



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

CAMPUS IZTACALA

Aplicación de la Programación
Neurolingüística, como una nueva alternativa
para mejorar el desempeño de
Futbolistas Profesionales

PO 1440/97
Ej. 1

T E S I S

Que para obtener el título de
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTAN:

Cedillo Alcántara Griselda
Durán Echevarría Francisco
Paredes Noya Beatriz

Generación : 92 - 95

Asesor : Mtro. Jaime Montalvo Reyna
Mtra. Marisela Rocío Soria Trujano
Lic. Ernesto Arenas Govea



Los Reyes Iztacala, Edo. de México

1997



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.

Esta tesis es un acercamiento y un intento de comprensión humana a las posibilidades de esos hombres aplaudidos y silbados que necesitan equilibrar su vida interior para resultar luego eficaces en el terreno de juego.

El futbolista que ~~compone~~ **compone** es una realidad humana muy completa, susceptible de variar **los niveles** de intensidad, de cambios, de relaciones, de responsabilidades y de desgastes, que pide a gritos ser entendido y apoyado **como es** y como debería ser **humano**.

**Mientras exista el hombre
habrá fútbol en el mundo.**

A Cristo Crucificado

No me mueve mi Dios, para quererte
el cielo que me tienes prometido,
ni me mueve el infierno tan temido
para dejar por eso de ofenderte.

Tú me mueves Señor, muéveme el verte
clavado en una cruz y encarnecido;
muéveme el ver tu cuerpo tan herido,
muévenme tus afrentas y tu muerte.

Muéveme, al fin, tu amor, y en tal manera
que, aunque no hubiera cielo, yo te amara,
y, aunque no hubiera infierno te temiera.

No me tienes que dar porque te quiera;
pues, aunque lo que espero no esperara,
lo mismo que Te Quiero te quisiera.

Anónimo (Siglo XVI).

A Pedro y Rosario:

Por enseñarme un camino a seguir,
donde el reto es enfrentarme con
amor a la vida.

A Eduardo, Fernando y Corina:

para que no olviden que solamente se vive una vez
y que hay que aprender a gozar y vivir porque
nuestro camino está en el propio corazón y deberán
encontrarlo, también por si mismos, un corazón para
su camino.

A Diana y Tania:

Para que recuerden que lo importante estriba en que quieran llegar
hasta donde no puedan y emprendan su camino con amor.

A mis Amigos:

Los cuales estaban dispuestos a escucharme y ayudarme
en todo momento, sin condiciones y consolarme cuando
todo se veía perdido. Muy especialmente a Gaby por la
paciencia y cariño que me acompaña cada amanecer en mi
VIDA.

A José Luis:

Gracias por haberte conocido; si no te conociera
la vida no sería una ilusión llena de Amor.

A la sonrisa de la gente por llenar ese espacio en el mundo
y saber que hay esperanza de vivir mejor.

y especialmente a BETY y PACO:

Gracias por haber compartido este trabajo porque al concluirlo, ha iniciado un proceso nuevo para mí, donde descubrí en cada uno de ustedes el arte y la magia en el vivir de cada día. Mil gracias por los momentos que pasamos juntos.

y a Dios por llenar mi corazón de tantas cosas bellas.

Con Amor infinito
Gigi.

A Dios, que es tan grande;
y desde siempre, está conmigo.

A mi Madre, que no sólo me dio la vida;
sino lo más importante, me enseñó a vivirla de la
mejor manera; con Amor.

A mis Hermanos; por ser el apoyo en mi camino
por la vida.

A mis sobrinos; por ser las pequeñas luces
que iluminan mi destino.

A mis Amigos; los que son, porque siempre
lo demuestran.

A mi Familia.

A todas las personas que me han brindado ayuda a lo largo de mi
existencia.

A todos ustedes, gracias.
Paco

Te dedico a ti mi Dios,
porque tu señor estuviste en todo
momento a mi lado;
y por haberme dado la oportunidad
de tener lo que más he querido y que
me has permitido tenerlo.
¡Gracias Señor!

Ami Madre;
No solo por darme la Vida,
sino por enseñarme a vivirla.
Porque lo más importante que
los padres pueden enseñar a sus
hijos, es poder arreglárselas sin ellos.
Gracias por todo Mamá.

A mis Hermanos; Silvia, Lulú, Rosario, Yola y Andrés: por estar
siempre conmigo cuando más los necesité.

A tí Amor; porque cuando estuve en tus brazos
no hubo nada que me pudiera atemorizar
porque el estar contigo me dio siempre una extraordinaria
seguridad...
... en lo que soy y en lo que quise ser para tí

A mis Amigos; por enseñarme el verdadero valor de la amistad, ya que ésta es estar juntos y apoyarnos en momentos difíciles, es aprender a tolerar las diferencias que se tengan.

La Amistad es estar unidos a pesar del tiempo y la distancia.

A Gris por enseñarme a tener paciencia.

Por enseñarme a ver la vida con su ternura y por mostrarme que en la vida siempre se tiene una esperanza.

A Paco por enseñarme a ver la realidad que tanto me negué por enseñarme a ser fuerte y lo más importante por enseñarme a dejar el pasado.

A tí Madre Santísima por ser uno de los pilares en mi vida y permitirme hacer mi sueño realidad.

Bety.

A Erika:

porque la gratitud es la memoria del corazón
y porque tu amistad es como una gota de mercurio;
hay que mantener la mano abierta para conservarla,
porque si la cerramos, se nos escapa.

Gracias a tí por el apoyo incondicional
porque este sea el principio sin fin de una
bonita Amistad.

Gigi, Paco, Bety.

Gracias a:

| | |
|------------------|--------------|
| Beto | José María |
| Carlos Alberto | Jair |
| Adán | Manuel |
| Enrique | Carlos Ramón |
| Juan Luis | Filiberto |
| Mariño | Aldo |
| Joel | Alejandro |
| Artemio | Erick |
| Juan Gabriel | Edgar |
| Francisco Javier | Jaime |
| Miguel Fco. | |

Sin su ayuda este trabajo hubiera sido imposible
de realizar.

Todo lo que puedan hacer, o sueñen poder hacer...
... empiecen a hacerlo. En la temeridad hay genio,
poder y magia; porque llegar a ser el mejor es más fácil
que permanecer como el mejor.

A Jaime Montalvo Reyna:

porque sus consejos y su empeño nos han llevado a la culminación
de una etapa en nuestras vidas hacia un sueño que parecía
imposible de alcanzar.

A Rocío Soria Trujano:

Por sus enseñanzas y su buen humor...

A Ernesto Arenas Govea:

Por su valiosa participación en este trabajo.

Al Club Cruz Azul;
por permitirnos ver que los sueños,
si pueden ser realidad.

Por quien, en virtud de la fe, hemos obtenido
asimismo el acceso a esta gracia en la cual estamos firmes, y
nos gloriamos en la esperanza de la gloria de Dios.

Y no solamente esto, sino que nos gloriamos también
en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación obra paciencia;
la paciencia, prueba; la prueba, esperanza; y la esperanza
no engaña, porque el amor de Dios ha sido derramado
en nuestros corazones mediante el Espíritu Santo que
nos ha sido dado.

Romanos 5,2-6.

INDICE

| | |
|--------------------|---|
| RESUMEN | 1 |
| INTRODUCCIÓN | 2 |

CAPITULO 1 Historia del Deporte

| | |
|-------------------------------------------|----|
| Origen del deporte | 13 |
| El desarrollo del deporte en México | 19 |
| Definiciones del deporte | 21 |

CAPITULO 2 Historia del Fútbol

| | |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Origen del fútbol | 29 |
| Terminología reglamentaria del Fútbol | 37 |
| La cancha de fútbol | 39 |
| El desarrollo del fútbol en México | 40 |
| Los primeros equipos en Provincia | 45 |
| El fútbol en el Bajío | 46 |
| Características del Fútbol, el deporte más popular de ésta época | 50 |

CAPITULO 3 La Psicología del Deporte

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| El desarrollo de la Psicología del Deporte | 55 |
| Historia de la Psicología del deporte en Norteamérica | 55 |
| Historia de la Psicología del deporte en Europa del Este | 58 |
| Aplicación de la Psicología al Deporte de Alto Rendimiento | 61 |
| Algunas Investigaciones realizadas al campo del Deporte | 67 |
| Psicología y Fútbol | 73 |

CAPITULO 4 La Importancia de la Programación Neurolingüística

| | |
|--------------------------------------------------------|-----|
| Historia de la Programación Neurolingüística | 86 |
| ¿Qué es la Programación Neurolingüística? | 88 |
| Aplicaciones de la Programación Neurolingüística | 108 |

CAPITULO 5 Aplicación de la Programación Neurolingüística, como alternativa para mejorar el desempeño de futbolistas profesionales

| | |
|--------------------------------|-----|
| Introducción | 123 |
| Método | 126 |
| Procedimiento | 130 |
| Resultados | 137 |
| Análisis Individual | 150 |
| Discusión y Conclusiones | 163 |

| | | |
|---------------------|-------|------------|
| Tablas | _____ | 170 |
| Bibliografía | _____ | 175 |
| Anexos | _____ | 181 |

RESUMEN

CEDILLO ALCÁNTARA G.; DURÁN ECHEVARRÍA F.; PAREDES NOYA B.

La presente investigación se realizó con el objetivo de evaluar los efectos de las técnicas de la Programación Neurolingüística en el desempeño de futbolistas profesionales, para lograr el objetivo de esta investigación se contó con una población de 21 futbolistas, todos ellos jugadores activos de 2da. y 3ra. división del Club Deportivo Social y Cultural Cruz Azul; para este propósito se utilizó una fase A que consistió en la aplicación de un cuestionario para conocer sus metas y objetivos posteriormente se aplicaron las técnicas de la PNL de acuerdo a lo que habían contestado en el cuestionario siendo esta la fase B por último se aplicó el Inventario de Rendimiento Psicológico (Loerh,1990) a un grupo control y al grupo donde fueron aplicadas las técnicas para saber si hubieron diferencias estadísticamente significativas así como un cuestionario de evaluación para conocer el resultado que tuvieron las técnicas en cada futbolista. Los resultados que se obtuvieron fueron satisfactorios al encontrarse que la PNL si tiene efectos para mejorar el desempeño de los futbolistas e incluso en algunas áreas personales que no se tenían previstas a trabajar, encontrándose que el trabajo del psicólogo fue aceptado y reconocido por los futbolistas.

INTRODUCCIÓN

El deporte, más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social. A lo largo de la historia su papel ha evolucionado hasta convertirse en algo que deja huella en los individuos, en las masas, en las naciones y en la misma convivencia internacional.

El deporte es una actividad específicamente humana, y se ha convertido con el paso de los años en un hecho tan importante, que su auge es sin duda uno de los rasgos que caracterizan el siglo XX. La afluencia masiva de espectadores a los estadios, el tiempo y el espacio que consagran diariamente los medios de comunicación para informar sobre sus incidencias, los organismos regionales, nacionales, supranacionales que promueven, planifican, regulan y supervisan sus actividades, el número de quienes practican alguna modalidad, las nuevas profesiones y las industrias que han nacido a su sombra son otras tantas manifestaciones constitutivas del fenómeno deportivo. Debido a estas circunstancias ha surgido la mercantilización que compra al deportista y le compromete a trabajar su especialidad como medio de ganarse la vida, lo cual demuestra la importancia que en la sociedad actual presenta este fenómeno.

El carácter de fenómeno social trascendente que posee hoy el deporte, ha determinado su amplio estudio y el surgimiento de múltiples intentos de definición (Vgr., la UNESCO, la define como la actividad específica de competición, en lo que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos, con vistas a la obtención, por parte del individuo del perfeccionamiento que lleva a la superación de uno mismo o de un adversario).

Hoy en día, el deporte puede considerarse como una práctica, como un espectáculo, como una técnica, según se valoren en primer plano distintos aspectos suyos: El esfuerzo que supone hacerlo; lo agradable que resulta presenciarlo; o bien el interesante y progresivo perfeccionamiento de quienes lo efectúan.

Uno de los deportes que reúne todas estas características es el fútbol como lo menciona Carrasco (1955), "Si pensáramos en todos los deportes que se practican en el mundo entero y queremos saber cuál es el más popular, sólo habría que mirar al vasto número de aficionados que se reúnen en los estadios con el solo propósito de observar un partido de fútbol soccer" (pág., 148).

La popularidad del fútbol en todo el mundo no es igualada por ningún otro deporte; es jugada por millones de adolescentes y adultos, tanto en Brasil como en Rusia, México, Israel, Suecia, Malasia, Islandia, Italia y otros 100 países desde Albania hasta Zambia.

Los países en desarrollo han ubicado su nivel futbolístico en lugares preponderantes, alcanzando los máximos galardones a nivel clubes o selección en numerosas oportunidades. La causa de este fenómeno puede deberse a la existencia de campos llaneros, lugares abiertos para jugar; que son más comunes en países en desarrollo que en los desarrollados, además del clima benigno, templado en la mayor parte del año, lo que permite la práctica del deporte durante todo éste.

Es importante señalar que comparado con la mayoría de los deportes individuales, en el fútbol la estructura del rendimiento es muy compleja. Por ello, también resulta difícil valorar el rendimiento en el juego como un conjunto complejo. Finalmente los juicios sobre el rendimiento en el juego resultarán siempre hipotéticos, y es que como máxima calidad a menudo se entiende como

bonito, excitante y eficaz; esto es una exigencia que tanto jugadores, como espectadores y dirigentes plantean respecto al juego, y se espera de los futbolistas una relación equilibrada entre velocidad, técnica y táctica sazónada.

Existe un problema especial cuando se requiere determinar el grado de importancia de cada factor para el rendimiento complejo en el juego; este grado se puede describir, como "relativamente elevado" o "relativamente bajo" puesto que sus efectos pueden interferirse, eliminarse o reforzarse mutuamente. Básicamente deben diferenciarse entre factores reales del rendimiento y fenómenos que influyen en el resultado del partido, sin que tenga relación con el rendimiento, por ésta razón y esto es un error, se identifica a menudo el rendimiento con el éxito.

A menudo se denomina rendimiento al conjunto de exigencias que se establecen a cada uno; en general el proceso de una acción o bien los resultados de acciones, realizaciones o procesos; mientras desde el punto de vista normativo éste se extiende como la superación más eficaz o mejor posible de una tarea.

Para Enrich/Gimpel citados en Bauer (1988), el rendimiento deportivo significa una comparación constante entre el valor previsto y el real; por ello el rendimiento conseguido siempre estará:

- pendiente de la capacidad de cada uno,
- sometido a la valoración propia y de otros miembros del grupo,
- influido por las condiciones externas.

El concepto de éxito en el rendimiento, es mencionado por Adam (citado en Bauer, 1988), depende concretamente de:

1. El rendimiento (o bien la acción).
2. Su presentación en el grupo (presentación intrínseca o extrínseca).
3. De la expectativa del grupo.

Por lo tanto Adam (*op. cit.*) concluye que el rendimiento reducido se convierte en un gran éxito a través de una presentación aparatosa que lleva al triunfo e influye en las expectativas de lo colectivo que desconoce las posibilidades deportivas y las condiciones externas; o por otra parte, un gran rendimiento no tiene éxito cuando no es aparatoso y cuando las expectativas del entorno social no concuerdan.

El intento de abarcar el rendimiento en los deportes de equipo resulta sumamente problemático. Cawlina (citado en Bauer, 1988), afirma y clasifica la importancia del rendimiento de un jugador para el rendimiento global de un equipo de la siguiente forma:

1. El rendimiento de un jugador de equipo es el resultado del tipo y de la frecuencia de las acciones realizadas.
2. Exige del jugador conseguir éxitos para el equipo y evitar a los contrarios.
3. Las acciones de un jugador se distinguen entre acciones positivas (ventajosas para el equipo propio) y negativas (desfavorables para el propio equipo).
4. Cuando más contribuya una acción a una modificación de la situación del partido, más elevado será su valor jerárquico positivo o negativo.
5. Las acciones de un jugador son cuantificables entre sí según su valor para el juego.

La definición del concepto del rendimiento en los deportes de equipo resulta muy difícil ya que constituye una parte integrada de un rendimiento

colectivo, a diferencia de las disciplinas de lucha o resistencia. "El rendimiento en los deportes de equipo depende siempre de una situación; está determinado esencialmente entre otros por el rendimiento de la variable perturbadora contrincante". Los radios de acción contrarios de ambos equipos rivales son los que crean la situación del rendimiento (Bauer, 1988).

Estos factores coadyuvan en la formación de futuros futbolistas profesionales ya que este deporte necesita de todas las cualidades físicas y capacidades motoras; éstos necesitan de fuerza, resistencia, velocidad, movilidad, destreza general y especial, habilidad técnica y comprensión intelectual. Esto propicia que deben tener de todo un poco y destacarse a partir de su talento personal, su dedicación y su habilidad; para jugar fútbol no es necesario ser demasiado fuerte, resistente, veloz o diestro, pero si debe cumplir con cada uno de estos elementos.

Son muchas las personas que practican el deporte durante su tiempo libre, como miembros de asociaciones (deporte de club), o bien fuera de vinculaciones de una sociedad deportiva (deporte de tiempo libre).

Para ciertos deportistas, la consecución de unos resultados muy buenos incluso óptimos se convierte en un objetivo aceptable y digno de esfuerzo (deporte de competición); practican y se entrenan durante años enteros, descuidando incluso formación y una mejor cualificación profesional, así como sus relaciones familiares y sociales, sólo con la finalidad de alcanzar una meta deportiva concreta, como, por ejemplo: el campeonato, la participación en los juegos Olímpicos o la dedicación profesional del deporte.

Si estos resultados alcanzan determinada calidad, el deportista podrá sobresalir y convertirse en el deportista de las grandes competiciones (Thomas,

1982). Por lo cual el deportista debe estar preparado de forma óptima para los esfuerzos que exigirá la competición, a fin de estar en condiciones de movilizar todas sus energías en el momento decisivo no sólo en el entrenamiento físico, sino que debe abarcar la totalidad de la persona y todos sus aspectos.

Sin embargo, nos encontramos que en el deporte mexicano la mayor preocupación está dedicada a la preparación física y técnica del deportista, dejando a la suerte, la habilidad innata o al entrenador (como últimamente se ha puesto de moda) la preparación psicológica del atleta y nos damos cuenta que las tensiones que se dan en la competición, con mayor o menor intensidad acentúan los procesos de inhibición o fuerza interna. Algunas de estas tensiones son de concentración o atención, dichos obstrutores pueden llevar al deportista a titubear con las piernas, con los pies, manos o brazos, a temblar y a desorientarse, frustrando de esta manera, el momento para el cual se preparó con mucha anticipación (Garcés, 1996).

Por lo tanto, corresponde a la Psicología del Deporte investigar sobre los procesos comportamentales y el juego de fuerzas dentro de los límites de la capacidad normal de rendimiento del ser humano. Entendiendo que el deporte es un fenómeno social y colectivo que se produce a diario, a todas horas, según las formas organizativas y sociales más dispares.

Así, se cree que es necesaria la participación del psicólogo en la actividad deportiva, por lo tanto se considera conveniente tratar de explicar en que consiste la llamada Psicología Deportiva, la cual no es otra cosa que el esfuerzo de los psicólogos por llevar el conocimiento generado por la Psicología en otros ámbitos del campo del deporte. Así un Psicólogo deportivo es aquel que estudia el comportamiento humano en el contexto deportivo y que puede intervenir como asesor o auxiliar de entrenadores, médicos, dirigentes y por supuesto de los deportistas y sus familias. Es decir el Psicólogo deportivo tiene algo que hacer en la interacción deportista-deportista, deportista-entrenador, deportista-preparador físico, deportistas-dirigentes, deportista-público, deportista-árbitros, jueces, etc. y

deportista-familia. Puede desempeñar funciones de asesor, evaluador, investigador, apoyo y motivación. (Montalvo, 1994).

Son contados los países en los que existe colaboración constante de un Psicólogo para la preparación de los atletas, especialmente para el reconocimiento y diagnóstico de los participantes olímpicos o de cualquier otra selección. Algunos de estos países son: Alemania, Italia, Bulgaria, Checoslovaquia, Estados Unidos y recientemente Brasil (Lawther, 1987).

El deportista desea y debe saber que es lo que sucede y a que efectos se expone si practica un deporte durante un periodo de tiempo prolongado, ya que dicha actividad ejerce una influencia enriquecedora de la personalidad y sus efectos determinan y señalan la conducta de la persona durante toda su vida. Siempre se ha propagado y resaltado la importancia del deporte como factor formador de la personalidad y como configurador de virtudes especialmente para el desarrollo de aptitudes.

Sin embargo, en el deporte, especialmente durante el entrenamiento y la competición, el deportista debe de enfrentarse con determinadas exigencias del medio, a las que sólo podrá hacer frente si existe una concordancia inquebrantable entre las exigencias de la sociedad y su actitud personal básica.

En el futbolista, el sentido de competencia tiene un efecto profundo y perdurable en las actitudes que el individuo esté dispuesto a emprender y en la cantidad de determinación que aporta al esfuerzo. Lo más común es que el sentido de competencia y el de autovalía se corresponden entre sí. Debido a ello, ciertos jugadores serán triunfadores, mientras otros serán perdedores de manera habitual. Un individuo muy capaz puede pretender muy poco, porque se siente indigno de las recompensas que puede lograr (Garcés, 1996).

Así, la preparación psicológica debe ser permanente y de forma progresiva ya que sin pasión y entrega para el fútbol sin cariño para la preparación y el equipo, sin perseverancia, valentía, decisión, régimen adecuado de vida, modestia, etc. no se pueden realizar grandes resultados en el fútbol.

Una preparación psicológica eficiente no se realiza sólo con discusiones; todo programa de preparación y de vida de los futbolistas y toda organización de la actividad del equipo debe convertirse en una palanca que eleve la preparación teórica y esta debe abarcar también problemas relacionados con la fisiología del esfuerzo deportivo, de higiene, de alimentación, de descanso, de psicología y sociología deportiva.

Es aquí donde la psicología del deporte influye de manera básica, ya que desde su perspectiva constituye una importante área de conocimiento y aplicaciones así como un lugar especialmente apropiado para la investigación; no sólo lo estrictamente deportivo, sino la relación con la multitud de tópicos psicológicos.

Desde el punto de vista tradicional de la psicología de los procesos, en la práctica deportiva podemos observar cómo entran en funcionamiento los más básicos y definitorios de la actividad psicológica humana. Estos procesos son: el aprendizaje, la motivación, la emoción, la percepción, la memoria, el lenguaje, el razonamiento y la resolución de problemas.

Todo deportista necesita aprender movimientos, reglas y memorizarlos; percibe gran cantidad de estímulos externos e interoceptivos, piensa, razona, reacciona en un tiempo determinado, necesita solucionar dificultades (a veces sobre la marcha); acude al entrenamiento y a la competición con una motivación y un estado emocional concretos que frecuentemente sufren variaciones a lo largo del tiempo.

Desde que la Psicología se ha interesado en el deporte, se le ha exigido mucho, incluso demasiado. A veces se le pide que transforme un hombre en un campeón, que fabrique un atleta o que dé con fórmulas mágicas, en realidad, el psicólogo deportivo no fabrica campeones, más bien articula su intervención en el deporte a través de cuatro sectores: investigación, aplicación, didáctica y difusión.

Como se puede notar en el deporte hay una gran exigencia constante de práctica eficaz, lógica en un marco de competencia, que obliga al psicólogo centrar mucho más su campo de interés, a buscar una mayor aplicación a sus recursos técnicos y a su práctica profesional, así podrá obtener resultados más positivos, más rápidos para cada uno de los problemas que el atleta o incluso al entrenador se le puedan presentar.

Es así como distintas ramas de la Psicología han tratado de dar cuenta con este fenómeno con diferentes formas de trabajo como son: la desensibilización sistemática, entrenamiento cognitivo, la práctica de imaginación, inoculación del estrés, la hipnosis, el relajamiento, ensayos mentales, ensayo de la conducta visomotora.

Cabe mencionar que en los últimos años ha surgido la Programación Neurolingüística (PNL) que intenta dar cuenta de cómo las mejores personas en distintos ámbitos de la vida obtienen resultados sobresalientes a través de sus pensamientos y de sus habilidades en la comunicación, la PNL construye modelos de excelencia en los campos de la comunicación, negocios, educación y terapia. El enfoque es práctico, da resultados y va adquiriendo cada vez más influencia en diversas disciplinas.

Considerando que la Programación Neurolingüística (PNL) es el estudio de la excelencia y modelo de cómo los individuos estructuran su experiencia y se basa en técnicas que ayudan a entender como se emplean internamente los sentidos para pensar, como se relaciona el lenguaje con el pensamiento, y como se puede saber la forma en como piensan los demás. Además de que trata los

diversos estados de la mente, como los evocamos y como podemos utilizar estos estímulos para acceder a los estados de plenitud de recursos de nuestro cerebro a voluntad y sobre todo como pensar en sistemas más que en meras causas y efectos, además la influencia que tiene el entorno, comportamiento, capacidad, creencias e identidad.

La PNL emplea diferentes técnicas para incrementar las diferentes opciones y mejorar la calidad de vida tratando a través de la aplicación de descubrir si es útil y funciona haciendo la prueba. Estas técnicas han sido utilizadas con éxito para mejorar la ejecución de los individuos en todos los niveles de edad, en diferentes niveles de funcionamiento y en una gran variedad de áreas de aplicación tales como, el desarrollo de habilidades, las conductas sexuales, la dieta, el ejercicio, las fobias, la inseguridad, autoconfianza, etc.

Y esto es precisamente lo que ofrece la PNL, que con el continuo refinamiento en las intervenciones debe contribuir a la expansión de logros atléticos en los humanos, a el fortalecimiento del fomento a la salud y a una reacción satisfactoria que es substancialmente importante como lo es ganar alguna competición o conseguir un trofeo, además se hace posible el proporcionar servicios a todos los jugadores, de todos los niveles que les permita explorar voluntariamente su talento individual y potencial.

Con base a lo antes mencionado surge la pregunta ¿De qué manera influirán las técnicas de la Programación Neurolingüística en el desempeño de futbolistas profesionales?

OBJETIVO GENERAL

Evaluar los efectos de algunas técnicas de la PNL (estrategia motivacional, la técnica del chasquido, la técnica del ancla, la técnica de situarse en el futuro) en el desempeño de futbolistas profesionales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- ⇒ Señalar los aspectos más relevantes de la Psicología del Deporte desde su origen y desarrollo hasta el momento actual.
- ⇒ Mencionar la relevancia del fútbol como el deporte más popular de México.
- ⇒ Señalar la importancia que tiene la psicología dentro del campo deportivo.
- ⇒ Puntualizar los aspectos generales de la PNL como una nueva forma de intervención Psicológica.
- ⇒ El futbolista a través de la estrategia Motivacional aumentará de manera significativa su motivación intrínseca permitiéndole así un mejor entendimiento de su autoeficacia y autoevaluación de tal manera que le facilite llevar a cabo un buen desempeño profesional.
 - El futbolista mejorará su motivación intrínseca.
 - El futbolista reconocerá y determinará sus habilidades dentro de su profesión.
 - El futbolista al finalizar el entrenamiento con las técnicas de la PNL, las seguirá utilizando para mejorar sus habilidades futbolísticas.

HIPÓTESIS:

Los jugadores a quienes se les aplicarán las técnicas de la Programación Neurolingüística, tendrán una mejor ejecución en su actividad profesional, por lo tanto mostrarán una mayor motivación que se verá reflejada en su autoevaluación y autoeficacia.

Capitulo 1

CAPITULO 1

HISTORIA DEL DEPORTE

1.1 Origen del Deporte

Cuando intentamos estudiar al deporte, nos enfrentamos con un concepto bastante amplio y con una gran historia; como lo menciona Montalvo (1994), quizá desde que el hombre dispuso de tiempo libre lo dedicó a alguna actividad física recreativa que podríamos considerar como actividad deportiva que es muy importante en la vida del ser humano. Para indagar de forma más profunda la historia del deporte tendríamos que hacer un recorrido hasta el momento en el cual los seres humanos empezaron a disponer de momentos para el descanso y la recreación. Es a partir de que obtuvo estos momentos y fue capaz de utilizar herramientas y ayudarse con la domesticación de animales que le fue posible tener una supervivencia más cómoda y con menos esfuerzo lo cual le permitió tener otras actividades en ese tiempo libre, y probablemente aquí tuvo tiempo de practicar una actividad física recreativa y tal vez competitiva, y que se relacionaba con prácticas de supervivencia tales como el lanzamiento de flechas, lanzas, piedras, lucha cuerpo a cuerpo, carreras etc.

Ya las civilizaciones antiguas celebraban sus acontecimientos máximos como por ejemplo la siembra y la cosecha con diferentes fiestas, que incluían desde danzas, teatro y competencias deportivas que obviamente constituían reverencias a la naturaleza. Más de un autor narra cómo los clanes rurales de la antigua China, del Japón y el Tíbet, celebraban las estaciones con campeonatos destinados a fomentar la fertilidad y estabilidad. En los antiguos sepulcros egipcios se halla el testimonio del amor a los deportes, por ejemplo ahí están grabados el tiro con arco, la lucha, esgrima y la natación. Pero sin duda el pueblo que más dignificó y enalteció el deporte fue Grecia; instituyendo todo un culto a esa actividad. El monte olimpo, un macizo montañoso de apenas 2900 mts. de altura, fue elegido en la cultura griega como sede de su universo religioso. Pero si

nacieron y se desarrollaron con esplendor en Grecia, los juegos no los hicieron alrededor del famoso monte, sino al sur de Hélade (nombre antiguo de Grecia), en la península del Peleponeso, donde pelearon por años las ciudades-estados rivales de Atenas y Esparta, en la ciudad de Elis.

El origen de los Juegos de Olimpia se pierde en la lejanía de los siglos remontándose a cimas cronológicamente tan distantes, que debido a su imprecisa concreción, los estudiosos de este tema han tenido que abarcar para su interpretación el cómodo procedimiento reconstructor del mito y la leyenda. De los antecedentes de que se dispone se desprende que el ciclo en que se generaron los juegos y que daría lugar a las Olimpiadas históricas, se cierra con la entrada en escena del caudillo Oxilo, cuando al mando de los estolios irrumpe en Elida, conquistándola y organizando juegos en Olimpia, que habían de ser los últimos hasta los tiempos de su sucesor y descendiente Ifito. Basándose en el testimonio del historiador Pausanias (citado por Durántez, 1982), cabe argumentar que los juegos estarían suspendidos por más de dos siglos, sin que se aclare cuáles fueron concretamente los motivos por los que estuvo suspendida la fiesta Olímpica. Según Tovilla(1968), con el paso del tiempo, estas notables competencias fueron abandonadas debido a las batallas que tenían que sostener los griegos en defensa de su territorio y cultura.

En el año 884 a.C.; Ifito pacta con los soberanos Licurgo de Esparta y Cleóstenes de Pisa, una tregua o acuerdo para la mejor organización de la fiesta Olímpica, por el mismo se garantizaba los juegos y se declaraba la Ekecheiria, paz sagrada. Las armas eran guardadas durante dos meses en todos los sitios donde hubiese batallas, no importando el desarrollo que hubieran alcanzado dichas confrontaciones iniciándose así un período de regularidad cronológica hasta el año 776 a. C., primera de las Olimpiadas históricas en la que Corebo de Elida se alza con el triunfo en la carrera del estadio. A partir de ese momento los Juegos con una regular periodicidad cuatrienal, se habían de suceder ininterrumpidamente hasta el 393 d. C. en que definitivamente quedan suprimidos por el emperador Teodisio I.

El año 776 a.C. es pues el primer dato histórico seguro sobre los juegos de Olimpia. Naciendo en ese mismo momento un nuevo calendario que mide el tiempo por Olimpiadas o espacios cuatrienales que separan los juegos de Olimpia. Como la carrera del estadio

era la única prueba disputada en las primeras trece Olimpiadas históricas, generaron un privilegio de primogenitura que hizo que los exégetas de Olimpia, lo colocaran en sus registros de campeones a la cabeza del calendario de los Agones (agonismo, término que en un principio era sinónimo de atletismo y posteriormente equivaldría a contienda amistosa), a disputar.

Los atletas debían inscribirse previamente en las pruebas en las que deseaban participar, después de haber demostrado y solemnemente jurado hallarse en posesión de los requisitos exigidos: Ser griego, no esclavo, legítimo de nacimiento, no deshonrado (se excluía a los criminales), haber entrenado diez meses antes de los juegos y uno en la ciudad de Elis.

Los atletas debían haber entrenado por lo menos durante 10 meses antes de los Juegos, realizando el último mes de preparación en las instalaciones deportivas de Elis, supervisados y dirigidos por los hellanóidas (jueces griegos). Elis estaba trescientos estadios (unos 57 Kms.) de Olimpia. Había preparadores especialmente designados y sometidos al igual que los árbitros a una misma preparación; gran idea del entreno en común de atletas y árbitros, participando de la misma comida y alojamiento exentos de alcohol. Hasta el más pudiente debía someterse a la disciplina Olímpica; esto permitía estudiar detenidamente para después seleccionarlos como concursantes, a los atletas que por su técnica depurada, deseos de triunfo, arrojo y valentía, e incluso belleza corporal, que contribuían al esplendor de aquellas pruebas.

El campeonato duraba siete días; el primero estaba dedicado a acontecimientos introductorios: juramentos, sacrificios y procesiones. El último día dedicado a la acción de gracias Hecatombe ante el altar de Zeus. Es así como en todas las ciudades comenzaron a organizarse juegos atléticos como parte de las festividades religiosas (Guzmán, 1988).

A partir del siglo V la competencia se desarrollaba de la siguiente manera: 1) carrera (dromos) fue sin duda una de las piezas agonísticas fundamentales que compusieron el programa de los Juegos Olímpicos; en ese tiempo no eran incluidos las modalidades de carreras con obstáculos ni de relevos, aunque al parecer, estas fueron practicadas fuera del ámbito Olímpico. 2) El salto, los griegos en la antigüedad

conocieron el salto en largo (longitud o triple). El salto antiguo (Halma) lo hacían acompañándose durante las fases de impulso y trayectoria, de una especie de pesas (halteras) que transportaban en las manos; importantes instrumentos que les debieron ayudar a conseguir, mejores registros técnicos. 3) El lanzamiento, que tenía dos especialidades jabalina y disco 4) Lucha, Pugilato o Pancraccio, que en su mistificada aproximación moderna de grecorromana, boxeo y lucha libre se celebraban durante el quinto día de los juegos. Además se practicaban otras actividades como la hipica, concursos artísticos y bélicos. (Durántez, 1985).

Triunfar en una competición Olímpica como lo menciona Ribeiro (1975) era la mayor aspiración del joven griego ya que al terminar el certamen, el vencedor recibiría como premio la corona de laureles y la palma; mientras que escuchaba proclamar el nombre de su padre y de su patria que para ellos era la gloria. Posteriormente el campeón olímpico recibía grandes remuneraciones y era mantenido por el estado toda su vida, no pagaba impuestos y en el teatro ocupaba el lugar de honor.

Los jóvenes campeones unían la fuerza del deporte con el deporte del espíritu, siguiendo la filosofía ática (mente sana en cuerpo sano); todo el sentido que se le dio en Grecia al deporte, fue deformado por los romanos quienes lo retomaron como espectáculo y es así como el deporte adquirió un significado militarista y mercantil. Es a partir de la conquista romana a Grecia que se democratizan los Juegos Olímpicos y ya no era necesario haber nacido griego para competir, también se convirtió en un hecho importante el profesionalismo, ya que durante la decadencia del olimpismo surgieron los luchadores y pancracistas que cobraban por sus combates.

Es de gran interés recalcar que el deseo de lucro empezó a extenderse entre los atletas de otras disciplinas que se practicaban en aquellos lejanos días, de manera que se empezó a perder el espíritu Olímpico que en Grecia tuviera tanta importancia y poco a poco fueron desapareciendo los juegos atléticos, hasta que en el año 393 d. C. el emperador Teodosio I decreta la supresión de los juegos atléticos por la presión del naciente clero romano ya que se argumentaba que todos los esfuerzos tendientes a mejorar físicamente al hombre era el punto de partida del pecado de vanidad (Guzmán, 1988).

No obstante el deporte se siguió practicando en otras culturas de diferentes maneras, ya antes del descubrimiento de América los indígenas (Aztecas y Araucanos) desarrollaban juegos con pelota llamados Tlachtli y Pilimato. Los Árabes cultivaban el Koura, los Persas el Mallo, en Samarconda el Polo a caballo. En otro momento histórico en Europa la época medieval trajo su contribución al deporte y nacieron algunos juegos de pelota precursores del fútbol (Ribeiro, 1970); mientras estos acontecimientos se daban, es indudable que hubo varios intentos por reanudar los juegos, desde que el emperador Teodicio los abolió por su carácter corrupto y comercial que se había destacado a su alrededor, pero fue realmente en el año de 1892 cuando se da el renacer de los Juegos gracias a Pierre de Fredi, Barón de Coubertin francés de origen romano, que a sus 29 años convocó una reunión de la unión de sociedades francesas de deportes atléticos en la Universidad de Sorbona de París para enunciar su frase célebre "Es preciso internacionalizar el deporte, es necesario organizar nuevos juegos olímpicos"; convocados a una nueva reunión, el 23 de Julio de 1894 doce países de Europa y América votaron por constituir un comité internacional olímpico, en esa primera reunión se decidió revivir los juegos en 1896 en París, pero el griego Demetrio Vikelas convenció al comité que deberían celebrarse antes en Grecia.

Cuatro años después los juegos se trasladaron a París, caracterizándose por una desorganización total ya que se mezcló con otros eventos comerciales y científicos y los programas de competencia se prolongaron seis meses, ni siquiera hubo inauguración y clausura del evento. A esto le siguió en 1904 otra desorganización en San Luis Missouri como lo menciona Ramírez (1991) cuando se unió la exposición internacional que conmemoraba la anexión de Louisiana a los E.U. con los juegos Olímpicos, de esto surgió lo que se ha dado en llamar Juegos Antropológicos que señalaban claramente huellas de espíritu racista o esclavista, con pruebas reservadas para negros, filipinos, turcos, sirios, e indios norteamericanos; esto reafirmaría las palabras de Pierre de Coubertin que los juegos no serían ni bellos ni originales. Como respuesta al fracaso de los países anteriores Grecia organizó en 1906 unos juegos llamados Panhelénicos Olímpicos (olimpiada entre olimpiadas) con el fin de rescatar el movimiento olímpico; dos años después se retomó el curso de las actividades olímpicas en Londres 1908, prosiguiendo su camino en 1912 en Estocolmo.

La sexta olimpiada de la era moderna comenzaba en 1916 y la sede fue otorgada a Berlín, pero la primera guerra mundial se desató en 1914 interrumpiéndose hasta que en 1920 Amberes, Bélgica fue designada como una nueva sede; París recibe una nueva oportunidad en 1924, se confirma el espíritu olímpico en 1928 en Amsterdam, Holanda. Continuando en Los Ángeles, E.U. en 1932; Berlín retomó el reto en 1936, posteriormente surgió una nueva limitante que impidió por varios años la celebración de los juegos Olímpicos: la segunda guerra mundial.

Volviéndose a celebrar de manera muy austera debido a la devastación de la guerra en Londres, Inglaterra 1948. Los juegos vuelven a tomar fuerza en 1952 en la ciudad Finlandesa de Helsinki, Melbourne, Australia fue la sede en 1956. Por fin en 1960 se celebraron los juegos Olímpicos en Roma, Italia como lo deseaba el Barón de Coubertin iniciando el 25 de Agosto y finalizando el 11 de Septiembre; siguiendo Tokio, Japón en 1964 del 10 al 24 de Octubre; hubo muchas limitantes que vencer para celebrar los juegos en un país de América Latina, pero México obtuvo la sede en un fuerte debate, iniciado el 29 de Junio de 1963 en que se presentó la solicitud para organizarlos, algunas naciones anglosajonas opusieron resistencia a que se concediera la sede a una nación no rica además de que la ciudad se encontraba a 2240 mts. sobre el nivel del mar inventando todo tipo de infundios "que si el atleta podía morir, que si México no tenía capacidad económica para organizarlos"; afortunadamente la cordura se impuso y la sede fue otorgada a México en 1968. Los siguientes juegos se celebraron en 1972 en Munich, Alemania, los juegos subsecuentes fueron celebrados en Montreal, Canadá 1976, Moscú, U.R.S.S. 1980, Los Ángeles, E.U., 1984, Seúl, Corea 1988; Barcelona, España 1992; los más recientes en Atlanta, E.U. 1996 y los próximos a celebrarse en Sydney, Australia en el año 2000.

A partir de los Juegos Olímpicos, se celebran competencias regionales a nivel internacional, tales como Juegos Asiáticos, Centroamericanos, Panamericanos, Europeos, etc. Celebrándose también cada cuatro años. Además existen algunos campeonatos mundiales de atletismo, caminata, marcha y fútbol que reúnen a numerosos competidores y naciones.

Es así como dos grandes corrientes dominan el deporte en nuestros días: el espectáculo y la competencia Olímpica. El primero, enteramente dominado por el

profesionalismo, ya que grandes cantidades de dinero están hoy en juego en los grandes espectáculos de fútbol, boxeo, béisbol, rugby y basquetbol y el segundo punto aparece mejorado en el deporte moderno: la intensificación agonal o competitiva que ha generado en el deporte un tono y una atmósfera a tal punto dramática; ya que el espectáculo ha incrementado su belleza.

Se puede sintetizar la situación en dos fórmulas: el espectáculo primitivo tenía una dimensión religiosa-lúdico-agonal, el deporte contemporáneo es agonístico-estético. A esto Jodra (1992), menciona que para el pueblo griego el deporte tenía una finalidad triple: como vinculación religiosa, como medio para obtener una fuerza física y como posibilidad de dar una belleza al cuerpo, mientras otros pueblos realzaron otros elementos como objetivos de la realización de una actividad deportiva; los romanos buscaron la fuerza física, los asiáticos se centraban más en el equilibrio y en el dominio mental todo esto dependía de su cultura y sus ideales. Antes, el atleta competía contra otro atleta, no combatía contra el tiempo, ni contra el espacio, no se cronometraba nada, ni existía la preocupación por los registros (récords).

1.2 El desarrollo del deporte en México

Ahora bien con respecto al deporte en México se encontró que hay una escasa información de la historia acerca de la práctica del deporte entre aborígenes, Oliva (1986), señala que existió una analogía entre el deporte de los griegos y el de nuestros antepasados indígenas, ya que tanto aquí como allá, los deportes tenían además de su significado gimnástico o de habilidad y destreza, de competencia y de su fin de entrenamiento y diversión un sentido religioso muy profundo, ya que ambos lugares las competencias deportivas estaban consagradas a los dioses con el propósito de venerarlos.

Tomando en cuenta el hondo sentido religioso que la práctica de los deportes tenía entre nuestros antepasados, no es aventurada ni exagerada la afirmación de que las canchas donde se practicaba el juego de pelota, que era el deporte prehispánico más popular, venían a ser al mismo tiempo una especie de templo, por lo que los jugadores eran respetados por el público, que los consideraba como partícipes de una ceremonia ritual.

Entre las más conocidas canchas donde se practicaba el juego de pelota se encuentran las de Chichén Itzá en Yucatán, las de Monte Albán en Oaxaca, las de Tula en Hidalgo y las de Tajín en Veracruz.

El juego de pelota, como se dijo anteriormente, era el principal deporte prehispánico y se jugaba en grandes canchas las cuales tenían un largo de cien o doscientos pies con rincones en los extremos, y sus muros tenían de unos o dos estados de altura. Las paredes interiores, lisas y acanaladas estaban decoradas con las pinturas de los dioses o con los ídolos a quienes estaba dedicado el juego. En medio de las paredes se colocaban los discos de piedra perforados por el centro, un frente a otro, sirviendo uno de ellos para los jugadores de una banda y el otro para los de la banda opuesta, y el juego lo ganaban los que primero metían la pelota por un disco. Debajo de las dos piedras, pintadas en el suelo con cierta yerba, había una raya negra o verde llamada tlecotl, de donde había de pasar siempre la pelota que era de caucho con un diámetro de tres o cuatro pulgadas. Los partidos podían ser de dos contra dos y tres contra tres, y los jugadores actuaban desnudos cubiertos tan sólo por un taparrabo o maxtli y con unos pañetes de cuero de venado atados a los muslos. La pelota tan sólo la podían tocar con cuatro partes del cuerpo, la rodilla, la coyuntura de la muñeca, el codo y la cadera, siendo sancionado con la pérdida de un punto, el que la tocara con la mano, pie o alguna parte del cuerpo.

Un momento interesante y a la vez curioso, era cuando algún jugador metía la pelota por el hueco del disco, pues el público se levantaba gritando y corriendo por todas direcciones a esconderse donde podía, ya que era costumbre que le ganador tenía derecho a procurarse las mantas y las joyas que pudiera quitar a los espectadores.

Durante la época precolombina, se practicaban también otros deportes como: la pesca, la caza, las luchas personales, las carreras a pie, la natación y la acrobacia, de la que nos quedan como prueba los “voladores” tan conocidos actualmente por su espectáculo de hondo sentido religioso.

Con la venida de los conquistadores , se empezaron a conocer los deportes que ellos practicaban, pero realmente es casi nula la información que acerca de ello existe.

A partir de la restauración de las Olimpiadas en 1896 por el Barón Francés Pierre de Coubertín y de la evolución y del perfeccionamiento de los vehículos mecánicos, el deporte ha recibido un gran impulso, en todo el mundo, principalmente en los Estados Unidos y en los países pertenecientes al ex-bloque comunista en donde el deporte es enseñado desde la infancia. Aquí en México hasta hace poco tiempo, la práctica de los deportes no era debidamente apoyada por el gobierno, pero en los últimos años y después de haberse celebrado en nuestro país diversas competencias internacionales como los juegos Panamericanos y más recientemente la XIX Olimpiada de la era moderna en 1968, podemos decir que los deportes van tomando mayor fuerza.

1.3 Definiciones del Deporte

Si nos preguntamos ¿en qué consiste el deporte?, parecería algo sin importancia, pues sabemos por experiencia propia en que consiste, pero ¿cómo y por qué lo practicamos?, es un problema al que se han enfrentado algunos investigadores al momento de abordar el complejo proceso.

A través de la historia es fácil observar cómo el deporte ha sido tema de interés para distintas posiciones científicas (Medicina, Biomecánica, Nutrición y Psicología), por lo cual es importante definir en que consiste el deporte.

Para definir al deporte es necesario partir de la base de que de alguna manera siempre ha existido y que todavía hoy subsiste en formas primitivas en las zonas rurales. El carácter de fenómeno social trascendente que posee hoy el deporte ha determinado su amplio estudio y el surgimiento de múltiples intentos de definición.

Los teóricos continúan buscando nuevas fórmulas, pues ninguna de las definiciones que circulan habitualmente parecen resumir de manera adecuada toda la amplitud y la profundidad del fenómeno "deporte".

Tradicionalmente se ha entendido por deporte "el juego, recreación o pasatiempo realizado por regla general al aire libre y bajo determinadas normas en la cual predomina el ejercicio físico". Pero en los tiempos modernos se ha definido al deporte como "el ejercicio corporal realizado voluntariamente, por lo general al aire libre, con fines de distracción y de obtener perfección física" (Oliva, pág. 7, 1986).

Ha sido entendido como una práctica individual según la definición que elaboró el Barón de Coubertin promotor del olimpismo moderno: el deporte es el culto voluntario y habitual del ejercicio muscular intensivo, apoyado en el deseo de progreso y puede llegar hasta el riesgo (Durand, 1976).

Para el francés Bernard Gillet (citado en Johnson, 1973) es una lucha y un juego; es una actividad física intensa sometida a las reglas precisas y preparada por un entrenamiento intensivo.

Es interesante la definición que establece un comité de la UNESCO: deporte es una actividad específica de competición, en la que se valora intensamente la práctica de ejercicios físicos con vistas a la obtención, por parte del individuo del perfeccionamiento de las posibilidades morfo-funcionales y psíquicas concretadas en un récord y en la superación de sí mismo.

El Colegio Oficial de profesores de Educación Física de España (1977), citado en Montalvo (1994) señala que el deporte es toda actividad física con el carácter de juego,

que adopte la lucha consigo mismo o con los demás o constituye una confrontación con los elementos naturales.

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

H.V. Blijenburg (citado por Durand, 1976) apunta que el deporte es todo esfuerzo corporal individual o colectivo, practicado con el fin de afirmar victoriosamente la superioridad del individuo o del equipo sobre sí mismo o sobre un adversario inerte (tiempo, espacio, cualquier resistencia) o animado (opositor animal o humano).

Para Ribeiro da Silva (1975), sólo hay deporte cuando ocurren tres factores: juego, movimiento y agonística. Considerando el juego como una actividad voluntaria, desinteresada y no es de la vida común y ordinaria, es un modo de aislarse de la actividad propia; al hablar de movimiento en el deporte trata la fenomenología del automatismo motor y del sistema neuropsíquico. El movimiento es un elemento vivo de la personalidad; el atleta debe de mostrar el grado de interés y capacidad que rebela en relación con este aspecto comportamental, la fuerza de la motivación que lo dirige y lo alimenta que le dará significado y valor. Y entendiendo por agonística la influencia de fuerzas no conscientes que actúan en la competencia deportiva como es la agresividad, tensión, sobrecompensación, exhibicionismo y motivación.

Lawther (1978), define al deporte como un esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionales o conjunto de reglamentaciones. Puede ser o no ser competitivo, aunque esta condición parece añadirle interés e introduce incentivos adicionales y motivacionales que aumentan el valor de su práctica.

Algo que escapa de la valoración de todas esas definiciones es la realidad de que la práctica deportiva es por su propia naturaleza exigente, obliga a dar un máximo rendimiento y a buscar los límites del esfuerzo. Asimismo se encuentra que el deporte entendido como una actividad profesional presenta un componente a menudo olvidado dentro de estas definiciones ya que no existe un igual desempeño entre un atleta amateur y un profesional.

Como se ha visto la práctica deportiva no es sólo un elemento de competición sino que posee un enorme potencial social y cultural porque contribuye a la salud personal y a fomentar la interacción social entre los individuos, países y diferentes culturas.

Por lo anterior se considerará como la definición más adecuada la propuesta por Ribeiro da Silva ya que toma en cuenta la competencia, el movimiento y sobretodo porque retoma el aspecto psicomotor y emocional de los deportistas, por consiguiente cuando se hable de deportes se hará tomando en cuenta la mencionada definición.

A partir de las muchas definiciones que se dan al deporte se encuentra que en éstas intervienen diversos factores como son: la competencia contra un opositor que puede ser humano o animal, el tiempo, la resistencia, uno mismo, etc. por lo tanto es importante realizar una clasificación que permita un mejor entendimiento de los diferentes tipos de deportes y sus factores para llegar a una definición más completa.

Joan Riera (1991) propone una clasificación del deporte en cuatro categorías:

1. Deporte sin cooperación ni oposición: en estos deportes el rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetos con los que interactúa (lanzamientos de bala, jabalina, disco; saltos, clavados, gimnasia, etc.)
2. Deportes con cooperación pero sin oposición: en estos deportes el rendimiento depende de la relación con objetos y compañeros independientemente de contra quién o qué se compita (patinaje en parejas, nado sincronizado, saltos hípicos).
3. Deportes sin cooperación pero con oposición: en estos deportes, sí forman parte de la interacción tanto los objetos como los contrincantes (tenis individual, carreras atléticas, lucha, box, etc.).

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

Cabe considerar que las funciones que estimulan la realización del deporte a nivel de sus practicantes son:

Según Johnson (1973), es físicamente beneficioso ya que tanto la medicina moderna y la antigua coinciden en considerar que el esfuerzo físico que se hacen en las actividades deportivas tiene repercusiones positivas para el cuerpo humano actúan y complementan al crecimiento, proporcionan reservas y recursos energéticos, potencian la elasticidad corporal; y además es socializante ya que el deporte bien dosificado es beneficioso para el equilibrio mental y para las relaciones del individuo con su entorno y ayudan a la buena relación colectiva y resulta ser un catalizador de instintos, el deporte fomenta el desarrollo de la voluntad, la iniciativa, el autodominio y el coraje, obliga a conocerse a uno mismo, descubre las propias limitaciones y los valores que poseen.

Para Ribeiro (1975), el fenómeno social que encierra el deporte es la repetición ya que ésta permite la autoevaluación, la posibilidad de mejorar o no y proporciona los medios de descargar gradualmente la tensión, convirtiéndose en el mecanismo que da el índice de autorregulación, más o menos seguro, de la calidad de un estado atlético. Además de que es un medio de afirmación social y de prestigio personal que significa una realización.

Spaltro (citado en Ribeiro, 1975), señala que el deporte tiene como función la afirmación del concepto de grupo, ya que es una actividad que sigue normas, lo cual implica una aceptación, canaliza cierta agresividad, permite evaluar sentimientos de seguridad y de culpa y permite una evaluación de la percepción de riesgo, es una percepción de situación peligrosa.

Actualmente se sabe como lo menciona González (1992), que el ejercicio físico constituye un instrumento de bienestar corporal y psicológico de tal magnitud que ha revelado la recuperación incluso de enfermos mentales.

Desde una dimensión social encontramos por ejemplo, la celebración de un campeonato mundial de fútbol o de unos Juegos Olímpicos, tienen repercusiones que van más allá de lo puramente deportivo. La final de un campeonato mundial de fútbol o la inauguración de una Olimpiada, introducen una auténtica ruptura en las costumbres de los habitantes de todos los continentes como son el trabajo, las horas de sueño y de actividades.

Otro factor que interviene en el deporte son los élités de los negocios, los medios de información, los gobiernos y los dirigentes políticos reconocen su potencial para lucrar, diseminar propaganda y provocar orgullo. El deporte organizado prevalece por doquier y se ha desarrollado grandemente a partir del siglo pasado, desde elemento relativamente menor de cultura hasta floreciente institución social.

Lever (1983), señala que el deporte organizado, como importante institución social, tiene consecuencias para toda la sociedad ya que es posible utilizar el deporte y es posible abusar de él. Ya que tiene la función de dividir y unificar en muchos niveles; el deporte-espectáculo ofrece expresión dramática a la tensión entre grupos, mientras afirma la solidaridad del conjunto. El deporte promueve conexiones, desde el más grande nivel de comunicación universal hasta el mínimo nivel de nexo momentáneo entre dos desconocidos. Los sucesos o sentimientos que subrayan la lealtad a un nivel lo hacen habitualmente al costo de disminuir la lealtad a otros.

Otro aspecto importante del deporte es el uso político que se puede hacer de él, ya que si bien es cierto que el deporte puede funcionar como un factor de entretenimiento para el tiempo libre que tiene la población, también puede funcionar como un factor distractor de la atención de una buena parte de la población en relación con otros fenómenos que pueden ser muy importantes y que no deben de olvidarse como por ejemplo, el funcionamiento del gobierno en los diversos niveles, la corrupción, la pobreza,

etc., asimismo puede servir para darle popularidad a ciertos políticos en lo personal o a ciertos gobiernos para llegar al poder (Montalvo 1994).

El deporte es una institución que une a la gente a una sociedad y pone en relieve su apego a la localidad; la pompa y ceremonial de los espectáculos deportivos crean emoción y provocan fervor, haciendo para la gente de la metrópolis lo que hacen las ceremonias religiosas para la gente en las ciudades comunales.

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

Como se ha visto, los Juegos Olímpicos y el deporte en sí, constituyen una forma de acercamiento entre los hombres. Un factor de comprensión más que de división. De ahí que se haya creado una especie de lenguaje deportivo universal, el cual mediante los reglamentos y las referencias a una misma cultura deportiva, permite la comunicación, tanto de los participantes como de los espectadores directos o a través de la televisión.

Esto ha traído como consecuencia que en las últimas décadas los medios de comunicación conviertan eventos deportivos en verdaderos espectáculos, normalmente acompañados por reuniones masivas de fanáticos.

Acción que inevitablemente tratan de aprovechar diferentes grupos políticos e ideológicos para difundir sus intereses personales en esa formidable tribuna abierta a todo el mundo.

Es entonces cuando la filosofía humanista y la concepción educativa del deporte deben intervenir para resolver los egoísmos y los conflictos que surgen en el mundo. Las

competencias deportivas a nivel internacional tienen que poner el ejemplo y sobreponerse a todo obstáculo, si bien es cierto que los atletas de reconocido prestigio en algunas ocasiones son centro de atentados terroristas, con su esfuerzo pueden revivir la antigua tradición de trasladar las diferencias al terreno deportivo.

Capitulo 2

CAPITULO 2

HISTORIA DEL FÚTBOL

2.1 Orígenes del futbol

El deporte como se mencionó en el capítulo anterior siempre ha sido una actividad importante para el desarrollo del hombre. Sin duda no hay quien pueda negar la importancia fisiológica o anatómica destacándose también su gran importancia psicológica y sociológica.

Este capítulo trata del fútbol soccer, el deporte con mayor número de adeptos ya que la mayoría de los países del mundo cuentan con una liga profesional. Muchos lo practican determinados días a la semana; otros lo hacen casi toda la semana; otros han hecho del fútbol su profesión y medio principal de vida. Los aficionados más entusiastas viajan de estadio en estadio siguiendo a su equipo predilecto pierda o gane, porque lo más importante es ver un buen fútbol.

Es difícil precisar cuando dio principio la manifestación en el hombre el gusto por golpear o patear los objetos esféricos, es posible, sin embargo, suponer que el juego en sus más diversas manifestaciones, tuvo un papel importante en la sociedad desde la época más primitiva en la humanidad.

La historia ha recogido aunque no de manera exacta un número elevado de diferentes deportes practicados por los antepasados y varios de estos pueden ser citados como orígenes del fútbol.

En muchas culturas antiguas se conocieron juegos parecidos al fútbol ya desde muchos siglos antes de Cristo; el **Tsuhku** de la dinastía Han en China, el cual se describe en un libro para militares de esa época en los siguientes términos: "Tsu, debe patear Chu, es la pelota de cuero y rellena". Estos documentos se atribuyen a un emperador del tercer milenio antes de Cristo. Este juego se llevaba a cabo durante el cumpleaños del emperador y consistía en una pugna entre dos equipos, delante de palacio se levantaban dos postes de bambú de más de 8mts. de altura que se adornaban con sedas brillantes de colores por donde se hacía pasar la pelota, en este juego sólo se podían utilizar los pies (Barrios, 1980). El **Kerma** o fútbol en círculo de la cultura del sureste asiático, utilizado para distraer y adiestrar a las tropas. La pelota era una vejiga llena de arena o de aire y el juego consistía en que un grupo intentaba rebasar una línea y el otro trataba de impedirlo; otro juego era el **Episcyros** de Grecia que se usaba para distraer y adiestrar las tropas y al igual que el kerma un grupo intentaba rebasar una línea y el otro lo impedía.

El juego de los romanos (el **Calcio** y el **Sarpanstun**) era muy parecido al juego de los griegos ya que tenía la misma característica y finalidades. En Japón se practicó hace 14 siglos un juego llamado **Kemari** que consistía, fundamentalmente, en pasar la pelota de unos jugadores a otros.

Hace poco tiempo en Yugoslavia se encontró una piedra sepulcral de más de dos mil años de antigüedad y donde esculpido en relieve aparece un niño con una pelota de cuero que muestra claramente las costuras hexagonales (Linaza, 1987).

En Bretaña y Normandía, los pobladores de dos comunas vecinas se ejercitaron durante siglos con un juego de pelota llamado **Soul**, cuya finalidad consistía en perseguir una pelota de cuero o de madera por donde quiera que pasaba, a veces era preciso correr varios kilómetros para llevar la pelota a lado contrario.

A pesar de todos estos acontecimientos el origen del fútbol moderno tiene una fecha exacta de nacimiento, el 8 de diciembre de 1863. Existe gran número de razones que hicieron que el deporte moderno y sobre todo el fútbol británico, evolucionase en el sentido del concepto latino de *disportare* (esparcir). Los diferentes juegos de pelota eran muy apreciados por los insulares desde la edad media y pertenecían a la idiosincrasia. Incluso las múltiples intentos de los Reyes y Alcaldes del siglo XIV, para prohibir juegos parecidos al futbol de Inglaterra, no pudieron con la pasión del juego de los británicos, su carácter luchador como su afán competitivo; de esta forma se favoreció el interés por el deporte y el juego, más tarde con el inicio de la industrialización, el entusiasmo por el movimiento físico de carácter competitivo alcanzó un nivel inimaginable (Bauer, 1988).

Al principio el fútbol serviría de distracción frente a otras posibles formas menos deseadas, de llenar el tiempo libre. El juego se consideró como una excelente posibilidad para fomentar la lealtad y el sacrificio, la cooperación dentro la unidad de equipo (Carrasco, 1955).

El nuevo juego surgido de todos los acontecimientos conserva el nombre inglés de **foot** (pie) y **ball** (bola o balón). Para evitar las confusiones, varias universidades (Eton, Shrausbury, Uppingham, Harrow, Winchester, Rugby), decidieron reunirse y elaborar un reglamento de juego para este deporte. Así nacieron en octubre de 1848 las reglas de Cambridge que contiene 14 puntos y sólo han sido modificadas ligeramente para el fútbol actual.

Los ligeros cambios en las reglas se han dado de la siguiente manera: en 1865 se introdujo la cuerda como límite superior de la meta, en 1866 el fútbol tenía ocho

delanteros, dos defensas y el portero, que no tenía derecho a tocar la pelota con las manos; en 1867 se reglamentó el fuera de lugar, en 1871 se reconoció la existencia de un portero por bando y se le facultó para usar las manos aunque con ciertas restricciones, después del primer encuentro entre Inglaterra y Escocia en 1872, dos atacantes retrocedieron, pasaron a constituir la línea media, en 1873 se aceptó el tiro de esquina y otro atacante pasó a la defensa, constituyendo el centro medio, en 1879 se introdujo el travesaño de madera y el cambio de campo sólo a medio tiempo (anteriormente se cambiaba de cancha continuamente después de cada gol), en 1881 se crean los árbitros, en 1882 se reglamenta el saque de banda a dos manos, 1890 se establece el penalty y su área, se instituye las redes de las metas así como la obligación de guardar las distancias en los tiros libres, y en 1925 se modificó la regla del fuera de lugar (Heddergottik, 1973).

En 1857 se fundó el primer club de fútbol del mundo: el Sheffield y años después el 26 de octubre de 1863 un grupo de entusiastas se reunió en una posada y decidió crear una asociación de fútbol y así surgió el primer organismo encargado de supervisar los encuentros y aplicar las reglamentaciones. El primer partido internacional se efectuó el 30 de noviembre de 1872 en Glasgow, los contrincantes fueron Escocia e Inglaterra .

El fútbol soccer siguió siendo un recreo aristocrático, y la industrialización que se dio en ese país también se llevó a cabo en el fútbol realizándose este evento los sábados por la tarde y sirvió como reconocimiento de que los trabajadores tenían el derecho de compartir la cultura y el tiempo libre que disfrutaban otros. El fútbol inmediatamente se convirtió en un desahogo recreativo para las masas urbanas. Así el juego de la clase obrera se volvió de mayor control, gambeteo y pases precisos. El profesionalismo se convirtió en la cuestión moral que ejemplificó el conflicto de clase ya en el decenio de 1880, un encuentro de fútbol podía atraer a 10 mil espectadores que pasaban por las taquillas, y los clubes podían permitirse pagar a sus jugadores que debían así emplear tiempo para perfeccionar su habilidad (Lever, 1983).

En 1885 por esfuerzos de Alcock se implantó el profesionalismo en el fútbol inglés y es así como surgió el fútbol como espectáculo. Los clubes con sus planteles profesionales necesitaban ingresos estables que el tornero de copa (la cual representa el trofeo que gana el equipo vencedor en un torneo o campeonato) no garantizaba pues, con

esta, mucho quedaba al azar con la eliminación y es así como surge la competencia de liga (Barrios, 1980).

Y los británicos invadieron al mundo con su juego. Estudiantes, marinos, comerciantes, se encargan de llevar a todos los rincones el fútbol. El pasatiempo inglés conquistó pronto Suiza, Bélgica, Francia, España, y la mayoría de las naciones Europeas; por lo que el salto a América no se hizo esperar. El nuevo continente, rico en juegos de pelota, en deportes que dejaron asombrados por su perfección y dificultades a los conquistadores, cayó bajo la fascinación del fútbol.

Posiblemente el fútbol no tuvo su origen en América, aunque en un mural de Teotihuacan existe un grabado antiquísimo donde se ve a un hombre dominar una pelota esférica y los estadios de Chichén Itza y de Tula presentan casi las medidas reglamentarias de las canchas de fútbol (Atmore, 1974), aún a pesar de las evidencias es difícil probar que el fútbol tuvo su nacimiento en América, sin embargo, no lo es el asegurar que aquí ha llegado a convertirse en un verdadero arte.

En Brasil, donde no se admitía a los negros en su práctica se encargaban de devolver a sus señores las bolas que salían del campo, y la popularidad del juego fue en aumento es así como la clase menospreciada lo jugaba en las playas y pronto su habilidad superó a la de sus amos.

En Uruguay, el fútbol también prendió en forma explosiva, la pasión por este juego se manifestó muy pronto y surgió el primer "hincha¹ del fútbol": Prudencio Reyes, talabartero uruguayo, encargado de hinchar la pelota del club nacional de Montevideo.

A partir de este momento el fútbol se universalizó, los partidos internacionales se concertaban con mayor frecuencia; todos querían enfrentarse a todos aunque muchas veces esos deseos no pasaban de ser meros sueños; fue el holandés Hirshmann quien a nombre de la asociación de su país propuso la creación de una federación Internacional y después de muchos problemas la FIFA surgió el 21 de mayo de 1904, las primeras

¹ Término utilizado en Sudamérica para denominar a los seguidores o fanáticos de los equipos de fútbol.

asociaciones afiliadas fueron Bélgica, Alemania, Dinamarca, Holanda y Suiza. México se afilió a esta Asociación hasta 1929 a partir de estos acontecimientos se planteó nuevamente la creación de el torneo a escala mundial. Suiza solicitó y obtuvo la sede del primer torneo que se fijó para 1906 y no pudo llevarse a cabo por falta de participantes por lo que la idea quedó sepultada por muchos años.

En 1927, apareció por primera vez en un texto oficial el título copa del mundo y en la reunión de Zurich en 1928 se estableció que la Federación Internacional organizaría cada cuatro años, por vez primera en 1930 una competencia denominada Copa del Mundo. Esta competencia fue abierta a todas las naciones afiliadas a la Federación y su disputa se realiza por medio de encuentros eliminatorios.

La primera nación que pudo lograr realizar por primera vez el sueño fue Uruguay que como país sede y con el apoyo de sus aficionados obtuvo la copa. Concursaron 13 países, siendo nueve de América y cuatro de Europa. La segunda Copa Mundial se llevó a cabo en 1934 en Italia, resultando vencedor los mismos anfitriones, aquí participaron 16 países Europeos y sólo tres Americanos. En 1938 el Campeonato Mundial se realizó en Francia resultando así el primer bicampeón mundial, ya que los italianos resultaron vencedores. El siguiente Campeonato Mundial tuvo que ser suspendido debido a los conflictos bélicos que se suscitaban en Europa y tuvo que esperar hasta 1950 en donde Brasil fue el anfitrión pero éste país no contaba con la gran sorpresa que le daría Uruguay al ganar la gran final en el estadio Maracanã. En este campeonato participaron siete países americanos y seis europeos. El siguiente certamen se llevó a cabo en Suiza en 1954, Participaron dieciséis países en la etapa final, después de la eliminatoria donde se habían inscrito cuarenta y cuatro países y resultando vencedor por primera vez el equipo Alemán. En 1958 se celebró el sexto campeonato del mundo en Suecia, dándose el caso de que en un país no perteneciente al continente Anfitrión resultara vencedor; Brasil logró esta hazaña además de que logró su primer triunfo en esta competencia surgiendo aquí la gran figura mundial de Edson Arantes do Nascimento, mejor conocido como Pelé. En 1962 un país americano tuvo la oportunidad de celebrar el campeonato mundial en su territorio, fue Chile resultando como vencedor por segunda ocasión consecutiva el equipo brasileño. En 1966, el octavo campeonato mundial se llevó a cabo en el país que vio nacer el fútbol, Inglaterra y con el apoyo de su público logró llevarse la copa. En México 1970, se realizó el mejor campeonato llevado a cabo a esa fecha ya que la organización logró incorporar un

mayor número de países participantes que en las anteriores sedes, resultando triunfador el equipo brasileño manifestándose así el primer tricampeón mundial por lo que éste pudo quedarse con la copa Jules Rimet. El décimo campeonato mundial se celebró en el año de 1974 en Alemania logrando este mismo equipo su segundo triunfo en estos campeonatos mundiales. En 1978 se llevó a cabo el décimo primer campeonato mundial en Argentina logrando el triunfo el equipo anfitrión por vez primera. En 1982, el décimo segundo campeonato de fútbol tuvo como sede España, logrando Italia el triunfo por lo que se convirtió en el segundo equipo en ganar tres veces este certamen. El décimo tercero campeonato mundial en su historia tuvo como sede a México 1986, resultando por segunda ocasión Argentina como equipo triunfador. En el año de 1990 Italia fue la sede del décimo cuarto campeonato mundial, donde Alemania por tercera ocasión es el ganador de la copa mundial de fútbol. El décimo quinto campeonato mundial celebrado hasta la fecha tuvo como sede por primera vez a los Estados Unidos de Norteamérica, en 1994 aquí se logró la hazaña del primer tetracampeón mundial y el país que lo logró fue Brasil. El décimo sexto campeonato mundial tendrá como sede Francia en 1998 y el décimo séptimo será compartido por primera vez entre dos países asiáticos Japón y Corea en el 2002.

El fútbol profesional llegó a cada región de la tierra después de la primera y segunda guerras mundiales. En realidad, tantos países ingresaron en la FIFA que fue necesario añadir un nivel intermedio entre las asociaciones nacionales de fútbol y la organización mundial. Los latinoamericanos formaron una Federación Continental a comienzos de 1916; en 1954 surgió la Unión de Asociaciones Europeas de Fútbol (UEFA) para supervisar el campeonato europeo y las rondas eliminatorias regionales de la copa del mundo. En 1954 se fundó la confederación Asiática de Fútbol, seguida por grupos en África en 1956, la América del Norte y Central en 1961 y Oceanía en 1966.

La FIFA cuenta hoy con 147 naciones miembros (número impresionante para tratarse de un solo deporte) trece naciones más que las que acudieron al llamado multideportivo de las olimpiadas. La FIFA logra crear una conciencia colectiva global establecido un conjunto coherente y obligatorio de valores y reglas que sus naciones miembros tienen que aceptar. Una censura puesta por la autoridad de la FIFA para excluir de las codiciadas competencias a jugadores, clubes y aún países le da fuerza para poner en vigor sus mandatos.

Tantos países juegan el fútbol que se necesitan dos años y más de doscientos cincuenta partidos preliminares, para determinar los participantes en la competencia final. Los preliminares se han organizado por zonas continentales para asegurar que la Copa del Mundo sea asunto mundial y no sólo un campeonato entre los equipos más poderosos de Europa y América Latina. El torneo dura un mes, conforme a los participantes van pasando a cuartos de final, luego a semifinales, hasta que dos países se enfrentan en un partido final por el campeonato.

La Copa del Mundo no es un campeonato por equipos, sino que enfrentan entre sí a los equipos de las estrellas nacionales: los mejores jugadores de cada país en cada posición. Sólo ciudadanos por nacimiento pueden ser elegidos, para asegurar que los equipos sean verdaderamente representativos.

Como deporte por equipos más popular del mundo, el fútbol crea una experiencia comunal mejor que ninguna otra cosa en la cultura de masas.

Casi por doquier, el fútbol es el único deporte profesional por equipos, y la temporada de fútbol se extiende desde ocho meses hasta el año completo. Los clubes de fútbol profesional están jerárquicamente dispuestos en tres o cuatro divisiones, con una movilidad de ascenso y de descenso incluido el sistema para mantener viva la competencia.

Hasta los poblados pequeños tienen un equipo de fútbol profesional en una división inferior, las grandes ciudades tienen típicamente cuatro o más equipos en la división superior.

Muchos de los clubes reclutan adolescentes, les ofrecen contratos y les dan entrenamiento y preparación profesional y competencias de alto nivel.

No cabe duda que las Olimpiadas y Copa del Mundo son las dos competencias que determinan los verdaderos campeonatos mundiales y los dos acontecimientos son muy distintos. Las olimpiadas enfrentan a tantos aficionados en un popurrí de deportes básicamente individuales. La copa del mundo del fútbol, es el único campeonato global para profesionales en un deporte que se practica por equipos.

2.1 Terminología Reglamentaria del Fútbol

Los términos futbolísticos más usados deben ser conocidos a fondo para evitar confusiones por desconocimiento del reglamento por lo que es necesario mencionar sus principales lineamientos.

1) Saque Inicial: Es el dado a la pelota hacia delante, cuando se encuentra quieta en el centro de la cancha al comenzar el juego, al iniciarse la segunda parte o cuando se marca un gol favorable a cualquiera de los dos bandos.

2) Saque de Meta: es el que se le da al balón, desde el área de meta, después de haber salido por las líneas finales expulsada por un jugador del bando atacante.

3) Tiro de esquina: es el dado al balón desde uno de los ángulos de la cancha, después de haber salido por las líneas finales expulsada por un jugador del bando defensor.

4) Tiro libre: salvo las excepciones previstas, es el que se hace en cualquier dirección que el jugador desee, mientras la pelota se encuentra quieta en el suelo.

5) Tiro libre directo: es aquel en el cual se puede marcar un tanto sin que sea necesaria la intervención de otro jugador.

6) Tiro libre indirecto: es aquel en el cual es necesaria la intervención de otro jugador para que el gol pueda ser válido.

7) Tiro penal: es el dado "hacia delante" a la pelota en el punto "penal" para determinadas infracciones cometidas dentro del área "penal" por jugadores del bando defensor.

8) Faul técnico: es el "libre indirecto" con el que se castiga al que protesta los fallos arbitrales de manera descortés o reñida con la reglamentación vigente.

9) Saque de banda: es el que efectúan los jugadores con la mano y cuando el balón ha salido fuera de la cancha por las líneas laterales impulsada por un jugador contrario. Es la manera de volver a poner en juego el balón por el equipo contrario al que expulsó el balón fuera del campo.

10) Pelota a tierra: es el cuando el árbitro deja caer la pelota en el suelo para reanudar el juego por interrupciones temporales provocadas por alguna causa no

indicada en las reglas. Para ello, el árbitro llama a un jugador de cada equipo para la disputa del balón inmediatamente después que éste ha dado su primer bote en tierra.

11) Posición fuera de juego (off-side): es la causa por la cual un jugador que no interviene directa o indirectamente en el juego se encuentra más cerca de la línea de meta contraria de la pelota sin tener delante de él dos adversarios por lo menos.

12) Fuera de juego: es el hecho de tratar de intervenir, directa o indirectamente en el juego, estando en posición fuera de juego en el momento en el que juega la pelota uno de sus compañeros.

13) Zancadilla: derribar o tratar de derribar intencionalmente a un contrario agachándolo con los pies o las piernas.

14) Banquillo: agacharse intencionalmente delante o detrás del jugador con el fin de derribarlo cuando éste ha saltado.

15) Retener: es detener a un jugador con las manos o con cualquier parte del brazo, extendido voluntariamente, como igualmente con los pies o las piernas.

16) Obstruir: es el acto de tapar el camino al atacante para que no pueda jugar la pelota "siempre y cuando no haya contacto personal" y cuando el que obstruye "no tenga intenciones de jugar la pelota".

2.3 La cancha de Fútbol

Además de tener una reglamentación, también se cuenta con una serie de medidas y dimensiones tanto para adultos como infantiles, en lo que se refiere al campo de juego, lo que permite que se practique este deporte de manera óptima.

El campo de juego será de una longitud máxima de 120 metros y mínima de 90 y de un ancho no mayor de 90 metros ni inferior de 45. Para partidos internacionales, la longitud será de 110 metros como máximo y de 100 como mínimo y el ancho no superior de 75 metros ni inferior a 64. En todos los casos habrá de ser mayor la longitud que la anchura.

Se marcará con líneas visibles de un ancho no mayor de 12 centímetros ; de las líneas que lo limitan, las más largas se llaman líneas de banda y las más cortas líneas de meta. En cada esquina del campo se colocará una banderola cuya asta, que no será puntiaguda, tendrá una altura de 1.50 metros, por lo menos. Se trazará una línea medianera a través de la anchura del terreno; el centro del campo estará visiblemente marcado por un punto, alrededor del cual se trazará una circunferencia de 9.15 metros de radio.

En cada extremidad del terreno y a una distancia de 5.50 metros de cada poste, se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, que se adentrarán en el terreno sobre una longitud de 5.50 metros y que se unirán en sus extremos mediante una línea paralela a la meta. Cada una de las superficies delimitadas por dichas líneas y las de meta se denominarán "área de meta". En cada extremidad del terreno, y a 16.50 metros de distancia de cada poste del marco de la portería, se trazarán dos líneas perpendiculares a la línea de meta, las cuales se extenderán por el interior del terreno en una longitud de 16.50 metros, y se unirán en sus extremos por otra, paralela a la línea de meta. La superficie entre líneas y la de meta se llamará "área de penal". En cada área de penal se marcará en forma visible un punto, que estará situado sobre una línea imaginaria perpendicular a la línea de meta en su centro y a una distancia de 11 metros de ella. Dicha

señal será el punto de ejecución del penal. Tomando como centro los puntos del penal, se trazará al exterior de cada área de penal un arco de circunferencia de 9.15 metros de radio.

Con un radio de 1 metro medido desde cada banderola de esquina, se marcará cuatro arcos de circunferencia en la parte interior del terreno "área de esquina". En el centro de cada línea de meta se colocarán los marcos, que estarán formados por dos postes verticales, equidistantes de las banderolas de esquina, separados 7.32 metros entre sí (medida interior) y unidos en sus extremos por un larguero horizontal cuyo borde interior estará a 2.44 metros del suelo. La anchura y grueso de los postes y larguero transversal no podrá exceder de 12 centímetros. Podrán ponerse redes enganchadas a los postes, al larguero y al suelo por detrás de los marcos, debiendo estar sujetos en forma conveniente y colocados de manera que no estorben al portero (Ver anexos 1 y 2).

2.4 El desarrollo del fútbol en México.

Es en el año de 1900, cuando técnicos y mineros ingleses del grupo de la Cía. Real del monte de Pachuca, Capital del Estado de Hidalgo, forman el primer equipo del fútbol soccer de la República Mexicana. Compatriotas suyos de México, DF, Orizaba y Puebla les imitaron constituyendo grupos futbolísticos en la época que va de 1900 a 1912, siguiendo el ejemplo los escolares de los colegios Maristas de la capital.

El mérito, pues, que tuvieron los precursores ingleses y alguno que otro escocés, al iniciarse en la práctica de un deporte hasta ese entonces desconocido en México, radicó tal vez en que fincaron las bases para el fútbol contemporáneo como deporte y como espectáculo que apasiona y arrastra a multitudes.

Inmediatamente de creado el Pachuca Athletic Club, surgen el Orizaba A.C., el Reforma a.C., el British Club y el México Cricket Club, organizándose la liga de Foot-Ball

Asociación Amateur para iniciar en 1902 el primer campeonato, al que puede dársele carácter estatal para cuanto participaron en él equipos del D.F., de Pachuca y Orizaba, las tres áreas nacionales en las que el fútbol se inicia. La donación de un trofeo por parte de un embajador inglés en México a principios de siglo dio origen al torneo de Copa (inicialmente la competencia tomó el nombre de Sir Reginald Tower, nombre del embajador)(García, 1994).

Los señores P.C. Clifford y Robert J. Blackmore fueron parte activa y principal, tanto en la constitución de los grupos como en la organización de los campeonatos que van desde 1902 a 1912, como igualmente de las reglas de juego que los rigieron. El señor Clifford fue, a la vez que jugador, el máximo impulsor del fútbol, y el Sr. Blackmore introdujo y divulgó las reglas del juego.

El primer campeón en la historia del fútbol soccer en México, fue el Orizaba A.C. , integrado en su mayoría por residentes escoceses que a la sazón trabajaban como tintoreros en la fábrica "El yute" de Santa Gertrudis y cuyo grupo encabezó Duncan Macamish.

La escuela inglesa tuvo la virtud de crear nuevos adeptos a un deporte tan apasionante e hizo el milagro de señalar el camino de los que iban a seguirles. Primero fue el México, luego el Amicale Francaise, siguiendo el Rovers y el España fundado en 1912, el Junior y el Alemania un tiempo después. En la década de los 10-20's proliferan los equipos surgiendo el Deportivo Español; en 1916 nació el América, luego el Luz y Fuerza, Tranvías, Cataluña y Aurrera.

Desaparecidos ya los equipos de la etapa inicial, con excepción del Reforma y el Pachuca, en cuyo plantel aparece el primer jugador mexicano que fue David Islas en 1908, el fútbol, sin embargo, prosigue su marcha en plan ascendente.

Los equipos que tomaron parte en el primer campeonato de la etapa post-inglesa, de la vieja guardia fueron México, España y Rovers. Es interesante añadir que Jorge

Gómez de Parada fue el primer futbolista mexicano de la capital. En 1908-09 formó parte del campeón Reforma A.C.

Al incorporarse a las filas del México junto con los ingleses anteriormente citados, Gómez de Parada puso a disposición del reorganizado grupo las instalaciones de su propiedad, rumbo a Tacubaya, a este México al que debe considerarse como el primer equipo de extracción mexicana de la capital tuvo el honor de ser campeón el primer año en el que participaba.

La colonia Francesa tuvo su representación en el Amicale, auspiciado por los religiosos que regenteaban el colegio de niños, su existencia fue fugaz. El Rovers, sucesor del British, fue fundado en 1912 por Clifford y Peny. La vida de este equipo duró apenas tres temporadas, pues la mayor parte de sus integrantes se incorporaron a las filas del ejército Británico en 1915, segundo año de la segunda guerra mundial.

Es sin duda alguna el Club España, el equipo de más amplia y brillante trayectoria en el fútbol mexicano, este equipo obtiene su primer campeonato en la temporada 1913-14 compitiendo con los equipos Pachuca, Rovers, México y Reforma. Crece el España a pasos de gigante, hasta el punto de que nacen secciones por todos los rumbos de la ciudad. Conquistará consecutivamente los campeonatos de 1914-15, 1915-16, 1916-17 y luego el 1918-19, ya que en 1917-18 se interrumpe el reinado del España por haberse retirado de la competencia. Pero en 1920 volverá por la senda del éxito como campeón de la liga nacional. En 1921 la copa cambió su nombre por Copa Eliminatoria disputándose durante cinco años, en los que fue ganada tres veces seguidas por el Asturias y dos por el Necaxa hasta desaparecer en 1926; estos son los antecedentes de la Copa México, cuyo nacimiento fue en 1933, siendo el Necaxa el primer campeón.

La proliferación de clubes homónimos al amparo del escudo de la "confederación" propicia innegablemente, de grandes masas de aficionados que domingo a domingo llenan su capacidad los estadios de la época. Y al nacer el Asturias, la pasión creció convirtiéndose ambas escuadras, junto con el América, en la trilogía cuya rivalidad no reconoce límites y barreras, es en el año 1950 cuando el España y el Asturias desaparecen.

Justo es reconocer la contribución de la colonia española al desarrollo y crecimiento del fútbol mexicano, pues además de ejercer una notable hegemonía en la capital, gracias al entusiasmo de residentes españoles, en el resto de la República surgieron grupos con los colores albinegros en Veracruz, Orizaba, Córdoba, Tampico, Puebla, Pachuca, Irapuato, Morelia y otras muchas plazas más que justificaron la creencia de que la expansión de fútbol en nuestro país se debió, en gran parte, al decidido apoyo que le dieron los españoles.

En 1927, nació la Federación Mexicana de Fútbol Asociación con el objeto principal de desarrollar la afición y la práctica de este deporte; se constituyó con los clubes: México, Real Club España, Germania, América, Asturias, Necaxa y Aurrerá.

Por razones fundamentales de orden económico a partir de la temporada 1970-71 se modificó el sistema de competencia en el campeonato mexicano; con los equipos se formaron grupos, primero dos y después cuatro, y los dos primeros lugares de cada grupo pasan a disputar el título de campeón, en ocasiones integrando nuevos grupos donde se enfrentan todos contra todos, o bien por eliminación directa en partidos de visita recíproca. El sistema, utilizado sólo en México, recibe el nombre de "liguilla".

En la actualidad los equipos siguen formando grupos, con la diferencia de que el torneo se divide en dos (torneo de Invierno y Verano o de Apertura y Clausura) con 17 fechas cada una y su respectiva liguilla.

NACE EL AMÉRICA

Desaparecidos el Amicale y Rovers, el fútbol de la capital vio reducido su número de equipos. Es justamente en este año de 1916 que en un grupo de muchachos encabezados por Rafael Garza y Germán Nuñez, se organizan en equipo de fútbol al que inicialmente denominaron "Récord" y es la fusión de este equipo con el Colón el 12 de octubre de 1916 surge el América. El América empezó a nutrirse de muchachos casi todos ellos estudiantes y ex-estudiantes en 1924-25 obtiene por fin el título de campeón. Durante cuatro años consecutivos el América se destacó como un gran equipo, ganando los

campeonatos y acabando con la supremacía española en 1926-27 y 1927-28, es después de muchos años cuando el América se sacude la mediocridad en 1953-54 y obtiene la Copa México; posteriormente obtuvo el título de campeón las temporadas 1965-66, 1970-71, 1983-84, 1984-85, 1987-88, 1988-89.

EL ATLANTE

En 1916-17, surge un equipo asesorado por los hermanos Refugio y Trinidad Martínez con la idea de emular a los famosos integrantes del España llamados inicialmente "Sinaloa" después "lusitania" luego "U-53"; comenzaron con muchos bríos y ambiciones hasta el punto de querer medir sus fuerzas con los españoles, de ahí surgió la garra y el espíritu de lucha que caracterizó al grupo de los hermanos Martínez siendo Refugio que tuvo la idea de cambiar el nombre de "U-53" surgiendo en 1920 el "Atlante". Hubo muchos intentos para que el Atlante ingresara a la que era entonces la Federación Central que presidía Germán Stuth, ello les dio la oportunidad de incorporarse a la liga Spanulding (luego Nacional), siendo en esta liga campeón durante los años 1924-25 y 26. Demostrando su capacidad como campeón de liga Nacional, el atlante fue admitido en el seno de la liga mayor; pasando como prueba el enfrentarse entre otros al América campeón de 1927-28. Su primer título fue conquistado en 1931-32, año de gran rivalidad entre los dos equipos capitalinos de máxima popularidad de aquel entonces: Atlante y Necaxa. Obteniendo el siguiente título en la temporada 1940-41 y el de la temporada 1946-47 y el último conseguido fue en la temporada 1991-92.

NECAXA

Fue admitido en el año de 1923-24 al torneo de Liga gracias a los esfuerzos de Alfred C. Crowle y tuvo un gran desarrollo ya que desde sus inicios fue exitoso y pudo captar muchos seguidores, hasta poder conseguir su primer título en la temporada 1932-33, 1934-35, repetirá la hazaña en 1936-37, 1937-38, conquistando además los torneos de Copa 1932-33 y 1935-36. En 1940, el Necaxa da muestra de iniciar su declive; el año 1942-43 resultaría la última temporada del Necaxa al morir su dirigente el Ing. Frasser y anunciarse el retiro del equipo en 1943. En 1950 regresa al fútbol bajo el mando del Sindicato de Electricistas y gracias a la desaparición de los equipos España y Asturias; tiempo después gana el torneo de Copa (1959 -60) para después convertirse en el Atlético Español, y recuperar su antiguo nombre en los años siguientes y conseguir los

campeonatos 1994-95 y 1995-96 con el nombre de Necaxa pero, sin aquel gran número de seguidores que tuvo en antaño.

2.4.1 LOS PRIMEROS EQUIPOS EN PROVINCIA

Las zonas del interior de la República en las que el Fútbol soccer encuentra los primeros adeptos, se definen, ya a partir de 1906, como las que en muy breve plazo serán núcleos importantes en el desarrollo y expansión de tal deporte. Guadalajara aparece primero. Casi al mismo tiempo aparece el Veracruz, luego el Irapuato, Tampico y el Puebla.

Son esas plazas los primeros eslabones de la gran cadena futbolística que con la capital habrá de contribuir grandemente a que el fútbol se extienda con inusitada rapidez.

GUADALAJARA

En la etapa inicial de fútbol en provincia, dos zonas se distinguen principalmente por el arraigo que tal deporte tema. El "Unión Football Club" es el primero que nace en la perla tapatía, producto del entusiasmo de un belga Edgar Everaert, el francés Calixto Gas, y los mexicanos hermanos Gregorio y Rafael Orozco, Salvador Martín y otros. El grupo creció rápidamente con la incorporación de Everardo "tata" Espinosa, Guillermo Enríquez, Ángel Bolumar, Adolfo Orozco y Juan José Flores y a iniciativa del propio Everardo el "Unión Football Club" cambia su nombre por el de Guadalajara naciendo así para historia del fútbol mexicano el club de mayor arraigo popular.

Jóvenes mexicanos dan el honor al Guadalajara y su primer título de campeón en 1956-57 de ahí parte su historia de gran campeón, interrumpida por el Zacatepec 1957-58. Pero volviendo por sus fueros, las chivas escalarán la cumbre en 1958-59, 1959-60 1960-61 y 1961-62, cuatro campeonatos consecutivos cuya cadena rompería el oro en 1962-63, pero que en 1963-64 volviendo a obtener el título, 1964-65 y no será hasta 1969-70 que el Guadalajara renovará su impresionante cadena de éxitos acumulando ocho títulos

campeonales convirtiéndose en un equipo de extracción netamente mexicano, querido y estimado. Obteniendo su último título en la temporada 1986-87.

ATLAS

El "Atlas" se fundó en 1916 siendo con el Guadalajara los equipos que irán moldeando su propia fisonomía con características muy definidas y con el tiempo se convirtieron en dos grandes valuartes del fútbol mexicano. En 1950 conquista su primer título de liga al que le agrega el campeón de campeones, obtenido frente al Atlante. En 1940-50 fue temporada de éxitos coperos obteniendo el título de liga. En 1945 conquistan los atlasistas el título de campeones de torneo Copa México.

VERACRUZ

Los herederos del Veracruz Sporting Club son los tiburones rojos del Veracruz quien se encargaba de continuar la tradición futbolera del puerto jarocho. El auge futbolístico de 1910-1920 se finca pues, el triángulo que forman el Veracruz-Córdoba-Orizaba unidas entre si para organizar sus propias competencias, con éxito tan notorio que logran acaparar la atención de los dirigentes del Español. En 1946 emprende una campaña triunfal hasta sumar 18 fechas seguidas invicto en imponer en esa temporada un marcador récord de 14 goles a 0 a un equipo de Monterrey, es obvio decir que esta impresionante campaña lleva a los tiburones rojos del Veracruz a la conquista del campeonato de liga, repitiéndose la hazaña en 1949-50. En 1951-52 cae a segunda división; y después de muchos años logra retornar a primera división gracias a la obtención de una franquicia.

2.4.2 EL FÚTBOL EN EL BAJÍO

EL LEÓN

Irapuato y León son las ciudades del bajo de mayor rango en un Estado donde el fútbol arranca en la primera década del presente siglo, con el club Mutualista Irapuatense

de Diego Mosqueda que en 1920 se convierte en el León de la ciudad Curtidora; si bien el Irapuato progresó y se extendió rápidamente, su desarrollo no alcanzó sus máximas alturas con la alcurnia y prestigio con que lo hizo el León. Nadie pudo imaginarse que la ciudad de León adquiriese una importancia notoria en el fútbol del país, pues en la medida que este deporte fue extendiéndose a lo largo de toda la República, fueron los curtidores quienes más lo fomentaron, hasta que al llegar 1932 se funda la Unión de Curtidores, equipo base para los máximos logros del fútbol leonés. En 1944, es admitido el León en el torneo de copa de liga mayor de la ciudad de México ; es en la temporada 1946-47 cuando el equipo leonés pudo haber sido campeón al enfrentarse al Atlante llevándose éste la victoria, cobrando venganza el equipo leonés en la temporada 1947-48 conquistando el título y venciendo al Atlante por 10 goles a 1, repitiendo la hazaña en 1948-49. Siendo esta su máxima temporada pues conquista los tres títulos en disputa (Campeón de Liga, de Copa y Campeón de Campeones). El último campeonato conseguido fue en la temporada 1992-93.

TOLUCA

Los diablos rojos del Toluca asciende a la primera división, no fue fácil llegar al ascenso ya que tuvo que pelear el lugar con el Veracruz, es hasta la temporada 1966-67 que el Toluca vio coronado sus esfuerzos por largos años sostenidos, conquistando el título el cual refrendó en la temporada 1967-68. En las temporadas 1974-75, 1975-76, obtuvo el bicampeonato y fue el último título que pudo lograr.

CRUZ AZUL

En el grupo destaca un hombre que por muchos años fue el eje motor de una organización modelo tanto en el terreno socioeconómico como el deportivo. Ese hombre es Guillermo Álvarez Macías, auxiliado a este fin, por un hombre distinguido en el campo de la cultura física y prestigiado a la vez como excelente atleta y notable futbolista: Carlos Garcés. Secundándolos en la organización Cruzazulina colaboradores en una acción conjunta que como bien lo indica su espíritu cooperativista y trabajo en equipo desde la etapa inicial de la segunda división de cuyo seno emergió el Cruz Azul (allá en la ciudad de Jasso Hidalgo) como campeón 1964-65 para ascender a la primera división.

Se desarrolla el Club Social y Deportivo Cruz Azul con distintas actividades de tipo deportivo social, inspirados en los directivos de la cooperativa en dar a la juventud una preparación civico-deportiva muy encomiable y realmente ejemplar en el medio.

Ve coronados sus esfuerzos al proclamarse Campeón de la primera división en 1968-69 y luego campeón de CONCACAF en 1969; en muy poco tiempo pues, el equipo del Cruz Azul se coloca a la cabeza del grupo, dando un ejemplo, además de lo que debe ser una auténtica organización deportiva de primer rango, sin descuidar el aspecto social y cultural que como función importante de la propia cooperativa debe atender y fomentar.

Toda esa conjunción de elementos amalgamados por la dinámica de una concepción nueva y ambiciosa hacía un futuro más internacionalizado del fútbol mexicano, del cual el Cruz Azul, conquista el campeonato de 1971-72 , 1972-73 y 1973-74 y refrenda el título de la CONCACAF en 1970-71 propicia el milagro de que el Cruz Azul ya instalado como un equipo más de la capital suma rápidamente de adeptos y fieles seguidores que han adoptado la bandera de este equipo cementero con el mismo ardor y entusiasmo que si se tratase de un viejo equipo nacido en la capital. Ganando sus últimos título en las temporadas 1978-79 y 1979-80 , obteniendo su último título de Copa en la temporada 1996-97 (Parodi, 1973).

PUMAS UNAM

En los años cuarenta nace un nuevo equipo en la segunda división del fútbol profesional que al correr de los años se convirtió en un equipo de gran fuerza que representaba al espíritu estudiantil universitario. Precisamente el 9 de Enero de 1962, cuando el club Universidad de segunda división reunía casi 62 mil aficionados en el estadio de C.U. para recibir al Cataluña del Torreón. La multitud se había congregado porque el Universidad podría obtener su pase a primera si derrotaba al Cataluña; era la oportunidad, pues se jugaría la penúltima fecha del torneo, que entonces no contemplaba liguillas extrañas al final, y el Universidad marchaba en el liderato, dos puntos arriba de su más cercano seguidor, al mismo que visitarían en la última jornada por lo que sería muy difícil vencerlo. Los pumas de la Universidad lograron la hazaña ese mismo día al vencer al Cataluña por 5 a 1 y así nacía una nueva etapa en la historia de un equipo.

Este club es mucho más que un equipo de fútbol, es toda una organización que permite que jovencitos de 12 a 18 años de edad destaquen como titulares en el equipo de primera división, pasando por fuerzas inferiores, reservas, reservas profesionales, etc. Pero es hasta el año de 1976-77 cuando logra su primer título de campeón de la liga, y el segundo llegaría hasta la temporada 1980-81 y la última en 1990-91, además de haber logrado campeonatos de la CONCACAF y de la Copa Interamericana (Camargo, 1992).

Aunque sólo sea a la ligera dejamos constancia de que en plazas como Tampico, Monterrey, Morelia, Celaya, Puebla, Ciudad Madero, Torreón, San Luis Potosí, Zacatepec y muchísimas más, unas veces en la primera división y otras en la división de ascenso, el fútbol soccer ha movilizadado y sigue movilizadado a grandes multitudes, centrándose como el espectáculo capaz de transfigurar el rostro de casi todo un pueblo, México. Ya casi no queda rincón alguno en el mundo en donde el fútbol soccer no se haya convertido en válvula de escape donde confluyen grandes concentraciones humanas ávidas de ser testigos -tanto mejor si pueden ser actores-, de un espectáculo que hoy por hoy no tiene rival que se le asemeje.

2.5 CARACTERÍSTICAS DEL FÚTBOL. EL DEPORTE MÁS POPULAR DE ESTA ÉPOCA

El fútbol pertenece a los grandes deportes de equipo; estos se caracterizan por un reglamento de validez internacional, por campeonatos nacionales e internacionales, así como una organización estructurada a nivel mundial, y combina a través de su principio básico de juego, el placer de jugar con la posibilidad de conseguir rendimientos elevados.

Pero quienes hacen del deporte su profesión, su medio de vida, deben acceder a esa posibilidad con una formación, a partir especialmente de la juventud cuando se vislumbran sus condiciones, que los prepare para la actividad distinta y con perfiles y características especiales, que las diferencien substancialmente de todas las profesiones.

Vivir del fútbol significa, dedicar íntegramente diez o doce años de la vida al deporte y, en ese tiempo, tratar de cimentar sólidamente un futuro económico y una continuidad laboral digna. Con esto se quiere señalar que durante el desempeño del papel del futbolista profesional el hombre no dispone de tiempo para dedicarse a otras actividades paralelas ya que su profesión es absorbente y requiere de todo su tiempo y esfuerzo.

Para aquellos que tuvieron la suerte de estudiar y acceder a un título profesional, especialmente durante las etapas juveniles o aquellos que tienen un oficio, el finalizar como futbolistas seguramente no les causará angustia.

Hasta que la infraestructura y la superestructura del deporte infantil y juvenil no adquiere las características y el desarrollo suficiente seguiremos sufriendo el actual proceso: futbolistas profesionales sin base cultural, intelectual y física, que llegan a lugares de privilegio en el ámbito deportivo por sus propias condiciones, pero a quienes nadie ayudó en su formación y desarrollo.

Así entendida la realidad del futbolista profesional latinoamericano, uno de los caminos para el futuro adoptado por muchos, es el continuar dentro de su profesión como entrenadores.

Es imprescindible recordar que para alcanzar y mantener el alto rendimiento se debe vivir en función del deporte, física y mentalmente descansado. Ser profesional del deporte implica, en la mayoría de los casos vivir jugando y ganarse la vida en la actividad elegida por vocación lo cual conlleva una gran felicidad. Sin embargo, también significa adaptarse a una realidad que requiere sacrificios, privaciones y dedicación.

Los futbolistas que entienden la realidad de su profesión y se esfuerzan por llevarla a cabo dando lo mejor de sí, encuentran en esta actividad gran cantidad de motivos para sentirse plenos (Castellí, 1984).

El afán de rendimiento y placer lúdico en una simbiosis especialmente afortunada. El juego sirve de medio para la consecución de rendimientos deportivos individuales y colectivos. Todas las características del deporte, se reencuentran en el fútbol:

- Un fuerte efecto placentero procedente de los ámbitos físico, psíquico e intelectual sirviendo de estímulo y de acompañamiento.
- El carácter de juego, separado del mundo laboral y sus necesidades de eficacia.
- Su origen en estrecha relación con la naturaleza (deporte en situaciones climatológicas variadas).
- Sus elementos motores tan fundamentales (correr, lanzar un objeto/balón).
- La posibilidad clara de medir y comparar el rendimiento (resultado del partido/clasificación en la liga).
- Una forma preestablecida de competición.
- El afán de incrementar el rendimiento hasta alcanzar un nivel máximo.

Así Bauer, (1988) menciona que la excitación que produce el deporte y el juego para el jugador resulta de la ambivalencia intrínseca de cada actuación lúdica. La inseguridad constante como: ¿Saldrá el pase, el ataque, el tiro a la portería, la combinación, la victoria o finalmente el ascenso?; esta preocupación permanente mantiene a los jugadores en tensión. El jugar al fútbol es interesante por la alternancia

entre placer y malestar, entre tensión y distensión y esto ocurre tanto para jugadores como para espectadores, en todos los niveles de rendimiento y en todas las fases del partido. El partido se convierte en pasatiempo y carece rápidamente de interés cuando los niveles de los contrincantes son claramente diferentes.

El rendimiento en el juego también depende esencialmente de la disposición del jugador. Por este motivo se ha visto que el fútbol mundial se encuentra en una permanente evolución debido a los esfuerzos de los especialistas para perfeccionar los métodos de preparación, que determinan el crecimiento o mejoramiento del jugador en todos los aspectos (técnico, táctico, físico y psicológico).

Hay una ligazón directa entre la evolución del juego y el perfeccionamiento de los métodos utilizados en la preparación de los jugadores. Y ambas partes se influyen recíprocamente.

El sistema de juego debe ser entendido como un sencillo cuadro de organización general del juego. Debe ser interpretado de manera creadora, relacionado con la personalidad de los jugadores y el perfil del equipo; ya que este debe permitir la expresión de todas las cualidades de los jugadores, la táctica individual que se subordine a la colectiva y que ésta sea la base, fuerza y razón a todos los intentos individuales.

La organización del juego debe ser siempre mejorada en el sentido de la razón de todas las acciones colectivas e individuales en ataque y en defensiva de tal forma que el equipo forme un mecanismo bien coordinado con el objeto de obtener eficiencia máxima. Con la organización deben eliminarse las acciones casuales, los momentos de confusión y de pánico.

El esfuerzo del futbolista se compone de la alternación no cíclica de los momentos de esfuerzo físico y psíquico, desde luego intensidades máximas hasta el relajamiento, repetidos durante el juego.

La ejecución de los procedimientos técnicos a gran velocidad aumenta el grado de dificultad del esfuerzo y la necesidad de hacer un razonamiento táctico para integrar al

jugador en el engranaje del equipo, en relación con el desplazamiento del compañero y del contrincante. El contacto directo con el adversario, así como la atmósfera creada por los espectadores y la importancia del juego, influyen fuertemente en el estado anímico del futbolista.

El entrenamiento del jugador de fútbol representa un proceso pedagógico en que se persigue lograr gran capacidad de esfuerzo, el desarrollo de la técnica y en la base a la armonía táctica, teórica y psicológica; asimismo el entrenamiento representa un proceso en el que se forma la educación del jugador, se complementa y desarrolla su personalidad.

A un gran nivel llegan solo los jugadores y los equipos que son armoniosamente preparados; y que poseen una alta técnica, excelente preparación física y psicológica y una táctica superior.

El desarrollo y la preparación física multilateral constituye una condición básica para poder poner en práctica la técnica. Y este factor debe de estar presente en todas las fases en que se forma y se prepara el futbolista (Cherebeitu, 1970).

La preparación técnica, debe ser predominante en la actividad de los niños y juveniles, junto con el desarrollo y la preparación física multilateral, debido a la facilidad con que se logran y perfeccionan a esta edad los hábitos técnicos, dependientes de la plasticidad de los procesos nerviosos.

Más tarde el trabajo se debe enfocar en el perfeccionamiento de la técnica, la finura y la ejecución. A los jugadores avanzados la preparación técnica se entrelaza con la táctica.

La preparación táctica llega al primer plano para los equipos de categoría superior (primera división), en donde el nivel técnico y físico son aproximadamente iguales y las acciones tácticas (colectivas e individuales) tienen un papel decisivo.

Las ideas, palabras y acciones que se refieren a los temas específicos del entrenamiento son una de las claves de la competición futbolística. Sin entrenamiento, no hay rendimientos positivos, ni rendimientos óptimos ni recuperación adecuada, ni mejora el perfeccionamiento de los futbolistas y los equipos. Aunque también es verdad que el entrenamiento no garantiza con certeza absoluta el éxito, porque sus respuestas, nacidas de la libertad y la responsabilidad no quedarán nunca agotadas a las previsiones de lo infalible ni emancipadas del todo de la propia expresión competitiva, ni al margen del condicionamiento que impongan en su momento las circunstancias dentro de las que tiene lugar un campeonato, una eliminatoria o un partido. Pero no obstante, esta realidad, que es la inadecuación entre entrenamiento y resultados satisfactorios, lo que es cierto es el enunciado contrario, es decir, que si un equipo o un futbolista no se entrena con todo lo que significa el concepto entrenamiento, no alcanzará nunca su techo de posibilidades a su triunfo como profesional del fútbol.

El futbolista se transforma así por fuerza de la necesidad (una competición exigente que reclama lo mejor de sí mismo), en un elemento activo que buscará en el aprendizaje, en los sistemas y métodos de entrenamiento técnico, táctico, físico y psicológico el control ejemplar de su cuerpo y de su espíritu. Ya que es éste el factor humano el que la Psicología del Deporte ha tomado como base de investigación de la cual se abordará en el capítulo siguiente.

Capitulo 3

CAPITULO 3

LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

3.1 EL DESARROLLO DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

El deporte no es , desde luego, un fenómeno aislado en nuestra sociedad; por el contrario se haya inseparablemente ligado a muchos aspectos de la vida cotidiana. Por lo cual deben considerarse las exigencias del deporte actual; así es importante entender que el entrenador ya no puede recurrir tan sólo a su conocimiento específico sobre un determinado deporte, por lo tanto se hace importante destacar la intervención de varias disciplinas científicas como son: la medicina deportiva, la biomecánica, la fisiología, la sociología deportiva y últimamente la psicología del deporte que tratan de dar cuenta del éxito deportivo.

3.1.1 Historia de la Psicología del deporte en Norteamérica

En el transcurso de los últimos 20 años, ha aparecido un nuevo campo de las ciencias del deporte. Se ha denominado Psicología del Deporte y se ocupa por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, y por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de ésta participación.

Aunque parece que la Psicología del Deporte es de reciente interés a partir del auge que ha tomado en Norteamérica, es a principios de siglo como lo señala Peña (1995), que aparecen los trabajos de Jusserand y Lesgaft en Rusia y donde se sostenía que a

través de la actividad física se podía llegar al desarrollo intelectual. Además describieron los beneficios psicológicos derivados de la actividad física y sugirieron que la educación física puede llevar al bienestar emocional y los procesos intelectuales. Los países que han demostrado un mayor interés en la investigación deportiva son la ex-Unión soviética y Alemania (Le Unes, 1988).

Pero es en el año de 1925 cuando en la Universidad de Illinois, contrató al psicólogo Coleman Griffith, para ayudar a los entrenadores a incrementar el rendimiento de sus deportistas; es por este motivo que Griffith es considerado por sus colegas como el padre de la Psicología del Deporte, en Norteamérica, porque fue la primera persona que se dedicó a la investigación en este campo por mucho tiempo.

La década de los sesenta fue testigo de los primeros intentos por reagrupar a las personas interesadas por la psicología del deporte y su mayor logro fue la formación de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) en Roma, Italia; el psiquiatra Ferruccio Antonelli, es nombrado como primer presidente de esta asociación permaneciendo en el cargo hasta 1973, hasta que fue sustituido por el checoslovaco Miroslav Vanek y es en este tiempo cuando esta asociación tiene su mayor éxito con la publicación de la revista internacional *Journal of Sport Psychology* ya que ésta permitió la divulgación y fomentación del intercambio de ideas de investigación entre los diferentes países.

La segunda reunión internacional de la ISSP, fue organizada por la recién creada Sociedad Norteamericana para la Psicología del Deporte y la Actividad Física (NASPSPA) en 1968, en Washington D.C.

La década de los setenta enmarca el período en que la psicología del deporte comenzó realmente a florecer y hacer más extensamente reconocida como una disciplina en sí misma dentro de las ciencias del deporte. El objetivo primordial de los psicólogos del deporte de los años setenta era hacer avanzar el conocimiento básico a través del estudio experimental, los temas de investigación eran muy diversos y se dirigía hacia temas muy específicos. El interés que, en un principio tomó el estudio de la personalidad declinó,

como consecuencia de los debates sobre la validez de los Tests de lápiz y papel utilizados para evaluar la personalidad del deportista.

Muchos psicólogos del deporte seguían creyendo que los mecanismos internos (los rasgos) son los que regulan la conducta, pero pronto se dieron cuenta de los efectos que sobre la conducta ejercen las variables ambientales. El paradigma interaccionista que consideraban como variables al sujeto, al ambiente y a la interacción posible entre ambos comenzó a tomar auge y ganar más credibilidad como acceso viable a la comprensión y del comportamiento del deportista.

A finales de los años setenta y principio de los ochenta la psicología del deporte empieza a mostrar un enfoque más cognitivo, a prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, a la forma en que los atletas se mentalizan, y a cómo esta mentalización influye en su rendimiento. El pensamiento negativo y la actitud del “no puedo” parecen estar asociados a fracasos en la ejecución.

En la actualidad muchos psicólogos del deporte han desarrollado técnicas para enfrentar a los deportistas en la elaboración de pensamientos positivos, centrándose en lo que desean que suceda, por contraposición a aquello que no quiere que ocurra.

El crecimiento de la psicología cognitiva del deporte ha fomentado un renovado interés por la representación mental de imágenes; los deportistas que de forma natural se imaginan a sí mismos rindiendo al máximo o que están entrenados en la representación mental de ejecuciones triunfales, aprenden en ambos casos, cómo responder mejor. La sugestión y las técnicas cognitivas se han convertido en una práctica esencial de la mayoría de los programas de entrenamiento.

El crecimiento del interés y conocimiento básico de la psicología aplicada al deporte se refleja en la creación de la Asociación para el Progreso de la Psicología del Deporte (AAASP), el propósito de ésta es dar a conocer los servicios existentes en organizaciones como la ISSP, y la Asociación Americana de Psicología (APA), con el

objeto de ofrecer un marco de referencia que se dirija específicamente a aspectos aplicados a la psicología del deporte.

3.1.2 HISTORIA DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN EUROPA DEL ESTE

La psicología del deporte en los países de Europa del Este, es de excepcional importancia para los interesados en la maximización del rendimiento. Estas naciones tienen una larga historia en prestar gran parte de su atención a los aspectos aplicados de la psicología del deporte y más específicamente al incremento del rendimiento en deportistas; como consecuencia de ese interés, los psicólogos de Europa del Este, juegan un papel activo a todos los niveles en la selección, entrenamiento y preparación competitiva de los deportistas. En algunas naciones de Europa (Alemania, Rusia, Rumania, etc.), a los psicólogos del deporte les ha sido concedido el título de académico, el cual eleva al dominado a la categoría de un héroe nacional.

Vanek y Cratty (1970), manifestaron que el principal interés de la psicología del deporte en Europa del este, puede atribuirse al doctor Lesgaft y los primeros artículos en esta área fueron publicados por Puni y Rudik en la década de los veinte. Los Institutos para la Cultura Física de Moscú y Leningrado se crearon también en esta década, y a los mismos, puede atribuirse el comienzo de la Psicología del Deporte.

Estas investigaciones se iniciaron en los primeros años del poder soviético gracias a la formación de centros de enseñanza superior especializada para la preparación de cuadros de la cultura física y el deporte, que tuvieron por finalidad el análisis del proceso de ejercitación y el descubrimiento de las peculiaridades características de la formación de los hábitos y también el estudio de las particularidades estructurares del proceso de la reacción por efecto del trabajo muscular, la influencia de la cultura física en el desarrollo del proceso de la percepción, recordación, atención y representación, así como su influencia en la formación del carácter del hombre, la investigación de la influencia de las lecciones de cultura física en el desarrollo de los procesos intelectuales en los escolares,

el estudio de la influencia de las competiciones en la psiquis de los esquiadores . Todas éstas investigaciones tenían un carácter disperso y por su temática eran en alto grado esporádicas .

Según Guillerman (1968), la creación de un departamento científico, ejerció una influencia beneficiosa en el desarrollo de la Psicología del Deporte, dirigido por el profesor Gorinevsky, en el Instituto Central de Cultura Física de Moscú. Este departamento tenía entre otros objetivos, el de elaborar los métodos de la preparación completa de los deportistas y de la influencia que ejercen en ellos la práctica sistemática de los ejercicios físicos. En tal investigación además de la metodología fisiológica, biométrica y del control médico, se dedicaba un gran espacio a la metodología y a las mediciones psicológicas, que consistían en métodos de investigaciones, especialmente seleccionados debido a las peculiaridades del deporte, de los de la percepción, atención, recordación, la reacción, etc.

Con ayuda de los métodos psicológicos de investigación fue estudiada la influencia de la gimnasia laboral, y de manera especial los fisminutos, en la productividad del trabajo de los obreros en los más diversos tipos de producción (años 1934-1938). Se efectuaron investigaciones psicológicas para estudiar la influencia de los ejercicios físicos en el desarrollo de la sensibilidad vestibular unidos al del entrenamiento del aparato vestibular en los deportistas y también con motivo del aprendizaje del pilotaje de aviones y de paracaidismo. Estas investigaciones permitieron establecer con más precisión la estructura y la problemática de la psicología del deporte y realizar un trabajo sistemático de investigación, pero ya en el propio campo de la psicología del deporte, que facilitaron el descubrimiento de las peculiaridades específicas de la tendencia de los diversos procesos psíquicos que se producen al realizar ejercicios físicos: Las particularidades emocionales y volitivas en las carreras de diferentes distancias, las sensaciones Kinestésicas en los esgrimistas, las particularidades de la percepción del tiempo en los corredores, la importancia de las percepciones visuales y motoras al realizar ejercicios gimnásticos, el desarrollo de las percepciones músculo-motoras en el proceso de aprendizaje de los ejercicios de acrobacia, las singularidades de razonamiento "táctico" en el deporte, los cambios del período latente de la reacción motora por la influencia del calentamiento, la recordación de los movimientos al realizar ejercicios físicos en la gimnástica, los fenómenos de la postacción en los analizadores visuales al efectuar ejercicios físicos. La mayor parte de las instituciones dedicadas al deporte, en la Europa

del este, en la que los atletas siguen sus entrenamientos, tienen equipos de psicología del deporte.

Debido al bloqueo político y social que existió durante muchos años en Europa del este se desconocen las técnicas exactas de entrenamiento que emplean los psicólogos del deporte en estos países pero se cree que el entrenamiento autógeno, la representación mental de imágenes y la autohipnosis son los componentes sobre los que trabajan. A causa de la financiación gubernamental de la investigación y de la difundida integración de sofisticados programas de entrenamiento psicológico junto con una rigurosa preparación física, parece que el Este de Europa lleva la delantera a Norteamérica, tanto en la evaluación, como en la práctica de la Psicología aplicada al deporte.

Si el desarrollo de la Psicología del deporte en el mundo es nuevo se puede decir que en México hoy en día es poco conocido el tema debido a la falta de interés sólo destacándose casos aislados de personas que de alguna manera están involucradas en el deporte o éste les gusta; dentro de estos esfuerzos encontramos el primer Simposio Internacional Sobre Psicología deportiva organizado por Facultades de Psicología y organizaciones deportivas de la Universidad Autónoma de Nuevo León en 1978, en donde se presentaron trabajos sobre terapia cognositivo-conductual y ejecución técnica por Meyers, sobre habilidades cognositivo-conductual de los deportes (Golf y Fútbol Soccer), trabajo presentado por Krischenbaum y Bale. También el Dr. Suinn presentó un trabajo sobre su técnica llamada Ensayo de la Conducta Visomotora (Montalvo, 1994). Otro evento aislado fue la organización por parte del primer Coloquio sobre Psicología del Deporte en la UNAM de la Facultad de Psicología en diciembre de 1983. En la ENEP Iztacala se han llevado a cabo seis tesis de Licenciatura hasta la fecha y se ha tratado sobre Técnicas Conductuales en el Basquetbol (Kúsulas, 1984); Educación Especial y Actividades Deportivas (Villar y Valencia, 1986); Una revisión teórica (Malpica, 1987); Sistemas de Motivación en Niños Deportistas (Colín y Gómez, 1988); Conducta Tipo A y Deporte (Arrequin y Vanegas, 1990) y la más reciente de Peña (1995), que trata sobre El Efecto del Ensayo de la Conducta Visomotora en Ejecución de Primer Servicio en Tenistas Juveniles.

En la Facultad de Psicología de la UNAM encontramos tesis sobre esta área como Atribuciones en deportistas de Alto Rendimiento (Becerril, 1990); García (1990), hizo un Análisis Bibliométrico; Oliva (1986) Investigó sobre la Agresión en el Deporte; Ferrara y Padilla (1984), hicieron un trabajo sobre los Efectos del Reforzamiento en la Práctica Deportiva.

En algunas Universidades privadas también se encuentran tesis sobre clavados y técnicas conductuales (Canseco, 1991); otra sobre ideas irracionales en deportistas y no deportistas (Hernández, 1994). Solamente se ha encontrado una tesis que abarca la Psicología y el Fútbol en la Universidad Iberoamericana que se refiere a la motivación de logro y autoconcepto en futbolistas de primera división (Garcés, 1996).

Hay que señalar que es importante destacar que la labor del psicólogo deportivo en México es poco conocida debido a la falta de reconocimiento curricular por parte de las Universidades, aunque al parecer como lo menciona Montalvo (1994) ya existe una maestría en Psicología Deportiva en una escuela de Educación Física en Chihuahua y en la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León y en otras Escuelas de Educación Física ya se imparten materias de Psicología del Deporte, pero aún nos falta mucho para llegar al nivel de los países desarrollados deportivamente hablando, es decir aquel psicólogo que desee especializarse en este campo, o se va a Chihuahua, al extranjero o deberá convertirse en un autodidacta.

Por lo tanto es tarea de los psicólogos ya involucrados en esta área profesional mantener una calidad y una excelencia en su trabajo y que sea esto lo que abra paso a la demostración de la importancia de este tema para que sea tomado más en cuenta.

3.2 Aplicación de la psicología al deporte de alto rendimiento

Los deportistas en la actualidad tienden a hacer frente a desafíos hasta ahora desconocidos; la competición es más dura, las marcas son más altas y las presiones sociales más grandes. Entre los mejores, la preparación física es potenciada al máximo y

las diferencias entre los competidores son prácticamente inexistentes. De ahí que el componente psicológico sea ahora más importante que en el pasado. Las diferencias en capacidad de concentración, autoconfianza, automotivación y autodirección psicológica son críticas a la hora de perder o ganar.

El atleta para ser el mejor que puede ser, necesita utilizar mejor su inteligencia, aprender a dominar sus temores, acabar con las distracciones, el estrés, los errores, enfrentarse a los contratiempos, poder disfrutar con la experiencia competitiva y adquirir habilidades mentales que pueden ser utilizadas con el deporte y en todas las actividades de la vida.

Feige (citado en Thomas, 1982), ya indicaba en 1964 que en el deporte se dan unas condiciones, sobre todo en el entrenamiento y la competición que no se dan en la vida corriente del ser humano, ni en el trabajo profesional se encuentra una entrega tan total y absoluta de todas las fuerzas, y no sólo las corporales, sino también las anímicas.

También se enfrenta con problemas de entrenamiento distintos a los que había en las décadas pasadas. Uno de ellos es la personalidad de los deportistas; los valores de orientación de los jóvenes de hoy en día es algo diferente a los del pasado; son más perceptivos, más inquisidores y tienen una mayor variedad de intereses y valores (Tutko, 1984).

Cherebetiu (1970), señala que la preparación psicológica del deportista para competencia, constituye hoy en día el tema frecuentemente abordado en las pláticas concernientes a los medios de mejoramiento del rendimiento de los deportistas. Los potenciales psíquicos son mucho más fuertes, que como aparecen a primera vista, por lo que se hace necesario su abordaje, desde el punto de vista teórico y metódico a través de ciencias y técnicas adecuadas.

El interés por los problemas de Psicología ha crecido tanto que notamos hoy en día que no solamente los psicólogos son consultados y comprometidos en problemas de orientación, solución y asistencia de los deportistas, sino que los entrenadores han

empezado a aprender las nociones y las técnicas de la investigación psicológica, que ellos mismos empiezan a aplicar los métodos de psicodiagnos y hasta psicoterapia.

La preparación psicológica del deportista tiene que ser considerada como uno de los factores del entrenamiento, que puede ser orientada, planeada y apreciada igualmente como se hacen estas operaciones para la preparación física, técnica y táctica. Vanek definió la preparación psicológica del deportista como la totalidad de las medidas, métodos y medios que influyen directamente sobre el deportista y fortalecen sus reacciones, sus cualidades y la actitud necesaria para un entrenamiento bien orientado y para obtener el éxito en la competencia. Además la divide en: a) preparación psicológica de larga duración (ideológica, moral y de voluntad), b) preparación psicológica de corta duración (la modelación y la regulación de los estados anímicos), las dos formas de preparación son independientes y se condicionan entre sí.

Para Epuran, la preparación psicológica del deportista es un ensamble de medidas generales y especiales que tienen por fin desarrollar los aspectos psíquicos que llenan al deportista y que son solicitados por la actividad deportiva y lo hace capaz de obtener éxitos destacados en el entrenamiento y los buenos resultados en la competición. La preparación psicológica del deportista consiste en el desarrollo y la educación de las cualidades intelectuales, afectivas, volitivas y los rasgos de la personalidad.

Sin embargo, resulta difícil dar con una definición satisfactoria del término Psicología, por las diferentes concepciones teóricas que abarca. Igualmente resulta difícil definir el deporte (como se observó en el capítulo 1), y cuando la palabra deporte se utiliza junto con el término Psicología abarca tanto la educación física como todas las actividades motrices, además, naturalmente de las actividades propiamente dichas.

Las definiciones habituales en Psicología del deporte reflejan la coexistencia de múltiples concepciones teóricas y metodológicas, y consecuentemente, de múltiples diferencias en el rol profesional del psicólogo.

Antonelli y Salvin (1968), mencionan que: la Psicología del Deporte es una amplia gama de pensamiento en la que confluyen diversas doctrinas (Psicología, Medicina,

Psiquiatría, Sociología, Pedagogía, etc.) y por consiguiente, se trata de un asunto multidisciplinario abierto a la contribución que cada uno puede aportar desde la base de su propia preparación específica.

Thomas (1980), señala que la Psicología del deporte investiga, como disciplina científica, las causas y los efectos de los procesos psíquicos que tienen lugar en el ser humano antes, durante y después de una actividad deportiva.

Para Lawther (1972), la Psicología del deporte, es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios al aprendizaje, al desempeño y a la conducta relacionada con todo el ámbito de los deportes.

Es importante destacar que la definición que se hace acertada para fines de este trabajo es la dada por Thomas (1980), ya que retoma procesos tales como: percepción, concentración, motivación, razonamiento, intuición, etc. que tiene el deportista antes, durante y después de la competición y que influyen en su éxito o fracaso.

El deporte, al final de cuentas es conducta, no es sólo movimiento físico, es psicomotricidad, y es conveniente conocer los determinantes de la conducta deportiva. El pensamiento y las emociones afectan a la conducta, lo mismo que en el ambiente donde ésta se manifiesta. Coordinación visomotora, seguridad y confianza, autocontrol emocional, esfuerzo sostenido, deseo de lograr metas, son sólo algunos de los recursos psicológicos que inician en una ejecución o actuación del deportista y que necesita aprender para poner en práctica en cada una de las actuaciones a competencias (Chincoya, 1994).

El control de los procesos psíquicos puede contribuir poderosamente a optimizar el rendimiento deportivo. El psicólogo tiene a su disposición una amplia evidencia experimental y aplicada que le permite conocer qué decisiones deben ser tomadas en cuenta, en determinadas condiciones, potenciar el desarrollo personal e incrementar el rendimiento deportivo. En cuanto a los factores subjetivos que juegan un papel importante, en el conocimiento y adaptación del deporte a determinadas situaciones, será

el psicólogo quien deberá reconocer, valorar y proporcionar soluciones personales según el caso (González, 1992).

Danish y Haley (1981), afirman que el psicólogo del deporte ejerce clínicamente como terapeuta que ayuda a resolver los problemas de los atletas, situaciones que se dan como fruto del dominante modelo médico y de la aceptación de que el rendimiento deportivo es una característica unitaria, un rasgo que puede ser medido con los tests. Sin embargo, Bitt (citado en Riera, 1985), menciona que los servicios clínicos sólo son necesarios en casos extremos, y propone un enfoque de la Psicología del Deporte basado en el desarrollo humano que tendría ventajas como:

- 1) Romper con la dependencia de los atletas que, ante la menor dificultad, recurren al psicólogo para que los resuelva;
- 2) Facilitar el diálogo con otros profesionales, en especial con educadores físicos;
- 3) Cambiar la función clínica del psicólogo por la de asesoría enseñante, ya que resulta más fácil de enseñar Psicología aplicada a los profesionales del deporte que enseñar conocimientos de los deportes a los psicólogos.

La función profesional del psicólogo deportivo es mucho más vasta de lo que frecuentemente se considera; explicar, investigar e influir en las interacciones deportivas constituye el eje central del ejercicio profesional. No son tres actividades diferenciadas, sino tres facetas de una misma actividad.

Para Ribeiro (1970), la función del psicólogo en la cuestión de la preparación del atleta es de suma importancia y a él le toca dejar bien aclarado dónde está el centro de gravedad de su labor. El trabajo del psicólogo no tiene sentido ni eficacia total sin la continuidad, sin la orientación y la asistencia; el aconsejamiento (counselling) debe caracterizar el programa de trabajo, uno de los primeros pasos que el psicólogo debe dar en un verdadero trabajo de preparación psicológica del atleta, es convencer a los dirigentes del aspecto global, continuo, progresivo y duradero de la misión.

Según Ribeiro (*op cit.*), la preparación psicológica del atleta comprende varias fases:

- a) La entrevista psicológica;
- b) La aplicación e interpretación de tests;
- c) La preparación propiamente dicha, la búsqueda de identificación y empatía con el atleta, mediante la orientación, el apoyo, el asesoramiento individual o en grupo, lo cual constituye, el verdadero y significativo trabajo del psicólogo en el deporte;
- d) Esta fase es sólo un sustituto parcial del inciso c) y consiste en el empleo de métodos no verbales para ayudar al deportista, cuando su utilización sea aconsejable.

La preparación del atleta está ligada además de los puntos antes mencionados al trabajo llevado a cabo con los dirigentes y entrenadores. La preparación psicológica (general) del deportista tiene un contenido y una metodología que no se puede confundir con el contenido general del trabajo instructivo-educativo en el entrenamiento deportivo (incluyendo también la vida del deportista fuera del estudio, del trabajo, la escuela, la familia, el tiempo libre, etc.) y además tiene como contenido la formación en los deportistas de las actitudes adecuadas a las condiciones de las competencias.

Debido a las presiones (sociales, políticas y económicas) que recaen sobre el deportista de alta competición, éstos buscan al igual que los entrenadores una ventaja ganadora que haga al buen deportista mejor, es cuando las capacidades fisiológicas, las técnicas de entrenamiento, la intensidad de trabajo alcanzan niveles máximos, la última frontera de la ciencia del deporte es la mente; para esto el psicólogo del deporte está utilizando la hipnosis, los tests psicométricos, el biofeedback (retroalimentación), la modificación de conducta y otras técnicas para incrementar el rendimiento, controlar el estrés y aumentar la resistencia al esfuerzo.

Para Riera (1985), existen varios modelos de programas para abordar los tipos de problemas más generales que se encuentran con mayor frecuencia en los deportistas:

- a) El estrés competitivo: es el proceso completo conforme al cual se genera la excitación y presenta la ansiedad, prologando esos cambios fisiológicos de tal forma que se ponga en riesgo el rendimiento.
- b) La falta de confianza: son las actitudes motivacionales y conductas consecuentes que suceden en el deportista antes, durante y después de una actividad deportiva y que interfieren con su desempeño.

- c) La concentración: es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando y no distraerse por estímulos internos y externos que son irrelevantes, los estímulos externos pueden incluir el abucheo de los espectadores, música y conductas antideportivas por parte de los contrarios. Los estímulos internos incluyen sensaciones corporales distractores y sentimientos tales como "estoy realmente cansado", "no te pongas nervioso" y "voy hacer el ridículo"; aunque los estímulos parecen estar separados, se afectan unos a otros continuamente.

Casi todos los acontecimientos externos desencadenarán un cambio cognitivo y emocional en el deportista, ya que esta interacción se está dando durante todo el tiempo, los entrenadores de los psicólogos del deporte deben entrenar a los deportistas en hacer frente a estos eventos bajo situaciones tales y como lo es en la competición.

3.3 Algunas investigaciones realizadas en el campo del deporte.

La Psicología del Deporte es una disciplina y materia de estudio emergente en el ámbito de la Psicología, como lo pone de relieve la proliferación de trabajos de investigación y de aplicación, las numerosas publicaciones al respecto, las frecuentes celebraciones de congresos y simposios, etc. Desde la perspectiva de la Psicología, la actividad deportiva constituye una importante área de conocimientos y aplicaciones, así como un lugar especialmente apropiado para la investigación, no sólo en lo estrictamente deportivo, sino en relación con la multitud de tópicos psicológicos; a continuación se mencionan algunas investigaciones hechas bajo estos marcos teóricos.

Algunos autores como Rushall y Siedelton (1972), proponen a la modificación de conducta como una alternativa de investigación en el área del deporte y de la educación física puesto que las técnicas que utiliza ésta pueden ser usadas para mejorar conductas específicas de principiantes en varios deportes. Ellos sugieren que el manejo conductual eficaz sea usado generalmente a la aplicación consistente en principios de Psicología conductual para el mejoramiento y mantenimiento de la conducta atlética. También la

aproximación cognitiva conductual basada en autores como Bandura, Mahoney y Wolpe entre otros que intentan abordar el fenómeno deportivo.

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

Komaki y Barnett (1977), trabajaron con un equipo de jóvenes jugadores de fútbol americano y consiguieron mejorar la ejecución de varias jugadas ofensivas gracias a la utilización del refuerzo social contingente con la ejecución adecuada de cada una de las jugadas por parte de los jugadores y del quarterback.

Lynch y Stillman (1979), lograron mejorar el rendimiento de una joven basquetbolista gracias a un programa de modificación de conducta para bajar de peso y para mejorar ciertas habilidades (tiros de campo y ganar rebotes) que estaban relacionados con el sobre peso; las técnicas empleadas fueron: autorregistros, reforzamiento social, modelamiento y moldeamiento.

Boterri (1979), realizó un trabajo en el cual propone una serie de guías para el establecimiento de metas y objetivos en jóvenes jugadores de Hockey, así como el uso de registros de ejecuciones y retroalimentación positiva al logro de metas. Algunos ejemplos de metas y objetivos establecidos fueron: no discutir con los árbitros, ser puntual, no criticar y burlar de sus compañeros, etc.

Los investigadores han intentado aplicar los modelos básicos cognitivos, para predecir la actividad física; teniendo un hecho común en los programas de entrenamiento para el deporte esto es el grado de transferencia que se da del entrenamiento a la

ejecución. Desde una perspectiva fisiológica, está documentado que esto variará de acuerdo a lo específico del entrenamiento, esto se refiere a lo que envuelve a los grupos de músculos, sistemas de energía, y a las propiedades biomecánicas de la acción. En este contexto se ha sugerido que la especificidad está determinada por las condiciones ambientales en los componentes de la tarea o entrenamiento.

Paivio (1985), sugiere que los juegos de imaginación mental entre los aspectos motivacionales pueden mediar la conducta motora. Específicamente él ha argumentado que la conducta motivada es manifestada por la frecuencia, persistencia y ejecución y esto es reforzado por la imaginación y la ejecución de las actividades.

De hecho Feltz (citado en Bandura, 1983), sostiene que sólo mentalmente verse a uno mismo ejecutando la tarea deseada con buen éxito basta para convencer al atleta de que él tiene la habilidad para ejecutar la tarea. Si se percibe el resultado de la ejecución como exitosa, la eficacia y la motivación aumentarán; pero si se percibe el resultado como fracaso, la eficacia y la motivación disminuirán.

Las conductas motoras han sido examinadas por expertos en muchos deportes y han notado que las habilidades motoras y cognitivas están enlazadas y que ambas son necesarias para un mejor perfeccionamiento en el desempeño, a continuación se mencionan algunos ejemplos de estas afirmaciones.

Sue McPherson y Karen French (1991), realizaron una investigación sobre cambios en las estrategias cognitivas y habilidades motoras en el tenis; en ese estudio se examinaron cambios en los aspectos cognitivos y motores en la ejecución del tenis en adultos novatos, como resultado de dos tipos de instrucción. En el experimento 1 los sujetos recibieron instrucciones en habilidades motoras y afirmación de conocimientos, seguidos de una introducción e integración de las estrategias tenísticas. En el experimento 2, los sujetos recibieron afirmaciones y conocimiento estratégico, además una instrucción mínima de habilidades seguido por un énfasis en el refinamiento del conocimiento y las habilidades de juego. Un examen de conocimiento, de habilidad y de juego (Control, Decisión y Componentes de ejecución), fueron analizados al principio, mitad y final del curso. Los componentes cognitivos se incrementaron junto con el

mejoramiento de la habilidad cuando la instrucción estaba orientada hacia la habilidad. Así, el mejoramiento de la habilidad motora no ocurrió en el experimento 2 hasta la integración de la instrucción de habilidades. Estos descubrimientos sugieren que, sin una instrucción directa, los cambios en los componentes cognitivos (exactitud de decisiones) son desarrollados más fácil que los componentes motores.

Por otro lado Van Gyn, Wenger y Gaul (1990), realizaron un trabajo en el que utilizaron la imaginación como método de mejora transferida del entrenamiento a la ejecución. Este estudio investigó el efecto de lo atractivo en la imaginación junto con entrenamiento no específico transferido del entrenamiento a la ejecución. Participaron 40 sujetos, que fueron divididos en cuatro grupos:

- 1) Entrenamiento de la imaginación
- 2) Entrenamiento de la fuerza
- 3) Imaginación y fuerza
- 4) Grupo control

Después de un entrenamiento de seis semanas los entrenamientos fueron analizados y se encontró que el grupo en el que se entrenó la imaginación y la fuerza mejoró significativamente su desempeño. Los resultados indican que la imaginación junto con el entrenamiento contribuye al mejoramiento del desempeño, en mayor grado que el entrenamiento en sí mismo.

Martin y Hall (1995), realizaron una investigación sobre el uso de la imaginación para reforzar la motivación intrínseca. Se utilizaron 39 sujetos novatos en el golf y fueron asignados de manera aleatoria a una condición de tratamiento (ensayos) imaginarios (desempeño más imaginación de resultado ó imaginación de la ejecución) o sin imaginación (grupo control). Durante las primeras tres sesiones a todos los sujetos se les enseñó como golpear una pelota de golf. Los sujetos en ensayos imaginarios también participaron en un programa de entrenamiento diseñado específicamente para la tarea de golpeo de pelota. Para las tres sesiones finales, a los sujetos se les indicó que el énfasis del estudio estaba en la ejecución. Los sujetos en el grupo de la imaginación de la ejecución pasaron más tiempo practicando la tarea del golpeo que en el grupo control.

Los sujetos que utilizaron la imaginación también desarrollaron metas para sí mismos, tuvieron más expectativas realistas y pusieron más tiempo a su entrenamiento fuera del laboratorio.

Woolfolk y Budney (1988), realizaron una investigación que evalúa los efectos de la imaginación emotiva en el alto rendimiento. En este estudio a los sujetos se les pidió que seleccionaran tres imágenes diferentes que pensarán los hacía enojar, atemorizarse o relajarse. Después de imaginar cada escenario los sujetos probaban su fuerza utilizando un dinamómetro manual. Como se esperaba la imagen de relajación significativamente descende en fuerza. Si bien los sujetos de las situaciones de miedo y enojo reportaron un incremento en sus niveles de estimulación, no se encontraron incrementos en los niveles de fuerza en estas dos condiciones. Una interpretación cognitiva entre la relación y ejecución es dada para explicar los descubrimientos; específicamente, se sugiere que una estimulación preparatoria es efectiva sólo si los sujetos ponen su atención mientras se estimula exitosamente su ejecución.

Crocker, Alderman y Smith (1988), realizaron una investigación sobre el entrenamiento en el manejo del estrés cognitivo-afectivo con jóvenes volibolistas de alto rendimiento: sus efectos en el afecto, la cognición y la ejecución. El presente estudio investigó los efectos del SMT (es una copia del programa del entrenamiento de habilidades diseñadas para ayudar a los atletas a controlar los procesos disfuncionales de fuerza) en el afecto, la cognición y la ejecución en jóvenes volibolistas. Hombres y mujeres de menos de 19 años de edad miembros de los equipos de volibol de Alberta, Canadá; fueron designados para el grupo control ó el grupo experimental. El programa de tratamiento consistió en ocho módulos, con una separación de una semana, que permitía a los sujetos aprender y aplicar habilidades cognitivas y somáticas. Los resultados indicaron que el grupo de tratamiento emitió menos pensamientos negativos y tuvieron mejor ejecución en la recepción de servicios de una práctica, en comparación al grupo control. No hubo diferencias interpretables entre los grupos para el estado de ansiedad o rasgos de ésta.

Suinn (1976), desarrolló una técnica llamada "Ensayo de la conducta Visomotora" que se usa con el fin de mejorar habilidades o rendimiento, se basa en la filosofía de que

las habilidades se mejoran cuando son practicadas mentalmente y que la transferencia del entrenamiento es importante. Esta técnica involucra tres etapas:

- 1)Entrenamiento en relajación muscular usando breve versión de la relajación progresiva de Jacobson.
- 2)Ensayo imaginario;
- 3)Práctica imaginaria de una habilidad específica.

El Dr. Suinn trabajó esa técnica con el equipo de esquiadores olímpicos de los Estados Unidos, con una nadadora y con un jugador de fútbol americano obteniendo gran éxito (Suinn, 1976).

En México esta técnica fue utilizada con éxito por Peña (1995), en la ejecución de primer servicio en cuatro tenistas juveniles y encontró una mejora de ejecución de todos los sujetos después de la intervención.

Por último citaremos la investigación realizada por Garcés (1996), por la relevancia que tuvo como principal inquietud en los autores y para la realización del presente trabajo. Porque ésta es la única que se ha realizado en el deporte más importante en México como lo es el Fútbol. En esta investigación se trató de determinar si existen o no diferencias estadísticamente significativas entre futbolistas de primera división en cuanto a su motivación al logro y autoconcepto; se trabajó con 47 sujetos, todos ellos jugadores activos de la primera división de los equipos Cruz Azul, Atlante y UNAM. Se le aplicó a cada uno, dos cuestionarios: Motivación de logro y Autoconcepto y posteriormente cada director técnico, utilizando su propio criterio, los calificó en alto y menor rendimiento; se analizaron los cuestionarios y se encontró que no existen diferencias estadísticamente significativas en cuanto a su motivación de logro y autoconcepto que influyan en el rendimiento general del futbolista.

Es importante señalar que uno de los principales problemas del deportista es la ansiedad, algunas de las investigaciones se han dirigido hacia el objetivo de disminuir el nivel de ansiedad en algunos competidores con intervenciones como el entrenamiento en relajación progresiva, la biorretroalimentación y la inoculación del estrés, las cuales ha resultado ser efectivas en cuanto a lograr el objetivo de reducción de la ansiedad. En cuanto al supuesto impacto del establecimiento de metas de ejecución física, como lo

señala Montalvo (1994) la investigación no lo ha verificado, sin embargo, la evidencia sugiere que establecimiento de metas puede mejorar la motivación para involucrarse en un deporte y promueve una autoevaluación más positiva del entrenamiento y el rendimiento deportivo. La potencialidad de esta técnica requiere de una evaluación continua y a largo plazo.

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

3.4 Psicología y Fútbol

Es importante señalar que en el campo deportivo encontramos que la mayoría de los deportistas o futbolistas con frecuencia realizan junto con el entrenamiento y preparación física lo que comúnmente llaman "mentalización" para expresar el convencimiento de ganar un partido que alienta a los jugadores. En algunas ocasiones la palabra mentalización es utilizada para demostrar un optimismo dentro del equipo, sus ganas de entregarse al máximo en su próximo partido o la seriedad que se ha impuesto a la fase que precede a un partido importante: Así se observa que antes no existía tal mentalización y que ahora ante la presión de un compromiso competitivo exigente todos se han preocupado por el entrenamiento. De esta manera se ve como la mentalización obedece más a un proceso de motivación específica que a un proceso normal de ejercitación que debería tener cualquier equipo en competición.

Coca (1985), señala que la mentalización no es una forma concreta de entrenarse que hoy pudiera ponerse en práctica y mañana se desecha por considerarla inoportuna, sino una obligación permanente que acoge al jugador de fútbol. El futbolista debe

permanecer entrenado y mentalizado a lo largo de toda la competición, que éste entrenamiento o esa mentalización se lleven a cabo de formas diferentes según épocas, personas, compromisos y esquemas del propio entrenador es otro problema, que no excusa el que los futbolistas estén siempre mentalizados para ganar o para superar algunos planteamientos defensivos o para superar una derrota.

Existe el proceso de mentalización aplicado al fútbol, entendido sin adherencias superficiales (el tipo de creencia que cada individuo tiene acerca del proceso de mentalización por ejemplo la visualización, el pensamiento, etc.) y vinculado a toda una normalización de procedimientos humanos que contribuyen a que el futbolista, todo él responda de un modo más cabal a cuantos requerimientos se solicitan de su presencia profesional en la competición. La mentalización es un modo humano, como otros muchos, de prepararse general y específicamente para unos momentos concretos y para el calendario integro de competición. Pero esto no es una cuestión circunstancial, sino la respuesta adecuada en lo humano al sentido complejo de la responsabilidad del futbolista.

Para acercarse al factor humano del futbolista, se deben tener en cuenta algunos conceptos como: la mente, la intuición, la introspección, la conciencia y la percepción.

⇒ LA MENTE:

Hay quienes por mente entienden mentalidad y aquí se hablaría de una disposición peculiar propia de los futbolistas o del equipo para emitir juicios sobre los acontecimientos que van sucediéndose, si hablamos de mentalidad estamos explicando la capacidad o peculiaridades de la mente para valorar desde la totalidad lo que sucede en el fútbol, está claro que la mentalidad se entrena, aunque también es fruto del ambiente cultural y familiar en el que se haya vivido anteriormente: es así como entrenar para el éxito parte del convencimiento de la mentalidad, de que se puede alcanzar ese propósito.

Otra nueva concepción de la mentalización se relaciona con el estado de ánimo de un futbolista, y en ese caso se habla de sensibilización mejor que de mentalización que se sitúa ese problema en el mundo de los sentimientos. Es la forma en como reaccionan los futbolistas ante determinadas estímulos y sobre todo, cómo sienten la competición. De esta manera se puede entender, cuando alguien afirma estar mentalizado para ganar, que siente unas ganas intensas del triunfo que a veces le producen estados emotivos agudos. Y por el contrario, no estar mentalizado para el éxito significa renunciar de antemano al

esfuerzo, no importando casi nada vencer o salir derrotado, vivir la indiferencia de una expectativa que desea pase pronto y por consiguiente reconocerse insensible ante la competición (Coca, 1985).

Otra interpretación sobre la mente nos lleva hasta la intimidad del jugador del fútbol, en este caso se hablaría de interiorización. Un futbolista mentalizado sería un futbolista convencido de lo que tiene que realizar e íntimamente implicado en el riesgo que supone adoptar un cierto tipo de decisiones que le conducirán al éxito probable. Una doble vertiente, hacia dentro de sí mismo (interiorizar los problemas) y hacia afuera exteriorizar los propósitos.

Un último aspecto de la mente es una forma de acción más que una definición, se dice de un futbolista que tiene la mente despierta si permanece atento a las distintas situaciones de juego, que tiene su mente clara si percibe con exactitud las variantes que ofrece el partido tanto a su favor como en su contra, que tiene una mente débil si se viene a bajo psíquicamente ante la presión del oponente, que tiene una mente desquiciada si actúa alborotadamente sin control ni disciplina táctica en el campo. Tanto la mente entendida en clave de inteligencia o mentalidad como interpretada desde los sentimientos o la intimidad es susceptible de ser entrenada y valorada.

⇒ LA INTUICIÓN

Es una aproximación al fenómeno mental u ocupación mental del futbolista y puede ser definida como una percepción clara instantánea de una determinada fase competitiva como el lance de un jugador, gesto técnico o incluso un estado de ánimo de un jugador sin que previamente se hubieran sometido a razonamiento todas las facetas de juego. Es decir el futbolista intuitivo, mentalmente intuitivo cae en la cuenta de lo que está pasando en un abrir y cerrar de ojos, como si todo ello fuera evidente para él; aunque los demás no lleguen a verlo.

La intuición es una cualidad de la mente humana estimable, magnífica, que suple deficiencias. La intuición revela una dosis extraordinaria de atención y concentración en el juego y un saber futbolístico muy apreciable; la presencia en el terreno de juego de futbolistas intuitivos y decididos a poner en práctica el entendimiento de las situaciones captadas es una garantía de resultados favorables.

⇒ LA INTROSPECCIÓN

Es el análisis por el que el jugador describe sus propias reacciones, o toma de conciencia, se da cuenta reflexivamente de lo que pasa para someterlo a revisión. El futbolista acostumbra a tomarse el pulso interior de sus decisiones, y no permite que la vida pase a su lado sin que le rinda cuentas.

Nos encontramos con la capacidad crítica del futbolista que recoge todas sus vivencias y las somete a examen. Actitud que revela una innegable madurez, al no huir de su propia realidad y atreverse con ella, ya que en definitiva forma parte de él mismo, aunque se puede encontrar con la respuesta del futbolista que jamás inspecciona su vida íntima, que acepta lo que le pasa sin indagar el origen de estos resultados.

La introspección descubre rincones en la intimidad del futbolista por donde se cuelan a veces autojustificaciones engañosas que desvirtúan la realidad (Coca, 1985).

⇒ LA CONCIENCIA

Es como la antesala de la introspección; la conciencia proporciona al futbolista un buen número de elementos y al mismo tiempo la define como la actividad mental vigilante y le ayuda a la interpretación del contexto competitivo que le rodea.

La conciencia tiene varios elementos como:

1. **Elemento de situación:** es la situación que adquiere la situación del futbolista con respecto a los demás bien sea de su propio equipo o del oponente.
2. **Elemento de reflexión** para iniciar su proceso de introspección. Es decir, no hay posibilidad si quiera de reflexionar sobre uno mismo si no se ha vivido la competición muy despierto, atento o consciente de lo que está sucediendo, en definitiva esta característica reflexiva es típica de la conciencia y supone un apoyo fundamental para el conocimiento exacto del desarrollo del juego y el proceso de las relaciones interpersonales que presiden la vida del futbolista en competición.
3. **Elemento de diferenciación** que se da entre los aspectos objetivos y subjetivos que el futbolista encuentra dentro de sí mismo o en los demás, relacionados con sus decisiones o vinculados a las acciones de los demás jugadores. Este futbolista es consciente, sabe de antemano que no está

dispuesto a engañarse y que sale en busca de la verdad como antes ha sabido estar atento al juego. Saber diferenciar los dos planos, el de la objetividad y el de la subjetividad, tiene una enorme importancia para el tratamiento eficaz de los planes de entrenamiento. Una cosa es fallar un tiro a puerta (dato objetivo) y otra conocer subjetivamente por qué ha existido ese error. Un futbolista consciente analiza perfectamente esas dos caras de la misma moneda y sabrá aplicar las correcciones adecuadas al adiestramiento técnico.

4. **Elemento actualizador** del presente competitivo que se está viviendo. Hay jugadores que no son capaces de realizar todo lo que se presente en acción, que se distraen durante algunos momentos del partido y pierden la noción exacta del tiempo y del espacio competitivo, de las situaciones de sus compañeros y del campo, los jugadores oponentes, las oportunidades creadas en una y otra portería. Importa el presente, aceptar y encararlo activamente; incluso prevalece si se está jugando el segundo tiempo del partido, lo que ahí se realice independientemente de todo lo que haya sucedido en el primer tiempo, como interesa una vez terminado un partido un futbolista consciente de la competición esta volcado en su presente, al que añade las reflexiones de un pasado positivo o negativo y las previsiones de un futuro. Si el futbolista hiciera eco de su propia conciencia que le relaciona con su momento presente estaría mucho más sereno, relajado psíquicamente más lúcido y más eficiente.
5. **Elemento creativo y posibilitador** de respuestas en contra de la rutina habitual o del automatismo despersonalizador; la toma de conciencia permite la satisfacción íntima de creer en uno mismo, de descubrirse capacitado para realizar algo nuevo, distinto, original, en favor del equipo y de uno mismo. Ese futbolista no es un iluso, sino que aprovecha la claridad de ideas que le proporciona su conciencia ajustada a la realidad y acepta el desafío que puede llevarle a un entrenamiento más generoso.

⇒ LA PERCEPCIÓN

Es la base de todo aprendizaje, de todos los sistemas de entrenamiento. Por medio de la percepción el futbolista recibe los datos que le llegan del mundo exterior, fundamentalmente por los sentidos, es decir existen tantas percepciones como sentidos. El jugador percibe de la vista una determinada jugada o siente en su cuerpo el tacto de un cuerpo oponente que le carga, ese estímulo externo visual o táctil lleva una percepción, el

jugador conoce de qué se trata y adecua luego su respuesta a ese estímulo y a ese modo de percibirlo.

El proceso es mucho más complejo que esta simple enumeración de momentos, y el cerebro, la mente o la inteligencia del futbolista está en juego muy activamente. Lo que interesa reconocer en esta operación cognoscitiva mental, es el resultado de una relación que se establece entre el futbolista y su ambiente mediante la percepción (Coca, 1985).

El futbolista acierta a relacionarse, a adaptarse a la realidad, lo que supone una experiencia vital de primer orden de cara a los compromisos competitivos; el aspecto activo y selectivo de la percepción es la atención, no todos los futbolistas perciben su mundo exterior de la misma manera, de forma global. Frente a un oponente no son capaces de distinguir analíticamente algunos rasgos específicos sino que lo estiman en su totalidad. Hay quienes distinguen, perciben los rasgos más sobresalientes de esa acción del oponente (lo ven atacando de una forma u otra, tapando el balón de esa manera etc.). Es una percepción analítica, propia de jugadores experimentados, inteligentes, atentos al juego. La percepción compleja se relaciona con los problemas más intrincados de la competición futbolística; como percibir el tiempo de juego, darse cuenta de la perspectiva, apreciar la velocidad del oponente etc. Situaciones todas ellas que reclaman un específico entrenamiento mental una adecuación muy rica en matices de la personalidad del jugador, que se quiere ser eficiente, se verá obligado a enfrentarse en estas nuevas dimensiones de la percepción.

La experiencia implica por su misma esencia reconocer los estímulos; a veces no se percibe fácilmente el mundo externo de la competición por razones emotivas, los estados emotivos de ese jugador en ese momento nublan la percepción correcta. Junto a estas interferencias emotivas existen otras, en función de estas cualidades que distinguen a las personas; no todos los futbolistas perciben el juego de la misma manera, con la misma intensidad, en las mismas condiciones ambientales, los distintos momentos de la competición, ni siquiera un jugador percibe constantemente el juego de la misma forma, ya que el umbral de la percepción es variable.

Como se ha señalado anteriormente son varios los factores que llevan a un futbolista a tener un buen desempeño dentro de la cancha pero ¿qué cuesta triunfar en el fútbol?, ¿cuáles son los hechos que obligan a buscar los resultados positivos o de aceptar

el reto competitivo?. Ya que los resultados son imprevisibles a un contenido con un entrenamiento favorable, porque nadie puede asegurar que al otro lado del esfuerzo vaya a encontrarse con el triunfo; ésta incertidumbre de lo que va a suceder es una de las constantes en la vida del fútbol, y uno de los aspectos más a tener en cuenta en la preparación psicológica del futbolista.

Ir detrás de un resultado favorable significa, entre otras cosas, someterse a sus objetivos permanentes, porque ganar es un reclamo que le exige todo y lo solicitará todo permanentemente, si el futbolista no se queda tranquilo con haber acertado una vez y pretende seguir esforzándose.

Son distintos los niveles de autosatisfacción de los jugadores y de los técnicos; hay quien pretende ganarlo todo incluso los partidos de entrenamiento, y hay quien adopta una actitud más condescendiente pero al margen de estas pretensiones legítimas de unos y otros existen ilusiones justificadas (que en definitiva es la expresión de la importancia o seriedad en que cada uno se toma la vida), como son el triunfo, la victoria, el éxito, lo económico o título de campeones; la razón de ser de toda competición es el triunfo y a él se encaminan todos los planes.

Se pueden definir como características del resultado el ser imprevisible y el ser insaciable y a éstas se le unen el ser equívoco, el ser extraño y el ser condicionado; se entiende por equívoco porque confunde las posibilidades de los futbolistas ya que en la práctica se demuestra que no todos están preparados para la exigencia de ganar un triunfo. Hay quienes viven la frustración de no conseguir nunca esa victoria definitiva que les acredite de una vez por todas, o quienes después de haber conseguido un resultado positivo se confían y, al no repetir su éxito experimentan un decaimiento de ánimo que bloquea en lo sucesivo cualquier capacidad de reacción positiva; es así que equívoco es pensar en resultados positivos sin estar seguros de éstos ya que de hecho en muchos casos lleva al fracaso posterior. Hay quienes triunfan en principio de temporada y no mantienen su esfuerzo para llegar al triunfo final; hay quien obtiene resultados brillantes en categorías inferiores, y no está capacitado, para repetirlos en una categoría mayor. No es un signo inequívoco el haber triunfado una vez sino un aviso de que puede vencer y esta conciencia debería estimular a una conducta más responsable.

Es extraño también, el resultado positivo, porque provoca en algunos auténtico miedo; vencer turba a los irresponsables, a los que prefieren el anonimato, a los que se les exige a toda hora, a los que se contentan en triunfar de vez en cuando pero no siempre. Los jugadores desconfiados ante el éxito continuo, los no convencidos de que podrán triunfar, los que no aceptan que se les pida demasiado, crean dentro de los equipos una situación de difícil remedio.

El factor humano del futbolista, es como el de cualquier persona, que cubre términos generales, carácter, personalidad, temperamento, psiquismo, comportamiento, conducta, idiosincrasia, rompe con frecuencia los esquemas establecidos y establece una forma distinta de interpretar los acontecimientos deportivos. La pura técnica es incapaz de transmitir certeza a los rendimientos del futbolista; porque, además de ser inútil fiarse sólo de la técnica, o de los sistemas tácticos, o de una forma física envidiable es contraproducente conceder el puesto de privilegio a todo lo que rodea al futbolista, se olvida ese factor humano, que lo mismo puede sacar fuerzas de flaqueza, que motivarse adecuadamente para un esfuerzo, que reconocer las propias limitaciones, o que al jugar al fútbol con una dosis desconcertante (para el oponente) de satisfacción o de gusto por lo que esta realizando.

Es así que aunque cada jugador está motivado de forma personal para competir, los que tienen éxito forman un grupo muy selecto de personas, lo que tienen en común es su talento o la habilidad de ejecutar una destreza específica, y comparte ciertos rasgos, como lo señala Tutko (1984), estos rasgos combinados con el talento físico posibilita la selección de los jugadores más aptos para triunfar en competiciones de alto nivel, ya que los jugadores no necesitan ganar todos los partidos ni ser campeones para ser considerados triunfadores; se considera que son triunfadores aquellos que producen al máximo su potencial. Un jugador con talento limitado, que proyecta "rasgos de ganador" produciendo su potencial máximo, es un jugador triunfador.

Es muy difícil hablar de "jugador" en singular, sin embargo, hay rasgos que cada jugador posee en distintos grados, esos rasgos específicos y el grado en que los posea determina su singularidad; como no existen dos jugadores que sean iguales sólo se puede hablar sobre la relativa similitud de ellos.

Tutko ha trabajado en el Instituto para el estudio de la motivación deportiva en la Facultad Estatal de San José y ha determinado un número de rasgos de la personalidad que de alguna manera caracteriza a los jugadores que cuentan con las habilidades para ser triunfadores estos son:

- 1) Impulso: es el deseo de ganar o de tener éxito, el jugador que tiene este rasgo disfruta el reto, es muy competitivo y sitúa el hecho de ganar por encima de las demás cosas y se somete a cualquier hecho voluntariamente si piensa que le puede ayudar a ganar.
- 2) Determinación: el jugador con determinación no se rinde fácilmente; deseoso de practicar para conseguir sus metas, pasa mucho tiempo perfeccionando su técnica.
- 3) Inteligencia: este factor corresponde a la habilidad de captación rápida de las cosas que tenga necesidad el jugador.
- 4) Agresión: el jugador que tiene este rasgo que sea evidente a un alto grado, piensa que es necesario ser agresivo para ganar; le gusta argumentar y es rápido para las críticas cuando alguien comete una equivocación.
- 5) Liderazgo: el jugador que posee una característica le gusta influir en sus compañeros de equipo para que hagan las cosas a su manera y generalmente es bueno para ello. Le gusta tomar decisiones, es muy abierto al diálogo y con frecuencia le encargan las cosas.
- 6) Organización: Esta característica le permite al deportista situar las cosas dentro de la perspectiva; está capacitado para planificar y se siente bien cuando el programa esta estructurado.

Los factores emocionales involucran las actitudes y sentimientos muy personales, acerca de sí mismo, su entrenador y el modo en que lo está manejando, entre estos factores se encuentran:

- 1) Capacidad de recepción del entrenamiento: el deportista que tiene esta característica respeta y acepta el consejo del entrenador, respeta las reglas del entrenamiento, valora el entrenamiento que recibe considerándolo como parte importante de su transformación en un buen jugador. Se siente libre para hablar al entrenador de sus ideas respecto a un partido.
- 2) Emocionalidad: Es el jugador que puede controlar sus emociones y ser maduro y estable. No es probable que sus sentimientos le afecten de forma adversa, no

se deprime o frustra con los cambios, los árbitros o sus propios errores; en el comportamiento de esta persona es evidente una gran cantidad de disciplina personal, rara vez pierde el control y casi nunca se siente exaltado por otras personas.

- 3) Confianza en si mismo: este deportista está muy seguro de sí mismo y de su habilidad; no es dado a preocuparse de su rendimiento, a mostrar indecisión o a turbarse por situaciones inesperadas, no sólo acepta bien la crítica del entrenador sino que además es muy dado a decir lo que piensa.
- 4) Fortaleza mental: el jugador que es fuerte mentalmente es hasta cierto punto insensible a los sentimientos y problemas de otros. Rara vez se enoja cuando pierde, juega mal o le hablan duramente. Es capaz de aceptar la crítica sin que se lastime y no necesita demasiado estímulo del entrenador para ser efectivo; este jugador no depende del equipo para tener la sensación de pertenencia.
- 5) Responsabilidad: esta característica capacita al jugador para aceptar la responsabilidad de sus acciones y a trabajar para enmendar sus errores; el jugador que tiene una gran sensación de responsabilidad tiende a meditar sobre sus errores y a castigarse por ellos, puede aceptar la culpa aunque no sea suya. Acepta el sobreponerse al dolor físico y mental y jugará duro aunque esté lesionado.
- 6) Confianza: el jugador que tiene esta característica en alto grado acepta a la gente por su valor aparente; no busca motivos ulteriores más allá de lo que los demás hagan o digan; cree en lo que dice el entrenador.
- 7) Desarrollo consciente: a este jugador le gusta hacer las cosas lo más correctamente posible. No tratará de amoldar las reglas del entrenamiento para adaptarlas a sus propias necesidades y sitúa el bien del equipo sobre su propio bienestar. Raramente llega tarde a la práctica, no perderá una sesión de entrenamiento excepto por razones legítimas previamente discutidas con el entrenador y se puede fiar de que cuidará muy bien de la tarea que le fue confiada.

Al igual que Tutko hay otros autores que tratan de definir las características que debe tener un jugador triunfador, entre éstos se encuentra Loehr (1990), que señala que hay una constelación de habilidades que caracterizan a los competidores de fortaleza mental como son:

- A) Automotivado y autodirigido: son jugadores que no necesitan que los empujen, impulsen o forcen desde afuera, su dirección viene desde adentro. Esta comprometido porque así lo quiere, porque es su asunto y de nadie más.
- B) Positivo pero realista: su mira siempre esta puesta en el éxito, en lo que si puede pasar y en lo que es posible, no en lo opuesto.
- C) Control de sus emociones: todo jugador o competidor comprende bien las consecuencias desafortunadas de un pobre control emocional.
- D) Calmado y relajado bajo el calor de la batalla: no trata de evitar la presión, y ve en ella un desafío. Es otra oportunidad para explorar los límites externos de su potencial.
- E) Con mucha energía y preparado para la acción: es su propio estímulo y lo puede hacer aunque esté fatigado con problemas personales o con mala suerte.
- F) Determinado: deja de lado las contrariedades mientras avanza hacia su meta.
- G) Mentalmente alerta y concentrado: tiene un buen control de la atención.
- H) Tenazmente confiado en sí mismo: manifiesta un sentido de confianza, conocimiento de sí mismo y de su habilidad para rendir bien y estas características son casi indestructibles.
- I) Plenamente responsable: está plenamente consciente de que su destino como atleta esta en sus propias manos, su futuro es sólo suyo.

Es así que las investigaciones y propuestas al ámbito de la Psicología del deporte no sean otra cosa mas que extrapolaciones y aplicaciones de técnicas y principios conductuales, psicoanalíticos y humanistas que han funcionado en otros campos como el clínico, educativo, industrial, etc.; es posible establecer que en el futuro los psicólogos especializados en el deporte empiecen a generar nuevos conocimientos propios de la disciplina.

Como se ha hecho notar, la aplicación de la Psicología al Deporte es un ámbito bastante amplio y que está en crecimiento debido a la importancia que el deporte revierte en nuestra sociedad, por lo cual el psicólogo se ve obligado a una mayor especialización, a aumentar sus recursos aplicados y a una aproximación interdisciplinaria de su trabajo profesional.

Aunque el rol profesional queda delimitado es nuestra tarea convencer a los miembros de la comunidad deportiva de la necesidad de nuestros servicios, y todo dependerá de nuestra formación y de nuestros esfuerzos de tal forma una de nuestras

metas es definir el alcance que puede tener la Programación Neurolingüística en el campo deportivo, lo cual se aborda en el capítulo siguiente.

Capitulo 4

CAPITULO 4

LA IMPORTANCIA DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

El fútbol moderno se caracteriza principalmente por los grandes esfuerzos que exigen del deportista, esfuerzos que resulta necesario realizar con la mayor precisión bajo intensos estados de tensión.

Estas exigencias requieren de un alto nivel en la preparación física, técnica y táctica para lograr la victoria y a los entrenadores no les resulta suficiente limitarse a realizar lo mismo o repetir las fórmulas tradicionales, si aspiran al triunfo, debe buscar implementar nuevos mecanismos para la preparación, incluyéndose aquí el aspecto psicológico.

Pero ¿ Por qué los jugadores y entrenadores de fútbol ponen tan poca atención a la preparación psicológica, a pesar de reconocer la importancia de ésta ?. Una explicación es el hecho de que se cree que el jugador cuenta con cualidades innatas, de tal modo que las puede tener o no. Otra explicación en el atraso del desarrollo de los recursos psicológicos es simplemente que entrenadores y jugadores no saben cómo o dónde adquirir o desarrollar tales habilidades. La PNL aunque no ha sido aplicada específicamente al campo del deporte trata de dar respuesta al desarrollo de las habilidades con que cuenta el ser humano, y potenciarlo al máximo.

4.1 Historia de la Programación Neurolingüística

La PNL tiene más o menos cuatro años de edad, y muchas de sus pautas han sido creadas en los últimos dos años. Esta nueva forma de trabajo comenzó a principios de los años setenta, para ser más precisos en Santa Cruz, en la Universidad de California en 1972, como resultado de la colaboración entre John Grinder profesor de Lingüística y Richard Bandler estudiante de Psicología, cuya principal inquietud fue identificar los patrones empleados por tres grandes terapeutas (Fritz Perls, creador de la terapia conocida como Gestalt; Virginia Satir, la gran terapeuta que se especializaba en los problemas de la familia y Milton Erickson el famoso hipnoterapeuta), para así elaborar modelos de terapia que pueden emplearse para una comunicación efectiva, para el cambio personal, para el aprendizaje acelerado y por lo tanto para un mayor disfrute de la vida. Bandler y Grinder no tenían intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones empleados por los mejores terapeutas y divulgarlos. No se entretuvieron en teorías, elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la práctica y podían enseñarse; aunque los tres terapeutas que estudiaron eran personalidades diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental. Bandler y Grinder tomaron esos patrones, los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para mejorar la calidad de vida (Seymour; O'Connor, 1995).

Seymour y O'Connor (1995), señalan que los descubrimientos iniciales de Bandler y Grinder los plasmaron en cuatro libros publicados entre 1975 y 1977 (Estructura de la Magia 1 y 2 ; Patrones 1 y 2) y desde entonces la literatura sobre la PNL ha ido en aumento. Otra contribución importante a la PNL fueron las obras del británico Gregory Bateson, antropólogo que con sus temas sobre la comunicación, teoría de sistemas, biología, cibernética y psicoterapia abrió nuevas perspectivas.

A partir de estos temas la PNL se desarrolló en dos direcciones complementarias. Primero, como un proceso para descubrir los patrones para sobresalir en el campo y segundo como formas efectivas de pensar y de comunicarse y que son comunes en personas sobresalientes.

Seymour y O'Connor (1995) señalan que es desde el año de 1976 que Bandler y Grinder comenzaron a realizar seminarios por todos los E.U. con gran éxito; y es así que la PNL creció rápidamente y hoy en día muchas personas en muchas partes del mundo han realizado algún tipo de práctica de ésta. Es así como los creadores le dan el nombre de Programación Neurolingüística, un término que cubre tres sencillas ideas. La parte Neuro de la PNL recoge la idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, oído, olfato, gusto, tacto y sentimientos; y se toma contacto con el mundo a través de los cinco sentidos, y se da sentido a la información y se actúa según ello; la neurología cubre no sólo los invisibles procesos del pensamiento, sino también reacciones fisiológicas visibles frente a las ideas y acontecimientos. Cuerpo y cerebro forman una unidad inseparable, un ser humano; la parte Lingüística indica que se usa el lenguaje para ordenar los pensamientos y conducta para comunicarnos con los demás, en cuanto al título de Programación se refieren a las maneras que se pueden escoger para organizar las ideas y acciones a fin de producir resultados.

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana subjetiva, cómo se organiza lo que se ve, se escucha y se siente y cómo se revisa y filtra el mundo exterior mediante los sentidos. También explora cómo se describe con el lenguaje y cómo se reacciona, tanto intencionadamente y cómo no para producir resultados.

La PNL es parte de un movimiento que va creciendo constantemente; un movimiento que intenta actuar en el mundo de forma más efectiva que emplea las habilidades y conocimientos que tiene la persona, con gracia, cordura y equilibrio. Seymour y cols. mencionan que en un principio las personas acuden a terapia de la PNL en busca de ayuda para desarrollar su personalidad ya que de alguna manera experimentan un cambio en su vida y quieren que con la PNL se les den habilidades y herramientas para realizar dichos cambios; y otros acuden a ella por razones profesionales ya que las habilidades de la PNL no tienen precio en las relaciones personales; debido a esto muchos profesionales emplean la Programación en su trabajo: Profesores, Entrenadores, Consejeros, Terapeutas, Enfermeras, Asistentes Sociales, Vendedores, Gestores y Deportistas ya que la PNL mejora la efectividad en el trabajo e intensifica la sensación de bienestar. Se puede aprender PNL en libros, pero ésta es experimental, ya que involucra los filtros perceptivos, patrones y habilidades en el comportamiento más que sólo las ideas de la mente.

Ya existen hoy en día cursos, seminarios y asociaciones sobre la PNL en la mayor parte del mundo incluidos países tales como Alemania, Australia, Argentina, Austria, Bélgica, Canadá, la región Centroamericana, Dinamarca, E.U., Luxemburgo, Israel, Italia, Rusia, Noruega, Suiza e Inglaterra. La PNL sigue creciendo y generando nuevas ideas (Seymour; O'Connor, 1995).

4.2 ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

La PNL es un arte y una ciencia de la excelencia personal; es un arte porque cada persona da un toque único y da un estilo a lo que está haciendo, y esto no se puede expresar con técnicas o palabras; es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes; este proceso se llama modelar, y los modelos, habilidades y técnicas descubiertas tienen cada vez una mayor aplicación en los campos de la educación, asesoramiento y negocios, para conseguir una comunicación más efectiva, tener un mayor desarrollo personal y acelerar el aprendizaje. Es una forma de descubrir y encontrar el genio personal, una forma de sacar a la luz lo mejor del ser humano (Seymour; O'Connor, 1995).

Para Seymour y O'Connor (1995), la PNL es una habilidad práctica que crea los resultados que el ser humano verdaderamente quiere en el mundo, mientras se da valor a otros durante el proceso; el mundo es una infinidad de posibles impresiones sensibles y sólo se es capaz de percibir una pequeña parte de él. La parte que se puede percibir es filtrada por la experiencia única como lo es la cultura, lengua, creencias, valores, intereses y suposiciones. De esta manera cada persona vive su realidad única, construida por sus propias impresiones sensibles y experiencias individuales de la vida, y actúa de acuerdo a lo que percibió y esto es su modelo del mundo.

El mundo es tan amplio que el ser humano para darle sentido tiene que simplificarlo para esto hace mapas que es una buena analogía para lo que se percibe, se hace y se

filtra; es la manera como se da significado al mundo por lo que los mapas son selectivos, porque dejan de lado información al mismo tiempo que la brindan, y son de un valor incalculable para explorar el territorio. El tipo de mapa que realiza la persona dependerá de lo que vea y a donde ésta quiera llegar, el mapa no es el territorio que describe, el mundo es más rico que las ideas que se tienen sobre de él; los filtros que el ser humano pone a través de sus percepciones determinan en qué clase de mundo vive; la diferencia no estriba en el mundo, sino en los filtros por los que percibe cada ser humano. En las personas existen muchos filtros naturales, útiles y necesarios; el lenguaje es un filtro y es un mapa que traslada los pensamientos y las experiencias del mundo real a un nivel interior (Bandler, 1988).

Grinder y Bandler (1982), señalan que las creencias que tienen las personas también actúan como filtros, haciendo que actúen de cierta manera y diferencie unas cosas a costa de otras. La PNL ofrece una manera de pensar sobre la persona misma y el mundo; es un filtro en sí mismo; para usar la PNL no hay que cambiar de creencias ni de valores sino estar preparado para experimentar. Las ideas básicas de la PNL son que el fracaso no existe, sólo hay resultados, además de que todo ser humano tiene o puede crear los recursos internos que necesita para alcanzar sus metas.

Aunque de una manera consciente la persona sólo es capaz de tomar una cantidad muy pequeña de la información que le ofrece el mundo, advierte y responde a una cantidad mucho mayor sin darse cuenta. Esta parte consciente es muy limitada y una forma de aprender mediante el dominio consciente es tomando pequeños trozos de comportamiento que combinándolos en cadenas más y más largas, se convierten en habituales e inconscientes, así construye hábitos y se libera para poder advertir otras cosas. Por el contrario el inconsciente lo constituyen todos los procesos vitales del cuerpo, todo lo que se ha aprendido, todas las experiencias pasadas y todo lo que se advierte en el momento presente aunque no lo realice.

La noción de consciente e inconsciente es fundamental en el modelo de cómo se aprende ya que en la PNL una cosa es consciente cuando la persona se da cuenta de ella en el momento presente, y una cosa será inconsciente, cuando no se entera de ella en el momento presente. Seymour y O'Connor (1995), señalan que en la cultura en que vivimos

se cree que la mayor parte de todo lo que hacemos lo hacemos de manera consciente y sin embargo, la mayor parte de lo que hacemos y lo que hacemos mejor, lo hacemos de manera inconsciente, de esta manera dividen el aprendizaje en cuatro etapas:

- Primero está la incompetencia inconsciente; la persona no sabe hacer algo, y no sabe que no sabe.
- La segunda etapa es la incompetencia consciente, es la etapa en la que más se aprende, pues requiere de toda la atención.
- La etapa de competencia consciente, aquí se ha aprendido la habilidad, pero todavía no se domina.
- Finalmente y como objetivo principal del esfuerzo se tiene la competencia inconsciente, todos los patrones aprendidos de forma consciente se armonizan en una unidad. La parte consciente fija el objetivo y lo deja en el inconsciente para que lo lleve a cabo liberando su atención para otras cosas.

Lo mismo pasa en el aprendizaje de la PNL, ya que se tienen habilidades comunicativas y de aprendizaje; la PNL ofrece depurar las habilidades y da más opciones y más flexibilidad para usarlas, además aspira a dar a las personas más opciones en lo que hacen. Una parte importante es el adiestramiento de la agudeza sensorial: dónde enfocar la atención y cómo cambiar y aumentar los filtros para que la persona se dé cuenta de las cosas que antes había pasado por alto. Es tomar consciencia sensorial en el momento presente; la comunicación con otros significa advertir los signos pequeños pero cruciales que dejan saber cómo están respondiendo. El pensamiento, es decir, la comunicación con uno mismo, significa una mayor conciencia de las imágenes internas, sonidos y sentimientos. La comunicación comienza con los pensamientos, luego se utilizan las palabras, tono y lenguaje corporal para transmitirlos a otras personas, y una forma útil de pensar sobre el pensamiento es que se están empleando los sentidos internamente.

Cuando se piensa en lo que se ve, escucha y se siente, las personas recrean estas vistas, sonidos y sentimientos internamente; reexperimentado la información en la forma sensorial en que la percibió por primera vez. Así se tiende a pensar en lo que se está pensando, y no en cómo se piensa. Una manera de pensar es recordar de manera inconsciente o consciente, las imágenes, sonidos, sentimientos, sabores y olores que se han experimentado; a través del lenguaje se pueden crear variaciones de experiencias

sensoriales sin haberlas experimentado de forma real; la mayor parte de los pensamientos es típicamente, una mezcla de impresiones sensoriales recordadas y construidas.

El ser humano emplea los mismos caminos neurológicos para representar las experiencias en el mundo interior que para experimentarlas directamente, utiliza los sentidos externamente para percibir el mundo e internamente para representar la experiencia de él mismo. En la PNL la manera de cómo se recoge, almacena y codifica la información en la mente- ver, oír, gustar, sentir y oler- se conocen con el nombre de sistemas representativos o perceptivos.

El sistema visual puede ser usado externamente cuando se mira el mundo exterior o internamente cuando se visualiza con la mente; de la misma forma, el sistema auditivo puede dividirse en escuchar sonidos externos o internos; el sentido del tacto se llama sistema cinestésico (kinestésico), la cinestesia externa incluye las sensaciones como el tacto, la temperatura y la humedad, la cinestesia interna incluye sensaciones recordadas, como emociones y los sentidos internos del equilibrio y consciencia del propio cuerpo; se conoce como el sentido propioceptivo que informa en todo momento de los movimientos.

Los sistemas visual, auditivo y cinestésico son los sistemas representativos primarios empleados en la cultura occidental; los sentidos del gusto y del tacto, no son tan importantes y a menudo se incluyen en el sentido cinestésico. Sirven muchas veces como nexos inmediatos y muy poderosos a las imágenes, sonidos y escenas asociadas con ellos; constantemente se emplean los tres sistemas primarios, aunque no sean conscientes de la misma manera y las personas tienden a favorecer unos por encima de otros, los sistemas representativos no se excluyen mutuamente, es posible visualizar una escena y tener las sensaciones asociadas a ella además escuchar los sonidos simultáneamente, aunque es difícil atender las tres cosas a la vez. Algunas de las partes del proceso son inconscientes, y el comportamiento está generado por una mezcla de experiencias sensoriales internas y externas.

Dada la importancia de los sistemas representativos, uno de los primeros patrones de la Programación Neurolingüística fue la idea de "modalidades" o "sistemas Representativos o perceptivos". Para Bandler (1988) pensamos acerca de cualquier

experiencia mediante el uso de representaciones de los sistemas sensoriales, es decir: imágenes visuales, sonidos auditivos y sensaciones kinestésicas; durante los últimos años, la mayoría de los entrenamientos en PNL han enseñado una amplia variedad de maneras rápidas y prácticas de explotar este conocimiento de las modalidades para cambiar sentimientos y conductas. Las submodalidades son los elementos más pequeños dentro de cada modalidad. Por ejemplo, algunas de las submodalidades son brillo, color, tamaño, distancia, ubicación y foco, el conocimiento de las submodalidades abre un nuevo ámbito de patrones de cambio, que resultan aún más rápidos, fáciles y específicos.

Bandler (1988), señala que la PNL nos enseña cómo seguir el proceso interno de la persona poniendo atención a los movimientos inconscientes de los ojos, cómo cambiar antiguas respuestas afectivas desagradables en minutos y mucho más; ahora siete años después se ha cumplido con las ideas y técnicas básicas de la PNL, han soportado bien la prueba del tiempo, como también la prueba más dura de instruir a otros y cómo hacer uso práctico de ella. La PNL ha sido descrita a menudo como la punta de lanza de la comunicación y el cambio, y también ofrece una comprensión conceptual sólidamente basada en la ciencia de la información y la programación por computadoras, pero enraiza aún más en la observación de la experiencia de la vida humana. Todo en la PNL puede ser verificado directamente en la propia experiencia o en la observación directa de los demás.

Los nuevos patrones de submodalidades son formas más rápidas y poderosas de obtener un cambio personal que los primeros métodos de la PNL. Si bien hay sólo tres modalidades principales, son muchas las submodalidades dentro de cada una de ellas. Las submodalidades son, literalmente, las maneras en que el cerebro clasifica y codifica la experiencia. Los patrones de cambio de submodalidades pueden ser empleados para cambiar directamente el "software" humano, los estilos en que se piensa y responde a las experiencias.

Por lo tanto el tamaño, brillo, cercanía, etc., de las imágenes internas, responden en forma muy diferente a los mismos pensamientos, el brillo es una de las "submodalidades" de la modalidad visual. Las submodalidades son elementos universales que pueden usarse para cambiar cualquier imagen visual, sin importar el contenido. Las modalidades auditiva y kinestésica también poseen submodalidades; por ejemplo algunas submodalidades auditivas son el tono, distancia, tiempo (velocidad), contraste, volumen, ritmo, claridad, continuo o interrumpido, timbre o tonalidad digital (palabras), asociado o

disociado, duración, ubicación, simetría, resonancia con el contexto, fuente interna o externa, monoaural/estéreo. Como submodalidades cinestésicas se encuentran la presión, ubicación, extensión, textura, temperatura, movimiento, duración, intensidad, forma, frecuencia de tiempo; una forma útil de subdividir las sensaciones kinestésicas es la siguiente: 1) táctil, la piel siente; 2) propioceptiva, el músculo siente y otras sensaciones internas; 3) meta-sentimientos evaluativos sobre otras percepciones representaciones, llamados también emociones, sentimientos o kinestesia visceral, que generalmente se representa en el pecho y/o abdomen a lo largo de la línea media del torso. Estos sentimientos no son directamente sensaciones/percepciones, sino representaciones derivadas de las sensaciones/percepciones. También hay submodalidades olfativas y gustatorias y probablemente no sean útiles los términos usados por los experimentadores psicofísicos (dulce, amargo, ácido, salado, quemado, etc.). La aparición y desaparición gradual (cambios en intensidad y/o duración) de un sabor u olor particular, que identifiquen que son relevantes en la experiencia de alguien, pueden ser muy útiles. Los olores son anclas muy poderosas de los estados anímicos; así el brillo o luminosidad es sólo uno de los muchos aspectos que puede variar, si iluminan tanto una imagen que los detalles desaparecen y se vuelve casi blanca, eso inducirá, más que aumentar la intensidad de sus sentimientos. Generalmente la relación no se mantiene en el extremo superior. Para algunas personas, la relación se invierte en la mayoría de los contextos, de manera que al aumentar el brillo disminuye la intensidad de sus sentimientos. Lo importante de este tipo de submodalidades es que descubra cómo funciona para su cerebro, y pueda aprender así a controlar su experiencia. A menudo la gente habla de un "porvenir oscuro" o de un "futuro brillante" el expresarse así, no es metafórico generalmente se le llama una descripción literal y precisa de lo que la persona ha experimentado en su interior, en su subjetividad (Bandler, 1988).

Bandler (1988), menciona que todas aquellas personas que realmente quieran aprender a manejar su propio cerebro, tienen que elegir cualquier experiencia pero tratando de cambiar cada uno de los elementos visuales que pueden ser los siguientes:

- 1) Color: Varían la intensidad del color desde colores intensos y brillantes hasta llegar a blanco y negro.
- 2) Distancia: varía la perspectiva desde muy cercana a muy lejos.
- 3) Profundidad: modifica la imagen desde una fotografía plana, bidimensional, a la profundidad de tres dimensiones.

- 4) Duración: varía desde una aparición rápida, instantánea, a una imagen persistente que permanece algún tiempo.
- 5) Claridad: cambia la imagen de una claridad cristalina de detalles, hasta hacerla borrosa.
- 6) Contraste: ajuste la diferencia entre claro y oscuro, de un contraste fuerte a graduaciones más continuas de gris.
- 7) Alcance: varía desde una imagen limitada por un marco definido como un cuadro, a una imagen panorámica que continúa incluso tras su cabeza, abarcando todo el entorno, de modo que si da vuelta puede ver más de ella.
- 8) Movimiento: cambia la imagen de una foto o diapositiva quieta a una cinta cinematográfica.
- 9) Velocidad: ajusta la velocidad de la película desde muy despacio a muy rápido.
- 10) Tonalidades: cambia el equilibrio del color, ejemplo, aumente la intensidad de los rojos y disminuya los azules y verdes.
- 11) Transparencia: hacer una imagen, de manera que puedan ver lo que hay bajo la superficie.
- 12) Proporciones: hacer una imagen enmarcada alta y angosta y enseguida ancha y baja como en los espejos de los parques de diversiones.
- 13) Orientación: Inclinar la parte superior de la imagen hacia uno, y luego en sentido contrario.
- 14) Figura y Fondo: variar la diferencia o separación entre la figura (lo que más interesa) y el fondo (el contexto que está ahí por casualidad). Enseguida tratar de invertir, y que el fondo se convertirá en una interesante figura.

Otra fascinante fase dentro de las submodalidades que siempre quedan en la mente, son los recuerdos en los cuales la persona puede aparecer como su propio observador; esta puede ser una respuesta típica en la cual la persona puede ser capaz de observarse a sí misma y darse la oportunidad de "rever" un hecho desde una perspectiva diferente y de verlo de una nueva forma, como si le estuviera sucediendo a otra persona. Esta forma de ver recuerdos puede ser de manera asociada o disociada; la primera significa ir atrás y revivir la experiencia, viéndola desde sus propios ojos. Se ve exactamente lo que vieron cuando estaban de hecho ahí, lo segundo significa mirar a la imagen de la memoria desde cualquier punto de vista que no sea el de sus propios ojos. Se puede ver como si estuvieran mirando desde un avión, o como si fueran otra persona a la que están mirando en una película de uno en esa situación.

El enseñar a una persona cómo y cuándo asociarse y disociarse es una de las maneras más profundas de cambiar la calidad de la experiencia de una persona y la conducta que resulta de ella. La disociación es especialmente útil para recuerdos intensamente desagradables (Bandler, 1988).

A menudo las personas tratan de corregir sus problemas después de que las cosas les salen mal, en vez de anticiparse para asegurarse de que resulten como quieren, esto se debe a que mucha gente usa su imaginación sólo para descubrir todas las cosas que los perjudican, sin embargo, la gente señala "no puedo hacer algo" sin darse cuenta de lo que engloban estas palabras; para Bandler (1980) lo que están diciendo literalmente es que pueden no hacerlo, lo cual siempre es cierto; si las personas se detienen y ponen atención a las palabras, comenzarán a oír cosas que les dirán todo lo que pueden hacer; otras personas además se olvidan de lo que quieren, dan un paso en dirección para tratar de obtenerlo y quedan atrapados en la forma de sólo estar tratando, y no se dan cuenta de que la forma que eligieron para obtener lo que quieren no funciona y es cuando acuden a terapia.

Por otro lado, hay gente que tiene dificultades porque está confundida sobre X cosa, pero el estar confundido y no comprender son estados muy diferentes; Bandler (1980), señala que la confusión es siempre una señal de que la persona está en el camino a la comprensión, la confusión presupone que se ha guardado innumerable información, pero que no se halla organizada aún de manera que le permita comprenderla. La confusión y la comprensión son experiencias internas que no guardan necesariamente una relación con el mundo exterior, ya que la confusión es una oportunidad para reordenar la experiencia y organizarla en forma diferente a lo que normalmente se hace y esto permitiría aprender a crear algo nuevo, a ver y oír el mundo de distinta manera porque para llegar a la comprensión la confusión hace que sea un proceso vital para sobrevivir y aprender.

Según Bandler (1988), otra manera de pensar acerca de la conducta, es que se organiza alrededor de cosas muy duraderas que se denominan creencias; las creencias son cosas realmente fenomenales, ya que generalmente, es más fácil cambiar las

creencias sobre uno mismo que cambiar las creencias sobre el mundo. Otra posibilidad es que la creencia sea la suficientemente real, pero selectiva, esto es que las creencias de una persona hacia el mundo exterior no corresponden a las creencias que tiene el mundo sobre dicha persona. Por lo tanto las creencias no siempre son recíprocas pero el proceso de cambiar una creencia es relativamente fácil, siempre que exista el consentimiento de la persona. Es más difícil si la persona no quiere cambiar su creencia; también hay supuestos que se pueden identificar y determinar qué creencias vale la pena cambiar, a veces no es tan obvio y demora algún tiempo determinar cuál es la creencia limitante de alguien. A menudo la creencia que la persona quiere cambiar no es lo que realmente empobrece la conducta, estas creencias son armas muy poderosas y cambiar estas creencias puede causar muchos beneficios, pero instaurar una creencia errónea también puede generar mucho daño porque las creencias ejercen una gran influencia en la conducta; las cuales motivan y dan forma a lo que las personas realizan, por lo que es difícil aprender algo sin creer que es agradable y beneficioso.

Seymour y O'Connor (1995), definen a las creencias como los principios rectores, mapas internos que son empleados para dar sentido al mundo, además que permiten tener una estabilidad y continuidad; que al compartir dichas creencias dan una sensación de intimidad y comunidad más profunda que en un trabajo compartido.

Hay en el mundo creencias que son compartidas porque tienen principios básicos como son las leyes de la naturaleza que no necesitan ser probadas día a día; pero también se encuentran las creencias individuales o personales que no están claramente definidas ya que el ser humano no es estático. Así se encuentra que las creencias se adquieren de muchas fuentes, éstas son: la educación, creación de modelos a partir de otros significantes, traumas del pasado, experiencias repetitivas, también se construyen creencias a partir de las experiencias en el mundo y con las personas que rodean al individuo. Las creencias son generalizadas a través de cómo la cultura y el medio en que el ser humano nació son establecidos; cuando las personas creen en algo actúan como si fuera verdad, y esto hace difícil de probar por qué las creencias actúan como filtros perceptivos singularmente potentes, lo que mantiene y refuerza las creencias son los planes y estrategias que se tienen para acciones futuras.

Seymour y col. distinguen entre dos tipos de creencias, las positivas que son permisos que actúan sobre las capacidades de la persona, esto es que la persona cree

que puede hacer algo, y tiene razón y si cree que no puede también tiene razón. Las creencias limitativas hacen mención al "no puedo" que es válida en el momento presente, es una descripción de las capacidades de ahora y en un futuro, programándose hacia el fracaso e impidiendo encontrar las verdaderas capacidades.

La mejor manera de saber si una persona es capaz de realizar algo, es pretender que puede hacerlo y actuará como si lo pudiera y lo que la persona no puede hacer, no lo hará y si es realmente imposible se dará cuenta de ello. Si la persona cree que es realmente imposible de realizar nunca descubrirá si es o no posible.

Las creencias son una parte importante de la personalidad del ser humano, aunque están expresadas en términos extremadamente simples como son: si hiciera esto... entonces pasaría lo otro. Puedo... no puedo, que se traducen en debo...debería, no debo... Las palabras se convierten en algo que obliga, así el lenguaje es una parte esencial en el proceso que se emplea para entender al mundo y expresar las creencias. El lenguaje es un filtro poderoso para las experiencias individuales; y es parte de la cultura en que se nace y no se puede cambiar, canalizar los pensamientos hacia unas direcciones, facilitando el pensar y en unas formas y dificultando pensar en otras. El lenguaje es una herramienta de comunicación y como tal las palabras significan lo que las personas entienden de ese significado, es una forma compartida de comunicar experiencias sensoriales.

Todo esto lleva al corazón mismo de la parte lingüística de la programación neuro-lingüística; este mapa del lenguaje se conoce en la PNL como el metamodelo, la palabra meta viene del griego y significa más allá o en un nivel diferente. El metamodelo emplea el lenguaje para clarificarlo, permite comprender lo que significan las palabras; y conecta el lenguaje con la experiencia.

El metamodelo fue uno de los primeros modelos desarrollados por Grinder y Bandler (1980), ellos intentaron desarrollar su visión de lenguaje, el cambio y la percepción y vieron que también tenían que crear un vocabulario para describirlo.

Para entender el metamodelo primero hay que entender que es una herramienta que permite tener un mejor conocimiento de lo que la gente dice, para esto se necesita observar cómo se traducen los pensamientos en palabras. El lenguaje nunca puede compararse con la velocidad, variedad y sensibilidad de los pensamientos y sólo se puede hacer una aproximación. Los lingüistas llaman a esto la estructura profunda y se refiere a que un hablante puede tener una idea completa y total de lo que se quiere decir, caracterizándose por no ser consciente ya que el lenguaje existe en un nivel neurológico muy profundo. Lo que el ser humano hace regularmente es acortar esta estructura profunda para hablar con claridad y lo que realmente se dice es lo que se llama estructura superficial.

Bandler y Grinder (1980), Seymour (1995), señalan que el ser humano para pasar de la estructura profunda a la superficial hace normalmente tres cosas de manera inconsciente:

Primero la persona sólo selecciona alguna parte de la información de la estructura profunda a esto se le llama eliminación la cual es el proceso mediante el que la persona presta atención selectivamente a ciertas dimensiones de la información que es capaz de manejar y que le es útil en ciertos contextos y en otros no. En segundo lugar la persona da una versión simplificada que distorsiona el significado; la distorsión es el proceso que permite hacer cambios en la experiencia de los datos sensoriales que recibe, por ejemplo la fantasía o imaginación que permite la preparación para experiencias aún antes de que éstas ocurran. En tercer lugar las personas tienden a generalizar, ya que este es un proceso mediante el cual algunos elementos o piezas del modelo de las personas se desprende del modelo original y llegan a representar la categoría total de la cual la experiencia es sólo un caso particular, la capacidad generalizadora es esencial para poder encarar al mundo.

De esta forma el metamodelo es una serie de preguntas que intentan aclarar e identificar las eliminaciones, distorsiones y generalizaciones. Estas preguntas tienen la finalidad de llenar la información perdida, remodelar la estructura y recuperar la información específica para dar sentido a la información.

Dentro de las eliminaciones los modelos del lenguaje que se pierden son los siguientes:

- a) Sustantivos inespecificados, que se refieren a que el sujeto activo de una oración es eliminado, por ejemplo “están afuera esperándome”, este sustantivo inespecificado se puede aclarar preguntando ¿qué o quiénes específicamente...?
- b) Verbos inespecificados, dentro del lenguaje las personas tienden a eliminar los verbos y a veces es necesario saber cómo se realizaron las acciones, por ejemplo “viajó a París” para aclarar este verbo se necesita preguntar ¿cómo específicamente...?, entonces la oración se traduciría en ¿cómo viajó a París?.
- c) Comparaciones, el ser humano tiende a comparar en donde las frases que utiliza emplea palabras como : mejor, peor, el mejor, el peor estableciendo una comparación sin aclarar en que otra situación fue mejor o peor, por ejemplo “ llevé mal la reunión”, esta comparación se aclara: “mal, comparado con qué o quién” . A menudo la parte eliminada de la comparación es irreal, por lo tanto siempre es importante establecer con qué o quién se está comparando.
- d) Juicios, los juicios están muy cercanos a las comparaciones y es cuando las personas emiten una afirmación sobre x situación y es atribuido a otra persona, para saber cuáles son las razones para emitir este juicio, si son buenas, hay que identificar si son razones propias o impuestas por lo que se hace necesario preguntar ¿Quién hace ese juicio... y con qué bases lo está haciendo...? por ejemplo “ soy un egoísta” ¿Quién lo dice? si la persona responde “lo digo yo” se pregunta en virtud de qué criterio se considera una persona egoísta.
- e) Nominalizaciones, es cuando un verbo que describe un proceso se convierte en sustantivo como si fuera un acontecimiento o una cosa. Una nominalización se aclara convirtiéndola en verbo y preguntando por la información perdida. Por ejemplo “ la enseñanza y la disciplina, aplicada con respeto y firmeza, son esenciales en el proceso de la educación” esta nominalización se aclara preguntando ¿Quién hace qué cosa... y Cómo lo hace...?

En las generalizaciones se encuentran lo que en la lingüística llaman: operadores modales, estas son las reglas de la conducta más allá de lo que las personas creen que pueden o deben hacer y son los límites gobernados por reglas no dichas, hay dos tipos de operadores modales, de necesidad y de posibilidad.

- a) los operadores modales de posibilidad, son los más fuertes, que se representan en poder y no poder, posible e imposible y que definen a través del mapa de los hablantes lo que se considera posible. No hay ningún problema cuando una persona considera que tiene ciertas capacidades, pero es el no se puede lo que lo limita; "no puedo..." se toma a menudo como un estado de incompetencia absoluta sin posibilidad de cambio Seymour y col. (1995) señalan que Fritz Perls solía responder a los pacientes que le decían "no puedo..." contestándoles "no diga que no puede mejor diga que no lo hará". Esta reubicación permite que la persona pase de un estado de encantamiento a ver que por lo menos existe otra posibilidad de elección. Estos operadores modales de posibilidad se aclaran preguntando ¿Qué pasaría si usted realizara...? o ¿Qué le impide realizar...? o ¿Cómo se lo está impidiendo usted mismo...?
- b) Los operadores modales de necesidad, incluyen una necesidad que se expresa con palabras como debería, no debería o debo o no debo. Hay unas reglas de conducta para emplearlos, pero no están explícitas; estas reglas de conducta son importantes ya que la sociedad sobrevive por un código moral, por qué debe, debería, no debe, no debería atraen muchas veces juicios morales que no deberían aparecer. Una vez que estas razones y consecuencias se han hecho explícitas se puede reflexionar sobre ellas y evaluarlas críticamente, de otra forma limitan de sobremana las opciones y el comportamiento. Estos operadores modales se aclaran preguntando ¿Qué pasaría si usted...? ¿Qué habría pasado si lo hubiera, no lo hubiera hecho...?
- c) Cuantificadores Universales, es cuando una generalización se produce cuando un ejemplo se toma como representativo de diferentes posibilidades. Si no se generaliza se harían las cosas una y otra vez y pensar en todas las excepciones y alternativas posibles tomaría mucho tiempo. Los individuos ordenan en categorías generales sus conocimientos, pero estos se adquieren comparando y evaluando las diferencias y es importante que siga clasificando estas diferencias de forma que las generalizaciones puedan cambiar en caso necesario. Las generalizaciones se expresan con palabras de tipo todo, cada, siempre, ninguna y nunca; estas palabras no admiten excepción y se conocen como cuantificadores universales, éstos no siempre se equivocan ya que las personas pueden referirse a hechos opuestos, cuando una persona declara "nunca hago nada bien", sólo está tomando en cuenta las cosas que ha

realizado mal y deja de lado todo aquello que en un momento dado hizo bien y de esta manera limita su mundo con el uso que hace del lenguaje. Seymour y O'Connor (1995), señalan que las personas de éxitos y seguras de si mismas tienden a generalizar de manera opuesta porque creen hacer bien las cosas, en otras palabras creen tener la capacidad. Estos cuantificadores universales se impugnan preguntando mediante un contra ejemplo "¿Ha habido algún momento en que ...? otra forma de afrontar el tipo de generalización es exagerándolas y reduciéndolas al absurdo. Por ejemplo "nunca voy a aprender matemáticas" en este ejemplo se puede contestar " es verdad, evidentemente es demasiado difícil para que usted pueda entenderlo ¿Por qué no lo deja ya?" ese tipo de exageración logra que la persona defienda el punto de vista contrario ya que con esto se pone de manifiesto el lado absurdo de la generalización.

En las distorsiones se encuentran los modelos como:

- a) Equivalencia compleja, ésta se produce cuando dos afirmaciones se relacionan de tal forma que son estudiadas como iguales. Por ejemplo "Si no me mira cuando le hablo, quiere decir que no me está prestando atención" para aclarar estas equivalencias complejas se pregunta "¿Cómo es que esto significa lo otro?".
- b) Presuposiciones: éstas son las creencias y expectativas que son sacadas de la experiencia personal y que son necesarias para vivir. Desde el instante en que se tienen que suponer algunas cosas sería mejor para el ser humano que éstas fueran las que le permitieran ser libre, tener opciones, y disfrutar el mundo. Sin embargo hay supuestos básicos que limitan las opciones y que pueden ser superados y a menudo se encuentra tras la pregunta ¿Por qué?. Las oraciones que contengan la palabra "desde", "cuando" y "si" contienen normalmente una presuposición al igual que lo que venga después de verbos como "darse cuenta", "saber" o "ignorar". Por ejemplo ¿Por qué no sonríe más? (presuposición no sonríe lo suficiente), ésta presuposición puede aclararse preguntando: "¿Qué le hace creer que...?" y se complementa la presuposición ¿Qué le hace creer que no ríe lo suficiente?.
- c) Causa y efecto: el lenguaje en algunas ocasiones hace que la persona piense en términos de relación de causa y efecto en esta relación los sujetos activos actúan sobre los sujetos pasivos. Esto es muy cotidiano, cuando una persona cree que alguien más es responsable de su estado emocional y un ejemplo de esta

distorsión es cuando una persona le dice a otra "me aburres" (me haces sentir aburrido). La mejor manera de dar respuesta a esta creencia de causa y efecto es preguntar "¿Cómo específicamente, esto causa lo otro?" o "¿Qué debería ocurrir para que esto no estuviera causado por lo otro?".

- d) Leer la mente: esto se refiere a cuando una persona presume saber algo, sin tener evidencia directa, de lo que la otra persona está pensando o sintiendo. Seymour op cit. señala que esto a menudo son proyecciones de lo que la persona sentiría o pensaría inconscientemente y los experimenta como si vinieran de otra persona en términos sencillos es suponer lo que la otra persona está pensando. La persona que utiliza estos modelos no comunicará claramente a los demás lo que quiere y son los otros quienes se supone han de saberlo, lo que lleva a confusiones muy serias. Por ejemplo "Si me apreciaras, deberías haber sabido lo que yo quería" o "¿No puedes ver cómo me siento?". La forma de impugnar la lectura de la mente es preguntando: "¿Cómo sabes exactamente que...?".

Seymour y O'Connor (1995), mencionan que una forma útil de aprender a usar el metamodelo es utilizando el propio diálogo interno; y escoger una o dos categorías y pasarse simplemente observando los ejemplos que se dan en la vida diaria y a la semana siguiente se escogen categorías distintas; a medida que la práctica se va haciendo más familiar se irán realizando las impugnaciones (preguntas) en la mente. Cuando se tenga una idea de los modelos y de las impugnaciones entonces podrán ser empleadas en situaciones apropiadas.

Es así que el metamodelo se convierte en una herramienta extremadamente poderosa en terapia, en la educación y los negocios; la información que se reúne es de alta calidad porque es importante entender exactamente lo que las personas quieren decir, en este metamodelo no hay preguntas del tipo ¿por qué? ya que éstas tienen poco valor porque tienden a dar justificaciones o largas explicaciones que no sirven para cambiar la situación. También el metamodelo aclara los significados porque proporciona un marco sistemático; y por último da opciones debido a las creencias, los universales, las nominalizaciones y las reglas que ponen límites y éstos existen en las palabras y no en el mundo. Hacer preguntas y encontrar las consecuencias o excepciones puede abrir grandes áreas de la vida al identificar y cambiar creencias limitantes.

La idea del metamodelo presentada por Bandler y Grinder (1982) es dar un control sistemático sobre el lenguaje y enseñar a la persona a escuchar no únicamente a otras personas, sino a escucharse a sí mismo, el cambio de lenguaje interno debe ser de algo que aterroriza al ser humano en algo que le será útil. El metamodelo es realmente sencillo, y aún sigue siendo el fundamento de todo lo que se hace en la PNL. Las preguntas del metamodelo son aquellas que realmente darán la información adecuada inmediatamente; es una gran herramienta para ello, tanto desde el diálogo de afuera, como el de adentro y convierte el diálogo interno en algo útil.

La importancia del lenguaje para la comprensión de la historia y de la situación actual de la raza humana es enorme; todos los logros de la humanidad, tanto positivos como negativos, suponen el uso del lenguaje de dos formas. En primer lugar, se usa para representar el mundo, actividad que en algunas ocasiones se llama razonar, pensar, fantasear, ensayar; al emplear el lenguaje como sistema representacional, se crea un modelo de la experiencia, este modelo del mundo se crea mediante el uso representacional del lenguaje y está basado en las percepciones que tienen del mundo, cuando se usa el lenguaje como sistema representacional, las representaciones lingüísticas están sujetas a las tres situaciones del modelaje humano: la generalización, la eliminación y la distorsión. En segundo lugar el lenguaje se utiliza para comunicarse unos a otros las representaciones del mundo.

El lenguaje en algunas ocasiones hace de sistema representacional de la experiencia y las posibles experiencias como seres humanos se convierten en enormemente ricas y complejas. Si el lenguaje realiza satisfactoriamente su función como sistema representacional deberá, además, proveer un conjunto de expresiones para representar las posibles experiencias. Bandler (1980), señala que los gramáticos transformacionalistas han reconocido que sería una tarea abrumadora abordar el estudio del sistema de las lenguas naturales directamente a través del estudio de este conjunto rico y complejo de expresiones. En su lugar, han optado por estudiar las reglas que gobiernan la formación de estas expresiones (sintaxis) en lugar de las expresiones mismas.

El lenguaje humano es un modo de representar el mundo y la gramática transformacional es un modelo explícito del proceso de representar y comunicar dicha representación del mundo. Los mecanismos dentro de la gramática transformacional son

universales a todos los seres humanos y al modo como representan las experiencias. El significado semántico que representan estos procesos son existenciales e infinitamente ricos y variados. El modo de representar y de comunicar estos significados existenciales está gobernado por reglas; la gramática transformacional no modela el significado existencial, sino la manera en que se constituye ese conjunto infinito, es decir, las reglas mismas de la representación (Bandler; Grinder, 1980).

Los seres humanos viven en un mundo real, sin embargo, no opera directa o inmediatamente sobre ese mundo, sino que se maneja con un mapa o con una serie de mapas o modelos que se usan para guiar el comportamiento. Estos mapas, sistemas de representación o modelos difieren necesariamente del territorio que representan por los tres procesos universales de modelamiento humano: generalización, eliminación y distorsión. Cuando las personas que llegan en busca de terapia expresan dolor e insatisfacción, las limitaciones que experimentan están generalmente en su representación del mundo, no en el mundo en sí mismo.

El más estudiado y mejor comprendido de los sistemas de representación, de mapas o modelos es el lenguaje humano. El modelo más explícito y completo del lenguaje natural es la gramática transformacional. La gramática transformacional es, por lo tanto, un metamodelo una representación de la estructura del lenguaje humano, asimismo una representación del mundo de las experiencias.

Los sistemas del lenguaje humano son es sí mismos representaciones derivadas de un modelo más completo: la suma total de las experiencias que un ser humano en particular ha tenido en su vida.

El modelo que el ser humano creó de guía para el mundo se basa parcialmente en las experiencias, cada persona crea un modelo diferente del mundo que comparte y por lo tanto, llega a vivir una realidad un tanto diferente a la de los demás. Al respecto, hay necesariamente una diferencia entre el mundo y cualquier modelo o representación del mundo. Ahora bien, los modelos que crea cada persona son diferentes, debido a que cada uno vive de acuerdo a la manera de cómo percibe su mundo; es por esto que hay situaciones que afectan a unos y a otros no limitando sus perspectivas de éxito, de esta

manera Bandler y Grinder (1982) han dividido las limitaciones en tres categorías: limitantes neurológicos, limitantes sociales, limitantes individuales.

a) Limitantes Neurológicos:

Se considera que el sistema receptor humano: visión, oído, tacto, gusto y olfato; y algunos fenómenos físicos están fuera de los límites de estos cinco canales sensoriales aceptados. Por ejemplo, los seres humanos no pueden percibir ondas sonoras que estén por debajo de los 20 ciclos por segundo. Sin embargo, estos fenómenos físicos son estructuralmente idénticos a las ondas físicas que caen dentro de los límites arriba señalados, es decir, las ondas físicas que son llamadas sonido. En el sistema visual humano se es capaz de detectar ondas electromagnéticas únicamente con longitudes de onda entre los 380 y los 680 milimicrones. Si la longitud de onda es inferior o superior a estos límites no puede ser percibida por el ojo humano. También en este caso, se puede percibir únicamente una porción de continuo del proceso físico, debido a las limitaciones neurológicas, que están determinadas genéticamente.

El cuerpo humano es sensible al tacto, al contacto en la superficie de la piel. El sentido del tacto da un excelente ejemplo de la profunda influencia que el propio sistema nervioso puede tener sobre la experiencia; el mundo físico permanece constante y la experiencia de él sufre grandes modificaciones como resultado del funcionamiento del sistema nervioso. Las limitaciones de la percepción han sido reconocidas claramente por los científicos al desarrollar máquinas e instrumentos que amplifican estos límites; de ahí que una de las causas de que los modelos del mundo sean necesariamente diferentes del mundo real es que el sistema nervioso sistemático distorsiona y borra trozos enteros del mundo real.

b) Limitantes Sociales:

Una segunda modalidad en que la experiencia del mundo define al mundo en sí mismo, es el conjunto de limitantes sociales o pautas a los cuales se les denomina factores sociogenéticos. Al decir sociogenético se refieren a todas las categorías o filtros

a los cuales se está sujeto como miembro de un sistema social: el idioma, las modalidades aceptadas de percibir y todas las convenciones socialmente aceptadas.

Tal vez el filtro sociogenético más comúnmente reconocido lo constituye el sistema de la lengua; dentro de cualquier parte de la riqueza de la experiencia está relacionada con el número de distinciones que se hacen en determinadas áreas de la sensación.

A diferencia de las limitaciones neurológicas de origen genético, las que introducen los filtros sociogenéticos, son superables con menor dificultad. Esto se demuestra por el mero hecho de que la persona es capaz de hablar más de un idioma, es decir, es capaz de utilizar más de un conjunto de categorías lingüístico-sociales, filtros, pautas para organizar las experiencias o para representar el mundo. Las categorías de experiencia que se comparten con otros miembros del entorno social en que se vive por ejemplo, la lengua común, son una segunda modalidad de la forma en que los modelos del mundo difieren del mundo mismo. En el caso de las limitaciones neurológicas, en circunstancias normales, los filtros neurológicos son los mismos para todos los seres humanos; éstas son la base común de experiencia que se comparten como miembros de una misma especie. Los filtros sociogenéticos son los mismos para los miembros de la misma comunidad sociolingüística. Es así como el segundo conjunto de filtros o pautas comienza a distinguir a unos de otros como seres humanos. Las experiencias comienzan a diferir en forma más radical, dando lugar a representaciones del mundo cada vez más divergentes.

c) Limitantes Individuales:

Un tercer modo en que las experiencias del mundo pueden diferir del mundo mismo, es por medio del conjunto de filtros o pautas que se han denominado limitantes individuales. Al decir limitantes individuales se está haciendo referencia a todas las representaciones que se crean como seres humanos, basados en la singular historia personal. Cada individuo tiene un conjunto de experiencias que constituyen su propia historia personal y que le son peculiares y únicas, del mismo modo como lo son sus huellas digitales. Así como toda persona tiene un conjunto distinto de huellas dactilares, cada individuo tiene también experiencias nuevas al crecer y vivir, y ninguna historia de

vida es idéntica a otra. Nuevamente, a pesar de compartir muchas semejanzas, al menos algunos aspectos serán diferentes y peculiares a cada persona. Los modelos o mapas que se crean en el proceso de vivir están basados en las propias experiencias individuales, y debido a que algunos aspectos de las experiencias no serán únicos como personas, partes del modelo del mundo serán exclusivas de cada ser humano. Estas maneras poco comunes que cada uno de los seres humanos adopta para representar el mundo, constituyen un conjunto de intereses, hábitos, gustos, pautas y normas de conducta que son claramente propias. Estas diferencias garantizan que cada persona tenga un modelo del mundo que de alguna manera será diferente del modelo de otra persona cualquiera. Este conjunto de limitantes individuales constituyen la base para las profundas diferencias existentes entre los seres humanos y el modo como se crean los modelos del mundo. Puede que estas diferencias en los modelos alteren las pautas sociales, enriqueciendo la experiencia, presentando más alternativas, o bien empobreciendo la experiencia de un modo que se limite la capacidad para actuar de manera eficaz.

Bandler y Grinder (1980), mencionan que todos los miembros de la cultura, en su ciclo vital, deben encarar una serie de períodos de cambio y transición; las diferentes formas de psicoterapia han desarrollado diversas categorías para estas etapas cruciales de crisis-transición. Lo curioso es que mientras algunas personas son capaces de atravesar estos períodos de cambio con facilidad vivenciándolos como períodos de intensa energía y creatividad, otras ante los mismos desafíos, vivencian estos períodos como etapas de terror y sufrimiento, que tienen que ser soportados mientras su única preocupación es sobrevivir. Parece que la diferencia entre estos dos grupos se debe esencialmente a que las personas que responden de manera creativa y encaran efectivamente esta tensión son personas que tienen una representación o modelo rico de su situación, en el que perciben una amplia gama de alternativas entre las cuales escoger acciones posibles. Las otras personas vivencian momentos semejantes como si tuvieran pocas alternativas y ninguna de las cuales les resultara atractiva, en otras palabras, juegan a perder. Sin embargo, es posible que diferentes seres humanos enfrentados ante un mismo mundo tengan experiencias tan divergentes y esto es consecuencia de divergencias en la riqueza de sus modelos. Por lo tanto, es posible que algunos seres humanos mantengan un modelo empobrecido que origina dolor y sufrimiento ante un mundo lleno de valores, rico y complejo, pero un objetivo que tiene la PNL es entender el motivo por el que algunas personas siguen causándose sufrimiento y angustia, ya que es importante tomar en cuenta que no son malos, ni locos, ni enfermos; de hecho, están

optando por lo mejor entre las alternativas de que están conscientes, es decir, están eligiendo lo mejor dentro de su modelo particular. El problema no está en que el individuo elija mal o equivocadamente, sino que no tiene suficientes alternativas, no tiene una imagen de un mundo rico y complejo; la paradoja más extensiva a la condición humana, es que los procesos que nos habilitan para manipular símbolos, o sea crear modelos y que nos permiten sobrevivir, crecer, cambiar y disfrutar, son los mismos que nos permiten realizar las más extraordinarias y especialísimas actividades humanas y son los mismos que bloquean el crecimiento si se comete el error de confundir el modelo con la realidad.

4.3 Aplicaciones de la Programación Neurolingüística

La mayoría de las corrientes o enfoques psicológicos han tratado de dar cuenta de la conducta humana a través de distintos conceptos teóricos que no permiten a las personas aprender qué es lo que hacen y cómo lo hacen. Es así como Bandler (1982), hace una crítica señalando que en los laboratorios, talleres vivenciales o terapia lo que regularmente se hace es mostrar que la persona que tiene dichos conocimientos es bastante hábil y que tiene la capacidad para manejar los problemas que pueden afectar a otros pero no a él y que además cualquier persona con una buena capacidad sensorial podrá aprenderlas ya que ellos determinan cuáles son sus creencias acerca de la verdadera naturaleza del ser humano y cómo debería ser una persona verdaderamente ajustada y cómo ser completamente feliz, pero nunca les muestran cómo hacer algo. Lo único que se hace es modelar las teorías y cuando se mezclan teorías y experiencias se da por resultado una psicoteología creando así diferentes sistemas con diferentes apóstoles que trabajan a partir de una distinta orientación; es así como estos grandes psicólogos (Conductistas, Neoconductistas, Psicoanalistas, Humanistas, etc.) crean las teorías a partir de su propia experiencia y a partir de su propio mapa perceptual del mundo, con la idea de que esto ayudará a otras personas a solucionar sus problemas, sin embargo, no toman en cuenta el mapa perceptual del mundo y que cada persona es capaz de experimentarlo de diferente manera.

Otra dificultad que tiene la Psicología es que hay un enorme grupo de investigadores que no se ponen en contacto con la gente que está en la práctica clínica por lo tanto no dan información ni responden a lo que ambos grupos necesitan saber y conocer.

Uno de los mayores misterios en el campo de la psicoterapia es que, a pesar que las diversas escuelas presentan formas y enfoques, todas en alguna medida tienen éxito; este enigma será resuelto una vez que los métodos efectivos compartidos por las diversas escuelas, pueden ser descritos mediante un conjunto único de términos, con lo cual las similitudes serán explicitadas y por lo tanto podrán ser aprendidas por los terapeutas de cualquier escuela.

El único rasgo común que presentan todas las formas de psicoterapia cuando tienen éxito es que la persona que está sometida a terapia, de alguna forma, experimenta un cambio; este cambio recibe diferentes nombres según la escuela psicoterapéutica de que se trate: 1) fijación, 2) curación, 3) crecimiento, 4)iluminación, 5) cambios conductuales, etc. Cualquiera que sea el nombre que se le dé al fenómeno, éste hace que de alguna manera la experiencia de la persona sea más rica y mejor, lo cual no es del todo sorprendente, ya que todas las formas de terapia afirman ayudar a las personas a vivir más exitosamente en el mundo. Cuando los individuos cambian, tanto su experiencia como su modelo del mundo se hacen diferentes sea cual sea la técnica, las diferentes formas de terapia hacen que la persona pueda cambiar su modelo del mundo y algunas llegan a rehacer partes de ese modelo.

Bandler y Grinder (1980), no intentan construir una nueva escuela de psicoterapia, sino un conjunto específico de instrumentos y técnicas que son una representación explícita de aquello que en cierta medida ya está presente en todas las formas de terapia.

La PNL puede hacer algo más que trabajo terapéutico, ya que los mismos principios pueden ser utilizados para estudiar de manera especial a personas de talento excepcional, como para determinar la estructura de ese talento. Esa estructura, entonces, puede ser rápidamente enseñada a otra persona para darle fundamento de esa misma habilidad. Este tipo de intervención da por resultado un cambio generativo, donde

las personas aprenden a generar nuevos talentos y conductas para sí mismos y para otros. En cierto modo nada de lo que puede lograr la PNL es nuevo; lo que sí es nuevo es la capacidad de analizar sistemáticamente aquellas personas excepcionales y sus experiencias de tal modo que éstas puedan ponerse a disposición de otros.

La PNL es un modelo explícito y poderoso de la experiencia humana y comunicación; utilizando los principios de la PNL es posible describir cualquier actividad humana de un modo detallado que permite hacer muchos cambios profundos y duraderos en forma rápida y fácil por ejemplo:

- Curar algunas fobias y otras respuestas desagradables en menos de media hora;
- Ayudar a niños y adultos con "dificultades de aprendizaje";
- Eliminar hábitos indeseados;
- Producir cambios en las interacciones de parejas, familias y organizaciones, de modo que funcione de manera más satisfactoria y productiva;
- Curar muchos problemas físicos (no únicamente aquéllos reconocidos como sicosomáticos, sino también algunos que no lo son).

Las personas que desarrollan y aplican la PNL se llaman a sí mismos modeladores debido a lo que realizan es prestar muy poca atención a lo que las personas dicen que hacen y mucha atención a lo que las personas hacen, construyendo luego un modelo de lo que las personas hacen. Como no desarrollan conceptos teóricos porque no tienen ningún interés acerca de la naturaleza real de lo que es verdadero, ya que su función de modelar es llegar a una descripción que es útil, de modo que cuando se menciona algo a una persona que ya sabe y le parece que es algo impreciso se debe a que está manejando un nivel diferente de experiencias proporcionándoles herramientas útiles.

El modelador debe contar con la empatía o la sintonía adecuada ya que ésta es esencial para establecer una atmósfera de credibilidad, confianza y participación para que la gente pueda responder libremente, Bandler (1982) define la sintonía como el hecho de que dos personas tienden a igualar y reflejar el lenguaje corporal, la tonalidad y

mantener el lenguaje visual, así como respirar al unísono e igualar el tono de voz ya que esto propicia un ambiente de intimidad y confianza. Solamente dos cosas limitan la sintonía, una es el grado de percepción que se tenga para captar las posturas, gestos y forma de hablar de otras personas y la habilidad que se tenga para responder en el momento a la sintonía. La sintonía permite construir un puente de comprensión y contacto hacia otra persona.

En la PNL a esto se le llama compartir y dirigir que son las ideas básicas que tienen en cuenta la intimidad y respeto por el modelo del mundo de la otra persona, asumiendo una intención positiva y esta es una manera poderosa de encaminarse hacia un acuerdo o una meta compartida. De esta manera se debe prestar atención a la otra persona y ser lo bastante flexible en la conducta propia como para responder a lo que se ve y oye.

Otro aspecto que el modelador debe tomar en cuenta es que las puertas de la percepción son los sentidos, (ojos, piel, oídos, boca, etc.) y éstos son los únicos que permiten al ser humano estar en contacto con el mundo; Seymour y O'Connor (1995), señalan que el desarrollo de una amplia sensibilidad de los sentidos estriba en la agudeza sensorial y ésta es una meta explícita de la PNL.

Para saber si una persona piensa mediante imágenes, sonidos o sensaciones, Bandler y Grinder (1980), señalan que hay cambios visibles en nuestro cuerpo según la manera en que se esté pensando. La forma en que se piensa afecta el cuerpo y cómo se usa el cuerpo afecta la forma en que se piensa; estudios neurológicos han demostrado que el movimiento del ojo (tanto lateral como vertical) parece estar asociado con la activación de las diferentes partes del cerebro estos movimientos se llaman movimientos laterales del ojo en la literatura neurológica y en la PNL se le da nombre de pistas de acceso ocular o visual porque son señales visuales que permiten saber mediante cuál sistema representativo (oído, visión, cinestesia) accede la gente a la información.

El esquema más sencillo de utilizar si simplemente se sobre pone el rostro de una persona, de modo que cuando se vea mirando en una dirección en particular se puedan detectar las siguientes claves de acceso ocular:

- V^r Visual recordado: mirar hacia arriba y a la izquierda es la forma en la que la mayoría de la gente recuerda imágenes.
- V^c Visual Construido: Mirar hacia arriba y a la derecha indica construcción de imágenes a partir de palabras o se intenta imaginar algo que no se ha visto nunca.
- A^r Auditivo Recordado: Mirar en forma horizontal hacia la izquierda para recordar sonidos.
- A^c Auditivo Construido: Mirar en forma horizontal hacia la derecha para construir sonidos.
- A^d Auditivo Digital: Mirar hacia abajo y a la izquierda indica un diálogo interno.
- K Kinestesia: Mirar hacia abajo y a la derecha es como la mayoría de las personas se ponen en contacto con sus sensaciones táctiles, emociones o sensaciones propioceptivas.
- V Visualización: Desenfocar los ojos y mirar hacia adelante, y mirar a lo lejos también es señal de visualización (ver anexo 3).

Una forma de reconocer las pistas de acceso de otra persona es haciendo todo tipo de preguntas; los movimientos de los ojos no son las únicas señales de acceso, aunque probablemente sean las más sencillas de percibir. Seymour y O'Connor (1995), señalan que una persona que piense mediante imágenes, hablará por regla general más rápidamente, en un tono más alto que una que no piense mediante imágenes. Las imágenes aparecen en el cerebro con rapidez y hay que hablar rápido para poder seguirlo. Las personas que piensan mediante sonidos, respiran de forma homogénea por todo el pecho, a menudo producen movimientos rítmicos con el cuerpo y el tono de voz es claro, expresivo y resonante. Las personas que se están hablando a sí mismas a menudo inclinan la cabeza hacia un lado, apoyándose en su mano o puño. Algunas personas repiten en voz baja lo que acaban de escuchar y puede verse cómo mueven los labios. El acceso cinestésico se caracteriza por una respiración profunda que arranca desde el estómago, acompañado muchas veces por relajación muscular; con la cabeza agachada la voz tendrá un tono más profundo y la persona hablará con grandes pausas.

Los sistemas representativos, las pistas o señales de acceso y las submodalidades son algunos de los pilares fundamentales en la estructura de la experiencia subjetiva; no hay duda de que las personas realizan distintos mapas del mundo, tienen líderes diferentes, sistemas representativos preferidos, también distintas y diferentes cinestesis

y codifican los recuerdos según distintas submodalidades y esto es empleado en el lenguaje para comunicarse entre sí (ver anexo 4).

Bandler y Grinder (1982) hacen una distinción entre los predicados y las palabras que una persona elige para describir su situación (cuando son especificados por un sistema representacional) esto permite saber cuál es el sistema rector de cualquier persona. Los predicados indican cuál parte de este complejo proceso cognitivo interno se está trayendo a la conciencia; las claves de acceso ocular o movimiento de los ojos indican la secuencia completa del modo en que una persona accesa la información y a esto se le llama estrategia. El sistema guía es el que cada persona utiliza para iniciar la búsqueda de alguna información; el sistema representacional es lo que está en la conciencia en determinado momento y está determinado por los predicados verbales. El sistema referencial es el sistema mediante el cual la persona decide si acaso lo que ahora sabe es verdadero o no.

A pesar de todo lo dicho es recomendable poner mucha atención para no equivocarse ya que se puede creer que la palabra "pensar" es un sistema representacional y no lo es. Las palabras pensar, entender, darse cuenta, creer, sentir y saber son todas palabras inespecificadas son muy importantes, pero no son útiles para saber las vías o conocer el ejercicio para entender las claves de acceso visual.

Hay entonces, cierta desfase entre una palabra y la experiencia y también un desfase entre la experiencia de una persona correspondiente a una palabra, y su experiencia correspondiente a la misma palabra. Por lo tanto la experiencia es la que siempre va a obtener las respuestas a las preguntas en tanto tengan el aparato sensorial para detectar las respuestas.

De hecho, todas las personas hacen todas las cosas por ejemplo ver, escuchar, sentir, todo el tiempo; lo único diferente es cuál parte del complejo proceso interno están trayendo a la conciencia en un momento dado, por lo tanto todos los canales están procesando información todo el tiempo, pero únicamente una parte estará en conciencia en un momento dado. Lo que se afirma es que se deben usar todos los sistemas simultáneamente y ya en un contexto particular las personas se dan cuenta de un sistema

más que del otro. Por ejemplo cuando alguien hace atletismo está empleando mucha sensibilidad kinestésica, también cuando alguien está leyendo tiene mucha conciencia visual y se puede pasar de un sistema a otro. Hay marcadores contextuales que permiten trasladarse de una estrategia a otra y utilizar diferentes secuencias y no hay nada forzado en ello.

Según Bandler y Grinder (1982), la PNL es un intento sistemático y deliberado de saturar los recursos inconscientes de la persona. De modo que esa es la parte del ser humano que es responsable del 95% del aprendizaje y destreza, y se le denomina la mente inconsciente y que es todo aquello que esta fuera de conciencia en determinado momento.

Las claves de acceso visual son únicamente uno de los modos de obtener información; hay otras cosas que están transcurriendo y que son igualmente interesantes y eso les dará la misma información. Durante mucho tiempo la gente ha tratado de utilizar el lenguaje corporal como si fuera un vocabulario de contenido pero este lenguaje no funciona como funcionan las palabras, funciona de modo distinto; los movimientos oculares y los movimientos del cuerpo dan información acerca del proceso. Por lo general, los problemas de la gente no tienen nada que ver con el contenido, sino más bien con la estructura, con la forma de cómo organizan su experiencia. El tener experiencia sensorial total es un proyecto para toda la vida y que se sepa no hay limitación; por ejemplo se ven cosas, se escuchan cosas y se obtiene información táctil que hace dos años hubiera parecido percepciones extrasensoriales (PES) (Seymour y O'connor, 1995).

Si los modeladores poseen los refinamientos sensoriales para ser capaces de descubrir los pasos específicos en el proceso por el cual una persona pasa para crearse cualquier respuesta que no encuentre útil y que quiera cambiar, eso brinda muchos puntos coyunturales de intervención. La intervención puede ser tan sencilla como cambiar un sistema representacional por otro, y eso basta para romper la configuración del problema que presente alguna persona. La tarea del modelador es probar todas las configuraciones que se conocen de modo que cuando se realiza la terapia, taller o seminario se pueden ofrecer las configuraciones que ya se han verificado como efectivas ante los problemas se suponen van a enfrentarse.

Seymour y O'Connor, (1995), señalan que su presuposición es que cualquier ser humano que llega diciendo "auxilio, necesito ayuda" ya ha intentado con todos sus recursos conscientes y ha fracasado. Sin embargo, también presuponen que en alguna parte de su historia personal tienen algún conjunto de experiencias que pueden servir como recursos para ayudarles a conseguir exactamente lo que quieren en esa situación particular. Se cree que la gente tiene los recursos que necesita, pero los tiene inconscientemente y no están organizados en el contexto adecuado en que los necesita.

La historia personal se puede ver como un conjunto de limitaciones en la experiencia y conducta del presente ya que la experiencia humana sólo existe en este momento, el pasado existe como memoria y para recordarlo se tiene que reexperimentar de alguna manera en el presente, y el futuro sólo existe como expectativa o fantasía, también creado en el presente. El anclaje permite aumentar la libertad emocional escapando a la tiranía de experiencias pasadas negativas y creando un futuro más positivo.

Cambiar la historia personal es una técnica para reevaluar memorias problemáticas a la luz de los conocimientos. Todas las personas tienen una rica historia personal de experiencias pasadas que existen como memorias en el presente; mientras que lo que ocurrió realmente (fuera lo que fuese, puesto que las memorias humanas son falibles) no se pueden cambiar, se puede cambiar el significado presente para la persona y por lo tanto su efecto en el comportamiento. El cambio de historia personal es útil cuando sentimientos o comportamientos problemáticos vuelven una y otra vez. Un estímulo que está asociado y a su vez atrae un estado psicológico se llama en PNL ancla. Ejemplos de anclas positivas pueden ser fotografías favoritas, olores evocadores, una expresión especial de alguien querido o un tono de voz. Un ancla es cualquier cosa que de acceso a cualquier estado emocional y son tan obvias que apenas se reconocen. Seymour (1995) señala que hay dos maneras de crear anclas: 1) por repetición, si por ejemplo una persona asocia el rojo con peligro acabará enlazándolos, esto es un aprendizaje sencillo y 2) las anclas se establecen en una sola ocasión si la emoción es fuerte y la cronología correcta.

El anclaje de recursos es la técnica que sirve para transferir recursos emocionalmente positivos desde experiencias del pasado a situaciones del presente para que sirvan a la persona en la actualidad.

El anclaje también se puede usar en el contexto de una organización o una corporación por ejemplo: las familias. Todos los sistemas del anclaje van a funcionar si son sistemáticos, la elección que hacen acerca de qué sistema van a anclar va a determinar el tipo de respuesta que se obtiene. El tener un ancla realmente buena para una experiencia positiva intensa, de modo que si empiezan a colapsarse en los viejos sentimientos malos, desagradables, podrán salir inmediatamente; así un conjunto de experiencias, servirán tan efectivamente como metáfora, como la representación real, actual o histórica y a partir de la experiencia sensorial propia se puede garantizar que fue muy efectiva.

El proceso de "cambio de historia personal" va a funcionar casi para cualquier problema; el anclaje consigue cualquier cosa, cuando se haya concluido se utiliza el puntear el acompañamiento a futuro para asegurarse que la nueva respuesta será gatillada por el contexto cuando sea necesario.

Como se ha señalado anteriormente la PNL ha surgido del estudio de los procesos mentales de aquellos que pueden hacer algo excepcionalmente bien o que se han recuperado por completo de alguna dificultad. La PNL demuestra que si se piensa en las capacidades como destrezas aprendidas, se abre una puerta para entender con mayor facilidad y enseñarla a otros ; la PNL se basa en la percepción de cada ser humano creando gran parte de su propia experiencia a través del modo específico en que se ve, se escucha o se sienten las cosas en nuestra mente-cuerpo, lo que generalmente se le llama pensar. Lo que realmente es nuevo de esto es que ahora se sabe cómo explorar el pensamiento de una persona en una forma precisa que realmente permite aprovechar sus destrezas y capacidades. La PNL ofrece un conjunto sistemático de conceptos y métodos para entender y cambiar algunas experiencias humanas como son:

⇒ **SUPERANDO EL PÁNICO DE ESCENA:** este es un método para descubrir cómo se piensa en hablar en público haciendo una diferencia para superar este corriente temor. Al introducirse en el aprendizaje, utilización y

desarrollo adicional de la PNL, su aplicación por lo general es relativamente rápida para estos casos; esto no significa que todas las personas pueden transformarse en diez minutos. A veces toma mucho más tiempo en el solo hecho de reunir la información para descubrir lo que se tiene que hacer.

- ⇒ **APRENDIENDO A DELETREAR:** esta técnica es una tarea sencilla, el deletreo se demuestra que cuando la persona aprende los pasos mentales que utiliza una persona diestra, es una destreza fácil y útil, sin embargo, hay una gran variedad de formas en que la gente intenta realizarla. La misma variedad aparece cuando uno estudia el modo en que las personas aprenden, toman decisiones o se motiva. Su éxito o fracaso en estas tareas más complejas es también una consecuencia directa de la secuencia mental que utilizan, y esa consecuencia igualmente se puede cambiar para facilitar la tarea.
- ⇒ **INDEPENDIZÁNDOSE MÁS EN LAS RELACIONES:** el cómo incrementar la capacidad para hacer autoevaluaciones y reducir la dependencia de las opiniones de los demás. La codependencia es una curiosa imagen-espejo, como señala Andreas (1989), mucha gente de hecho depende de otra persona que sea dependiente; este proceso ayuda a crear una capacidad sana para estar en uno mismo y tener un sentido de sí mismo. Esto no quiere decir que la persona aprenda a estar solo, sino que le permite estar junto a otros seres humanos en una forma plenamente respetuosa de todos.
- ⇒ **LA PNL RESOLVIENDO INCIDENTES TRAUMÁTICOS DEL PASADO:** resuelve estos incidentes reemplazando los sentimientos y creencias limitantes con sentimientos y creencias positivas de confianza y fortaleza. Este proceso llamado el "destructor de decisiones", fue desarrollado recientemente por Richard Bandler, este método tiene el rango más amplio de utilidad y ha producido resultados más impactantes. Es especialmente útil cuando una persona ha tenido una prolongada historia de experiencia desagradable, lo cual a menudo es el caso de alguien que ha sido abusado a lo largo de un extenso período de tiempo. A medida que la persona avanza en el tiempo con su poderoso recurso, todas esas experiencias problemáticas se transforman simultáneamente, en lugar de tener que cambiarlas en forma trabajosa una por una. Además, el resultado característico es que el

individuo obtiene un sentido más poderoso de si mismo como persona y que le es útil en futuros desafíos.

- ⇒ **ELIMINA RESPUESTAS ALÉRGICAS:** este proceso es rápido y suave y ayuda a liberarse por completo de síntomas de una amplia gama de alergias y sensibilidades este proceso fue adaptado y desarrollado por Robert Dilts, la experiencia clínica extensiva indicó que este proceso para alergias es completamente eficaz en aproximadamente el 80% de los casos donde se ha identificado el alérgeno específico. Asimismo, funciona bien para muchas “sensibilidades” a metales, sustancias químicas, etc., que son consideradas alergias.
- ⇒ **EL MÉTODO “ESQUEMA PARA RESPONDER A LAS CRÍTICAS”:** permite que la persona automáticamente se sienta positiva cuando recibe críticas y emplear bien, en forma cómoda, la retroalimentación crítica. La clave fundamental de este proceso es mantener una distancia entre la persona y la crítica. El aprender a responder positivamente a la crítica es sólo una de muchas destrezas que pueden hacer que la vida sea más fácil. Cada una de estas destrezas incrementa la autoestima, al mismo tiempo que pone más opciones a la disposición y permite conectarse con los otros a un nivel más rico cuando se desea.
- ⇒ **EL MÉTODO PARA FOBIAS:** funciona de manera muy consistente para cualquier fobia en que la persona responde instantáneamente a un estímulo específico: insectos, alturas, aves, serpientes, agua, espacios cerrados, ascensores, etc. Las respuestas fobicas son típicamente respuestas instantáneas a una situación o a un estímulo en particular. Este método establece el fundamento de otro método que se ha desarrollado, que ha sido parte importante para gente que ha sufrido abusos sexuales o físicos; éstos métodos de “reconectándose con recursos pasados” y recodificando el presente, neutraliza esas sensaciones desagradables intensas que a menudo acompañan los recursos reales de abusos y posibilita dar cualquier paso adicional que sea necesario; funciona con la comprensión de algunos hechos importantes acerca de las imágenes mentales.

Una serie de métodos de PNL pueden ayudar a desarrollar sentimientos más intensos de autovaloración, los cuales generalmente hacen que la gente no esté dispuesta a ser objeto de abusos en el futuro.

- ⇒ **EL MÉTODO “REENCUADRE EN SEIS PASOS”:** es un modo muy rápido y elegante de lograr cambios útiles en conductas y sentimientos; incluso más importante que obtener una solución para un problema personal o específico, el reencuadre crea una nueva actitud positiva hacia la persona y los demás. Al utilizar éste método las personas muchas veces han descubierto que proporciona un modo de amarse a sí mismo. Después de todo, si se está centrado en las conductas y sentimientos que no son agradables, es fácil no quererse a sí mismo ni a los demás, el reencuadre enseña a darle la bienvenida a cada uno de estos sentimientos y conductas por sus objetivos positivos. Al encontrar otras formas de conseguir estos objetivos positivos, y ya no necesitar vivenciar los sentimientos desagradables o las conductas problemáticas.
- ⇒ **MÉTODO “TENER ACCESO A SU PROPIA SABIDURÍA DE SER PADRE”:** Los principios de la PNL hacen que el ser padre sea más agradable, así como también más eficaz. Este proceso puede ayudar enormemente a obtener más intuiciones sobre lo que los demás están vivenciando, pero éstos siguen siendo los expertos en lo que a ellos mismo se refiere.
- ⇒ **MÉTODO “EL SI MISMO, EL OTRO Y UN OBSERVADOR”:** una clave para la sabiduría en muchas situaciones. La esencia de este método es guiar a la persona a través de tres “posiciones” o “puntos de vista” fundamentales de la vida. Se puede vivenciar cualquier evento como sí mismos, con otra persona en la experiencia (otro) o como alguien más podría verlo (observador). Al ir viviendo la vida, la mayoría de las personas generalmente vivencian las cosas desde su propio punto de vista; esto permite tener un acceso a una porción de información, pero no a toda la que hay disponible cuando hay que ser en el otro o en el “observador”, se reúne mucho más datos en los cuales se deben basar en las acciones y sentimientos.
- ⇒ **RESOLVIENDO EL DUELO:** este método además de resolver el duelo facilita el manejo de los problemas prácticos de la pérdida, desarrolla un sentido de fuerza personal y sana dependencia, creando una capacidad de pararse sólidamente en los propios pies a medida que se alcanza lo que se quiere.
- ⇒ **ESTRATEGIA DE ALIMENTACIÓN PARA SER NATURALMENTE ESBELTO:** para la mayoría de la gente, este método no tiene como resultado aquel tipo de pérdida de peso brusca que frecuentemente no perdura. En lugar de eso,

resulta en una pérdida de peso gradual que se mantiene a lo largo del tiempo.
otros métodos de la PNL para bajar de peso.

- a) Chasquido: que puede crear autoestima y la dirección de facilitar la pérdida de peso.
 - b) Motivación positiva: construir un futuro estimulable son esenciales para otras personas.
 - c) El reencuadre en seis pasos: ofrece nuevas alternativas positivas.
- ⇒ **RESOLVIENDO EL CONFLICTO INTERNO:** Este método de clasificar los lados opuestos en un conflicto, identificar sus intenciones positivas y luego fundirlas e integrarlas, fue desarrollado originalmente por Bandler y Grinder en 1975, se puede utilizar en cualquier situación de conflicto interno o ambivalencia.
- ⇒ **EL PROCESO DE RESOLUCIÓN DE LA VERGÜENZA Y CULPA:** en general en este método tanto la culpa y la vergüenza se tratan de manera similar: primero convertirlas en una experiencia más positiva de ser capaz de evaluar cómodamente la situación luego se examina la norma para descubrir si necesita ser actualizada, revisada o redefinida, Finalmente se buscan acciones futuras que la persona pueda usar para llevar a la práctica, las normas deseadas y se hace que ensaye realizándolas realmente a futuro.
- ⇒ **UN NUEVO ESTILO MOTIVACIONAL "MOTIVACIÓN POSITIVA":** este es un método en que la PNL difiere del hecho de sencillamente dar consejos o predicar. Lo que hace de la PNL algo mucho más eficaz, es que se debe dar instrucciones muy específicas para ensayar una nueva estrategia, de modo que se automatice. La importancia de la motivación positiva ha sido ampliamente reconocido, pero las formas que la gente ha usado para tratar de cambiarla, han sido, en el mejor de los casos, improvisadas. Ahora la PNL ofrece un enfoque sistemático que puede ser diseñado según las necesidades específicas de cada individuo.
- ⇒ **TOMANDO DECISIONES:** este método desarrolla la creatividad con ayuda de las experiencias, además la PNL ofrece un modo directo y práctico para autoentrenarse a utilizar automáticamente partes del cerebro que aún no se han usado plenamente, la mayoría de estos cambios resultan en una modificación automática de sensaciones, sentimientos o acciones.

- ⇒ **MÉTODO DEL CHASQUIDO:** la PNL enseña muchas formas de conectar imágenes en la mente y cada ser humano es único en lo que funciona mejor para sí, es útil hacer un sonido “chasqueante” mientras la persona intercambia las dos imágenes. La pauta del chasquido fue desarrollada por Richard Bandler. Este método ayuda a personas con una variedad muy amplia de conductas y respuestas no deseadas. Ha sido especialmente útil con hábitos no deseados tales como comer en exceso, fumar y comerse las uñas, a pesar de que el chasquido es un método individual con frecuencia se puede utilizar para ayudar a familias y parejas a construir el tipo de vida familiar que desean.
- ⇒ **“LÍNEAS DE TIEMPO”:** este método ayuda a obtener más de lo que se desea de la vida, muchas personas se sienten completamente satisfechas en la forma que organizan su tiempo en la actualidad, otras encontrarán beneficios ya sea en cambios sutiles o mayores.
- ⇒ **ESQUEMA DE LA AUTOCURACIÓN:** este método guía a través de un proceso y enseñará al cerebro a “codificar” una lesión o enfermedad para una curación automática. Si bien, desde luego, no hay garantías de que esto vaya a producir una cura, muchas personas han relatado un progreso fenomenal hacia la salud (Andreas, 1989).

La PNL ha reunido algunos métodos que se pueden utilizar para recabar información y hacer cambios rápidos y tener una comprensión de la misma; a diferencia de algunos nuevos enfoques que simplemente son un truco, ofrece un conjunto sistemático de conceptos y métodos para entender y cambiar la experiencia humana, este es un comienzo de la verdadera ciencia de la mente; la PNL puede aprovechar al máximo la mente y obtener mucho más de lo que se desea en la vida.

Las personas que están usando la PNL son personas que ya poseen muchas capacidades y que tienen un sentido positivo de su propia autoestima, la PNL ayuda a abrir puertas que ni siquiera se sabía que estaban ahí; y cuando se topan con una situación que no se sabe cómo encarar, las ideas y las destrezas de la PNL suministra una sólida base para descubrir nuevas soluciones.

La mayoría de los deportistas han aprendido a desarrollar sus habilidades mentales, de tal manera que les funciona bastante bien en situaciones diarias e incluso en competencias de alto nivel; pero cuando se confrontan a una mayor exigencia como una situación de competencia selectiva, en un punto crítico son incapaces de hacer rendir esos patrones de habilidades físicas, ya que las destrezas psicológicas necesarias para complementarles, no han sido desarrolladas en el mismo grado.

Los deportistas que han desarrollado habilidades psicológicas avanzadas, lo han hecho sólo a través de años de competencias deportivas; los deportistas con experiencia reconocen que sus recursos físicos han sido preparados desde el inicio de sus carreras deportivas, pero sólo hasta que se desarrollaron sus habilidades cognitivas conductuales llegaron a ser atletas de selección.

El siguiente reporte de investigación y aplicación, es una contribución dirigida a fomentar la investigación en esta área tan descuidada por el trabajo profesional nacional como es el deporte, así por medio de esta investigación se busca ponderar las técnicas de la PNL como una alternativa viable de aplicación en la búsqueda de la mejora del rendimiento deportivo por parte de los futbolistas.

Capitulo 5

CAPITULO 5

APLICACIÓN DE LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA, COMO UNA NUEVA ALTERNATIVA PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO DE FUTBOLISTAS PROFESIONALES.

5.1 INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge a partir de la inquietud por conocer el papel que desempeña el psicólogo en el área del deporte en especial ya que es la menos atendida por la Psicología en México.

Dentro de las estrategias que se han utilizado para mejorar el desempeño de los deportistas se encuentran: la meditación, la retroalimentación, el ensayo mental, la relajación progresiva, el entrenamiento autogénico, la autohipnosis y en algunos casos el ensayo de la conducta visomotora; sin embargo, es necesario hacer esfuerzos más grandes en el campo de la investigación, ya que es éste el que proporciona las bases y las pruebas necesarias para que así se reconozca la importancia del psicólogo dentro del ámbito deportivo actual. Esto se hace imprescindible en México ya que la investigación en este campo ha estado casi por completo olvidada. Por todo ello es intención de esta investigación destacar la importancia que puede tener la Programación Neurolingüística en dicho campo. Ya

edad, en diferentes áreas de aplicación tales como el desarrollo de las habilidades, las conductas sexuales, la dieta, fobias, etc.

Por todo lo descrito hasta ahora es necesario señalar los objetivos de la presente investigación:

OBJETIVO GENERAL

Evaluar los efectos de las técnicas de la PNL (estrategia motivacional, la técnica del chasquido, la técnica de anclaje de recursos, la técnica de situarse en el futuro) en el desempeño de futbolistas profesionales.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

El futbolista a través de la estrategia Motivacional aumentará de manera significativa su motivación intrínseca permitiéndole así un mejor entendimiento de su autoeficacia y autoevaluación de tal manera que le facilite llevar a cabo un buen desempeño profesional.

- El futbolista mejorará su motivación intrínseca.
- El futbolista reconocerá y determinará sus habilidades dentro de su profesión.
- El futbolista al finalizar el entrenamiento con las técnicas de la PNL, las seguirá utilizando para mejorar sus habilidades futbolísticas.
- Mediante la aplicación de las técnicas de la PNL:
 - ⇒ los porteros mejorarán sus salidas y despejes.
 - ⇒ los defensas mejorarán la ejecución de las entradas deslizantes a jugadores contrarios.
 - ⇒ los mediocampistas mejorarán sus pases por medio o en profundidad.
 - ⇒ los delanteros mejorarán sus tiros a gol o de penalty.

HIPÓTESIS:

Los jugadores a quienes se les aplicarán las técnicas de la Programación Neurolingüística , tendrán una mejor ejecución en su actividad profesional, por lo tanto mostrarán una mayor motivación que se verá reflejada en su autoevaluación y autoeficacia.

MÉTODO

SUJETOS: La presente intervención estuvo dirigida a 21 jugadores de Fútbol Soccer Profesional con edades que fluctúan de 18 a 21 años, y 21 jugadores que formaron el grupo control con las mismas características, participaron voluntariamente y pertenecen al Club Deportivo Social y Cultural Cruz Azul. A.C.

SITUACIÓN DE TRABAJO: Esta intervención se llevó a cabo en las instalaciones del equipo de fútbol, en una sala de prensa que mide aproximadamente 6 x 3 mts. que contaba con dos ventanas que permitía una suficiente iluminación además tenía dos mesas y cuatro sillas como también unas gradas (las cuales permitían que los jugadores se recostaran y tuvieran una posición más cómoda). También se realizó en la sección del deportivo llamada casa club específicamente en la sala la cual contaba con cuatro sillones amplios y confortables con medidas aproximadas de 4 x 6mts., y en el comedor con medidas de 10 x 10mts. que tiene 16 mesas con 4 sillas cada una, con iluminación suficiente; este lugar permitió la comodidad y tranquilidad para un buen ambiente de trabajo.

MATERIALES: Hojas blancas, Lápices y Cuestionarios.

INSTRUMENTOS: Cuestionario para la obtención de la definición de metas u objetivos que constó de 26 preguntas abiertas que tuvieron como objetivo conocer los cambios que deseaban lograr y los principales miedos que obstaculizaban su rendimiento (ver anexo 5). También se utilizó el Inventario del Rendimiento Psicológico propuesto por Loehr (1990), ya que permite dar una idea más clara del nivel en que se encuentran los jugadores con respecto a las fuerzas y debilidades mentales (que se pretendían mejorar con las técnicas de la PNL), en relación a 7 variables a medir lo que permite conocer los límites del jugador y lo que puede rendir consistentemente en el límite más alto de sus posibilidades. Este instrumento consta de 42 reactivos con cinco opciones de respuesta que van desde casi siempre a casi nunca; cada opción de respuesta tiene un puntaje de 5 a 1 y está determinado al reactivo que pertenezcan (autoconfianza, reactivos 1,8,15,22,29,36; energía negativa, reactivos 2,9,16,23,30,37; control de la atención, reactivos 3,10,17,24,31,38; control visual y de imágenes, reactivos 4,11,18,25,32,39; nivel

motivacional, reactivos 5,12,19,26,33,40; energía positiva, reactivos 6,13,20,27,34,41; y por último el control de actitud, reactivos 7,14,21,28,35,42). Al finalizar la selección del puntaje se realiza la suma de acuerdo a las 7 columnas a las que pertenezca la variable. (ver anexo 6).

Esto permitió conocer el nivel que se tiene en:

- **Autoconfianza:** Es la sensación y un saber que permite lo que se puede hacer, rendir y ser exitoso.
- **Energía negativa:** Control de emociones negativas (miedo, enojo, frustración, envidia, resentimiento, etc.)
- **Control de la atención:** Es la habilidad de sintonizar lo que es importante y desechar lo que no lo es.
- **Control visual y de imágenes:** Es la habilidad de traducir los deseos mentales en rendimiento físico.
- **Nivel motivacional:** Es la habilidad de programar una rutina de rendimiento diario y un buen manejo del fracaso.
- **Control de energía positiva:** Es la habilidad de energizarse por medio de fuentes como la diversión, la alegría, el positivismo, etc.
- **Control de la actitud:** Es el reflejo del hábito del pensamiento del atleta.

En el anexo 7 se observa la escala de evaluación del trabajo realizado con relación a las técnicas de la PNL, donde las primeras cuatro preguntas se refieren a las diferentes situaciones sobre el desempeño de los futbolistas antes de la aplicación; de la pregunta 5 a la 8 se evalúa el desempeño del psicólogo y las preguntas restantes evalúan si a opinión del jugador las técnicas funcionaron o no.

DEFINICIÓN DE VARIABLES:

INDEPENDIENTES: Las técnicas de la Programación Neurolingüística.

- A) **La Técnica de la Motivación:** Esta técnica está dirigida a conocer los pasos básicos de la secuencia de motivación de cada persona, pues una vez que se conocen éstos se le puede orientar por el mismo proceso a realizar cualquier actividad deseada.
- B) **La Técnica del Anclaje de Recursos:** Esta técnica ayuda a utilizar experiencias positivas del pasado para así formar mejores recursos en el presente.

- C) La Técnica de Situarse en el Futuro: Esta técnica tiene como finalidad experimentar ciertas situaciones por adelantado, para que en la situación real los recursos puedan ser manejados de una manera más apropiada.
- D) La Técnica del Chasquido y de La Eliminación de Fobias: Tiene por objetivo principal identificar los comportamientos específicos que limitan el desarrollo de la persona y que se quieren cambiar.
- E) La Técnica del Reencuadre en Seis Pasos: Esta técnica se utiliza para modificar conductas y sentimientos no deseados mediante alternativas mejores.

DEPENDIENTES:

1. Ejecución Deportiva

PORTERO: Único jugador que puede utilizar las manos, por lo que desarrolla habilidades diferentes a los otros futbolistas, sobre todo agilidad y manos seguras.

- Cuando el balón es regresado al portero por alguno de sus compañeros de equipo, éste no puede tomarla con las manos por lo que se necesita dominio y una visualización exacta del lugar donde se quiera lanzar un pase certero, especialmente cuando es acosado por los atacantes del equipo contrario. De tal forma que se hace necesaria la realización de una patada elevada en la que se debe acercar al balón en una posición oblicua y colocar el pie de apoyo de 15 a 20 cms. a un lado y un poco atrás de la pelota, permitiendo a la pierna con la que pateará una oscilación completa hacia atrás con la rodilla doblada casi por completo, además al contacto con el balón se inclina el cuerpo hacia atrás.

DEFENSAS O ZAGUEROS: Deben ser trabajadores fuertes, capaces de hacer despejes potentes y confiados, además de cabecear poderosa y seguramente pelotas elevadas, deben poder concentrarse en vigilar a sus opositores en vez de seguir el balón, por lo que deben ser hábiles al anticipar los movimientos de ataque, de modo que sean rápidos para interceptar pases y anular las ofensivas de los adversarios.

- Cuando un atacante ha burlado a un defensa y trata de escapar con el balón se hace necesaria la utilización de una jugada especial que es conocida como la

entrada deslizante. Esta entrada se realiza generalmente en un ángulo de 45° respecto a la dirección del movimiento del jugador contrario, lanzando el pie hacia la parte más alejada de aquel. Cuando el que entra cree que el balón está a su alcance trata de alejarlo del pie del atacante. La pierna que entra se dobla ligeramente por la rodilla empujando el balón en la mayoría de los casos con la planta del pie, una vez terminada la entrada el que la hace debe levantarse inmediatamente y situarse en su línea defensiva o despejar el balón.

MEDIOCAMPISTA (Hombre de enlace): Deben poder hacer todo, pues son tanto atacantes como defensores, además de tener un vigor excepcional, deben ser agresivos en su deseo de ganar el balón y astutos en sus pases para establecer oportunidades de anotar.

- * Pase por medio o en profundidad. Este tipo de pases son muy valiosos ya que con un solo movimiento se puede desorganizar una defensa. Este tipo de pases están muy relacionados con el tiempo, es decir la oportunidad; el que lanza estos pases debe calcular el momento más oportuno para hacerlo. El pase en profundidad se inicia manteniendo bien controlado el balón y tratando de calcular el tiempo que tardará su compañero en recibir el pase, lanzar éste entre los dos adversarios, con la certeza de que la pelota pasará libremente sin ser interceptada.

DELANTEROS: Deben tener el dominio del balón, precisión para pasarlo y particularmente tener habilidad para cubrir la pelota, deben ser potentes y precisos en sus tiros y cabeceo.

- * Tiros de penalty. Se coloca el balón sobre el manchón de penalty y el delantero se retira un poco atrás del balón para tomar impulso y determinar hacia qué punto de la portería va a dirigir su disparo, para poder burlar al portero; una vez determinado el punto no se cambiará por ningún motivo, se debe hacer caso omiso de los gritos de la gente, del portero y los defensas. La indecisión es el principal enemigo del que tira y el mejor aliado del portero. Si un jugador se acerca al balón sin saber a qué ángulo dirigirlo, o si duda de chutar fuerte o lanzar un disparo más suave y colocado, está a mitad del camino de fallar el gol. El tiro de penalty ideal es raso, a la izquierda o derecha del portero y a menos de un metro del poste.

PROCEDIMIENTO

Se trabajó con una fase A, consistente en la aplicación de un cuestionario, una observación directa; con una fase B que fue la aplicación de las técnicas de Programación Neurolingüística como situación experimental; y por último la aplicación del inventario y una observación que evidenció los cambios de las ejecuciones de los jugadores y después de un mes y medio se aplicó el cuestionario de evaluación (fase de seguimiento).

La siguiente intervención estuvo planeada para iniciar en la temporada 95-96 de fútbol Profesional.

Fase A: El primer paso de esta investigación fue contactar con las autoridades del club para tener un libre acceso a las instalaciones. Posteriormente se hizo la presentación de los psicólogos a los jugadores de segunda y tercera divisiones profesionales iniciando así con la aplicación del cuestionario de metas y objetivos personales, dichos cuestionarios fueron resueltos en forma individual por los futbolistas y estuvieron apoyados por una observación directa que tuvo como meta corroborar el nivel de ejecución de los futbolistas; durante esta primera fase se llevó a cabo una plática (que consistió en explicar que era la PNL, el objetivo de ésta y la forma en que se iba a trabajar) dirigida a los jugadores con una duración de una hora con la finalidad de que conocieran más a fondo el objetivo principal del trabajo. Esta plática se dió en el gimnasio con el equipo de segunda división, posteriormente ésta misma fue dada a los jugadores de tercera división en la sala de prensa. A partir de esto se mostró un interés inmediato de cuatro jugadores, permitiendo así iniciar el trabajo. Primeramente se realizó la división del equipo en tres subgrupos, cada subgrupo quedó a cargo de un psicólogo (ver anexo 8). Después de esta selección realizada al azar esto es que todos los jugadores tenían la misma probabilidad de quedar con uno de los psicólogos se prosiguió a informar a los jugadores con qué psicólogo les había correspondido trabajar; para que de esta manera el jugador pudiera elegir un día de la semana y la hora en que se llevaría a cabo la sesión.

Posteriormente se dió inicio con sesiones individuales que permitieron aclarar algunas dudas respecto al cuestionario de metas y objetivos asimismo identificar su sistema representativo (que posteriormente serviría para la aplicación de las técnicas), esto se llevó a cabo mediante la aclaración del cuestionario antes

mencionado y de experiencias personales llevándose a cabo en dos sesiones (esto es una sesión por semana).

Fase B: Esta fase se inició con la aplicación de las técnicas de la PNL, fue llevada a cabo inmediatamente después de las cuatro sesiones antes mencionadas la duración de esta fase fue de cuatro semanas y cada sesión se realizó 30 minutos antes de cada entrenamiento y 30 minutos después, por cada jugador. En el anexo 9 se muestra la lista de los jugadores a los que se les aplicó la técnica de Situarse en el Futuro, ya que ésta permitió experimentar al jugador situaciones por adelantado, permitiéndole que en la situación real pusiera en práctica los recursos que ya poseía.

Las instrucciones dadas a cada jugador en el proceso de la técnica situarse en el futuro, textualmente fueron las siguientes:

1. Repasa el día, y elige alguna jugada (ésta dependía de la posición de cada jugador dentro de la cancha) que hiciste muy bien y otra jugada con la que no estés muy satisfecho.

2. Ahora ve ambas escenas y trata de escuchar los sonidos, experimentálos de manera conjunta, (esto es imaginarse dentro de la escena).

3. Deja esas escenas y pregúntate ¿Qué es lo que podría haber hecho de otra manera? ¿Cuáles eran las opciones en ambas jugadas? ¿Cómo se podía mejorar la buena jugada? (esto permitió identificar otras opciones elegidas en las malas jugadas).

4. Ahora repite las jugadas, pero ahora comportándote de manera diferente y pregúntate ¿Cómo me veo? ¿Cómo me siento?... Observa tus propios sentimientos al jugar de manera diferente (esto permitió al jugador identificar señales de la mala jugada para que en una próxima ocasión eligiera opciones que ya había experimentado mentalmente).

La Técnica del Chasquido y de Eliminación de Fobias (ver anexo 10 para identificar a los jugadores en los que se aplicaron las técnicas), permitieron identificar algún comportamiento específico que impedía al jugador su desarrollo, para esto se dieron las siguientes instrucciones al jugador:

1. Identifica un comportamiento dentro de la cancha que desees cambiar o una situación en la que desees tener más recursos (por ejemplo una entrada deslizante).

2. Trata de ver esta limitación como un logro, ¿Cómo sabes que tienes dificultades con este comportamiento? ¿Qué lo origina?. Imagínate que tienes que enseñarle esta limitación a alguien ¿Cómo lo harías?. *Nota:* Si la señal era interna (generada por los pensamientos) se le pedía que la convirtiera en una imagen clara de

cómo la experimentaba. Si la señal era externa se debía imaginar en la forma en que sucedían las cosas en imagen asociada.

3. Identifica dos submodalidades visuales de la imagen (entrada deslizante) puede ser tamaño, brillo, color y si tenía marco o no, etc. Una vez identificadas, cambia su intensidad pensando en algo distinto... Ahora piensa ¿Cómo te gustaría realmente ser?, la clase de persona que serías respondiendo de otra manera al no tener esta limitación...

4. Pregúntate ¿Cómo te verías si hubieras eliminado esta limitación?; y observa tu imagen con las cualidades que quieres. (*Nota:* la imagen debió ser disociada para ser motivadora y atractiva, esta imagen debió ser ecológica esto es, que enajara con su personalidad, entorno y relaciones ya que si no era así se tenían que realizar ajustes. La imagen debía ser lo bastante fuerte para producir cambios notables).

5. Regresa al estado inicial y aumenta el tamaño o brillo del comportamiento o situación dentro de la cancha que no te agrada y en un rincón de esta imagen pon otra imagen pequeña y oscura que contenga las cualidades que deseas.

6. Ahora toma la imagen grande y brillante de la limitación y muy rápidamente házla pequeña y oscura, al mismo tiempo que aumentas y das brillo a la imagen de la nueva identidad. (La velocidad es el factor importante, una imagen debe de ir disminuyendo cuando la otra va aumentando, se borró la imagen y se repitió cinco veces con rapidez, entre cada ensayo se contempló algo distinto).

7. Si estás satisfecho con el resultado imagina cómo la pondrías en práctica en el futuro.

En el anexo 11 muestra los jugadores a los que se les aplicó la técnica del Anclaje de Recursos, ya que ésta permitió utilizar experiencias del pasado, para mejorar sus recursos en el presente (por ejemplo tirar un penalty).

Se le pidió al jugador que se sentara cómodamente en una silla o que permaneciera de pie, de forma que le permitiera considerar el proceso en forma clara y objetiva. Las instrucciones dadas fueron las siguientes:

1. Piensa en una situación específica en la que te gustaría ser diferente, sentirte diferente, y responder de manera diferente... Ahora escoge un estado emocional en particular, de los distintos que has tenido a lo largo de tu carrera, del que te gustaría disponer en una jugada (tirar un penalty)... Puede ser cualquier estado de plenitud de recursos (seguridad, persistencia, valor, creatividad).

2. Cuando estés seguro de qué recurso quieres, empieza a buscar una situación en tu vida en la que tuviste ese recurso. Tómate tu tiempo... observa qué ejemplos vienen a tu mente y selecciona aquel que sea mas claro e intenso.

3. Si ya elegiste el recurso y te es difícil recordar un momento en que lo has experimentado, piensa entonces en alguien que conozcas y pregúntate ¿ Qué es lo que pasaría si yo fuera ese alguien al experimentar este recurso?... Cuando tengas un ejemplo específico en la mente, estarás listo para elegir las anclas que traerán a tu mente este recurso cada vez que tu quieras (ancla cinestésica, visual o auditiva). *Nota:* una vez elegida un ancla para cada sistema representativo, el jugador debía revivir estos sentimientos recreando de manera vívida la situación a la que recurrió. A medida en que se asociaba con los sentimientos se le pedía que cambiara de silla o posición ya que debía situar sus estados emocionales distintos, en lugares físicos distintos; ya que ésto ayudaría a distinguirlos claramente.

4. En tu imaginación, vuelve al estado de recurso específico que has elegido... recuerda dónde estabas y lo que estabas haciendo. En cuanto lo tengas, imaginarás que estás de nuevo ahí ahora y que estás viendo lo que viviste... Puedes empezar a escuchar los sonidos que estabas escuchando y empezar a reexperimentar las sensaciones que forman parte específica de esta experiencia, (se le pidió al jugador que se tomara su tiempo y disfrutara reviviendo esta escena de forma más completa. Para que volviera a estar plenamente en contacto en totalidad con sus sensaciones de estado de recurso, para esto se le pidió que escenificara las actividades que realizó en aquel momento por ejemplo poner el cuerpo en la misma posición o realizar las mismas cosas).

5. Cuando tus sensaciones alcancen el punto culminante y empiecen a disminuir, vuelve a ponerte en la posición inicial... Ahora ya descubriste lo bueno que es recrear el estado de plenitud de recursos y lo que cuesta hacerlo y ahora estás preparado para anclar los recursos... Vuelve al lugar donde lograste el estado de recurso y reexperimentalo... En cuanto alcances el punto culminante, ve tu imagen, haz los gestos y repite las palabras. Tienes que conectar las anclas con el estado de recurso en cuanto llegas al clímax. *Nota:* Para conectar las anclas se empleaba el orden seleccionado por el futbolista o también podían soltarse de forma simultánea. Después de que sus sentimientos de plenitud de recursos llegaban al clímax, debía dejarlos y cambiar de estado antes de estar listo para probar anclas.

6. Piensa en una situación futura en la que puedas querer ascender a este estado de plenitud de recursos ¿ Qué puedes emplear como señal que te diga que

necesitas este recurso? busca la primera cosa que veas, escuches o sientas cuando estés en esa situación.

La Técnica de la Motivación fue aplicada a todos los jugadores (ver anexo 12) ya que está permitió identificar los sistemas de motivación de la persona para así poder orientar con el mismo proceso a realizar cualquier actividad deseada.

La Técnica del Reencuadre en Seis Pasos fue aplicada a varios jugadores (ver anexo 13). Se inició pidiéndole al jugador que eligiera una conducta o sentimiento que tuviera y que no le agradara. Una vez elegida esta conducta específica, se le pidió que pensara en esta parte (el proceso fue el siguiente): Primero dirígete a tu interior y pídele perdón a esta parte de ti mismo por no haberla apreciado antes. Dile ahora que te das cuenta que ella quiere hacer algo importante y positivo para ti y aún no sabes cuál es este propósito positivo. Mientras más suave y más gentil seas con esta parte tuya, más dispuesta estará a comunicarse contigo. Ahora cierra los ojos y realiza una pregunta internamente la pregunta es: ¿La parte de mí que me hace X (la X es la conducta que se deseaba cambiar), se comunicará conmigo en conciencia ahora?. Después de haber formulado la pregunta fijate, qué ves, escuchas o sientes (puede ser cualquier tipo de señal una imagen-color, persona, animal o forma- , o que escuches sonidos o palabras o tener un tipo de sensación corporal). En cuanto recibas la señal, detente para agradecerle a la parte por comunicarse contigo.

Sea lo que sea que veas, escuches o sientas en respuesta a la pregunta, necesitas un modo de saber qué es lo que significa esta señal (cuando esta parte de ti quiere decir *sí* y cuando quiere decir que *no*). Dirígete dentro de tí y dile a tu parte: Para saber exactamente lo que deseas darme a entender, si quieres decir *sí*, que estas dispuesta a comunicarte conmigo en conciencia, por favor aumenta la señal (brillo, volumen o intensidad), si quieres decir *no*, que no estás dispuesta a comunicarte conmigo, por favor disminuye la señal" (en brillo, volumen o intensidad).

Ahora es tiempo de hacer la distinción entre la conducta o respuesta de la parte X y su intención positiva u objetivo positivo. Recuerda que nuestra suposición es que, a pesar de que esta parte está haciendo algo que a tí no te gusta, lo está haciendo por algún propósito positivo importante. Dirígete dentro de tí y pregúntale a tu parte: ¿Estás dispuesta a comunicarme qué cosa positiva deseas para mí al hacer X? (recuerde que X es la conducta indeseada). Si primero obtienes un objetivo positivo que no te gusta o que parece negativo, agradécele a la parte por darte esta información. Luego pregúntale ¿Qué cosa positiva haces por mí al hacer esto?. Sigue

formulando esta pregunta hasta obtener un objetivo positivo con el que estés de acuerdo.

Hasta ahora hemos estado llamando a tu parte la parte que te hace X. Ahora empezaremos a denominarla *la parte que desea Y* para reconocer el objetivo positivo y aliarnos con él.

Ahora vuelve a dirigirte dentro de tí y pídele a tu parte que use su señal afirmativa/negativa para responder esta pregunta: ¿Si hubieran formas que según tú (la parte que desea Y) funcionaran tan bien o mejor que X para conseguir tu intención positiva para mí, estarías dispuesta a usarlas?. Si la respuesta es afirmativa, date un tiempo para tomar conciencia de una parte creativa de ti mismo. (puede ser tan sólo la parte tuya que piensa una nueva forma para realizar algo, por ejemplo una jugada o pase). Dirígete dentro de tí y pídele lo siguiente a la parte de tí que desea Y: Anda a la parte creativa y comunícale cuál es su intención positiva para mí de modo que ella lo entienda; luego invita a tu parte creativa a participar en forma que a las partes creativas les guste más: por favor tan pronto como entiendas la intención positiva, comienza a inventar otras posibilidades para conseguirla y comunícaselas a la parte que desea Y. La tarea de la parte creativa es sólo atiborrar de posibilidades para que la otra parte escoja. Entonces la parte de mí que desea Y puede seleccionar sólo aquellos nuevos modos que según ella funcionan también o mejor que X para lograr su intención positiva. Cada vez que seleccione una nueva opción, me puede hacer una señal afirmativa y así sabré que ya lo he hecho. Ahora pregúntale a la parte que desea Y: ¿Estás dispuesta a usar realmente estas nuevas alternativas en las situaciones adecuadas, para descubrir cuán bien funcionan?. Nuevamente haz que la parte utilice su señal afirmativa o negativa para responder.

Por último la parte de tí que desea Y ahora está satisfecha; tiene tres nuevas opciones que le agradan, ahora vuelve a dirigirte dentro de tí y pregúntale a todas tus otras partes: ¿Hay alguna parte de mí que tenga alguna objeción a cualquiera de mis nuevas opciones?. Si no recibes ninguna señal interna, se ha complementado el proceso.

Al terminar la aplicación de las técnicas; como última fase se aplicó el inventario de rendimiento psicológico, después de un mes y medio se hizo la aplicación del cuestionario de evaluación a un grupo control y al grupo donde fueron aplicadas las técnicas de la PNL; a partir de esto se pudo realizar una comparación cuantitativa entre ambos grupos de jugadores y se desarrolló la prueba T de student para analizar las respuestas dadas en el inventario con un grado de libertad $gl = 38$ y

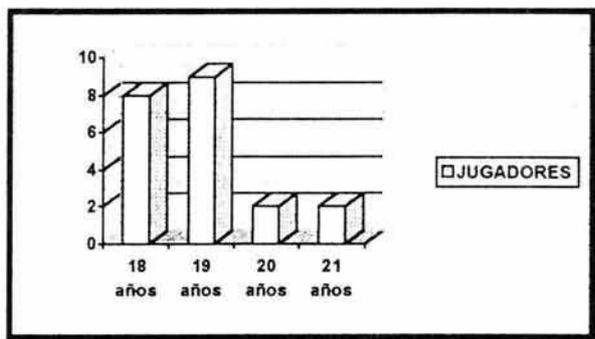
de 0.05. Se eligió esta prueba porque es la más apropiada ya que está destinada a comparar grupos pequeños e independientes (Elorza, 1987; Silva, 1992). Todas estas actividades se pueden observar en el cronograma de actividades (anexo 14).

RESULTADOS

En un inicio la investigación constó con la participación de un total de 23 jugadores, ya que la directiva del club les informó que la asistencia era obligatoria; posteriormente y siguiendo los principios básicos de la PNL se solicitó la participación voluntaria por parte de los jugadores ya que se había observado cierta resistencia al trabajo por parte de éstos. Encontrándose así que la participación voluntaria fue bastante aceptable ya que del total de jugadores se trabajó con la mayoría de estos en todo lo que se tenía planeado.

Por lo tanto la muestra de la presente investigación constó con la participación de 21 jugadores de fútbol que pertenecen a la segunda y tercera divisiones profesionales.

Las edades de los jugadores fueron las siguientes: predominó la de 19 años (9), estando en segundo lugar los de 18 años (8), hubieron pocos jugadores con 20 (2) y 21 años (2) como se observa en el siguiente gráfico.

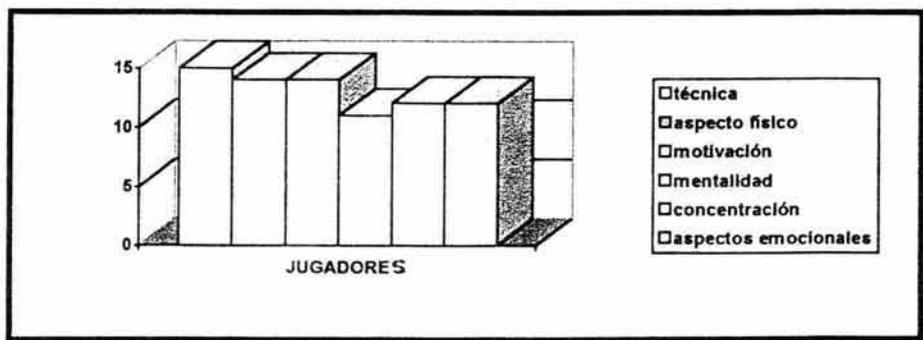


También se observó en lo que corresponde a la posición de juego que hubo una predominancia de defensas (7) y medios (7) en comparación con delanteros (4) y porteros(3) ver el siguiente gráfico.

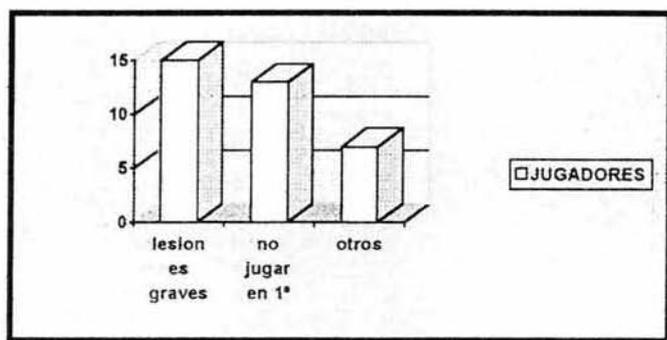


Por otro lado en lo que respecta al cuestionario de metas y objetivos éste constó de 26 preguntas abiertas y para el análisis de éstas se procedió a cerrarlas mediante el método que sugieren Rojas (1989) y Zorrilla (1985); que consiste en que las respuestas iguales se agrupan en categorías, así se obtuvieron seis categorías de mejoramiento profesional y tres categorías que corresponden a lo que los jugadores consideran como sus principales miedos que limitan su desempeño futbolístico.

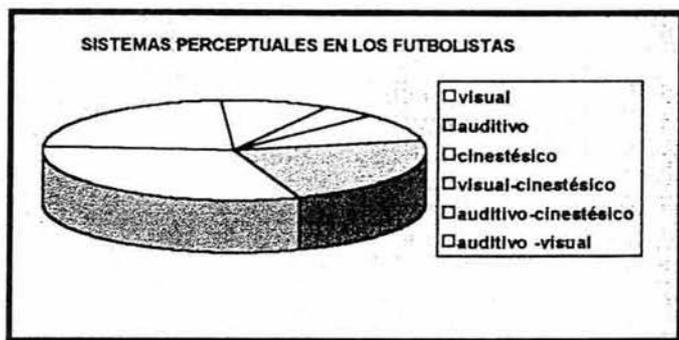
Por lo tanto en lo que respecta a los cambios que se querían lograr por parte de los jugadores se encontró que le atribuyeron mayor importancia a los cambios técnicos (15) esto se refería a la recepción, control y golpeo del balón; al mismo tiempo hubo un interés especial en los aspectos físicos (14), que consistía en mejoramiento de velocidad, resistencia y fuerza; en los aspectos motivacionales (14) que se refería a la constancia durante los partidos, un buen nivel, aceptación de críticas y comentarios del entrenador. No se dejó de lado lo referente a la concentración (12) y el plano emocional (12), el aspecto menos elegido fue el mental (11) el cual se refería a la confianza y seguridad que tenían con ellos mismos.



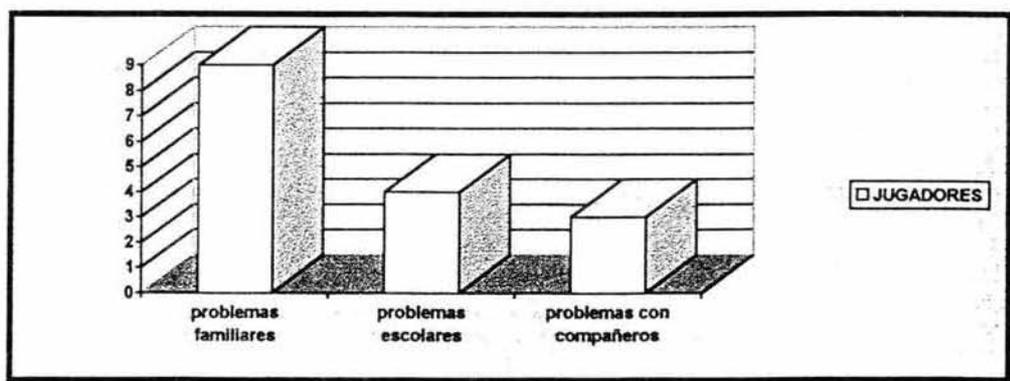
Asimismo en lo que respecta a los miedos en primer lugar estuvo a las lesiones graves (15) ; en segundo lugar se encuentra el no llegar a ser jugador de primera división (13) y por último 7 se refirieron a otro tipo de miedos.



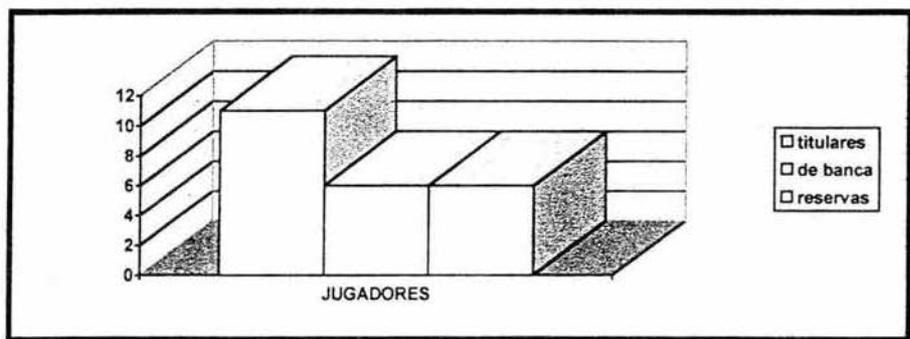
Los sistemas perceptivos de la mayoría de los jugadores se inclinaron hacia la cinestesia (7) esto es que durante un partido ellos guiaban sus acciones por lo que sentían en ese momento, en segundo lugar continúan los jugadores con un sistema auditivo (5) y los jugadores que tenían dos sistemas para determinar sus acciones como son los visual - cinestésico (5); encontrándose en menor número de jugadores los sistemas visual (2) y auditivo- cinestésico (2); por último el sistema auditivo - visual(1).



Ahora bien, con respecto a los problemas que los jugadores manifestaron durante las entrevistas individuales se encontró que la mitad de éstos correspondían a problemas familiares (9) que se referían a la comunicación y sobre todo sentir ansiedad porque no llenaban las expectativas de los padres hacia ellos, otra de las preocupaciones de los jugadores era todo aquello que se relacionaba con su educación (4) referente a la distribución del tiempo entre entrenamientos-escuela y partidos-escuela, el rendimiento escolar, además de que hubo un gran porcentaje de deserción o cambio continuo de escuela, finalmente los problemas relacionados con sus compañeros (3) esto es relaciones interpersonales, comunicación y falta de habilidades asertivas.



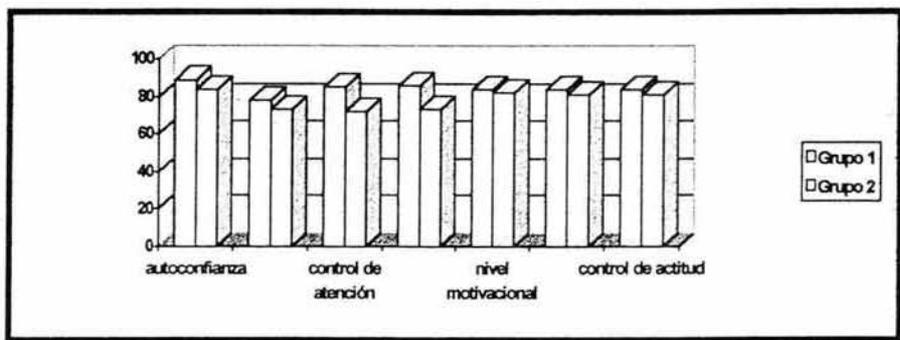
Asimismo, se identificó que del total de jugadores no todos eran titulares en los partidos oficiales, sino que se dividían según su rendimiento en jugadores titulares (11), de banca (6) y reservas (6).



Con referencia a la asistencia a las sesiones se puede decir que ésta fue variada ya que la mayoría de los jugadores asistieron a más de ocho sesiones y los demás a menos de éstas, pero como lo menciona Bandler y Grinder (1989), no importa el número de sesiones sino el hecho de que las personas encuentren una buena sintonía¹ entre los modeladores y éstos, que les permita aprender a manejar situaciones de su vida y trabajo, para así mantener la inquietud de conocer lo novedoso (ver tabla 1).

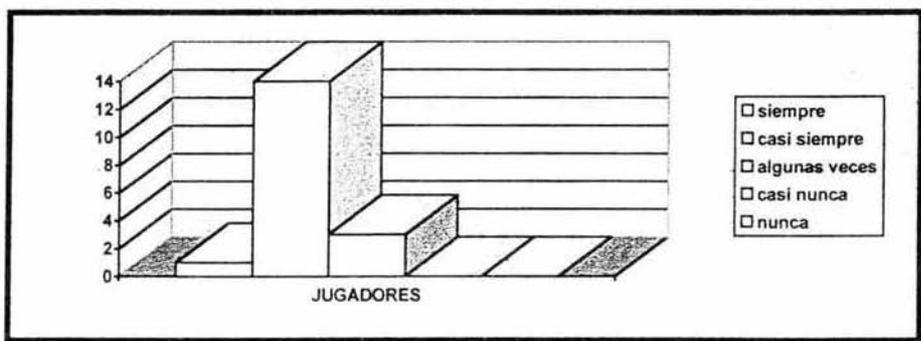
Los resultados obtenidos en el Inventario del Rendimiento Psicológico muestran que el grupo 1 es decir el de los jugadores a los que se les aplicaron las técnicas de la PNL tuvieron un mayor porcentaje (89%) en el nivel de autoconfianza que los del grupo 2 o control (78%), en lo referente a la energía negativa se encontró que el grupo 1 tuvo un mayor porcentaje (78%) en comparación con el grupo 2 (73%). Se tiene por otra parte que en el control de la atención el grupo 1 tuvo un porcentaje mucho mayor que el grupo 2 ya que hubo un 85% y un 72% respectivamente, ahora bien en el control visual y de las imágenes se encontró que el grupo 1 mostró un mayor porcentaje (86%) que el grupo 2 (73%), el nivel motivacional también mostró un mayor porcentaje para el grupo 1 (84%) en relación con el grupo 2 (82%) aunque la diferencia no fue muy granEd. La energía positiva también mostró que el grupo 1 tuvo un mayor porcentaje (84%) que el grupo 2 cuyo porcentaje aunque no mínimo fue menor (81%). Al igual que los niveles anteriores el control de la actitud mostró que el grupo 1 tuvo un mayor porcentaje (84%) que el grupo 2 (81%) todos estos resultados se pueden observar en el gráfico siguiente:

¹ Rapport: proceso por el que se establece y mantiene una relación de confianza mutua y comprensión entre dos o más personas; capacidad para generar respuestas de otra persona.

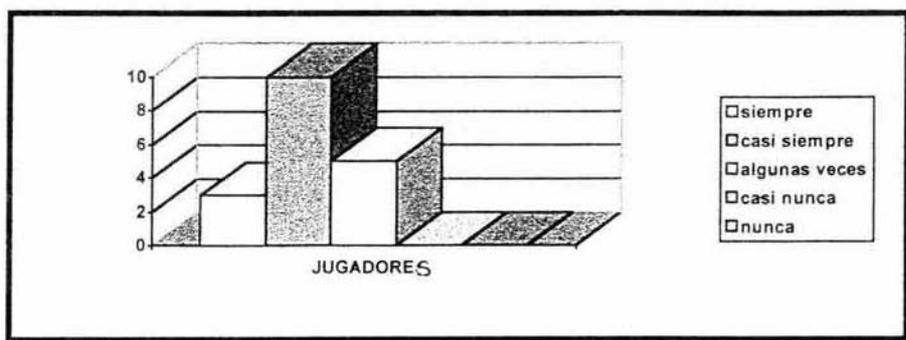


Con base a los resultados obtenidos en el Inventario de Rendimiento Psicológico y a través de la aplicación de la prueba estadística t de Student se llevó a cabo el procedimiento cuantitativo para evaluar si las diferencias observadas eran estadísticamente significativas se pudo determinar que en los niveles en los que se encontraron diferencias fueron: control de la atención ($t= 2.75$); y control visual y de imágenes ($t= 3.47$), mientras que en los demás niveles y debido a los resultados obtenidos el valor de t no fue significativo: autoconfianza ($t= 1.30$), energía negativa ($t= .91$), el nivel motivacional ($t= .62$), energía positiva ($t=.80$) y por último control de actitud ($t= .50$) Ver tabla 2.

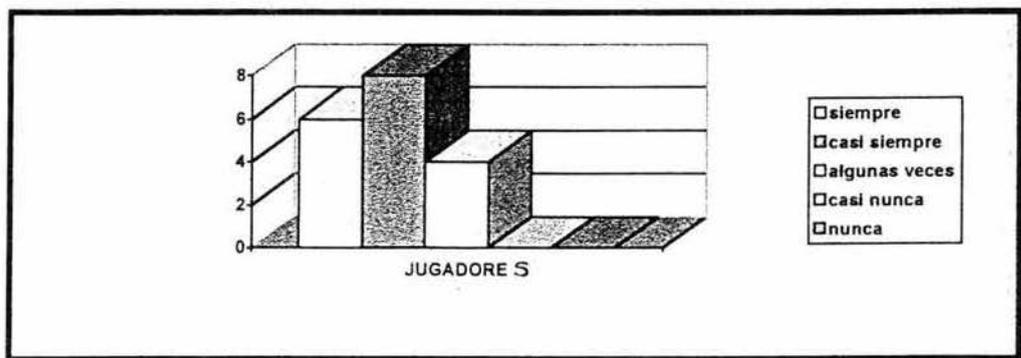
En la fase de seguimiento después de haber realizado la intervención y dejando pasar un mes y medio se aplicó un cuestionario de evaluación para conocer la opinión de los jugadores acerca del trabajo del psicólogo y el funcionamiento de las técnicas de la PNL; se encontró que en lo correspondiente a la pregunta 1: 14 jugadores respondieron que casi siempre su desempeño fue bueno en la temporada anterior (95-96), tres jugadores consideraron que su desempeño fue bueno algunas veces y solamente un jugador mencionó que siempre fue bueno esto se observa en el siguiente gráfico:



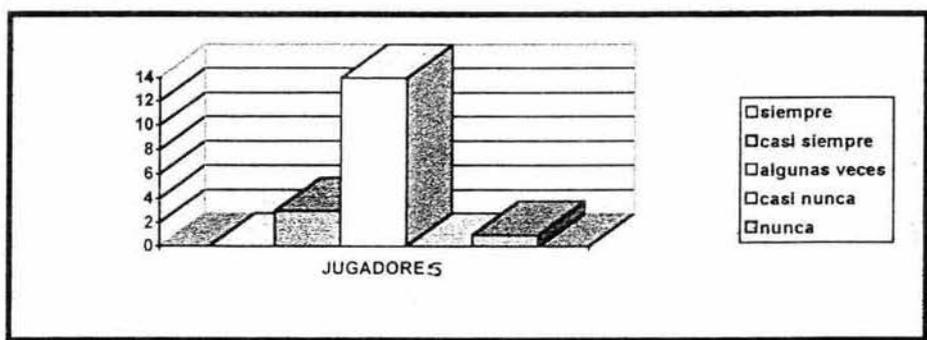
En la pregunta 2 referente a que si se veían como un excelente jugador en la temporada pasada, 10 jugadores consideraron que casi siempre lo habían sido, 5 consideraron que algunas veces lo habían sido y sólo 3 mencionaron que siempre, ver el siguiente gráfico:



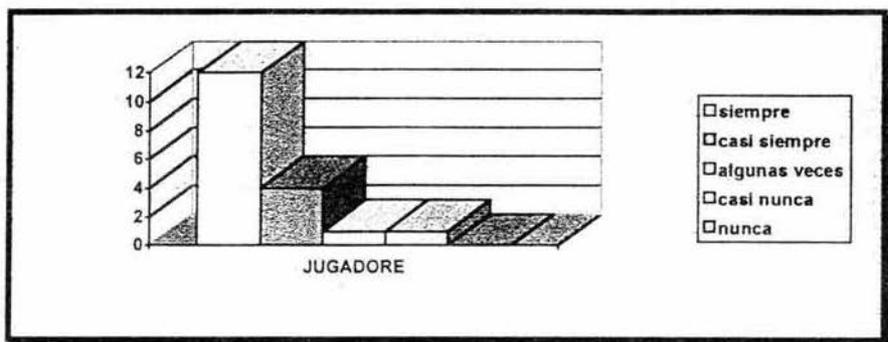
En la pregunta 3 referente a la motivación durante los entrenamientos, 8 jugadores consideraron que casi siempre estaban motivados; 6 respondieron que siempre lo habían estado y 4 que algunas veces, observar el siguiente gráfico:



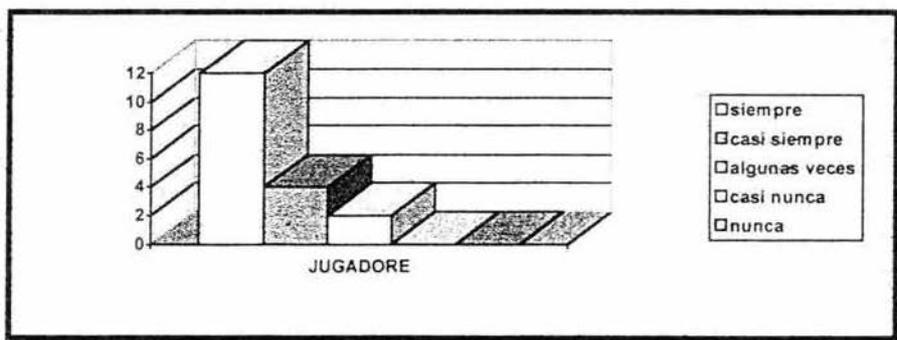
En lo correspondiente a la pregunta 4 que hace mención a desesperarse, enojarse, gritar, ponerse nervioso cuando las cosas no salían bien en los partidos y se encontró que 14 jugadores consideraron que algunas veces les sucedía esto, 3 respondieron que casi siempre y sólo uno que nunca, estos resultados se observan en el siguiente gráfico:



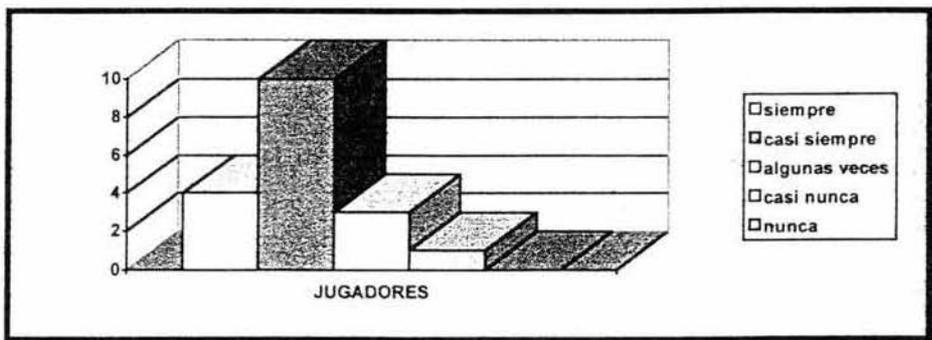
Para la pregunta 5 la cual se refiere al desempeño del psicólogo en la explicación de los objetivos de trabajo se encontró que 12 jugadores contestaron que siempre hubo explicación por parte del psicólogo de los objetivos, 4 respondieron que casi siempre, uno que algunas veces y uno que casi nunca, observar siguiente gráfico:



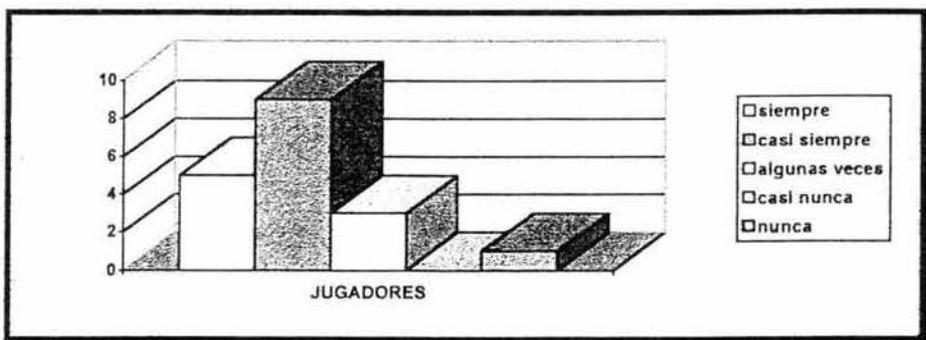
En la pregunta 6 en lo referente a la forma en que el psicólogo se expresaba ante el equipo con un lenguaje comprensible, se encontró que 12 jugadores consideran que siempre se dio éste, 4 que casi siempre y dos que algunas veces, ver gráfico siguiente:



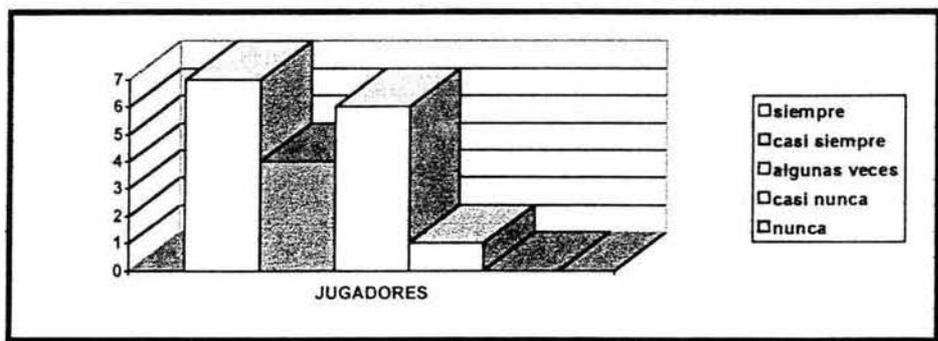
En lo correspondiente a la pregunta 7, que hace referencia a que si el psicólogo despertó el interés de los futbolistas con respecto al trabajo, 10 consideraron que casi siempre se despertó éste, 4 mencionaron que siempre, 3 que algunas veces y 1 que casi nunca, ver gráfico siguiente:



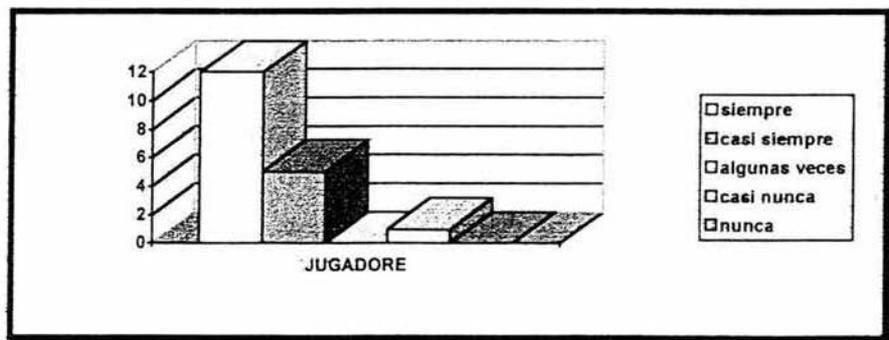
En la pregunta 8 que se refiere a que si el trabajo del psicólogo ayudó a mejorar el desempeño futbolístico se encontró que 9 jugadores consideraron que les ayudó casi siempre, 5 que siempre, 3 que algunas veces y un jugador que nunca hubo una ayuda, ver gráfico siguiente:



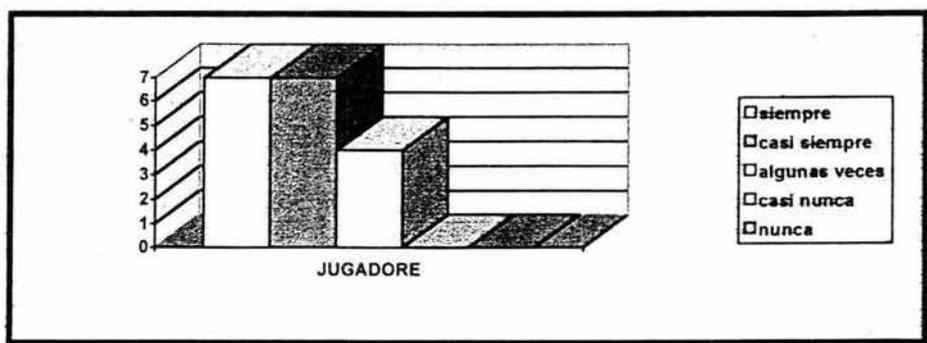
En la pregunta 9 se encontró que 7 jugadores consideraron que siempre se debe continuar con la forma de trabajo del psicólogo, 6 que algunas veces, 4 que casi siempre y sólo un jugador consideró que casi nunca se debe continuar con esta forma de trabajo, ver siguiente gráfico:



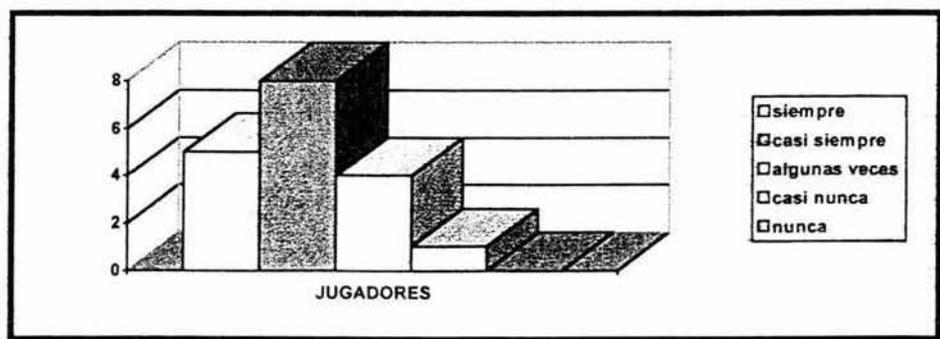
Para la pregunta 10 se encontró que sobre los conocimientos del psicólogo acerca del trabajo aplicado, 12 jugadores consideraron que siempre los hubieron, 5 que casi siempre y sólo uno que casi nunca, esto se observa en el gráfico siguiente:



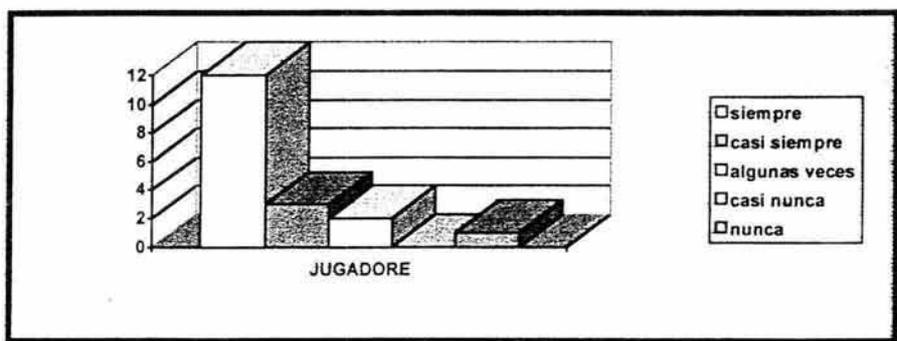
Respecto a la pregunta 11 que hace referencia a que si el trabajo con el psicólogo permitió conocer las fallas o errores de los futbolistas, 7 consideraron que siempre pudieron conocer estas fallas, 7 que casi siempre y 4 que algunas veces (ver siguiente gráfico).



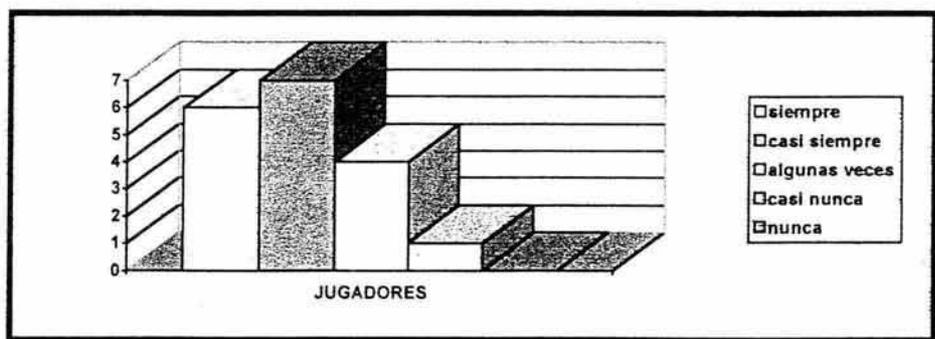
Para la pregunta 12 la cual corresponde a que si a partir del trabajo con el psicólogo el futbolista observó alguna mejora en su desempeño, 8 jugadores consideraron que casi siempre observaron esta mejora, 5 que siempre, 4 que algunas veces y uno que casi nunca (ver siguiente gráfico).



Para la pregunta 13 que se refiere al ambiente de trabajo entre el psicólogo y el jugador se encontró que 12 jugadores consideraron que siempre fue adecuado, 3 que casi siempre, 2 que algunas veces y uno que nunca (ver siguiente gráfico).



En la pregunta 14 se encontró que 7 jugadores consideraron que casi siempre el trabajo del psicólogo fue determinante para superar algunos aspectos y mejorar profesionalmente, 6 que siempre, 4 que algunas veces y sólo uno que casi nunca (ver siguiente gráfico).



Las preguntas 15 y 16 fueron redactadas de manera que las respuestas fueran abiertas y la primera de éstas hace referencia a que si los jugadores creían que las técnicas de la PNL les habían ayudado a mejorar o cambiar su desempeño; encontrándose las siguientes categorías de respuesta: mayor seguridad, actitud positiva, motivación, autoconocimiento, problemas personales y concentración; para la pregunta 16 que son sugerencias y opiniones de los jugadores hacia los psicólogos éstos opinaron que hubo una buena disposición de parte del psicólogo para ayudar a los jugadores en situaciones difíciles, además consideran que se debe continuar con el trabajo del psicólogo, que se debe trabajar en grupo, que se debe aumentar el tiempo de la sesión y

que les agradó que el psicólogo se interesara no sólo en su desempeño futbolístico, sino también en sus demás problemáticas (ver tablas 3 y 4).

En la tabla 5 se muestra la relación de partidos ganados, empatados y perdidos en la temporada 1995-96 que constó de 26 partidos, se obtuvo un porcentaje en partidos ganados de 42.30%, (11 partidos); en lo que se refiere a los partidos empatados se obtuvo un porcentaje de 34.61% (9 partidos); y por último el porcentaje de partidos perdidos fue de 23,07% (6 partidos). Los resultados de los partidos correspondientes a la liguilla que constó de 10 son los siguientes: partidos ganados un 80%; partidos perdidos un 20% y no se presentó ningún empate. Para la final de interzonas se registraron un empate y un partido perdido en la final.

Por último cabe destacar que la observación que se realizó durante el trabajo fue utilizada como un apoyo para corroborar lo expresado por los jugadores en relación a la aplicación y utilización de las técnicas de la PNL, ya que no en todos los casos fue posible realizar dicha observación debido a que no todos los jugadores tenían la misma participación durante los partidos, en el análisis individual sólo se mencionan algunos aspectos de ésta.

ANÁLISIS INDIVIDUAL

Jugador núm.1: En un inicio se identificó en el cuestionario de metas y objetivos, que este jugador quería cambiar algunas situaciones personales como son: falta de confianza, actitud, concentración y así mejorar más como futbolista para superarse técnica y mentalmente para lograr su principal objetivo el llegar a jugar en la primera división; también se pudo notar que su principal temor fue tener una lesión grave y por ende no jugar más fútbol. En este jugador el sistema perceptivo predominante fue el auditivo, la participación del futbolista fue voluntaria ya que tuvo gran interés por mejorar para lograr sus objetivos. A partir de las inquietudes manifestadas (falta de confianza, actitud, etc.) se procedió a trabajar con las técnicas del reencuadre en seis pasos y

motivación positiva las cuales le ayudaron a reconocer que sus inquietudes no eran necesariamente conductas que tenía que limitar, sino que le permitieron aprender a descubrir el objetivo positivo (cambiar su actitud y así tener más confianza y dedicarse al 100% al fútbol), esto le ayudó a mejorar primeramente en su actitud de “enojarse” ya que se pudo controlar siéndole provechoso para así adquirir más confianza en él y una mejor comunicación con sus compañeros de equipo. Finalmente en el cuestionario de evaluación consideró que el trabajo del psicólogo, le despertó interés y le permitió mejorar su desempeño futbolístico además manifestó que a partir de lo que trabajó conoció algunas fallas y errores que tenía como futbolista y que esto le ayudó a superar algunos aspectos para mejorar como amigo, como hijo y profesionalmente.

El jugador núm. 2: En la resolución del primer cuestionario de metas y objetivos este jugador quería cambiar su técnica individual y su mentalidad que era muy negativa (miedo a las actividades profesionales). Posteriormente identificó que contaba con un sistema representativo cinestésico, a partir de esto, se comenzó a trabajar con las técnicas (reencuadre en seis pasos y la técnica del chasquido) encaminadas a buscar el objetivo positivo de conductas, sentimientos que no le agradaban y convertirlos en un recurso que le ayudaran a creer en sí mismo, así también como para identificar un comportamiento que limitaba su desempeño y que él quería cambiar (mentalidad negativa). Su participación en el trabajo fue constante ya que su interés por mejorar su mentalidad le permitió una aceptación hacia el trabajo con el psicólogo; por otro lado manifestó que el trabajo sí le ayudó para mejorar su desempeño futbolístico y además fue determinante para lograr superar algunos aspectos para mejorar profesionalmente y que también le ayudó a superar el aspecto mental y su motivación.

El jugador núm. 3: Con este jugador el trabajo fue constante durante las sesiones y se lograron mejorar los aspectos que se habían planeado al inicio del trabajo. En el primer cuestionario de metas y objetivos se encontró que el deseo de cambiar se centró en aspectos de aumento de confianza en sí mismo y el mejoramiento de cuestiones técnicas y físicas, para poder llegar así a ser un jugador de alto rendimiento. Con respecto al sistema representativo, se encontró que éste fue auditivo, lo que le presenta al jugador algunos problemas ya que los sonidos lo distraían en determinadas jugadas. Este jugador manifestó un interés importante por el trabajo, lo que le ayudó a tener avances importantes en los aspectos que él quería mejorar; su aumento en la confianza en sí mismo y una mayor disposición hacia el trabajo, para lograr esto se trabajó con la técnica

del reencuadre que tiene como finalidad el descubrir todos los aspectos positivos, que se encuentran en conductas que se tienen pero no agradan a la persona, y así convertirlas en recursos que permitan tener un mejor desempeño en el futuro, así como también se trabajó con la técnica de situarse en el futuro, para vivir las situaciones por adelantado y preparar el cuerpo y la mente, generando los recursos para las situaciones reales. Los resultados encontrados fueron importantes ya que el sujeto logró adquirir una mayor confianza en sí mismo que se mostraba a nivel de la cancha, ya fuera en los entrenamientos o en partidos oficiales (cuando era llamado), además de manifestarlo así durante las sesiones (verbalmente); también por la paciencia que mostraba para ser tomado en cuenta por el entrenador, para jugar como titular. En el cuestionario de evaluación el jugador manifestó que el trabajo con la PNL casi siempre le ayudó a mejorar su desempeño futbolístico, así como el hecho de que algunas veces el trabajo había sido determinante para superar algunos aspectos para mejorar profesionalmente.

El jugador núm. 4: Aunque con este jugador el trabajo no fue constante debido a diversas circunstancias, sí se lograron cambiar o mejorar algunos aspectos que se necesitaban trabajar. En el primer cuestionario de metas y objetivos se identificó en primer lugar que el deseo de cambiar se centró en aspectos técnicos y de concentración, al igual que la preocupación que manifestó el jugador en el ámbito de la educación (abandono de la escuela). En lo que respecta a su sistema representativo se descubrió que cuenta con un sistema visual en predominancia sobre los demás, lo que se puede considerar importante en la posición que juega en la cancha, aunque también se rige por el sistema auditivo, lo que es una ventaja pues si se desarrollara el sistema cinestésico esto le permitiría tener un mayor control sobre sí mismo lo que le facilitaría ser un jugador de alto rendimiento. En este jugador se pudieron trabajar algunos aspectos personales (ya que esto afectaba su desempeño), así como problemas referentes a la educación. Como su preocupación era mejorar aspectos de seguridad y confianza en determinadas circunstancias (jugadas) se trabajó con la técnica para eliminar fobias cuyo objetivo es el de adquirir mayor seguridad y confianza en situaciones difíciles de manejar. Los resultados encontrados fueron significativos ya que la seguridad y confianza no sólo pudieron observarse dentro de la cancha, sino que lo más importante era manifestado de manera verbal, además de mostrarlo así en el cuestionario de evaluación donde se pudo observar que el jugador manifiesta que el trabajo con el psicólogo ayudó casi siempre a mejorar su desempeño futbolístico así como el hecho de reconocer algunas fallas y errores como futbolista a partir de la PNL.

El jugador núm. 5: manifestó en el cuestionario de metas y objetivos que él quería tener mayor control sobre la ansiedad que experimentaba en los partidos, inicialmente mostró mucho interés por comenzar el trabajo debido a esto, las sesiones se iniciaron inmediatamente, para esto, se empezó con la técnica de situarse en el futuro, en un principio la aplicación fue un poco difícil debido a que el sistema representativo predominante del jugador fue el auditivo y la técnica requería de mucha visualización, y el jugador manifestaba que le costaba trabajo llevarla a cabo. Posteriormente se utilizó la técnica del reencuadre (que le permitió conocer el propósito positivo de la tensión exagerada que provocaba que no jugara bien y por lo tanto dejar de pedir el balón ni involucrarse en ninguna jugada, era porque tenía que estar más concentrado y tener más confianza en sí mismo), por último se utilizó la técnica del anclaje de recursos que le permitió transferir recursos emocionalmente del pasado a situaciones del presente que le ayudarían a mejorar. Al finalizar el trabajo manifestó que éste le ayudó a pensar en lo que iba a realizar para asegurarse que resultara bien alguna jugada y no ponerse nervioso, además de que se debía contar con la ayuda del psicólogo para cuando ellos consideraban que lo necesitaban.

El jugador núm. 6: Con este jugador el trabajo fue constante durante todas las sesiones, además de que siempre mostró interés por éste y siempre hubo buena disponibilidad. En el primer cuestionario se pudo determinar que las situaciones o cosas que deseaba mejorar eran algunos aspectos técnicos y tácticos, así como de aspectos psicológicos (problemas personales), todo esto con el fin de llegar a ser un jugador de alto nivel y primera división. Por otro lado, se encontró que el sistema preceptivo con el que contaba fue el cinestésico, lo que es importante por el tipo de actividad que desempeña. Se trabajó con la técnica del reencuadre para reconocer los objetivos positivos, de algunas situaciones que generalmente parecían adversas o limitantes para el trabajo o la vida personal. Además de trabajar con la técnica de situarse en el futuro, que le permitió vivir por adelantado situaciones difíciles para que en la situación real tuviera los recursos necesarios. Parte del trabajo también estuvo encaminado a resolver algunos problemas personales que de alguna manera estaban limitando el desarrollo profesional. Los resultados encontrados fueron importantes ya que demostraron el gran interés y entrega tanto al trabajo como al desarrollo personal; esto pudo comprobarse en los partidos finales cuando no permitió la llegada de los delanteros a su zona defensiva, en los que hubo, gran seguridad, buenas capacidades para controlar las situaciones adversas, la

decisión y la confianza en sí mismo. Todo esto se pudo comprobar en el cuestionario de evaluación donde manifestó que el trabajo con el psicólogo siempre lo ayudó a mejorar su desempeño futbolístico, y el hecho de mencionarse que casi siempre el trabajo fue determinante para mejorar profesionalmente.

El jugador núm. 7: En lo que respecta al cuestionario de metas y objetivos su contestación fue incompleta por lo cuál no se obtuvo mucha información, a partir de esto se iniciaron las sesiones individuales para conocerse algunos aspectos que ayudaron a encontrar las situaciones en las que este jugador quería mejorar; primero se descubrió que se sentía mal porque no jugaba y estaba en la banca y habían ocasiones en las que ni siquiera era llamado a jugar. Durante estas sesiones se identificó que su sistema representativo era predominantemente auditivo, posteriormente se intentó aplicar la técnica del reencuadre pero el jugador siempre mostraba cierta apatía hacia todo lo que tenía que hacer mencionando frases como "no puedo... no veo nada..." o "que aburrido... que flojera...", por lo que se suspendió el trabajo debido a que los progresos eran mínimos. Estas actitudes también podían ser observadas dentro de la cancha cuando el "no puedo" se reflejaba al "no puedo marcar al adversario..." y el "que aburrido", lo llevaba a los entrenamientos, de esta manera el jugador se concentraba en intentar hacer bien su trabajo (jugar bien), pero perdía de vista lo que tenía que hacer en realidad (realizar mejor su tarea defensiva). En el cuestionario de evaluación mencionó que casi nunca fue ayudado a mejorar y que el ambiente entre él y la psicóloga nunca fue propicio, pero al mismo tiempo se identificó una contradicción, ya que mencionó que el trabajo le ayudó a dominar sus emociones y sentimientos y que además él consideró que faltó más entusiasmo y que la psicóloga debe hacer que el jugador tenga más interés por el trabajo y tomar su papel más en serio.

El jugador núm. 8: inicialmente este jugador manifestó una gran disposición al trabajo ya que le interesaba mejorar tanto personalmente como profesionalmente, en el primer cuestionario de metas y objetivos se identificó que no quería cambiar sino mejorar aspectos como: inseguridad, mejoramiento de la técnica, control de sus emociones (nerviosismo) y mentalidad (fracaso), ya que éstos lo limitaban como futbolista y lo que él quería era arriesgarse más teniendo más confianza y dar lo mejor de su capacidad tanto física y mental; posteriormente se descubrió que contaba con el sistema representativo auditivo como predominante, pero también contaba con el sistema cinestésico, por lo cual se trabajó con una serie de técnicas (reencuadre en seis pasos, anclaje de recursos,

situarse en el futuro), éstas estaban encaminadas a transferir recursos emocionalmente positivos desde experiencias del pasado a situaciones del presente que le ayudarían a mejorar significativamente, además permitieron que experimentara situaciones por adelantado, esto es (experimentar más confianza dentro de un partido de fútbol) llevar a cabo una preparación mental donde se ponía en práctica la imaginación y el cuerpo formando un único sistema, esto es prepararse para una situación real, esto tuvo como finalidad crear nuevos recursos a partir de las experiencias que había vivido. En lo que se refiere al cuestionario de evaluación este jugador mencionó que lo que trabajó con la psicóloga le ayudó en su desempeño futbolístico, así como para conocer errores y fallas que tenía como futbolista, consideró que el trabajo fue bueno y que se debe continuar con éste, también señaló que observó un mejor desarrollo personal y que se dio cuenta que tenía una capacidad para imaginar con la cual podía visualizar haciendo y realizando mejor sus actividades futbolísticas. Otro cambio fue la obtención de mayor seguridad al expresarse sobre su profesión y su futuro, esto se notaba cuando jugaba (la seguridad que tenía cuando visualizaba las jugadas que quería realizar, por ejemplo llegar a meter goles de media cancha a pesar de jugar en una posición defensiva), también indicó que esta seguridad la experimentaba en otros ámbitos de su vida, como tomar decisiones que lo ayudaron a aclarar algunos aspectos personales y las metas que se ha trazado permitiéndole poder conseguirlas (ser titular y regresar a la escuela), esto provocó un aumento en su motivación que le ayudó a reconocer sus habilidades y capacidades.

El jugador núm. 9: En el cuestionario inicial se identificó que este jugador deseaba mejorar en el aspecto técnico y situaciones que no le agradaban porque sentía que lo limitaban (como era ponerse nervioso), también experimentaba una desesperación dentro de la cancha aunque intentaba hacer bien las cosas y se enojaba por la falta de concentración, todo esto sucedía especialmente cuando sus compañeros le gritaban. Con respecto a su sistema perceptivo se descubrió que era auditivo predominantemente y esto provocaba que estuviera muy atento al partido pero inmediatamente de que él escuchaba algún comentario perdía la concentración del partido. En un inicio se mostraba muy poco motivado debido a que en algunas ocasiones no entraba a jugar ni siguiera a los partidos interesquadras ocasionándole mucha inseguridad reflejada en los pocos partidos en los que participaba. Para esto se trabajó con la aplicación de la técnica del reencuadre para que percibiera su interior y conociera el propósito que tenía el sentirse ansioso (situación que no le agradaba) y convertir éste en un recurso que le ayudaría a mejorar dentro de la cancha encontrando así que tenía que jugar y esforzarse más y no tener

miedo porque él sabía lo que tenía que hacer. Otra técnica que se aplicó fue el anclaje de recursos para utilizar su sistema representativo como una herramienta más y no como una limitante, para esto se ancló al jugador con palabras como “ahora o nunca” cuando se presentaba una situación en la que se sentía nervioso. Posteriormente de que fueron aplicadas ambas técnicas la actitud del jugador cambió manifestando a la psicóloga de manera verbal que estaba muy feliz porque sí funcionaba lo que habían trabajado, porque se sentía más seguro y tranquilo y con muchas ganas de seguir jugando para ganarse el puesto de titular. Todo esto fue ratificado en el cuestionario de evaluación, donde él consideraba que el trabajo le permitió conocer sus fallas y errores, así como mejorar su desempeño por lo cual consideraba que siempre se debe contar con el trabajo del psicólogo.

El jugador núm. 10: En la resolución del cuestionario de metas y objetivos se identificó que este jugador deseaba cambiar y tener más confianza en sí mismo, poder controlar su nerviosismo en los partidos y su principal miedo era no llegar a ser un jugador de alto rendimiento. A partir de esto se identificó que contaba con un sistema perceptivo visual, por lo cual se trabajó con las técnicas situarse en el futuro y el anclaje de recursos, las cuales permitieron utilizar experiencias especialmente positivas del pasado para mejorar recursos en el presente, así como también situar éstas en el futuro desarrollando estos nuevos recursos que le permitieron ponerlos en práctica en cuerpo y mente en una situación real, después de que fueron aplicadas las técnicas el jugador manifestó de manera verbal que las técnicas le habían ayudado a sentirse más seguro dentro de la cancha y que esto le permitiría mantenerse de titular para el partido final. Esto se pudo corroborar en el cuestionario de evaluación donde apoyó el trabajo del psicólogo contestando que se debía continuar con éste.

El jugador núm. 11: En el cuestionario de metas y objetivos se identificó primeramente que tenía dificultades principalmente con su carácter agresivo y esto era lo que quería cambiar debido a que esta situación le había provocado muchas expulsiones que ocasionaba dejar a su equipo en una difícil situación y además de que lo consideraba como una debilidad, también reconoció que sus principales miedos eran lesionarse y por alguna razón no cumplir sus propósitos de llegar a primera división. En su sistema perceptivo se descubrió que contaba con la capacidad de ser cinestésico por lo cual la mayoría de su comportamiento dentro de la cancha estaba encaminado hacia lo que sentía (por ejemplo sentir desesperación cuando las cosas no salen como el quiere dando

por resultado un enojo mal controlado). Este jugador mostró un interés moderado por el trabajo y la aplicación de las técnicas, su carácter impulsivo provocó que no tuviera una buena relación con sus compañeros; para esto se comenzó a trabajar con la técnica del reencuadre que le ayudó a encontrar la verdadera razón del por qué de su carácter impulsivo (así descubrió que esto se debía a que tenía ciertas dificultades con su novia provocándole cierta incertidumbre respecto a sus sentimientos). Con respecto a los resultados de su desempeño no pudieron ser comprobados debido a que en los últimos partidos sufrió una lesión y sólo entró de relevo mostrando una gran motivación por salir adelante. Al finalizar el trabajo manifestó que el psicólogo en algunas ocasiones despertó su interés al igual que le ayudó a mejorar su desempeño y esto también le permitió conocer algunas fallas, además que el trabajo le permitió mejorar su actitud, pensamiento así como controlar su carácter y permanecer más concentrado en los partidos.

El jugador núm. 12: Con este jugador el trabajo fue muy inconstante ya que en un inicio sólo asistió a un par de sesiones, después dejó de hacerlo, hasta que al final del trabajo regresó a éstas. En el primer cuestionario de metas y objetivos se encontró que el jugador tenía una inquietud por mejorar aspectos como técnica individual, el miedo a recaer en una vieja lesión en el tobillo, y mejorar hasta llegar a ser un jugador del máximo circuito (1ra. división). Con respecto al sistema representativo se pudo determinar que era una combinación del cinestésico y visual, lo que es importante pues si pudiera desarrollar el auditivo llegaría a ser un jugador de alto rendimiento. Como asistió a muy pocas sesiones (las primeras fueron con un psicólogo y las últimas con otro) no se pudieron aplicar las técnicas; sólo se pudieron trabajar aspectos relacionados con su inquietud respecto a su ascenso a la primera división "A".

El jugador núm. 13: En la contestación del cuestionario de metas y objetivos manifestó que le gustaría cambiar aspectos tácticos, técnicos y mentales. Después se tuvieron las sesiones individuales donde comentó que no estaba de acuerdo con los psicólogos ni su trabajo (porque lo consideraba como un trabajo que sólo estaba a favor de quien tiene el poder). Se identificó en estas sesiones que contaba con el dominio de dos sistemas representacionales cinestésico y el visual. En este caso en particular no se aplicó ninguna técnica, aunque mostraba cierto interés, no acudía a ninguna sesión por distintas razones (tenía un curso de entrenadores, tenía compromisos con el equipo de fútbol que entrenaba ó se presentaba algún examen en la escuela). Algo que es importante señalar es que en el cuestionario de metas y objetivos el consideraba que su

principal debilidad es la pierna izquierda y en el partido final tiró un penalty y al hacerlo con la pierna izquierda tuvo como resultado fallarlo, también se observaron ciertas actitudes agresivas con compañeros que tenían una actitud menos fuerte dentro de la cancha, pero estas actitudes no fueron observadas ante rivales que él consideraba superiores.

El jugador núm. 14: En la contestación del cuestionario de metas y objetivos señaló que los aspectos a mejorar eran la mentalidad, el aspecto físico y técnico; y tener mayor control de sus emociones. También se identificó una contradicción porque indicó que le gustaba que le dijeran cuando realizaba algo mal pero que le molestaban las críticas. En las sesiones iniciales comentó que le molestaba y se enojaba cuando un compañero tenía la posibilidad de pasarle el balón porque él tenía mejor oportunidad de anotar, sin embargo, en los partidos donde fue observado se notó que se le presentaron varias oportunidades a gol estando sólo frente a la portería y falló todas. Ninguna técnica fue aplicada por que este jugador no mostró ningún interés por el trabajo y teniendo siempre un pretexto para no acudir como por ejemplo “no puedo...” o “no tengo tiempo...” por último cabe señalar que se identificó como su sistema perceptivo predominante el visual.

El jugador núm. 15: En el primer cuestionario de metas y objetivos donde se determinó que como futbolista quería cambiar su actitud (enojarse y falta de confianza) y controlarla para lograr la excelencia como jugador que le permitiera en un futuro llegar a jugar en la primera división y consideró que tenía la debilidad de disminuir su motivación y que le era muy difícil recuperarse y uno de sus principales miedos era perder la confianza en sí mismo y por lo tanto cometer errores que lo llevaran al fracaso. Este futbolista manifestó desde un inicio su interés por trabajar para mejorar sus actitudes, las cuales limitaban su desempeño futbolístico, esto permitió una gran aceptación y constancia en el trabajo. Como sistema perceptivo predominante se identificó que contaba con el sistema auditivo, a partir de esto se utilizaron las técnicas del reencuadre en seis pasos, la cual tenía como objetivo que conociera todos los aspectos positivos que se encontraban en situaciones y condiciones adversas (su irregularidad en entrenamientos y partidos oficiales), para así tener una mejor actitud ante éstas; otro factor que se manejó fue llevar recursos emocionalmente positivos del pasado a situaciones del presente, para manejar mejor estos recursos, además se trabajaron algunos aspectos motivacionales; junto con estas técnicas de la PNL se trabajaron aspectos personales ya que estaban influyendo en

su desarrollo profesional y en su actitud. En lo correspondiente al cuestionario de evaluación, manifestó que lo que trabajó con el psicólogo le ayudó en su desempeño futbolístico, así como también le permitió notar sus fallas y errores como futbolista, por otro lado mejoró ante actitudes personales obteniendo mayor confianza en sí mismo para tomar decisiones que le eran difíciles, tal fue el grado de aceptación hacia el psicólogo que solicitó la opinión de éste para someterse a una operación.

El jugador núm. 16: Este jugador manifestó una gran motivación e interés por mejorar como futbolista, esto le permitió tener una aceptación y constancia en el trabajo. Una de sus mayores inquietudes era no llegar a primera división, esto lo llevaba a desesperarse y enojarse con todas las personas que lo rodean (novia, compañeros de equipo, entrenador). Se comenzó a trabajar con la técnica del reencuadre que le ayudó a encontrar la verdadera razón e intención positiva que tenía al enojarse, al encontrar este objetivo positivo (trabajar más, confiar más en sí mismo para demostrar a las personas su capacidad como jugador), esto le permitió adquirir dicha confianza aumentando por consiguiente su motivación y seguridad, utilizando esto como un recurso en su rendimiento. Los resultados fueron notablemente significativos ya que durante los entrenamientos y partidos así lo demostró; además que contaba con una gran capacidad de percepción (visual, cinestésica y auditiva), que le permitía ser el líder del grupo también mostró un nivel máximo al contestar el Inventario del rendimiento psicológico en motivación, control de actitud y energía positiva, le sigue la autoconfianza, control de atención y visualización de sus ejecuciones deportivas (siendo ésta una de sus mayores características y cualidades) y el nivel más bajo registrado es el de energía negativa. Quizás esto se deba a su miedo y grado de incertidumbre de no realizar su objetivo de ser un jugador de primera división, también se pudo observar que era un jugador muy completo en todas las áreas, esto le permitiría llegar al éxito (individual y colectivo por su capacidad de líder), siempre y cuando se mantenga el nivel de trabajo duro, disciplina y esfuerzo. Finalmente en la última sesión el jugador manifestó (verbalmente) que a partir de la aplicación de la PNL se sentía mucho más tranquilo y seguro de sí mismo, además le habían ayudado a resolver algunos conflictos familiares; y esperaba que esto le ayudara en el futuro a afrontar nuevos retos o dificultades. Esto fue apoyado en la contestación del cuestionario de evaluación donde consideraba que la psicóloga tuvo un buen desempeño y que le ayudó a identificar algunos errores, que el ambiente fue el propicio para conseguir esto y que el trabajo con el psicólogo fue determinante para lograr superar algunas situaciones no provechosas para él; lo más importante es que consideraba que

este trabajo le ayudó a mejorar su estado de ánimo que le permitió estar al 100% física y mentalmente, tener más confianza en sí mismo y utilizar las técnicas para automotivarse y conocerse más.

El jugador núm. 17: con este jugador el trabajo siempre fue constante y así lo demostró a lo largo de todas las sesiones y de todo el trabajo en general. En el primer cuestionario de metas y objetivos se descubrió que las situaciones en las que deseaba cambiar y/o mejorar eran la confianza en sí mismo, seguridad y técnica individual, para de esta forma poder llegar a ser un jugador de primera división. Con respecto al sistema representativo, se encontró que éste es compartido entre los sistemas cinestésico y visual, lo que es importante ya que sólo hace falta desarrollar el auditivo para que este jugador llegue a ser de alto rendimiento. El jugador mostró gran interés con respecto al trabajo, lo que lo ayudó a tener avances importantes; las técnicas que se aplicaron fueron las del reencuadre, para descubrir los aspectos positivos que se encontraban en las situaciones o conductas que tenía, pero que no le agradaban, para así tener más recursos; otra técnica que se aplicó fue la técnica para eliminar fobias, para aspectos personales y la técnica del anclaje de recursos que permitió recrear y transferir recursos emocionalmente positivos desde el pasado a situaciones del presente para así tener más recursos. Los cambios observados fueron importantes y se puede describir como: mayor seguridad en sí mismo, mayor entrega durante los partidos, mayor fuerza para reponerse de situaciones adversas y el mayor reconocimiento de los recursos personales. Todos estos cambios fueron observados a nivel cancha, manifestación verbal y en el cuestionario de evaluación donde indicó que el trabajo con el psicólogo casi siempre lo ayudó en su desempeño profesional, así el trabajo con la PNL casi siempre fue determinante para superar algunos aspectos que le permitieron mejorar profesionalmente.

El jugador núm. 18: con este jugador el trabajo fue constante durante las primeras sesiones, pero con el tiempo fueron disminuyendo considerablemente. En el primer cuestionario de metas y objetivos se descubrió que los aspectos en los que quería trabajar y por ende llegar a mejorar eran, la constancia y tener un buen desempeño, y así llegar a recuperar la titularidad dentro del equipo, además de que deseaba disminuir el nerviosismo que mostraba antes de los partidos. Por otro lado, se descubrió que el sistema perceptual con el que contaba era el cinestésico, que es importante para el tipo de profesión que desempeña. Las técnicas que se utilizaron para mejorar y/o cambiar los

aspectos antes mencionados fueron: la técnica del reencuadre que permitió encontrar la intención positiva de las conductas que le eran desagradables, para así encontrar nuevas opciones, además de vivir las situaciones por adelantado para tener más y mejores opciones en el presente. Los resultados encontrados fueron importantes y son: mayor seguridad en las jugadas, colocación de pases y centros y mayor disponibilidad para el trabajo. En el cuestionario de evaluación manifestó que el psicólogo le ayudó algunas veces a mejorar su desempeño futbolístico, así como que el trabajo del psicólogo fue algunas veces determinante para mejorar profesionalmente.

El jugador núm. 19: primeramente se identificó en el cuestionario de metas y objetivos que éste jugador quería cambiar su carácter (enojarse) ya que esto lo limitaba y provocaba tener muy poco control de sí, lo cual también afectaba la comunicación con sus compañeros del equipo; otro aspecto que señaló fue que sus principales miedos eran no llegar a jugar en la primera división o tener alguna lesión grave que le prohibiera jugar fútbol. A partir de esto se encontró que contaba con dos sistemas perceptivos (visual y cinestésico), posteriormente se inició el trabajo con las técnicas apropiadas para mejorar su carácter (enojarse), éstas fueron el reencuadre en seis pasos y el anclaje de recursos, las cuales tenían la finalidad de descubrir todos los aspectos positivos en conductas que se tenían pero no eran agradables para así poder manejar éstas como recursos en un futuro. La otra circunstancia fue la de traer recursos positivos de una situación específica del pasado (una situación donde no estuviera enojado), para poder ocupar éstos en algunas situaciones del presente. Este jugador mostró un gran interés por el trabajo ya que quería cambiar el control de su carácter para un mejor desempeño futbolístico, consideraba que lo que trabajó le ayudó a tener una mejor comunicación con sus compañeros del equipo, pero creía que el tiempo que se dio para las sesiones fue insuficiente. En lo correspondiente al cuestionario de evaluación manifestó que se debe continuar con el trabajo del psicólogo ya que le permitió notar sus errores como futbolista, lo cual lo limitaba para un buen desempeño profesional y a partir de la aplicación de las técnicas de la PNL mencionó que mejoró en controlar su carácter (enojarse) y esto le permitió un mejor desarrollo personal y sentirse bien en los partidos de fútbol.

El jugador núm. 20: Con este jugador el trabajo fue constante en las primeras sesiones y fue disminuyendo de manera gradual, hasta ser muy poco en lo posterior. En el primer cuestionario de metas y objetivos se encontró que él no deseaba cambiar ninguno de sus aspectos como futbolista, sino al contrario aumentar su capacidad y mostrar todo

lo que sabe, aumentando su confianza en sí mismo, para llegar a ser un jugador de alto rendimiento y así llegar a primera división, lo que también se manifestaba como uno de sus principales miedos. Por otro lado, se descubrió que el sistema perceptivo que prevalece sobre los demás es el cinestésico. Este jugador manifestó un gran interés por mejorar algunos aspectos futbolísticos así como de su vida personal; se trabajó con la técnica del reencuadre que permitió encontrar la verdadera razón o intensión positiva que tenía el preocuparse por una antigua lesión (trabajar más, cuidar su persona y no descuidar su carrera); esta técnica también le sirvió para manejar algunos aspectos personales. Los resultados se manifestaron en cuanto a que el miedo a una nueva lesión fué disminuyendo y así el desempeño dentro de la cancha fue mucho mejor, se le notaba más seguro y confiado; lo que se pudo corroborar en el cuestionario de evaluación, en el que manifestó que el trabajo con el psicólogo casi siempre le ayudó a mejorar su desempeño, así como el hecho de que el psicólogo siempre fué determinante para superar algunos aspectos y mejorar así profesionalmente.

El jugador núm. 21: este jugador tuvo una buena disposición al trabajo, desafortunadamente el horario del entrenamiento y la escuela no le permitieron una participación constante, inicialmente se identificó en el cuestionario de metas y objetivos que quería cambiar su inseguridad ya que no realizaba sus actividades con confianza y mejorar más aspectos como portero, uno de sus principales miedos era tener una lesión grave. Se encontró que su sistema perceptivo predominante era el visual, posteriormente se utilizó la técnica de la motivación positiva, la cual tiene como finalidad desarrollar aquellos recursos positivos para realizar cualquier actividad en un futuro. En cuanto al cuestionario de evaluación consideró que se debe seguir con el trabajo del psicólogo, así como tener más tiempo para las sesiones y que le ayudó a conocerse más a sí mismo para desarrollarse personal y futbolísticamente.

Por último, cabe señalar que los jugadores 22 y 23 solamente llenaron el cuestionario de metas y objetivos y que querían mejorar aspectos técnicos, el primero quería mejorar porque tenía dificultades que provocaban que fuera expulsado y el segundo sólo mencionó que tenía miedo de que lo sacaran del club y no jugar más; estos dos casos en particular nunca trabajaron y mostraron mucha resistencia al trabajo.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Como primer punto a discutir, se encuentra que hay autores como Coca (1985), que señala que hay jugadores que no son capaces de distinguir analíticamente algunos rasgos en los partidos y de los oponentes y que solamente los jugadores que tienen una percepción capaz de dominar son los jugadores experimentados. Aunque Seymour y O'connor (1995), no consideran que esta acción se deba a la experiencia sino a la habilidad de pasar de un sistema representacional a otro dependiendo del tipo de situación (en este caso sería el partido ó el rival). Esto pudo ser comprobado con uno de los jugadores que cuenta con tal dominio y que de alguna manera esto le permite ser el líder del equipo y proyectar cierta seguridad a sus compañeros (esto lo comentaban sus mismos compañeros).

Otro punto que también Coca (1985), indica, es que obtener resultados positivos no es una responsabilidad que todos los jugadores quieran tener, ya que tal responsabilidad provoca en algunos miedo y en otros la inconstancia para que no se les exija siempre y se conforman con cumplir de vez en cuando; por los resultados obtenidos se encontró que dentro de este equipo hay casos muy específicos que demostraron el no poder afrontar el éxito y que de alguna manera lo reflejan en todo lo que hacen o dicen negándose la posibilidad de superarse, esto reafirma lo señalado por Bandler y Grindler (1982), cuando enuncian que las personas tienen ciertos filtros para la experiencia humana, éstos son el lenguaje y/o las creencias y si su primera impresión es tener miedo, sin darse la oportunidad a demostrar si se puede o no realizar una acción; siempre que las personas dicen "no puedo" se observa cómo el lenguaje actúa como un poderoso filtro que además hace que la persona, en este caso el futbolista, de verdad no pueda hacer algo (una jugada a gol, una labor defensiva, o una marcación a un contrario) en este

proceso el jugador se centra sólo en que está tratando y olvida lo que quiere realizar. Esto llevó a los jugadores a que por ejemplo fallaran goles o permitieran que les anotaran.

También se observó que muchos jugadores cuentan con las habilidades para ser personas sobresalientes, pero cuando se les decía se negaban a reconocerlo, es lo que Seymour (1995), señala como la competencia inconsciente que es cuando lo aprendido de forma consciente se armoniza en una unidad para que la parte inconsciente lleve a cabo las acciones para que la atención del sujeto quede libre para realizar otras cosas (la persona ya domina la habilidad), pero ¿Qué ocurre cuando el futbolista a pesar de que ya tiene la habilidad llega a fracasar en un momento dado?, la respuesta puede estar en las palabras de Grinder (1982), "Pienso que una de las experiencias más peligrosas de los seres humanos es el éxito. Especialmente si tiene éxito muy tempranamente en su carrera" (pág., 33).

También esto se debe a la responsabilidad que se adquiere al ser una persona de éxito ante la gente que los rodea (familiares, amigos, aficionados, medios de comunicación, directivos, etc..) ya que ésta siempre le exigirá su máximo esfuerzo y no tolerará ninguna falla; otro punto puede ser que el ganar es la razón de ser del deporte profesional, el ganar en realidad es todo, este conocimiento, sin embargo, no cambia el hecho de que en la medida en que los futbolistas se tornan preocupados y obsesivos por ganar, el rendimiento muestra un constante deterioro en la mayoría de los casos. Este rendimiento puede ser mejor como lo menciona Loehr (1990), si el jugador se concentra en rendir de la mejor manera que pueda y luego procede a establecer y mantener cuidadosamente las condiciones internas correctas en vez de concentrarse en ganar.

También es importante señalar, como la menciona Bandler (1980), que cada persona crea un modelo de guía para el mundo y se basa de acuerdo a sus propias experiencias y cómo las haya percibido por lo que cada persona tiene un modelo único y diferente del mundo que comparten provocando una realidad diferente para cada ser humano; esto se señala debido a que se encontraron personas con sistemas representativos iguales que no viven igual su desempeño dentro de la cancha, esto también se reflejó en el número de sesiones que se trabajaron ya que hubieron jugadores que trabajaron más de 12 sesiones y otros menos de 8 esto no provocó ningún efecto ajeno a la investigación por lo antes mencionado; y lo mismo sucedió con el número de

técnicas aplicadas, esto tuvo mucha relación con lo que los jugadores expresaban con respecto a cómo se sentían con respecto al trabajo.

Cabe señalar que se hace necesario separar la motivación interna de las influencias externas que están en el entorno del deportista, aunque es una tarea difícil, como lo menciona Tutko (1984), las influencias exteriores pueden ser positivas o negativas; si son positivas ayudarán a motivar al deportista y si son negativas afectarán de alguna manera el desempeño; entre las influencias externas negativas se encuentran la paternal, que es cuando los problemas de los hijos con sus padres pueden ser desplazados a la cancha; la novia o la esposa, amigos quienes también se consideran como una influencia externa, ya que el deportista puede considerarlos como fuente máxima de inspiración y motivación. Esto vino a ser verificado cuando en las sesiones individuales algunos de los futbolistas manifestaron su preocupación y su apego a quedar mal o no cumplir con las expectativas que tenían sus padres respecto a ellos.

La forma en que percibieron algunos jugadores el trabajo que se realizó con ellos permitió cambiar sus creencias y de esta manera mejorar el desempeño ya que éstas facilitaron de manera notable la aplicación de las técnicas haciendo que las percibieran como algo que realmente les ayudaría, así se presentaron casos por ejemplo de jugadores que pasaron de ser reservas a jugadores que inician los partidos como titulares ya que las técnicas les ayudaron a verse como gente exitosa o sobresaliente dentro de la cancha (meter goles cuando son defensas o delanteros, crear jugadas desde media cancha o estar muy atentos a la actividad que están realizando dentro de la cancha) cabe señalar que éstos ocuparon el lugar de las personas que no participaron en la investigación (por ejemplo los jugadores 3 y 8 inician actualmente los partidos por los jugadores 7 y 14). También hubieron jugadores que ascendieron a la primera división "A" como son los jugadores 12, 13, 20, También es importante mencionar que no con todos los jugadores se pudieron lograr cambios y quizás esto se deba, como señala Seymour (1995), al mal establecimiento de la sintonía ya que ésta es indispensable para crear un ambiente de intimidad, respeto y confianza entre dos personas.

México se transforma económica, política y socialmente, por lo tanto el fútbol mexicano aún cuando tiene un ritmo propio de cambios no puede dejar de funcionar bajo éstos influjos ¿la historia inmediata de nuestro país es independiente del rodar de la pelota?, en absoluto, los que están de un modo u otro insertos en el medio futbolístico

deben, por lo menos contribuir a que el juicio de la realidad del país y la visión clara de las cosas, se incrementen.

Bien lo decía Enrique Pichón Riviere (1982), existen dos formas de adaptación a la realidad, una es pasiva, simplemente adaptativa; la otra, consiste en una adaptación activa a la realidad tomando postura ante los acontecimientos actuando, en consecuencia con ella.

Es así que esta investigación corrobora la importancia que tiene la Psicología dentro del ámbito deportivo como lo menciona Caracuel (1987), la psicología del deporte proporciona, desde un punto de vista metodológico, un espacio quasi experimental que es apropiado para el estudio de los fenómenos psicológicos y que desde otras perspectivas como en el enfoque tradicional de la Psicología de los procesos (aprendizaje, memoria, percepción, etc.), debe ser sustituido por un enfoque interconductual que posibilite la superación de categorías insuficientes. Esto es apoyado por Bandler y Grinder (1980), que señalan que una vez compartidos los métodos de las diferentes escuelas y que puedan ser descritos mediante un conjunto único de términos lo que permitiría que las similitudes de estas diferentes escuelas sean generalizadas y por lo tanto podrán ser aprendidas por cualquier psicólogo de cualquier corriente ya que todas tienen un propósito en común: la conducta; así la tarea principal de la psicología ya sea experimental o aplicada, es lograr la comprensión de ésta ya que es extremadamente compleja, sin embargo, la psicología moderna ha intentado entender el comportamiento humano separándolo en diferentes áreas de estudio tales como: percepción, aprendizaje, lenguaje y habilidades motrices. Pero en cuanto más entendemos éstas áreas, descubrimos algo acerca de la estructura de la conducta humana, y es así que se llega a la conclusión de que la conducta del ser humano es regida por reglas. El hecho de afirmar que una conducta humana es descriptible mediante un conjunto de reglas, no significa que el comportamiento del ser humano esté determinado o que sea predecible.

Tal importancia de una integración de la Psicología en el deporte radica en que la competencia exige y reclama lo mejor del deportista, que mantenga un control satisfactorio sobre sus tres componentes de la personalidad (cognitivo, afectivo y conductual) y que le permitan comprender y asumir sus responsabilidades lo que lo lleva a tener efectos positivos en su vida y en el rendimiento deportivo.

De esta forma, la investigación teórica y aplicada no solamente producirá las técnicas para destacar el rendimiento psicológico a futuro, sino que la investigación será indispensable en la asistencia de los futbolistas para la adquisición y perfeccionamiento de las habilidades psicológicas esenciales para su desempeño futbolístico en el ámbito de competencias de alto nivel, en un ambiente social sano, aparte del deportivo.

Por lo que es necesario señalar que mientras se desarrollan técnicas especializadas al deporte, el psicólogo no se puede estancar esperando que éstas aparezcan, sino que debe utilizar y echar mano de los conocimientos que tiene a su alcance y que éstos le permitan tener un buen desempeño profesional; tal es el caso de la Programación Neurolingüística que no es una teoría sino una serie de herramientas que permiten emplear modelos (habilidades, destrezas) utilizados por personas de éxito en un campo determinado (profesional, negocios, educación, desarrollo personal, etc.) para obtener resultados satisfactorios o de gran ayuda al ser humano y que pueden ser utilizados y enseñados en otros campos; este fue el propósito de la presente investigación, utilizar los procedimientos de la PNL para mejorar el desempeño futbolístico, debido a la importancia que tiene el deporte (fútbol) como fomento a la salud, recreación, y lo más importante como una profesión que exige lo mejor de sí mismo.

Para cumplir con este requisito los futbolistas tienen que desarrollar ciertas habilidades que les permitan alcanzar su objetivo, entre éstas se encuentra la mentalización, que como señala Coca (1985), es un proceso importante y una obligación que debe tener un futbolista para ganar o superar la derrota y la mentalización debe ser llevada a cabo en todo momento. Pero hay que tomar en cuenta lo mencionado por Bandler y Grinder (1982), que cada persona tiene una forma diferente de percibir el mundo, creando así un mapa único y diferente de éste dependiendo del sistema representativo con el cual lo haya asimilado la primera vez, en relación a esto se encontró que la mayoría de los futbolistas son cinestésicos y auditivos y mostraron puntajes bajos en el inventario del rendimiento psicológico en la categoría de control visual y de imágenes y los futbolistas que tienen un sistema representativo predominantemente visual obtuvieron puntajes altos en dicho inventario. Es importante que los futbolistas tengan una consciencia cinestésica desarrollada pero lo más conveniente sería, como lo menciona Seymour y O'Connor (1995), que las personas que comparten una habilidad (jugar) y sobresalen en un campo (fútbol profesional) es porque cuentan con la habilidad de ir cambiando de un sistema representativo a otro dependiendo de cuál sea el más

apropiado para cada tarea a la que se enfrenten. En relación a esto se encontró que hubieron futbolistas que cuentan con el dominio de dos sistemas representacionales y que solamente con las técnicas de la PNL podrían llegar a dominar éstos.

También se encontró con respecto a la participación voluntaria que los jugadores que acudieron a la investigación lo hicieron debido a sus creencias, reafirmando lo que menciona Bandler (1980), que éstas pueden ayudar o limitar los recursos internos que tienen las personas para alcanzar sus metas; es así que los que acudieron voluntariamente lo hicieron porque creían que lo que experimentarían les iba a ayudar a mejorar su desempeño.

También las creencias los limitaban en relación a ser jugadores de banca o estar siempre de titulares esto se debe al hecho de que existen jugadores que piensan que están en la banca por no tener un buen desempeño futbolístico o también porque creen que hay jugadores que son mejores y en realidad son mejores porque ellos se creen malos jugadores o de bajo rendimiento; se programan como lo señalan Seymour y O'Connor (1995) hacia el fracaso e impidiéndose buscar otras posibilidades que les permitan saber hasta dónde pueden llegar. Esto es relevante como lo señala Knapp (1973), que es improbable que el individuo alcance la cima en un juego o deporte si sus motivaciones no incluyen la necesidad de llevar la habilidad a la perfección, este es el medio para el fin mismo. El individuo así motivado nunca se sentirá satisfecho y sólo en raras ocasiones se sentirá satisfecho de su rendimiento exigiéndose a sí mismo dar siempre lo mejor de lo que posee.

De todo lo mencionado anteriormente se puede concluir que las técnicas de la PNL sí funcionan dentro del campo deportivo (fútbol) ya que éstas permitieron un mejor desempeño en los futbolistas en las que fueron aplicadas, puesto que los jugadores manifestaron que su confianza en sí mismos aumentó considerablemente, que su concentración en los partidos y entrenamientos fue permanente; y lo más importante, los jugadores de banca o reservas pasaron a ser titulares dentro del equipo. Es importante mencionar que las técnicas de la PNL aplicadas a los futbolistas fueron llevadas a otros ámbitos de su vida por éstos mismos, entre éstas se encuentran la educación (muchos jugadores volvieron a mostrar interés en los estudios, empezándolos a cursar nuevamente), el ámbito familiar, ya que fueron capaces de resolver problemas que les afectaban por no conocer otras formas de poder solucionarlas, la relación con sus

compañeros de equipo también fue modificada, al cambiarse la percepción que se tenía entre ellos mismos de rivalidad por una creencia de tipo positivo que es el no decir “no puedo” sino tener la creencia que permita poder hacerlo e intentarlo buscando las alternativas dentro de sí mismo; ésto permitió que se dejara de pensar en el otro y concentrarse en lo que cada quien hace para sí.

Otro aspecto a concluir es el hecho de que para la aplicación del Inventario del Rendimiento Psicológico se encontró que el grupo al que se le aplicaron las técnicas de la PNL siempre mantuvo porcentajes más altos en las siete categorías que mide dicho inventario en relación al grupo que no se aplicó ninguna técnica.

Se puede decir de manera general que las creencias son los filtros determinantes que rigen el mapa perceptual del mundo de cada jugador y por lo tanto son únicos y diferentes en cada uno y es a partir de esta primera percepción que se tiene lo que permite que un jugador obtenga el éxito o llegue al fracaso. Esto pudo ser comprobado en los partidos finales contra un equipo en particular donde su creencia “es el mejor... siempre nos ganan...” llevó a que dicho equipo ganara. Las creencias sólo se pueden cambiar en la medida en que el jugador esté dispuesto a intentarlo; y en esta investigación se comprobó que los 17 futbolistas que lo intentaron obtuvieron cambios. Con base a lo anterior podemos concluir de manera general que la hipótesis central de esta investigación quedó comprobada en el momento en que los jugadores fueron capaces de mejorar su ejecución deportiva y mostrar una mayor motivación que se vio reflejada en su autoevaluación asimismo se cumplieron con todos y cada uno de los objetivos.

Los psicólogos del deporte, estamos conscientes de nuestras limitaciones dentro del ambiente deportivo por lo cual nuestra pretensión no es sustituir al entrenador o algún otro miembro del equipo técnico que apoya al futbolista; por el contrario sabemos que debemos incorporarnos a dicho equipo, cumplir con el papel que la profesión nos otorga y cooperar para que el trabajo conjunto repercuta en una mayor y mejor práctica deportiva.

Tablas

Tabla 1

| |
|--------------------------------------|
| ASISTENCIA DE LOS FUTBOLISTAS |
|--------------------------------------|

| JUGADOR | #DE SESIONES | #DE SESIONES | TOTAL SESIONES |
|---------|-------------------------------|--------------|-------------------|
| | FASE A grupal / individual | FASE B | |

| | | | | |
|------------|---|---|---|----|
| JUGADOR 1 | 3 | 2 | 5 | 10 |
| JUGADOR 2 | 3 | 1 | 5 | 8 |
| JUGADOR 3 | 3 | 2 | 6 | 11 |
| JUGADOR 4 | 3 | 2 | 3 | 8 |
| JUGADOR 5 | 3 | 1 | 8 | 12 |
| JUGADOR 6 | 3 | 3 | 5 | 11 |
| JUGADOR 7 | 1 | 1 | 3 | 5 |
| JUGADOR 8 | 3 | 3 | 8 | 14 |
| JUGADOR 9 | 3 | 3 | 5 | 11 |
| JUGADOR 10 | 3 | 1 | 4 | 7 |
| JUGADOR 11 | 3 | 2 | 4 | 9 |
| JUGADOR 12 | 3 | 1 | 2 | 6 |
| JUGADOR 13 | 3 | 2 | 0 | 5 |
| JUGADOR 14 | 3 | 1 | 0 | 4 |
| JUGADOR 15 | 3 | 2 | 7 | 12 |
| JUGADOR 16 | 3 | 3 | 6 | 12 |
| JUGADOR 17 | 3 | 3 | 9 | 15 |
| JUGADOR 18 | 3 | 3 | 3 | 9 |
| JUGADOR 19 | 3 | 2 | 5 | 10 |
| JUGADOR 20 | 2 | 5 | 2 | 9 |
| JUGADOR 21 | 3 | 1 | 3 | 7 |
| JUGADOR 22 | 3 | 0 | 0 | 3 |
| JUGADOR 23 | 3 | 0 | 0 | 3 |

Tabla 2

| RESULTADOS DE LA PRUEBA t STUDENT | | | | | |
|------------------------------------------|--------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|
| | MEDIA | DS¹ | ES² | VALOR DE t | &= 0.05 |
| AUTOCONFIANZA | 26.70 | 3.181 | .711 | 1.30 | opuesta |
| ENERGÍA NEGATIVA | 23.25 | 4.266 | .954 | .91 | opuesta |
| CONTROL DE LA ATENCIÓN | 25.60 | 4.057 | .907 | 2.75 | P>0.05 |
| CTRL. VISUAL Y DE IMÁGENES | 25.60 | 2.925 | .654 | 3.47 | P>0.05 |
| NIVEL MOTIVACIONAL | 25.20 | 3.054 | .638 | .62 | opuesta |
| ENERGÍA POSITIVA | 25.50 | 3.516 | .787 | .80 | opuesta |
| CONTROL DE ACTITUD | 25.15 | 3.990 | .892 | .50 | opuesta |

¹ DS: Desviación Estándar.

² ES: Error Estándar.

Tabla 3

ASPECTOS QUE MEJORARON LOS FUTBOLISTAS

CATEGORÍAS

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • SEGURIDAD: | Realizar lo que se quiere dentro de la cancha. |
| • ACTITUD POSITIVA: | Permanecer tranquilo ante situaciones adversas o de tensión. |
| • MOTIVACIÓN: trabajando | Buscar acciones que les ayudaron a seguir y alcanzar las metas propuestas. |
| • AUTOCONOCIMIENTO: | Conocer sus habilidades y capacidades (visualizar, -- imaginar y crear su desempeño dentro de la cancha). |
| • PROBLEMAS PERSONALES: | Relaciones familiares, amistosas, escuela, etc. |
| • CONCENTRACIÓN: | En todo lo que se realiza dentro de la cancha. |

Tabla 4**OPINIÓN DEL TRABAJO DEL PSICÓLOGO****CATEGORÍAS DE RESPUESTA**

- EL PSICÓLOGO ES BUENO PARA AYUDAR AL FUTBOLISTA EN SITUACIONES DIFÍCILES.
- HUBO UNA BUENA DISPOSICIÓN DE FUTBOLISTAS Y PSICÓLOGOS HACIA EL TRABAJO.
- LOS FUTBOLISTAS CONSIDERAN QUE SE DEBE CONTINUAR CON EL TRABAJO DEL PSICÓLOGO.
- LOS FUTBOLISTAS CONSIDERAN QUE EL PSICÓLOGO BRINDÓ UN BUEN APOYO.
- LOS FUTBOLISTAS CONSIDERAN QUE SE DEBE TRABAJAR EN GRUPO.

Tabla 5

PORCENTAJES DE LOS PARTIDOS

| PARTIDOS | TEMPORADA 1995-96 | LIGUILLA | FINAL |
|------------------|------------------------------|-----------------|--------------|
| GANADOS | 42.39 % | 80 % | 0 % |
| EMPATADOS | 34.61 % | 0 % | 50% |
| PERDIDOS | 23.07 % | 20 % | 50% |

BIBLIOGRAFÍA

1. Arrequin; Vanegas. (1990), Conducta tipo "A" v Deporte. México, UNAM. Tesis Lic. en Psicología ENEP Iztacala.
2. Andreas, C.; Andreas. S. (1989), Corazón de la mente. Santiago de Chile, Ed. Cuatro vientos.
3. Antonelli, F. (1978), Psicología del deporte. Roma, Italia. Ed. Miñón.
4. Atmore, A. (1974), Historia del Hombre. México, Ed. Selecciones del Reader's Digest.
5. Bakker, F.C. (1993), Psicología del deporte. Madrid, Ed. Morata.
6. Ball, A. (1971), El valor del entrenamiento en el fútbol. Madrid, Ed. Kapelusz.
7. Badler, R. (1988), Utilice su cabeza para variar. Chile. Ed. Cuatro Vientos.
8. Bandler, R.; Grinder, J. (1980), La estructura de la magia 1 lenguaje v terapia. Santiago de Chile. Ed. Cuatro Vientos.
9. Bandura (1983), Self-efficacy toward a unifying theory of behavioral change. Psychological review, No. 84, 328-332.
10. Barrios, M.L. (1980), Argentina 78, Historia del campeonato del mundo. México, Ed. EDPLESA.
11. Bauer, G.; Ueberle, H. (1988), Fútbol, factores de rendimiento dirección de jugadores v del equipo. España. Ed. Martínez Roca.
12. Becerril, L.V. (1990), Atribuciones v representaciones en deportistas de alto rendimiento. México, UNAM, Facultad de Psicología, Tesis para obtener el gdo. de Lic. Psicología.
13. Bermejo, E.G. (1986), La Psicología v la actitud deportiva. México, Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener el gdo. de Lic. de Psicología.
14. Botteril, C.D. (1979), Goal-setting athletes, with examples from hockey. Science periodical on research technology in sport. October.

15. Camargo, F.J. (1992), ¡Goya! Treinta años en primera división; Sportiva, año 2, núm. 9.
16. Carrasco, M.J. (1975), Técnica del fútbol. México, Ed. Patria.
17. Carucuel, T. (1993), Relaciones entre Psicología básica y Psicología del deporte: Una intervención fructífera. Revista de Psicología General y Aplicada. N° 46(3), pp. 339-346.
18. Castelli, J.H. (1984), Adecuación física para el deporte III Alto rendimiento. México, Textos médicos serie medicina del deporte IMSS.
19. Cherebetiu, G. (1970), Contenido y sistema del entrenamiento deportivo contemporáneo. México, Ed. Pax
20. Chincoya, T.E. (1994), Manual para el tratamiento psicológico para deportistas. México. Facultad de Psicología, UNAM. Tesis para obtener el gdo. de Lic. de Psicología,
21. Coca, S. (1985), Hombres para fútbol, una aproximación humana al estudio psicológico del futbolista en competición. Madrid, España. Ed. Gymnos.
22. Colín; Gómez. (1988), Sistemas de motivación en niños deportistas; México, UNAM; ENEP Iztacala. Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología.
23. Crocker, P.E.; Alderman, R.B.; Smith, M.R. (1988), Cognitive-Affective Stress Management Youth Volleyball Players: Effects on Affect, cognition, and Performance; Journal of sport & Exercise Psychology, Vol. 10, pp.448-460.
24. Danish, S.J.; Hale, B. (1981), Teaching Psychological Skills to Atletes and Coaches. Journal of Physical Education, Recreation and Dance. Vol 54 (8).
25. Durand, G. (1976), El adolescente y el deporte. México; Ed. Planeta.
26. Durántez, C. (1974), Olimpiadas griegas. Barcelona, Ed. Herla.
27. Durántez, C. (1982), Olimpia y los juegos olímpicos antiguos. Barcelona, Ed. Herla.
28. Durántez, C. (1985), Los juegos olímpicos antiguos. Barcelona, Ed. Herla.
29. Elorza, H. (1987), Estadística para ciencias del comportamiento. México, Ed. Harla.

30. Ferrara, J.; Padilla, R.A. (1984), Efectos del reforzamiento en la práctica deportiva. México. UNAM Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología ENEP Iztacala.
31. Garcés, A.E. (1996), Motivación al logro y autoconcepto en futbolistas de primera división. México, Universidad Iberoamericana; Tesis en Lic. Psicología.
32. García, M.D. (1990), La investigación en la Psicología aplicada al deporte. Tesis para obtener el gdo. de Lic. de Psicología, México, Facultad de Psicología, UNAM.
33. García-Luna, S.P. (1994), Autoconcepto, motivación al logro y locus de control en deportistas. México, Universidad Intercontinental, Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología.
34. Gawauain, S. (1989), Visualización creativa, México, Ed. Selector.
35. González, J.L. (1992), Psicología y deporte. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva.
36. González, S.L. (1992), La evaluación de los procesos psicológicos en deportistas mexicanos de alto riesgo. Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología, México, Facultad de Psicología, UNAM.
37. Grinder, J.; Bandler, R. (1982), De sapos a príncipes. Chile. Ed. Cuatro vientos.
38. Gruber, J. (1975), Exercise and mental performance. International Journal of sport psychology, vol. 12, pp.388-405
39. Guillerman, B. (1968), El deporte y educación. Buenos Aires, Argentina, Ed. Ruy Díaz S.A.
40. Guillet, B. (1971), Historia del deporte. Barcelona, Ed. Miñon.
41. Guzmán, M. (1988), Historia de los juegos olímpicos. México. Ed. Edamex.
42. Heddergotik (1973), Aprende el fútbol como juego y para la competencia. España, Ed. Praxis.
43. Herrera, F. (1974), Sociología del espectáculo. Argentina. Ed. Paidós.
44. Jodra, P. (1992), Psicología aplicada al deporte, España, Ed. Acción Divulgatoria.
45. Johnson, G. (1973), Deporte y sociedad. Barcelona, España; Ed. Salvat.
46. Knapp, B. (1963), La habilidad en el deporte. Londres, Inglaterra. Ed. Miñon.

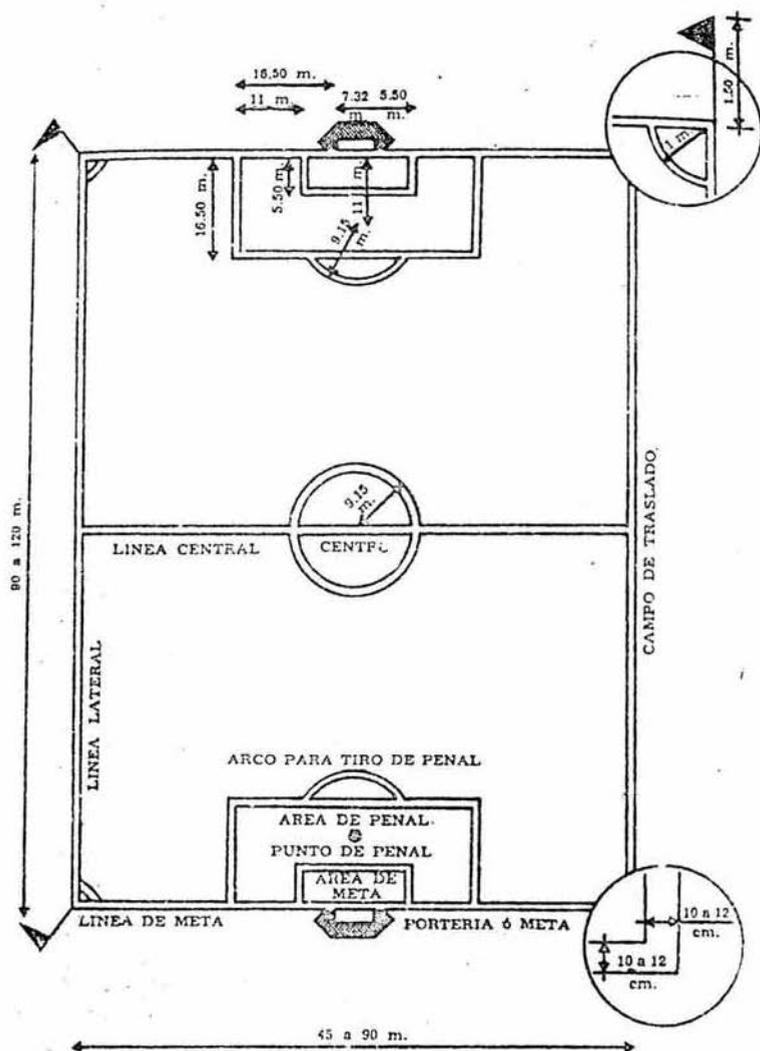
47. Komaki, J.; Barnett, F.T. (1977), A behavioral approach to coaching football, Journal of applied behavioral analysis, vol. 10, pp. 657-664.
48. Kúsulas, T.E. (1984), Aplicación de algunos principios del análisis conductual en jugadores de Basquetbol utilizando como mediador al entrenador. México, UNAM, Facultad de Psicología, Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología.
49. Lawther, J.D. (1987), Psicología del deporte y el deportista. Barcelona, España. Ed. Paidós Educación Física.
50. Lever, J. (1983), La locura por el fútbol, México, Ed. Fondo de Cultura Económica.
51. Le Unes. (1988), Sport Psychology an intruction. Chicago. Nelson Hall.
52. Linaza, J.; Maldonado, A. (1987), Los juegos v el deporte en el desarrollo psicológico del niño. España, Ed. Antropos.
53. Lynch, A.R.; Stillman, S.M. (1979), Behavior modification in coaching basketball: A case study. Journal of Physical Education and Recreation, vol.50, pp. 38-39.
54. Loehr, E.J. (1990), Fortaleza mental en el deporte, como alcanzar la excelencia atlética. Buenos Aires, Ed. Planeta.
55. Malpica, R. (1987), Una revisión teórica de Psicología v Deporte. México. UNAM Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología ENEP Iztacala.
56. Martin, A.K.; Hall, C.R. (1995), Using mental Imagery to Ehnance Intrinsec motivation; Journal of sport & Excercise Psychology, vol. 17, pp.54-69.
57. Martin, G.L. (1983), Behavior modification coaching, principles, procedures and research, Charles Thomas Publisher cap. Y.
58. McKensie, T.; Rushall, B. (1974), Effects of self-recording on attendance and performance in competitive suimming training environment. Journal of applied behavioral analysis, vol, 7, pp. 199-206.
59. McPherson, S.L.; French, K.E. (1991), Changes in cognitive strategies and motor skill in tennis; Journal of sport & Excercise Psychology, 13, pp. 26-41.

60. Montalvo, R.J. (1994), Papel de la práctica deportiva en los problemas psicológicos de los adolescentes. México, UNAM; Campus Iztacala, Tesis para obtener el gdo. de Maestría en Psicología.
61. Oliva, M.F. (1986), Estudio de la agresión en la Psicología del deporte. Tesis para obtener el gdo. de Lic. de Psicología, México, Facultad de Psicología, UNAM.
62. Panzeri, D. (1978), Fútbol. Dinámica de lo impensado. Buenos Aires, Ed. Paidós.
63. Parodi, A. (1973), Lo que se debe saber de fútbol. México, Ed. Gráfica Impresora Mexicana.
64. Paivio. M. (1985), Gender differences in the casual elements of self-efficacy on a high avoidance motor task. Journal of sport and exercise psychology, vol. 10, pp. 151-165.
65. Peña, C.F. (1995), Psicología, aplicación e investigación en el deporte "efectos del ensayo de la conducta visomotora en la ejecución del primer servicio en tenistas juveniles". Tesis para obtener el gdo. de Lic. en Psicología, México, UNAM, Campus Iztacala.
66. Pichon Riviere Enrique (1978), El proceso grupal I; Buenos Aires, Ediciones Nueva Visión.
67. Ramírez, A. (1991), El equipo deportivo. México, Ed. Paidós. Educación Física.
68. Ribeiro da Silva Athayde (1975), Psicología del deporte v preparación del deportista. Buenos Aires, Ed. Kapelusz.
69. Riera, J. (1985), Introducción a la psicología del deporte biblioteca de psicología, psiquiatría v salud. España. Ed. Martínez Roca.
70. Rioux, G. (1979), Cohesión del equipo. España. Ed. Miñón.
71. Rojas, S. (1989), Guía para realizar investigación social. México, Ed. Plaza y Valdez.
72. Rudik, P.A. (1976), Psicología de la educación física v del deporte. Buenos Aires, Ed. Standrum.

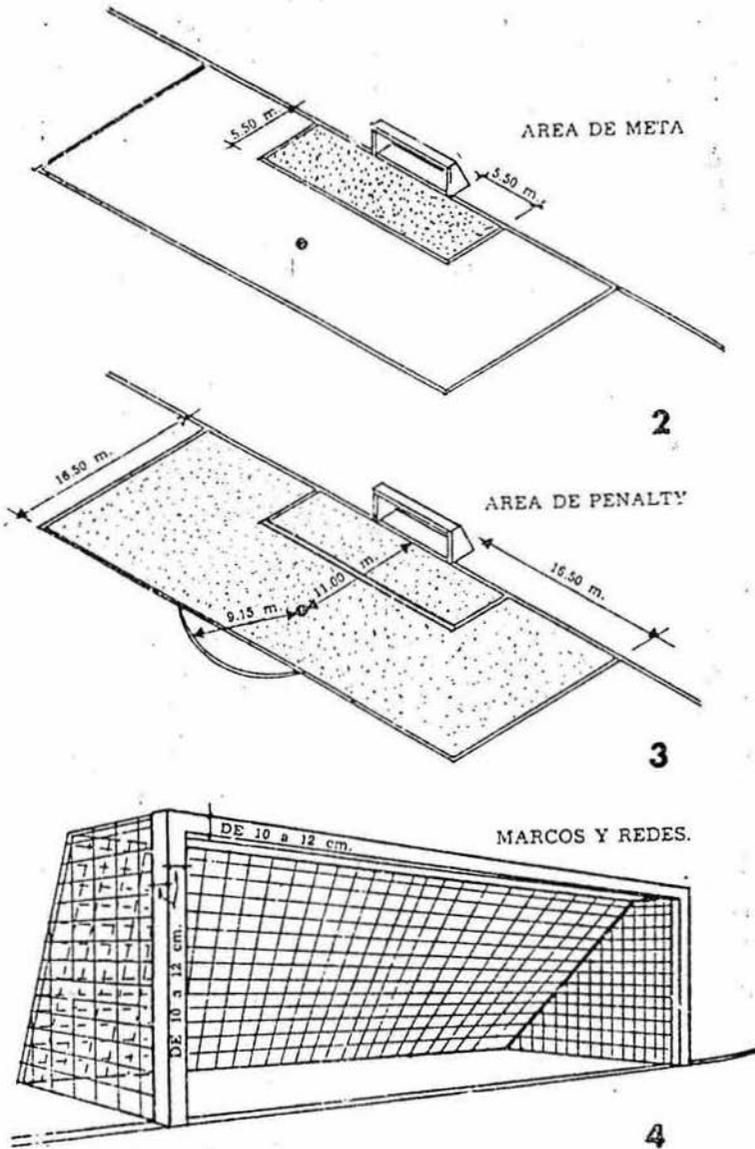
73. Seymour, J.; O'Connor, J. (1992); Introducción a la Programación Neurolingüística, Madrid, Ed. Urano.
74. Silva, R.A. (1992), Métodos cuantitativos en Psicología, un enfoque metodológico. México, Ed. Trillas.
75. Suinn, R.M. (1972), Behavioral Rehearsal Training for ski racers; Behavior Therapy, vol. 3,
76. Suinn, R.M. (1973), Visuomotor Behavior Rehearsal applications; Behavior Therapy, vol. 4, pp. 210-213.
77. Thomas, A. (1982), Psicología del deporte, Barcelona, España. Ed. Herder
78. Tovilla, L.A. (1968), Manual deportivo olímpico, México 68. México. Ed. Manuales OTEA.
79. Tutko, A.T. (1984), Psicología del entrenamiento deportivo. Madrid, Ed. Agosto E. Pila.
80. Van Gyn, G.H.; Wenger, H.A.; Gaul, C.A. (1990), Imagery as a method of enhancing transfer from training to performance; Journal of sport & Exercise Psychology, vol. 12, pp. 366-375.
81. Verdú, V. (1980), El fútbol, mitos, ritos y símbolos. Madrid, España. Ed. Alianza.
82. Williams, J.M. (1992), Psicología aplicada al deporte. Madrid, Ed. Biblioteca Nueva.
83. Woolf, R.L.; Buchey, A.J. (1988), The effects of emotive imagery on strength performance; Journal of sport & Exercise Psychology, vol. 10, pp. 334-345.
84. Zorrilla, A.S. (1985), Introducción a los métodos de la investigación. México. Ed. Océano.

Anexos

ANEXO 1



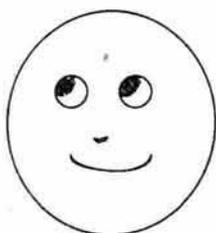
ANEXO 2



ANEXO 3



VISUALIZACIÓN

IMÁGENES CONSTRUIDAS
VISUALMENTEIMÁGENES RECORDADAS
VISUALMENTE

SONIDOS CONSTRUIDOS



SONIDOS RECORDADOS

CINESTESIA (SENTIMIENTOS Y SENSACIONES
DEL CUERPO)DIGITAL AUDITIVO
(DIÁLOGO INTERNO)

ANEXO 4

Ejemplos de palabras y expresiones con base sensorial

VISUALES: mirar, imagen, foco, imaginación, escena, visualizar, perspectiva, brillo, reflejo, clarificar, examinar, ojo, enfocar, prever, espejismo, ilustrar, observar, relevar, ver mostrar, inspección, visión vigilar, oscuridad, tiniebla.

AUDITIVAS: decir, acento, ritmo, alto, tono, resonar, sonido, monótono, sordo timbre, preguntar, acentuar, audible, claro, discutir, proclamar notar, escuchar, gritar, sin habla, vocal, silencio, disonante, armonioso, agudo, mudo.

CINESTÉSICAS: toca, contacto, empujar, acariciar, sólido, cálido, templado, frío, áspero, agarrar, empujón, presión, sensible, estres, tangible, tensión, toque, concreto, suave, arañar, sostener, rascar, sufrir, pesadez, liso

NEUTRALES: decidir, pensar, recordar, saber, meditar, reconocer, atender, entender, evaluar, procrear, decidir, aprender, motivar, cambiar, conciencia, considerar.

OLFATIVAS: fragante, oler, rancio, ahumado, perfumado, fresco, olfatear.

GUSTATIVAS: ácido, sabor, amargo, gusto, salado, dulce, jugoso.

CONSTRUCCIONES VISUALES: ya veo lo que quieres decir, tiene un punto ciego, cuando vuelvas a ver todo esto te reiras, te dará algo de luz la cuestión, da color a su visión del mundo, tras la sombra de la duda, dar una visión oscura, el futuro parece brillante.

CONSTRUCCIONES AUDITIVAS: en la misma onda, vivir, en armonía, me suena a chino, hacer oídos sordos, música celestial, palabra por palabra, expresado claramente.

CONSTRUCCIONES CINESTÉSICAS: estaremos en contacto, lo siento en el alma, tener piel de elefante, arañar superficie, poner el dedo en la llaga, estar hecho polvo, contrólate

ANEXO 5

NOMBRE: _____
 EDAD: _____ POSICIÓN QUE JUEGA: _____

1. ¿Cuál es la situación actual en mi trabajo? (Calidad, Intensidad, etc.)
2. ¿Qué cambios quiero lograr en mi trabajo?
3. -Inmediatamente
4. -En los próximos 15 meses
5. -En los 5 años.
6. ¿Cuándo fue la última vez que hice exactamente lo que quería en un día de trabajo? ¿Qué fue lo que hice?
7. ¿Qué es lo que más y lo que menos me gusta de mí mismo profesionalmente?
8. Si por arte de magia pudiera cambiar algo de mi desempeño profesional, ¿Qué cambiaría?
9. En mi actividad Profesional ¿Cuándo fue la última vez que estuve verdaderamente enojado (o triste, o solo, o infeliz, o deprimido, o con miedo etc.)?
10. ¿Qué considero como mi principal fuerza o mi principal debilidad en mi desempeño como futbolista?
11. ¿Qué talento futbolístico tengo y no he usado desde hace mucho tiempo?
12. ¿Cuándo me he sentido más satisfecho con lo que realizo como futbolista? (Eventos concretos, etapas, situaciones) Describa con detalle.
13. ¿Cuándo me he sentido menos satisfecho con lo que realizo como futbolista?
14. ¿Qué es lo que más y menos me gusta de mí profesionalmente? (cualidades, habilidades, valores, actitudes, fuerzas, potencias, etc.)
15. En mi mundo de trabajo tengo miedo de que me pueda suceder:
16. -Ahora reflexione, ¿Qué sería distinto en su vida si algunos de estos miedos los manejara mejor o desaparecieran.
17. -Qué puede cambiar
18. -Qué es esencial para ti

19. ¿Qué situaciones o medios ambientes son más significativos en el trabajo? (El medio ambiente que lo rodea, el clima, un lugar determinado, determinadas cualidades, libertades, limitaciones, calidad de trabajo, personas que le rodean).
- 20.- Me sentiré en plenitud conmigo mismo el día que logre dar en mi trabajo:
- 21.- Me sentiré en plenitud si he logrado hacer:
- 22.- Haga una lista de cosas que hace mal y que por alguna razón tiene que hacerlas o quiere hacerlas (No tome en cuenta las cosas que hace mal y que no tiene interés para usted).
- 23.- Haga una lista de cosas que hace bien o que puede realísticamente llegar a hacer bien o mejorar.
- 24.- Qué cosas quiero dejar de hacer, ya no realizarlas o sufrirlas.
- 25.- Qué cosas me gustaría empezar a hacer ahora o en un futuro próximo.
26. ¿Cuáles objetivos pretendo alcanzar al terminar este programa?

ANEXO 6

A continuación hay una lista de afirmaciones, debes indicar en que medida prácticas o no, hay cinco posibles respuestas; especifica tu respuesta haciendo un círculo alrededor del número que mejor expresa tu respuesta, Acuérdate, contesta como eres, no como te gustaría ser, contesta todas las preguntas.

RESPUESTAS

- Casi siempre (a)
 A menudo (b)
 A veces (c)
 Pocas veces (d)
 Casi nunca (e)

1. Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición (a)(b) © (d) (e)
2. Me distraigo y pierdo la concentración en la competición (a) (b) © (d) (e)
3. Antes de competir me veo rindiendo perfectamente (a) (b) © (d) (e)
4. Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda (a) (b) © (d) (e)
5. Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición (a) (b) © (d) (e)
6. Soy un pensador positivo durante la competencia (a) (b) © (d) (e)
7. Creo en mi mismo como jugador (a) (b) © (d) (e)
8. Me pongo nervioso o miedoso en la competición (a) (b) © (d) (e)
9. Parece que mi cabeza se acelera 100 Km. por hora (a) (b) © (d) (e)
10. Practico mentalmente mis habilidades físicas (a) (b) © (d) (e)
11. Las metas que me he impuesto como jugador me hacen trabajar mucho (a) (b) © (d) (e)
12. Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles (a) (b) © (d) (e)
13. Me digo cosas negativas durante la competición (a) (b) © (d) (e)
14. Pierdo la confianza rápidamente (a) (b) © (d) (e)
15. Las equivocaciones me llevan a sentir y a pensar negativamente (a) (b) © (d) (e)
16. Puedo borrar emociones que intervienen en la competición y volverme a concentración (a) (b) © (d) (e)
17. La visualización de mi deporte me es fácil (a) (b) © (d) (e)
18. No me tienen que empujar para entrenar fuertemente. Yo me estimulo solo (a) (b) © (d) (e)
19. Tiendo a sentirme aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra (a) (b) © (d) (e)
20. Yo hago un cien por ciento de esfuerzo cuando juego sin importarme nada (a) (b) © (d) (e)
21. Puedo rendir en el pico máximo de mi talento y habilidad (a) (b) © (d) (e)
22. Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición (a) (b) © (d) (e)

23. Mi mente se aleja del partido durante la competición (a) (b) © (d) (e)
24. Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición (a) (b) © (d) (e)
25. Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial, como jugador (a) (b) © (d) (e)
26. Entreno con alta intensidad positiva (a) (b) © (d) (e)
27. Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental (a) (b) © (d) (e)
28. Soy un competido con fortaleza mental (a) (b) © (d) (e)
29. Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos árbitros me perturban (a) (b) © (d) (e)
30. Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas (a) (b) © (d) (e)
31. Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor (a) (b) © (d) (e)
32. Me aburro y me agoto (a) (b) © (d) (e)
33. Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles (a) (b) © (d) (e)
34. Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud (a) (b) © (d) (e)
35. Yo proyecto la imagen de un luchador confiable (a) (b) © (d) (e)
36. Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy rodeado de problemas (a) (b) © (d) (e)
37. Mi concentración se rompe fácilmente (a) (b) © (d) (e)
38. Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas que me pueden suceder (a) (b) © (d) (e)
39. Me despierto por la mañana y estoy realmente exaltado (a) (b) © (d) (e)
40. Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud (a) (b) © (d) (e)
41. Puedo transformar una crisis en una oportunidad (a) (b) © (d) (e)

GRACIAS....

ANEXO 7

Nombre: _____

1. Considero que mi desempeño futbolístico en la temporada pasada fue bueno:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 2.- En la temporada pasada me veía como excelente jugador:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 3.- Yo estaba motivado durante los entrenamientos en la temporada pasada:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 4.- Me desesperaba, enojaba, gritaba o me setía nervioso en los entrenamientos/partidos cuando las cosas no salían como yo quería:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 5.- Al inicio del trabajo, el Psicólogo (a) explicó los objetivos sobre lo que se esperaba que se aprendiera:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 6.- El Psicólogo (a) se expresó ante el grupo con un lenguaje comprensible a los jugadores
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 7.- Consideras que lo que trabajaste con el Psicólogo (a) despertó tu interés con respecto al trabajo:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 8.- El psicólogo (a) demostró tener conocimientos acerca del trabajo aplicado:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca
- 9.- Consideras que lo que trabajaste con el Psicólogo (a) te ayudó en tu desempeño futbolístico:
a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

10.- Consideras que se debe continuar con la forma de trabajo del Psicólogo (a):

- a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

11.- Lo que trabajaste con el Psicólogo (a) te permitió conocer tus fallas y errores como futbolista:

- a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

12.- A partir de lo que trabajaste con el Psicólogo (a) notaste una mejora en ti:

- a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

13.- Consideras que el ambiente que se dio entre el Psicólogo (a) y tú fue el adecuado para que pudieras mejorar:

- a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

14.- Consideras que el trabajo con el Psicólogo (a) fue determinante para que lograras superar algunos aspectos para mejorar profesionalmente:

- a) Siempre b) Casi siempre c) Algunas veces d) Casi nunca e) Nunca

15.- En qué crees que te ayudó a mejorar/cambiar el trabajo del Psicólogo (a):

16.- Sugerencias y opinión acerca del trabajo del Psicólogo (a):

ANEXO 8

GRUPO 1 CEDILLO ALCÁNTARA GRISELDA

JUGADOR 8
JUGADOR 1
JUGADOR 2
JUGADOR 10
JUGADOR 19
JUGADOR 15
JUGADOR 21

GRUPO 2 DURÁN ECHEVARRÍA FRANCISCO

JUGADOR 20
JUGADOR 3
JUGADOR 6
JUGADOR 17
JUGADOR 4
JUGADOR 18

GRUPO 3 PAREDES NOYA BEATRIZ

JUGADOR 16
JUGADOR 13
JUGADOR 11
JUGADOR 14
JUGADOR 9
JUGADOR 5
JUGADOR 7

ANEXO 9

TÉCNICA SITUARSE EN E L FUTURO

| JUGADOR | POSICIÓN DE JUEGO |
|------------|---------------------|
| JUGADOR 8 | Lateral derecho |
| JUGADOR 1 | Lateral izquierdo |
| JUGADOR 2 | Delantero |
| JUGADOR 10 | Delantero |
| JUGADOR 19 | Medio de contención |
| JUGADOR 15 | Portero |
| JUGADOR 16 | Medio de contención |
| JUGADOR 11 | Medio Ofensivo |
| JUGADOR 9 | Defensa central |
| JUGADOR 5 | Medio |
| JUGADOR 20 | Medio Volante |
| JUGADOR 3 | Delantero |
| JUGADOR 6 | Defensa central |
| JUGADOR 17 | Lateral izquierdo |
| JUGADOR 4 | Portero |
| JUGADOR 18 | Lateral derecho |

ANEXO 10

| TÉCNICA DEL CHASQUIDO | |
|-----------------------|-------------------|
| JUGADOR | POSICIÓN DE JUEGO |

| | |
|-----------|-----------|
| JUGADOR 2 | Delantero |
|-----------|-----------|

| TÉCNICA PARA ELIMINAR FOBIAS | |
|------------------------------|-------------------|
| JUGADOR | POSICIÓN DE JUEGO |

| | |
|-----------|---------|
| JUGADOR 4 | Portero |
|-----------|---------|

ANEXO 11

| TÉCNICA DEL ANCLAJE DE RECURSOS | |
|---------------------------------|-------------------|
| JUGADOR | POSICIÓN DE JUEGO |

| | |
|------------|---------------------|
| JUGADOR 10 | Delantero |
| JUGADOR 19 | Medio de contención |
| JUGADOR 15 | Portero |
| JUGADOR 9 | Defensa central |
| JUGADOR 5 | Medio |
| JUGADOR 17 | Lateral izquierdo |

ANEXO 12

TÉCNICA DE LA MOTIVACIÓN

JUGADOR

POSICIÓN DE JUEGO

| | |
|------------|---------------------|
| JUGADOR 10 | Delantero |
| JUGADOR 5 | Medio |
| JUGADOR 16 | Medio de contención |
| JUGADOR 1 | Lateral derecho |
| JUGADOR 21 | Portero |
| JUGADOR 11 | Medio ofensivo |
| JUGADOR 9 | Defensa central |
| JUGADOR 17 | Lateral izquierdo |
| JUGADOR 2 | Delantero |

ANEXO 13

↳

TÉCNICA DEL REENCUADRE EN SEIS PASOS

JUGADOR

POSICIÓN DE JUEGO

| | |
|------------|-------------------|
| JUGADOR 2 | Delantero |
| JUGADOR 1 | Lateral Derecho |
| JUGADOR 3 | Delantero |
| JUGADOR 6 | Defensa central |
| JUGADOR 8 | Lateral Derecho |
| JUGADOR 9 | Defensa central |
| JUGADOR 11 | Medio ofensivo |
| JUGADOR 15 | Portero |
| JUGADOR 16 | Medio contención |
| JUGADOR 17 | Lateral izquierdo |
| JUGADOR 18 | Lateral derecho |
| JUGADOR 19 | Medio contención |
| JUGADOR 20 | Medio volante |

ANEXO 14

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

| FECHA | OBJETIVO | ACTIVIDAD |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 01-05/04/96 | -Presentación de los psicólogos ante el personal del club cruz azul | Preparación del contexto en que se aplicó el proyecto |
| 08-12/04/96 | -Presentación de los psicólogos ante los jugadores de segunda y tercera división | Explicación del motivo por el cual se requirió la participación del equipo |
| 15-19/04/96 | Aplicación del cuestionario de metas y objetivos a los jugadores de segunda división | Resolución del cuestionario por jugadores de segunda división |
| 22-26/04/96 | Dar a conocer la forma de trabajo así como despejar algunas incognitas sobre éste | Explicación del proyecto así como la forma de trabajo |
| 29/04 al 03/05/96 | Los jugadores conocieron el nombre del psicólogo con quien trabajó | Jugadores y psicólogo eligieron la forma y el horario de trabajo |
| 06-10/05/96 | Aplicación del cuestionario de metas y objetivos a los jugadores de tercera división | Resolución del cuestionario por parte de los jugadores de tercera división |
| 13-17/05/96 | Identificar el sistema representativo, mediante la aclaración de algunos aspectos del cuestionario de metas y objetivos | Intervención individual |
| 20-24/05/96 | Se identificó el Sistema representativo | Entrevista individual |
| 27-31/05/96 | Se inició la aplicación de las diferentes técnicas a los jugadores | Aplicación de las técnicas por los psicólogos |
| 03-07/06/96 | | Aplicación de las técnicas |
| 10-14/06/96 | | Aplicación de las técnicas |
| 17-21/06/96 | Que jugadores a los que se les aplicaron las técnicas y del grupo control resolvieran el Inventario de Rendimiento Psicológico | Resolución del Inventario de Rendimiento Psicológico |