Cada grupo estuvo conformado por 50 personas.

4.7.1 Muestra

Grupo 1 Practicantes de Tae Kwon Do

Edad: 21 – 50

Sexo: Masculino

Tiempo practicando Artes Marciales: de 5 a 10 años y que se encuentre en la categoría de cinta negra o más avanzada.

Escolaridad: Mínimo de secundaria

Ningún padecimiento de enfermedad crónico (Ej. Diabetes, Hipertensión, Cáncer)

Grupo 2 No Practicantes de Tae Kwon Do

Edad: 21 – 50

Sexo: Masculino

No practique Artes Marciales

Escolaridad: Mínimo de secundaria

Ningún padecimiento de enfermedad crónico (Ej. Diabetes, Hipertensión, Cáncer)

4.8 Instrumento

Descripción

IDARE es el Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado (ver Anexo I) cuyo objetivo consiste en proporcionar medidas objetivas de autoevaluación acerca de la ansiedad estado y ansiedad rasgo en sujetos normales.

Características

Constituido por dos escalas separadas de autoevaluación que miden dos dimensiones distintas de la ansiedad.

Escala AR (Ansiedad rasgo) consiste en 20 afirmaciones en las que se pide a los sujetos describir cómo se sienten generalmente.

Escala AE (Ansiedad Estado) también tiene 20 afirmaciones pero las instrucciones requieren que los sujetos indiquen cómo se sienten en un momento dado.

Procedimiento de aplicación

La prueba se aplicó de acuerdo con las instrucciones específicas que señala el manual respectivo en situaciones individuales, colectivas y/o autoadministradas dependiendo de la situación, lugar y disposición para colaborar de los sujetos de ambos grupo. Es importante señalar que se buscó controlar al máximo posible las condiciones de aplicación más adecuadas.

Es recomendable aplicar primero la escala AE y posteriormente AR, debido a que AE fue diseñada con el fin de que fuese sensitiva a las condiciones bajo las cuales se aplica el cuestionario.

La disposición de posibles puntuaciones para el IDARE varía desde una puntuación mínima de 20 hasta una máxima de 80 en ambas escalas. Los sujetos responderán valorándose ellos mismos en una escala de cuatro puntos para AE que son:

1. No en lo absoluto
2. Un poco
3. Bastante
4. Mucho

Y para la escala AR son:

1. Casi nunca

2. Algunas veces
3. Frecuentemente
4. Casi siempre

Si un sujeto omite uno o dos reactivos en cualquiera de las escalas la calificación debe ser prorrateada a través del siguiente procedimiento:

1. Se obtiene la calificación media para los reactivos
2. Se multiplica por 20
3. Se ajusta el producto al número entero inmediatamente superior que corresponda.

Sin embargo, si 3 o más reactivos han sido omitidos, la validez de la misma se considera dudosa.

4.9 Confiabilidad

La confiabilidad es de tipo Consistencia Interna obtenida por el método de Mitades con un Alpha de Cronbach de .83 a .92 obtenida a partir de la aplicación de IDARE a diferentes poblaciones.

4.10 Validez

Es de contenido, tomándose como criterio externo la entidad nosológica (trastornos psiquiátricos) para establecer en función de

los promedios y desviación estándar la distribución de la varianza, obteniendo una puntuación de 41.33 como la más baja y 54.43 como la más alta.

El objetivo de la construcción del instrumento IDARE fue la de proporcionar medidas objetivas de autoevaluación a cerca de la Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo en sujetos normales. (Spielberger, 1987, p.1).

En un estudio realizado por Cerezo (1997), referente a la problemática emocional por la que pasan las mujeres embarazadas, se pretendió investigar si existía alguna correlación entre la ansiedad y la depresión en los modos de afrontamiento que utilizaron cuando estuvieron enteradas de que su embarazo presentaba un producto malformado que tenía pocas posibilidades de vida. Se encontró como las variables ansiedad rasgo y estado, así como la depresión tienen una correlación importante con cinco estilos de afrontamiento (escape-evitación, autocontrol, reevaluación positiva, responsabilidad y soporta-social) y cómo entre estos estilos hay asociaciones muy importantes. Comprobando que existen correlaciones muy importantes entre las variables arriba mencionada.

Por otro lado González Zavala (2003), efectuó un estudio referente a la ansiedad-rasgo, haciendo uso del Cuestionario de autoevaluación de Ansiedad Estado-Rasgo para Niños desarrollado

por Spielberger, Edwards, Lushene & Montuori (1990, citados por González Zavala 2003, p.34). Apoyándose a su vez en otro instrumento para de este modo, efectuar una investigación correlacional que indicase si existe relación entre la ansiedad-rasgo, Ansiedad-Rasgo ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes de 3er., grado de secundaria. Encontró relación entre las variables señaladas.

4.11 Tipo de diseño

Cuasi-experimental de dos grupos independientes; controlando ciertas variables como lo son la practica de Artes Marciales y la no práctica de Artes Marciales.

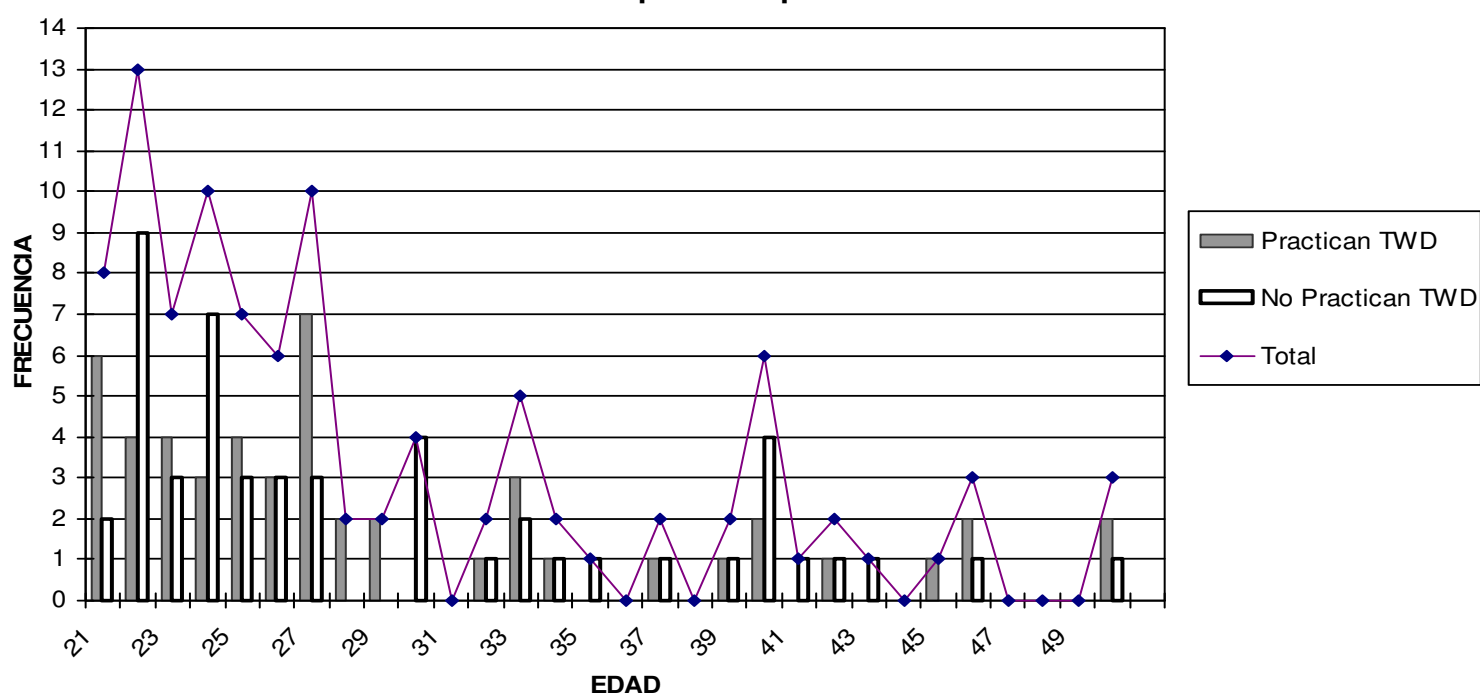
CAPÍTULO V. RESULTADOS

5.1 Resultados

Con la finalidad de indicar los resultados obtenidos a través de esta investigación, es pertinente indicar cómo se encuentran distribuidos los grupos en base a la edad así como su nivel de escolaridad.

En la figura 5.1 se muestra la distribución de los grupos respecto a la edad.

Figura 5.1
Comparación por Edad



En ambos grupos la media de edad es de 29 años, sin embargo en el grupo que practica el TKW el mayor número de ellos está en los 27 años (7), en tanto que en el grupo que no lo practica comprende los 22 años (9).

El sesgo que se presenta respecto a este rubro se da en función de las características de la selección de la muestra, por lo que el rango de edad es menor en el grupo no practicante debido a que la aplicación del instrumento se efectuó casi en su totalidad dentro de la Universidad del Tepeyac, generando así mayor uniformidad en este rubro.

En la tabla 5.1. se muestra la distribución de los grupos respecto al nivel de escolaridad. Un dato importante a considerar en el grupo que practica el TKW es la distribución prácticamente igual entre los niveles escolares, en tanto que en el otro grupo prevalece la educación superior.

Tabla 5.1. Comparación de Escolaridad por Tipo de Grupo

		Deporte		Total
		Practica TWD	No practica TWD	
Escolaridad	Bachillerato	26	10	36
	Universidad	24	40	64
Total		50	50	100

Al igual que la edad, la distribución de los sujetos en los diferentes niveles de escolaridad se debe al sesgo en la selección de la muestra.

Por lo que respecta al nivel de ansiedad estado por grupo, la tabla 5.2 presenta su distribución por categoría. Como se puede

observar, quienes practican el TKW en términos generales muestran niveles de ansiedad similares a quienes no lo hacen.

Tabla 5.2. Comparación del nivel de ansiedad estado por tipo de grupo.

	Deporte		Total
	Practica TWD	No practica TWD	
Mucho	18	1	19
Moderado	28	29	67
Algo	4	9	13
Casi nada	0	1	1
Total	50	50	100

No obstante lo anterior, cuando se hace la comparación mediante los puntajes y estadísticos descriptivos de cada grupo (tabla 5.3), los sujetos del grupo que practica el TKW muestra menores puntajes de ansiedad.

Tabla 5.3. Comparación de puntajes de ansiedad estado por tipo de grupo.

Estadístico		Si practica	No practica
Media		33.96	43.76
Desviación Estándar		9.59	9.84
Mínimo		20	24
Máximo		61	73
Percentiles	25	27.00	37.00
	50	31.50	43.00
	75	40.00	48.00

Asimismo y de acuerdo con los resultados del análisis inferencial que se muestran en la tabla 5.4., existen diferencias significativas entre los grupos (n. sig. = .0001), lo que señala que los sujetos que practican el TKW efectivamente poseen niveles más bajos de ansiedad; aspecto que entre otros factores puede atribuirse al marcado autocontrol de las propias emociones y acciones, elementos que con alta probabilidad no se presentan en los sujetos del grupo que no realiza el TKW.

Tabla 5.4. Estadísticos inferenciales de ansiedad estado entre grupos.

Prueba de Hipótesis	Valores
U de Mann-Whitney	559.500
W de Wilcoxon	1834.500
Z	-4.765
Significancia (bilateral)	.0001

Los resultados obtenidos pueden deberse a que las técnicas que se emplean durante el entrenamiento –físico y cognitivo- juegan un papel importante, ya que enseña al deportista a conocerse a sí mismo y controlar su comportamiento, ya que para lograr avances y cambios es imprescindible que todos los sentidos se encuentren inmersos; siendo necesario por tanto un entrenamiento gradual relacionando tanto el adiestramiento cognitivo (manifestando frases motivantes) como el adiestramiento biológico (conocer el cuerpo y manejarlo como considere pertinente el aprendiz de la técnica marcial) (Gummerson, 1993).

En lo que respecta a la ansiedad rasgo la distribución por rangos en los grupos es muy similar a la ansiedad estado (tabla 5.5).

Tabla 5.5. Comparación de puntajes de ansiedad rasgo por tipo de grupo

	Deporte		Total
	Practica TWD	No practica TWD	
Casi siempre	24	4	28
A menudo	21	37	58
A veces	5	9	14
Casi nunca	0	0	0
Total	50	50	100

Pero al hacer la comparación mediante los estadísticos descriptivos se observa nuevamente que los sujetos pertenecientes al grupo que práctica el TKW muestran menor ansiedad que los que no practican dicho deporte (tabla 5.6).

Tabla 5.6. Comparación de puntajes de ansiedad rasgo por tipo de grupo

Estadístico		Si practica	No practica
Media		35.10	40.42
Desviación Estándar		10.47	8.52
Mínimo		23	24
Máximo		55	57
Percentiles	25	27.00	34.00
	50	30.00	39.50
	75	44.00	48.25

La anterior información se corrobora con los resultados del análisis inferencial, ya que los resultados de las pruebas de hipótesis (tabla 5.7), muestran diferencias significativas entre los grupos que practican y no practican el TKW (n. sig. = 0.002).

Tabla 5.7. Estadísticos inferenciales de ansiedad rasgo entre grupos

Prueba de Hipótesis	Valores
U de Mann-Whitney	805.500
W de Wilcoxon	2080.500
Sig. (bilateral)	.002

El Tae Kwon Do busca un desarrollo físico que requiere de disciplina para lograr un estado mental que permita al practicante optimizar ciertas áreas de su vida, generando con ello beneficios tales como fortalecimiento muscular y autocontrol por mencionar algunos de ellos como lo señala Gutiérrez (2005), los cuales en este caso se ven reflejados en los datos obtenidos, donde se indica que las personas practicantes de esta disciplina muestran menor ansiedad que aquellas que no la ejercen.

Ahora bien, la existencia de niveles mayores o similares que se muestran en las Tablas 5.2. y 5.5, se deben a que algunos reactivos de IDARE se formularon de tal manera que una valoración 4 indica un alto nivel de ansiedad, mientras que otros reactivos se formularon de tal manera que una valoración alta indica muy poca ansiedad.

Por último, la escolaridad no puede ser considerada como factor en las diferencias detectadas en los niveles de ansiedad entre los grupos considerados en el presente estudio, ya que como se observa en las tablas 5.8 y 5.9 no existen diferencias significativas en ninguno de los dos tipos de ansiedad considerados.

Tabla 5.8. Estadísticos inferenciales entre grupos por escolaridad.

Prueba de Hipótesis	Valores
U de Mann-Whitney	964.500
W de Wilcoxon	3044.500
Sig. (bilateral)	.178

Tabla 5.8. Estadísticos inferenciales de tipos de ansiedad por escolaridad.

	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
U de Mann-Whitney	1144.000	964.500
Sig. (bilateral)	.954	.178

En términos generales los datos anteriores pueden ayudar a afirmar que el grupo que practica Tae Kwon Do presenta niveles menores de ansiedad que el grupo que no lo practica, aspecto que refleja la hipótesis de investigación del presente documento.

Asimismo, con el conjunto de datos señalados se puede inferir que la práctica del deporte Tae Kwon Do es un agente que puede disminuir los niveles de ansiedad en las personas, por lo que puede ser una nueva alternativa deportiva con miras a disminuir los

niveles de ansiedad en las personas que padecen este problema que en ocasiones mina su desarrollo bio-psico-social

Al igual que la edad, la distribución de los sujetos en los diferentes niveles de escolaridad se debe al sesgo en la selección de la muestra.

CONCLUSIONES

La ansiedad es una emoción compleja caracterizada por un conjunto de respuestas fisiológicas, vivenciales, conductuales y cognitivas que se distinguen por un estado de activación y alerta urgentes. Cumple una función adaptativa, en la medida en que prepara al sujeto para afrontar situaciones de peligro y sirve de alarma, que le coloca en la mejor situación ante circunstancias adversas (Saiz, Ibáñez y Braquebais citados por Roca, 2002).

Sin embargo, Cia (2000) menciona que como trastorno la ansiedad perturba o causa una disrupción en diversos aspectos de la vida cotidiana y relaciones, tendiendo a persistir en el tiempo. Por tanto la ansiedad puede abarcar desde una respuesta normal frente a una amenaza externa hasta una incomodidad o sufrimiento prolongado, caracterizado por temores inadecuados que perturban el funcionamiento cotidiano.

La ansiedad prolongada y constante es un padecimiento psicopatológico cada vez más frecuente en la actualidad, que tras dejar de ser una herramienta necesaria en las personas para enfrentarse a situaciones de peligro, se convierte en un agente que limita su desarrollo óptimo en cualquier ámbito en que se desenvuelve (familiar, escolar, laboral, etc.); por tal motivo es importante realizar investigaciones al respecto.

La presente investigación tuvo como finalidad determinar si las personas practicantes de Tae Kwon Do, presentan menor índice de ansiedad en comparación con aquellas personas que no practican este deporte.

Los resultados obtenidos indican que la práctica de Tae Kwon Do es un agente que puede disminuir los niveles de ansiedad, por lo que puede ser considerada como una nueva alternativa deportiva con miras a disminuir los niveles de ansiedad en las personas que padecen este problema que en ocasiones mina su desarrollo bio-psico-social.

La anterior información se corrobora tras la obtención de los resultados derivados del análisis estadístico realizado; los resultados de las pruebas de hipótesis muestran diferencias significativas entre los grupos que practicantes y no de TKW, pues se obtiene una significancia de 0.001 para la escala de Ansiedad Estado y de 0.002 para la escala de Ansiedad Rasgo.

Sin embargo, los rubros referentes a edad así como escolaridad, no son agentes generadores de las diferencias estadísticamente señaladas, pues las puntuaciones obtenidas indican que estos agentes no influyen en el nivel de ansiedad encontrado para cada grupo.

Con la información obtenida se puede afirmar que las personas que practican Tae Kwon Do presentan niveles menores de ansiedad que el grupo que no practica Tae Kwon Do; por lo tanto, la hipótesis planteada en la presente investigación es aceptada, concluyendo de este modo que el grupo que practica Tae Kwon Do presenta menores niveles de ansiedad (ya que posee técnica de autocontrol) que el grupo que no lo practica.

Los resultados de esta investigación señalan que la ansiedad es un padecimiento que requiere de atención especializada, pues esta enfermedad al considerarse patológica – cuando ocurre de modo innecesario y desproporcionado, interfiriendo negativamente en la vida laboral, social y familiar (Cía, 2000)- al limitar la calidad de vida de aquellos que la padecen.

Aportaciones

En la actualidad es conveniente encontrar medios alternativos que permitan no solo disminuir la ansiedad sino prevenirla, ya que su presencia en niveles altos al no ser tratados puede dañar ampliamente la calidad de vida de aquel que la presenta.

Finalmente tras la investigación efectuada se puede decir que el Tae Kwon Do es un deporte que:

- Permite un desarrollo físico óptimo pero también propicia el de carácter mental

- Puede ser considerado como una nueva alternativa deportiva que permite disminuir los niveles de ansiedad
- Favorece a la obtención de técnicas de autocontrol
- Es una herramienta útil no solo para disminuir los niveles de ansiedad sino también para prevenir la aparición de esta.
- El deporte en general mejora el desarrollo bio-psico-social en las personas.

Finalmente se puede reiterar que la psicología se encuentra presente en todos los ámbitos de la vida en una persona y el área deportiva no es la excepción.

Limitaciones

La limitación más significativa en esta investigación consistió en la aplicación del instrumento, pues para ello se requirió de un periodo de 4 meses, debido a que existe una población pequeña de personas practicantes de Tae Kwon Do que cumplieran con las características señaladas y requeridas para aplicar el instrumento IDARE.

Asimismo, deberán considerarse otro tipo de población en la cual se diversifiquen sus características (edad, escolaridad, lugar de residencia, estado civil y/o sexo) a fin de poder generalizar o limitar las afirmaciones y conclusiones vertidas en este estudio.

También se recalca que existe poca información referente al autocontrol así como investigaciones referentes a este tema lo cual dificultó la recopilación de información.

Tras lo anteriormente expuesto, es conveniente reiterar que el deporte genera salud física y mental y por ende resulta de vital importancia efectuar nuevas investigaciones sobre temas tratados en este documento de investigación.

ANEXOS

ANEXO I. Formato del Instrumento Aplicado...

SXE

IDARE

Inventario De Autoevaluación

Por

C. D. Spielberger, A. Martínez-Urrutia, F. González-Reigosa, L. Natalicio y R. Díaz-Guerrero

Nombre: _____ Fecha: _____
 Estado civil: _____ Edad: _____ Escolaridad: _____
 Ocupación: _____ Padece alguna enfermedad
 de tipo crónico (especifique): _____ *

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se *siente ahora mismo*, o sea, *en este momento*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos ahora.

No en lo absoluto
 Un poco
 Bastante
 Mucho

- | 1. Me siento calmado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
|---|-------|---|---|---|---|
| 2. Me siento seguro | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. Estoy tenso | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. Estor contrariado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. Estoy a gusto | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. Me siento alterado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7. Estoy preocupado actualmente por algún posible
contratiempo | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. Me siento descansado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. Me siento ansioso | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. Me siento cómodo | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11. Me siento con confianza en mí mismo | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12. Me siento nervioso | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13. Me siento agitado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14. Me siento “a punto de explotar” | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15. Me siento reposado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16. Me siento satisfecho | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17. Estoy preocupado | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18. Me siento muy excitado y aturdido | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 19. Me siento alegre | | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 20. Me siento bien | | ○ | ○ | ○ | ○ |

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse aparecen abajo. Lea cada frase y llene el círculo del número que indique cómo se siente *generalmente*. No hay contestaciones buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*.

	Casi nunca	Algunas Veces	Frecuentemente	Casi Siempre	
21. Me siento bien	○	○	○	○
22. Me canso rápidamente	○	○	○	○
23. Siento ganas de llorar	○	○	○	○
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	○	○	○	○
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	○	○	○	○
26. Me siento descansado	○	○	○	○
27. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	○	○	○	○
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	○	○	○	○
29. Me siento demasiado preocupado por cosas sin importancia	○	○	○	○
30. Soy feliz	○	○	○	○
31. Tomo las cosas muy a pecho	○	○	○	○
32. Me falta confianza en mí mismo	○	○	○	○
33. Me siento seguro	○	○	○	○
34. Trato de sacarle el cuerpo a las crisis y dificultades	○	○	○	○
35. Me siento melancólico	○	○	○	○
36. Me siento satisfecho	○	○	○	○
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	○	○	○	○
38. Me afectan tanto los desengaños que no me puedo quitar de la cabeza	○	○	○	○
39. Soy una persona estable	○	○	○	○
40. Cuando pienso en los asuntos que tengo entre manos me pongo tenso y alterado	○	○	○	○

*Los formatos que fueron proporcionados al grupo practicante de TWD incluía el siguiente apartado:
Color de cinta en Tae Kwon Do _____

BIBLIOGRAFIA

Bermúdez, G. (2003). *El Do en las artes marciales y en la vida*. Buenos Aires: Kier.

Bruce, L. (2003). *El Tao del Gung Fu Chino*. (M. Mansour, Trad.). México, DF: Planeta Mexicana.

Dobson, J. (1978). *Deporte y Sociedad*. Barcelona: Paidós

Cerezo Cantú, M, V, (1997). *Ansiedad, depresión y afrontamiento en la paciente embarazada con producto malformado con pocas posibilidades de vida*. Tesis de Licenciatura en Psicología, Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, México, D. F.

Cia, A. (2000). *La Ansiedad y sus trastornos: Ansiedad, pánico, fobias, obsesiones, estrés y trauma*. Buenos Aires: Polemos.

Chun, R. (1982). *Tae Kwon Do, El Arte Marcial Coreano*. México: Diana.

Enciclopedia de los deportes. (1998), Tomo 1, Madrid: Cultural de Ediciones

García, F. (1990). *Aspectos sociales del deporte: Una reflexión sociológica*. Barcelona: Alianza.

García Córdoba, F. (2004). *La tesis y el trabajo de tesis*. México: Limusa.

Gelder, M.; Gath, D.; y Mayou, R.; (1997). *Psiquiatría*. 2ª, México: McGraw Hill.

Goldman, H. (2001). *Psiquiatría General*. 5ª, México: Manual Moderno.

González, J. (1997). *Instrumentos de verificación en psicología deportiva*. Madrid: Biblioteca Nueva.

González Zavalza, M, A, (2003). *Ansiedad-Rasgo, Ansiedad-Rasgo ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes de 3er. Grado de secundaria: un estudio correlacional*. Tesis de Licenciatura en Psicología. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, México, D.F.

Gummerson, T. (1993). *Enseñanzas de las artes marciales*. Barcelona: Paidotribo.

Gutiérrez, T. (2005). *Tae Kwon Do*. Comunicación personal.

Kazdin, A. (1996). *Modificaciones de la conducta y sus aplicaciones prácticas*. 2ª, México: Manual Moderno.

Larousse Temático, (1997), (Vol. VI). México: Larousse, S.A.

Lévesque, D. (1999). *El entrenamiento en los deporte*. Barcelona: Paidotribo.

Mc. Cullough, C. (1990). *La ansiedad: sus formas de manifestación, autocontrol y superación*. México: Hermes.

Morris, C. (1997). *Psicología*. 9^a ed, México: Pearson.

Papalia, D. E.; y Wendkos, S. (1998). *Psicología*. México: McGraw Hill.

Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la Lengua Española*. (22^a. Ed.). Madrid.

Roca, B. (2002). *Trastornos Neuróticos*. Barcelona, España: Sociedad Española de Psicología.

Rodríguez, J. (2000). *Historia del deporte*. Barcelona: Inde.

Rojas, E. (2001). *La ansiedad: como diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. México: Planeta Mexicana.

Sampieri, H. R.; Fernández, C.C y Baptista, L. P.; (2003). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill.

Siegel, S. y Castellan, N. J. (1995). *Estadística no paramétrica: aplicada a las ciencias de la conducta*. 4ª, México: Trillas.

Spielberger, C.D.; Martínez, U.; González, R.; Natalicio, L. y Díaz, G. (1987). *IDARE: Inventario de Ansiedad Rasgo – Estado*. México: Coordinación de servicios de apoyo Facultad de Psicología, UNAM.

Thoresen, C. E. (1981). *Autocontrol de la conducta*. México: Fondo de Cultura Económica.

Universidad del Tepeyac. (2006). *Lineamientos para la presentación de los trabajos de investigación*. (Documento 1, sexta versión). México, DF.: Academia de Investigación de la Universidad del Tepeyac

Vallejo, R. J y Gasto F. C. (2000). *Trastornos Afectivos: ansiedad y depresión*. 2ª, Barcelona: Salvat.

Varela, P. (2002). *Ansiosa – Mente: claves para reconocer y desafiar la ansiedad*. 3ª, Madrid: La esfera de los libros.

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de la psicología del deporte y ejercicio físico*. Madrid: Ariel

OTRAS FUENTES

Artes Marciales. (s.f). Recuperado 29 de marzo de 2005, de www.efdeportes.com.org/

Artes Marciales. (s.f). Recuperado 7 de septiembre de 2005, de www.efdeportes.com.org/