

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA – CIEPs –
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL
RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA
DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO
DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

BYRON JULIAN HERRERA AGUIRRE

JUAN JOSÉ LAM DE LEÓN

**PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE
PSICÓLOGOS**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADOS**

GUATEMALA, JULIO DE 2012



CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

DOCTOR CÉSAR AUGUSTO LAMBOUR LIZAMA
DIRECTOR INTERINO

LICENCIADO HÉCTOR HUGO LIMA CONDE
SECRETARIO INTERINO

JAIRO JOSUÉ VALLECIOS PALMA
REPRESENTANTE ESTUDIANTIL
ANTE CONSEJO DIRECTIVO



CC. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 266-2010
DIR. 1,488-2012

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usaapsic@usac.edu.gt

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

24 de julio de 2012

Estudiantes

Byron Julian Herrera Aguirre
Juan José Lam de León
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiantes:

Transcribo a ustedes el **ACUERDO DE DIRECCIÓN UN MIL CUATROCIENTOS OCHENTA GUIÓN DOS MIL DOCE (1,480-2012)**, que literalmente dice:

"UN MIL CUATROCIENTOS OCHENTA: Se conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **"TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS"**, de la carrera de: Licenciatura en Psicología, realizado por:

Byron Julian Herrera Aguirre
Juan José Lam de León

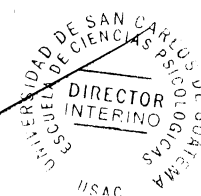
CARNÉ No. 79-10045
CARNÉ No. 81-14756

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por Licenciado Hugo René Ovalle Rodas y revisado por Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca. Con base en lo anterior, se **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional."

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

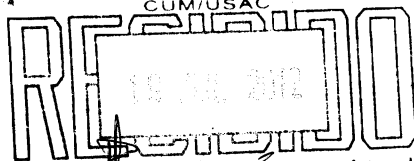
Doctor César Augusto Lambour Lizama
DIRECTOR INTERINO





ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-
9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"
Tel. 24187530 Telefax 24187543
e-mail: usacpsic@usac.edu.gt

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



FIRMA: *[Signature]* HORA: 14:13 Registro: 266-10

CIEPs
REG:
REG:

989-2012
266-2010
276-2011

INFORME FINAL

Guatemala, 12 de julio 2012

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que el Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN titulado:**

“TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS.”

ESTUDIANTE:
Byron Julian Herrera Aguirre
Juan José Lam de León

CARNÉ No.
79-10045
81-14756

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado por la Coordinación de este Centro el día 12 de julio 2012 y se recibieron documentos originales completos el día 12 de julio 2012, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

[Signature]
Licenciado Marco Antonio García Enríquez
COORDINADOR



Centro de Investigaciones en Psicología-CIEPs. “Mayra Gutiérrez”

c.c archivo
Arelis



ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO -CUM-

9ª. Avenida 9-45, zona 11 Edificio "A"

Tel. 24187530 Telefax 24187543

e-mail: usaapsic@usac.edu.gt

CIEPs. 990-2012

REG: 266-2010

REG: 276-2011

Guatemala, 12 de julio 2012

**Licenciado Marco Antonio García Enríquez,
Centro de Investigaciones en Psicología
-CIEPs.-"Mayra Gutiérrez"
Escuela de Ciencias Psicológicas**

Licenciado García:

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN**, titulado:

"TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS."

ESTUDIANTE:

**Byron Julian Herrera Aguirre
Juan José Lam de León**

CARNÉ No.

**79-10045
81-14756**

CARRERA: Licenciatura en Psicología

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el día 07 de julio 2012 por lo que solicito continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

"ID Y ENSEÑAD A TODOS"

**Licenciado Adolfo Estuardo de la Roca
DOCENTE REVISOR**



Areliis./archivo

Guatemala, 19 de marzo de 2012

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado:
“TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APOORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS.” Realizado por los estudiantes:


Byron Julián Herrera Aguirre Carné No. 197910045
Juan José Lam de León Carné No. 198114756

El trabajo fue realizado del 11 de julio al 30 de noviembre de 2011.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEP’S por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Licenciado Hugo René Ovalle Rodas
Psicólogo Del Deporte
Colegiado 1274
Asesor de Contenido



FEDERACIÓN NACIONAL DE ESGRIMA

12 Avenida y 25 Calle Zona 5, Gimnasio Nuevo No. 2
Guatemala, Centro América - Telefax: (502) 2331-2680
Correo electrónico: esgrimaguatemala@gmail.com

Guatemala, 9 de julio de 2012

Licenciado
Marco Antonio García Enríquez:
Coordinador Centro de Investigaciones en
Psicología –CIEP´S- “Mayra Gutiérrez”
CUM

Estimado Licenciado García:

Por este medio me permito informarle que he tenido conocimiento de la investigación titulada:

“TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APOORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS”.

Realizado por los estudiantes:

Byron Julián Herrera Aguerre carne 197910045

Juan José Lam de León carne 8114756

En la Federación Nacional de Esgrima dicho trabajo fue realizado a partir del 11 de julio al 30 de noviembre de 2012. Bajo la asesoría del Licenciado en Psicología Hugo René Ovalle Rodas

Es de mi consideración que esta investigación cumple con los requisitos establecidos por el CIEP´S por lo que emito DICTAMEN FAVORABLE como Director Técnico de la Federación, y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,



Atentamente,

Profesor: Maguel Flores Castellanos
Director Técnico FNE

PADRINOS

POR BYRON JULIÁN HERRERA AGUIRRE

Rubén Antonio Caal Matz

Licenciado en Psicología

Colegiado Activo No. 2398

POR JUAN JOSÉ LAM DE LEON

Ángel Guillermo Cifuentes Sosa

Licenciado en Ciencias Jurídicas y Sociales y Notario

Colegiado Activo No. 3528

ACTO QUE DEDICO

Al Creador: de toda vida, guía de todos, luz del universo sin fin, acompañante de cada ser, por bendecirme con sabiduría, paciencia y amor a sus obras.

A mis padres: Julián y Blanca, que desde el cielo disfruten la culminación de esfuerzos hechos en esta tierra, ya que hoy soy lo que ellos siempre anhelaron para mí. Magdalena Rodríguez mi nana.

A mis hijos: Esteban Andreé y Laura Carolina, por el amor incondicional, su respeto. Por todos los momentos de alegría y la fuerza transmitida en las tristezas al apoyarnos mutuamente y salir adelante.

A mis centros de formación: donde encontré una gama enorme de profesores que me transmitieron parte de su experiencia, y en momentos difíciles su amistad como el Profesor Francisco Garrido, Universidad de San Carlos de Guatemala que abrió sus puertas y sus catedráticos como los Licenciados Estuardo De La Roca, Rubén Caal, Irma de Avilés, Rolando y Maynor Lemus, Doris López y muchos otros que dan más cada día para engrandecer a nuestro país.

A todo estudiante universitario: por la amistad y cordialidad que nos identifica por el esfuerzo que cada uno hace para sacar adelante al compañero, al amigo, al hermano, pero sobre todo a nuestra sociedad y con ellos al país. Aquellos como Guillermo, Ángel, Gaby, Fernando y Raúl muchos más.

A mi mejor amiga y compañera: Mayra Delgado por su fuerza entereza y valor, al enfrentar la vida, por motivar mis sueños y no dejarme desfallecer. Te quiero y respeto mucho.

A usted: que se tomará el tiempo de leer aquello que le llame la atención del presente trabajo y, a todos aquellos que luchan por engrandecer Guatemala, como Familia Sierra, Lam, Cuyun, González.

“Tienes que tener tu propio crecimiento, no importando que tan alto haya llegado tu padre”

BYRON JULIAN HERRERA AGUIRRE

ACTO QUE DEDICO

Al Padre: al Hijo y al Espíritu Santo por su inmenso amor manifestado en mi vida, a la santísima virgen Maria modelo de amor.

A la memoria: de mis papas y abuelitos que en paz descansen.

A mi esposa: Norma por su amor, cariño, apoyo y comprensión, Gracias.

A mis hijos: Mariajose y Juan José por su entusiasmo ternura y alegría esperando el día de la graduación.

A mi tía: Edelmira Lam por motivarme siempre, por su apoyo incondicional sus consejos y sobre todo esa calidad humana que la distingue.

A mi hermana: Noelia por su sonrisa y alegría, al enseñarme que cada quien debe asumir el rol que le corresponde en la vida.

A mis hermanos: Mario, Julio Cesar con cariño y agradecimientos.

A mis Sobrinos: Mariajose, Fernando, Mey, Ana Lucia, Julio Cesar, Noelia, Silvia Maria, José Pablo, José Alejandro, Sofía, Paula Andrea, Luís Andrés, Wendy Melissa y Luís Antonio.

A todos mis primos: en especial Luís, Toño, Sorama, Lisbeth, Juan Enrique y Elva Castillo.

JUAN JOSÉ LAM DE LEÓN

AGRADECIMIENTOS A:

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

CONFEDERACION DEPORTIVA AUTONOMA DE GUATEMALA

FEDERACION NACIONAL DE ESGRIMA Y SU DIRECTIVOS

NUESTRO ASESOR: Licenciado Hugo René Ovalle Rodas, por su apoyo para la realización de la investigación y desarrollo de este programa.

NUESTRO REVISOR: Licenciado Adolfo Estuardo De La Roca, por la dedicación en la revisión de este trabajo y, el empeño para mejorar al futuro egresado.

PROFESOR: Manuel Flores Castellanos, al entrenador Víctor Manuel Miranda Olveira y esgrimistas federados especialmente.

PERSONAL ADMON: De la escuela de Ciencias Psicológicas, departamento de Investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”, especialmente Arelis Contreras de Guzmán.

INDICE

Resumen	01
Prólogo	02
I. Introducción	04
1.1. Planteamiento del Problema y Marco Teórico	04
1.1.1. Planteamiento del Problema	07
1.1.2. Marco Teórico	08
II. Fundamentación Teórica y Delimitación	11
2.1. Fundamentación teórica	11
2.1.1. Deporte	11
2.1.2. Atleta	16
2.1.3. Entrenamiento	16
2.1.4. Competencias	16
2.2. Factores Psicológicos que afectan el rendimiento deportivo	17
2.2.1. El estrés	17
2.2.2. La ansiedad	19
2.2.3. La depresión	20
2.3. Musicoterapia	22
2.3.1. Método de imagen guiada y música (GIM)	24
2.3.2. Método Humanista-transpersonal	25
2.3.3. Método Conductista	25
2.3.4. Método Psicoanalítico	25

2.3.5. Método Benenzon	26
2.4. Delimitación del programa	26
III. Técnicas e Instrumentos	28
3.1. Técnicas	28
3.1.1. Técnica de evaluación diagnóstica	28
3.1.2. Entrevista	28
3.1.3. Homogeneidad de las poblaciones o subgrupos	28
3.1.4. Observación	28
3.1.5. Conferencias	29
3.1.6. Música de distracción	29
3.1.7. Música de relajación	29
3.1.8. Música de movilización	30
3.2. Instrumentos	30
3.2.1. Prueba de Mayagüez	30
3.2.2. Prueba del Método para el registro de estados vivenciales	30
3.2.3. Guía de observación de D. Hare	30
IV. Presentación análisis e interpretación de datos	32
4.1. Características del lugar y población	32
4.1.1. Características del lugar	31
4.1.2. Características de la población	31
4.2. Ejecución del programa	33

4.2.1. Fase 1 Introducción	33
4.2.2. Fase 2 Diagnostico inicial	35
4.2.3. Fase 3 Evolución	48
4.2.4. Fase 4 Presentación de la música	50
4.2.5. Fase 5 Análisis e interpretación global	52
4.2.5.1. Análisis de la prueba de Mayagüez	52
4.2.5.2. Análisis del Método para el registro de estados vivenciales	54
4.3. Diagnostico final	60
V. Conclusiones y Recomendaciones	62
5.1. Conclusiones	62
5.2. Recomendaciones	63
Bibliografía	65
Anexos	67

RESUMEN

“TECNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO”, “DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS”, Por BYRON JULIÁN HERRERA AGUIRRE y JUAN JOSÉ LAM DE LEON.

Dentro del ámbito de los deportistas existen distractores comunes capaces de desconcentrarlos, al grado de entorpecer su desenvolvimiento profesional. Se vinculó el deporte el bienestar físico y mental del ser humano, a la forma en que cada esgrimista puede ser capaz de incrementar su rendimiento. Se trabajó específicamente con la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala, y sus deportistas federados, en la disciplina de ESGRIMA, salón de armas Jorge de la Rosa ubicado en la 24ª. Calle y 12ª. Av. zona 5; se usaron los instrumentos Psicológicos: pruebas Mayagüez, Método para el registro de estados vivenciales (R. Mathesius), entrevistas y observaciones. Fueron seleccionados 10 sujetos, los beneficiarios de la aplicación del programa de Musicoterapia. Es importante indicar que este programa no es a corto plazo, el esfuerzo ha sido durante seis meses de julio a noviembre del 2011, revelando que es necesario un seguimiento con mayor cooperación de sectores que se muestran negativos ante las nuevas herramientas que pueden apoyarles; contar con un financiamiento adicional para poder ofrecer el acompañamiento en salas de competencia a todo nivel, dentro y fuera de los límites territoriales nacionales.

Debemos de mencionar que hoy día, debido al incremento de la especificidad y del ramaje técnico actual, *“hay cuestiones que no se arreglan con el coaching, ni tampoco buscando gente que te diga lo que tienes que hacer”*¹. Ese es uno de los principales problemas de nuestra sociedad, ya que hay expertos para todo y al final el individuo acaba desentendiéndose de aquello que le compete y dejándolo en manos de otros.

¹ Esteban Hernández, La autoayuda es la negación de la filosofía. 31/12/2011, elconfidencial.com

PRÓLOGO

Los jóvenes deportistas se encuentran presionados por los conflictos del sistema deportivo: ¿Cómo pueden entonces mejorar estas sus dificultades a nivel personal, familiar, social y deportivo, para cumplir con las expectativas de sus proyectos de vida que tienen una interrelación muy estrecha con la imagen deportiva individual y nacional? Uno de estos es lo que respecta a su rendimiento psico-biológico-social dentro de su disciplina, para lograr las metas requeridas por ellos mismos.

El presente programa dio respuesta a esta y otras interrogantes con una herramienta adicional y optativa para los deportistas federados en el desarrollo de su rendimiento deportivo individual y las propuestas de equipo que manejan. Se llevó a cabo en un período de tiempo correspondiente a cinco meses, del mes de julio a noviembre del año dos mil once, en las instalaciones del salón de armas Jorge de La Rosa, ubicado en la 24^a. Calle y 12^a. Av. zona 5, de la ciudad capital, delimitando el acompañamiento a deportistas de la federación de esgrima, seleccionando a 10, mediante la utilización de instrumentos psicológicos como lo son: prueba de Mayagüez, prueba del método para el registro de estados vivenciales actuales de R. Mathesius y la guía de observación indicada por D. Hare, en el año de 1971. Basándose en las referencias ofrecidas por los sujetos seleccionados quienes nos indicaron en forma verbal la existencia de una mejora en el desempeño de sus actividades y por ende de su rendimiento normal, se tuvo como mayor obstáculo el no contar frecuentemente con el tiempo necesario para la aplicación completa del programa propuesto, ya que las agendas que manejan son bastante cargadas.

El Fundamento de este programa lo encontramos en los principios y postulados Psicológicos siguientes: 1) La Música-terapia, de Emile Jacques Dalcroze. Dentro de sus razonamientos encontramos que el organismo humano es susceptible de ser educado eficazmente conforme al impulso de la música. Uniendo los ritmos musicales y corporales, descubriendo de esta forma los ritmos del ser humano, teniendo esta los siguientes efectos sobre las fibras del organismo: A) calmante,

B) incitante y C) armonizante; el cual facilita la comunicación, relaciones, el aprendizaje, movimiento, expresión y organización. Teniendo como fin el desarrollar potenciales o restaurar las funciones del individuo de manera tal que éste pueda lograr una mejor integración. 2) Teoría Psicoanalítica, de Sigmund Freud; siendo el programa de carácter cualitativo y observando lo actuado por los esgrimistas, ante estímulos y respuestas, sus motivaciones y metas que no pueden ser cuantificables pues son subjetivos, dicho de otra forma emocionales, lo cual se explica más adelante; apoyándose en la idea central del psicoanálisis, que se basa en la importancia de los instintos de vida (Eros) e instintos de muerte (Thanatos), que podemos entender como la motivación de una persona, característica que nace del yo, pero en realidad emerge de lo más interno que poseemos. En esta teoría denominamos “lo inconsciente”, es decir, el reservorio dinámico de toda nuestra historia, impulsos y tendencias, al agruparlas reciben el nombre de instintos, en la lucha por satisfacer sus necesidades innatas. 3) Teoría conductista-reflexológica, de Iván Petrovich Pavlov, John Broadus Watson, Burrhus Frederic Skinner; el programa encauzó la integración de varias ciencias y técnicas para mejorar el rendimiento deportivo de los esgrimistas, logrando la renovación emocional del individuo. De propuestas sobre las investigaciones básicas dirigidas a comprender cómo se crean y se mantienen las diferentes formas de comportamiento, centrándose en: A) las interacciones que preceden al comportamiento, como el ciclo de atención o los procesos perceptuales, B) los cambios en el comportamiento mismo, la adquisición de habilidades; C) las interacciones que siguen al comportamiento, como los efectos de los incentivos, como las recompensas y castigos, y D) las condiciones que prevalecen sobre la conducta, como el estrés prolongado o las carencias afectivas intensas y persistentes al estar retirados de sus núcleos familiares por tiempos prolongados.

II INTRODUCCIÓN

En Guatemala, al igual que en otros países del mundo, las exigencias para poder destacar en el ámbito deportivo requieren de recursos, no solamente de los deportistas en toda su gama (libres y federados), sino que también a sus seguidores que suelen ser en primer lugar familiares. En el caso de los deportistas la meta es llegar a ser reconocidos nacional e internacional; para sobresalir en países sub-desarrollados como Guatemala, los desafíos y obstáculos que los deportistas tienen que vencer son mayores que en países desarrollados; La musicoterapia como técnica psicológica es una temática que en nuestro país es poco conocida y poco aplicada, la bibliografía es escasa y la cooperación para poder aplicarla es muy débil, la preparación física y mental ha venido progresando lentamente en el ámbito deportivo, dependiendo del grado de la aceptación de nuevas tendencias técnicas y profesionales. Por esta razón muchos deportistas desconocen sus capacidades físicas reales y cómo desarrollarlas de forma efectiva, llegando a limitarse en formas diversas, excluyéndose así, y no permitiéndose un desarrollo integral en libertad.

Se menciona el aporte de la Psicología al deporte, con el presente programa que ofrece la musicoterapia la cual sirve para potenciar los mecanismos internos del cuerpo y que el mismo cuerpo sea capaz de superar; cualquier alteración que sufra un sujeto corporalmente es un desequilibrio de nuestros órganos y el sistema; no añade nada extraño a la dinámica orgánica particular, a través de mecanismos como el de estímulo – respuesta y el equilibrio interno. Entonces es una herramienta optativa de apoyo, que pretende vincular el deporte con el bienestar físico y mental de cada ser humano, y de la forma en que cada deportista puede ser capaz de incrementar su rendimiento físico ante las mismas problemáticas generadoras de altos niveles de ansiedad y estrés diario.

En el desarrollo de este programa se trabajó específicamente en la disciplina de ESGRIMA del salón de armas Jorge de la Rosa, con las especialidades de SABLE, ESPADA y FLORETE, los cuales se practican en nuestro país y son categorizadas en los deportes de combate. La esgrima se practica en el salón de

armas Jorge De La Rosa, de la federación nacional de esgrima, ubicado en la 12ª. Av. y 24ª. Calle de la zona 5, atrás del estadio Mateo Flores. Lo pueden practicar niños desde los 8 años, en sus categorías infantil, cadetes, juvenil y sénior o mayor. Además, de esta sede en la capital, hay asociaciones en varios departamentos como Chiquimula, Zacapa, El Progreso, Jutiapa, Jalapa, Sacatepéquez, Cobán, Quetzaltenango, Huehuetenango y Petén.

La indumentaria de los tiradores que fueron diseñados para proporcionarles la máxima seguridad en competición sin limitar ningún tipo de movimiento. El esgrimista ha de utilizar una indumentaria completamente blanca aunque en la actualidad se ha permitido el uso de colores en el brazo no armado; el pantalón va ajustado justo debajo de las rodillas y su parte superior arriba de la cadera; en la parte superior lleva una chaqueta que cubre el pecho y los brazos, portando en la mano armada un guante que le sirve de protección; adicionalmente una pechera plástica o metálica que usa como resguardo, colocado por debajo, tiene además una careta que tiene una rejilla de alta resistencia que protege la cabeza y permite la visibilidad. Finalmente, las zapatillas preferentemente deben ser especiales con refuerzos laterales, y el pasante que es un cable que se conecta a la espada y al "rulo" y se coloca en el interior del traje de esgrima.

Las armas

❖ Espada

Su longitud máxima es de 110 cm y el reglamento indica que debe tener un peso inferior a los 770 grs. La hoja de acero es flexible y presenta una sección triangular sin bordes cortantes. Ninguna de las tres caras de la hoja puede superar los 24 mm de anchura. La mano de los espadistas se protege con una cazoleta, de borde circular y diámetro máximo de 13,5 cm, que alberga la empuñadura, con la que se toma la espada, y que puede ser de tipo anatómico o francés. Si se trata de una espada de competición presentará un enchufe para conectar el pasante, un hilo eléctrico aislado que recorre la totalidad de la hoja y en la punta el botón de señalización de tocados con su envase y complementos específicos.

❖ **Florete**

Como la espada, el florete no puede exceder de los 110 cm presentando un peso inferior a los 500 grs. lo que le hace ser un arma más ligera. La hoja, de gran flexibilidad, es de acero y sección cuadrangular, sin aristas cortantes y no superior a los 90 cm La cazoleta circular debe tener un diámetro superior a los 9,5 cm En florete se suele utilizar, en competición, mayoritariamente la empuñadura anatómica, mientras que en la fase de iniciación se aconseja el uso de la empuñadura francesa. Un sistema de enchufe, hilo y punta, similar al de la espada proporciona el sistema eléctrico al florete.

❖ **Sable**

Presenta una longitud máxima de 105 cm inferior a florete y sable, y un peso inferior a los 500 gr. La hoja, de flexibilidad limitada como en las demás armas, es de acero y sección casi rectangular, sin aristas cortantes y no superior a los 88 cm La cazoleta de una sola pieza es de forma convexa y de un diámetro inferior a los 15 cm El sable presenta un tipo de empuñadura recta diferencial, y la utilización del sistema de señalización eléctrico del tocado determinará sólo la presencia de un enchufe ya que no existe cable ni botón de señalización al determinarse el tocado con el contacto de la hoja con la chaquetilla o careta conductora del contrario.

Se inició con el programa reflexionando en primer lugar cómo fue el desarrollo del deporte en Guatemala, a lo cual se puede indicar que el primer deporte que encontramos en los anales históricos guatemaltecos fue el de las carreras de caballos practicado por la burguesía en el año de 1873, apoyado económicamente por el estado, para procurar la mejora en las razas de caballos en el país. La promoción estatal y la capacidad económica de los caballeros influyeron para que la hípica se organizara primero que cualquier otra disciplina.

En lo concerniente a la esgrima, las fuentes indican que, para julio de 1886, se nombró al comandante Segundo Francisco Moreno, para que se hiciera cargo de las clases de esgrima y florete, las cuales impartió en los cuerpos militares de la ciudad capital y, a finales de 1887, se le encargó a Aquiles Forte, director de la

escuela de esgrima de la capital, dar una clase de este deporte en el colegio de San Agustín del presbítero Solís.

Complementando con el acuerdo y con los estatutos de la federación nacional de esgrima, según el artículo I, que aprueba el siguiente estatuto, título I, objeto constitución y fines, artículo 3, inciso Q, *“Tener bajo su exclusiva responsabilidad y control las pruebas de selección y posteriormente la consulta con el Comité Olímpico Guatemalteco, para la preparación de todos los deportistas seleccionados que nuestro país debe presentar oficial y extraoficialmente”*.²

La Ciudad de los Deportes fueron unos barrancos que habían sido invadidos. En el centro corría un río de aguas negras que era el desagüe del rastro municipal que estaba en la avenida del ferrocarril en el cual se destazaban 300 reses diarias, lo que hace suponer que el ambiente era perjudicial, nauseabundo y maloliente. En 1938 el Ingeniero Juan de Dios Aguilar De León presentó ante la Facultad de Ingeniería de la Universidad Nacional (hoy de San Carlos) el trabajo: *Estudio del Drenaje y Aprovechamiento de los Terrenos y Barrancos del Rastro y de La Barranquilla*.

Básicamente, el deporte se caracteriza como una necesidad del hombre para ejercitarse y después para auto superarse obteniendo de éste niveles de satisfacción; para lo cual se requiere de una planificación periódica como parte primordial de su disciplina deportiva, incluyéndose una técnica Psicológica para el mejoramiento del rendimiento deportivo y personal, entre estas la *Musicoterapia*. La música tiene un *Ethos* (punto de partida), un carácter, que le permite actuar sobre el alma humana, modificando sus sentimientos, pasiones y sus afectos, considerando la música el *“arte de las musas”*, el arte de organizar sensible y lógicamente una combinación coherente de sonidos y silencios utilizando *“la melodía, la armonía y el ritmo”*, quedando este como un producto cultural del ser humano; por tanto éste es el sujeto de nuestro programa de estudio. Igualmente debe indicarse que, al ser la música una conducta humana, es posible que los

² Acuerdo No. 097/95-CE-CDAG. Comité ejecutivo de la confederación deportiva autónoma de Guatemala. 1995.

efectos de la musicoterapia se deban tanto a la acción de la música misma como a la persuasión del terapeuta que la aplica. Los seres humanos son capaces de reaccionar a la música gracias a sus respuestas emocionales ante sonidos y armonías.

La musicoterapia referida al deporte se desarrolla dentro de la fundamentación teórica, a partir del conocimiento de algunas definiciones sobre aspectos que tienen que ver con el deporte y los distractores que ocasionan merma o disminución del rendimiento físico, a los cuales están expuestos nuestros atletas: problemas familiares, laborales, educativos, sociales y emocionales, los cuales caen dentro de los que llamamos trastornos conductuales.

A través del programa se realizaron estudios del actuar grupal como individual en situaciones que cambian a nuestros esgrimistas y se ven involucrados en forma directa o indirecta, por lo que se ven afectados en su rendimiento deportivo y personal. Cuando estamos cansados bostezamos, cuando sentimos dolor nos quejamos con un grito o un quejido: la tristeza la expresamos con llanto y la felicidad con risa. La musicoterapia lo que lleva a cabo es el minimizar estos momentos en un periodo de tiempo corto, en el cual los estados anímicos varían en espera de un esfuerzo mental y físico alto. Es necesario que los deportistas esgrimistas federados puedan controlar emociones (como lo puede ser su estado de ansiedad y angustia) y por ende, algunas funciones endocrinas (como lo son su respiración, el equilibrar su energía), para armonizar el sistema cuerpo-mente. Al producirse esto se consigue una liberación de la tensión y el estrés y por tanto una mejora de su actuar deportivo. El sentirnos libres es una parte integrante del funcionamiento saludable, siendo los sonidos escuchados o expresados un mecanismo compensatorio. El primer efecto de la musicoterapia en la entonación; la vibración es una parte de la relajación del sistema nervioso, una tranquilidad de la mente, tranquilizando las emociones, calmando el estrés. La música regula las hormonas del estrés. Los anestesiólogos informan que el nivel de hormonas del estrés en la sangre baja de forma importante en las personas que escuchan música relajante y en algunos casos elimina la necesidad de medicamentos. La

tensión nerviosa se caracteriza por inestabilidad emocional, irracional, insomnio, dolor de cabeza, alteraciones musculares. Mientras que tensión la podemos conceptualizar como respuesta del cuerpo a la presión física, mental o emocional. Puede hacer que una persona se sienta fracasada o frustrada, enojada, ansiosa, y logra ocasionar cambios químicos poco saludables en el cuerpo. En el largo plazo, la tensión que no se trata puede conducir a muchos tipos de problemas de salud mentales y físicos.

La sociedad actual está en continuo movimiento y evolución con una dinámica diaria demasiado alta; lo que provoca en nosotros la necesidad de estar constantemente en "*alerta*" para adaptarnos a esos cambios que se producen. Esto provoca situaciones de estrés, pudiendo considerarlo como la respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona. Cada vez son más frecuentes depresiones, ataques de ansiedad, los cuales dañan muchas de nuestras actividades cotidianas tratándose de problemas provocados, por el enfrentamiento diario a situaciones de confrontación entre sujetos, por no ser capaces de controlar sus emociones y relajarse.

A consecuencia de lo anterior los deportistas dieron algunas referencias verbales de cómo es su comprensión, de la importancia de la concentración que desarrolla antes, durante y después de los combates, pues estos inducen un estado de estrés y ansiedad elevado.

El programa ejecutado tuvo como propósito fomentar en primer lugar, el desarrollo atlético de los esgrimistas, ofreciéndoles una herramienta psicoterapéutica, con la cual mejoraron sus técnicas; así mismo les ayudó a tener una mayor y mejor concentración por un tiempo más prolongado, asistiéndoles a nivel deportivo y personal. Como beneficio colateral incentivar la investigación científica en nuestro país por aquellos que participaron y lean sobre este programa y que sin fines de lucro puedan ampliarla, mejorarla y superarla ya que tenemos muchos campos que hemos dejado sin estudio, no por falta de capacidad, si no por falta de recursos económicos, esto a consecuencia de encontrarnos en un país subdesarrollado, donde existen prioridades mayores que el deporte.

En consecuencia se mencionan algunas prácticas que llevaron a cabo los esgrimistas: **1-** la realización de encuentros en forma ocasional o concertada donde realizaron ejercicios preliminares que causaron la eliminación de distractores en su mente y fomenta su concentración; **2-** discusiones sobre diferentes ritmos, tonos y melodías instrumentales clásicas como modernas que pueden propiciar un equilibrio interno y logren en menor tiempo su concentración, la cual se prolonge por un mayor espacio, tomando en cuenta las generalidades de los beneficiarios en forma grupal e individual; **3-** cambien algunas conductas y actitudes para mejorar su atención en las tareas diarias, así mismo en su perceptibilidad en el estudio.

II FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y DELIMITACIÓN

2.1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Se comienza la exposición de este capítulo orientando al lector sobre conceptos que consideramos importantes, se conocen empíricamente pero no así su contextualización técnica, dentro de los cuales mencionamos aquellos que interesan en esta investigación que son los Psicológicos; siendo estos como a continuación detallamos.

2.1.1. El deporte: se debe entender desde su propia dinámica y estructura, bajo el análisis de las ciencias que en la actualidad lo estudian no de forma aplicada sino desde el origen mismo de su dinámica; los aspectos Sociales y Psicológicos que de él se desprenden requieren ser vistos científicamente y desde la universalidad del conocimiento. Desde la perspectiva epistemológica, se dice que la palabra proviene del verbo latino DEPORTARE, que significa “distraerse”. En su continua utilización y al generalizarse para el francés y el inglés tomo la forma de “DISPORT” – “DESPORT” con la significación de “diversión”. Como acción o acto humano, se puede afirmar que la acción deportiva ha acompañado al hombre desde su aparición (Homo Faber u Homo Sapiens), ejemplo de esto es el sin número de leyendas plasmadas en graficas, escritos y narraciones orales que en torno a carreras, saltos, lanzamientos, luchas, combates etc., existen desde tiempos inmemorables incluyendo en ellas, por supuesto, las que se refieren a las olimpiadas griegas, que se cree se realizaron desde el año 776 A.C. hasta el 394 D.C. Darle una mirada al deporte, desde donde el estudio científico del objeto en mención, significa partir de su conceptualización la cual se aborda desde dos enfoques el Individual y el Social. Desde el enfoque individual, el Deporte es tomado como una manifestación Lúdica – expresiva del hombre, que le permite relacionarse con el entorno y exteriorizar, a través de su cuerpo (y en general su corporalidad) su individualidad o subjetividad. Ahora desde el enfoque Social el Deporte debe ser tomado como un fenómeno Socio – Cultural; Social porque es la misma Sociedad quien lo adhiere a la dinámica y estructura de cualquier sistema, bien sea para mantener el curso de este (manipulación, y alineación en ocasiones)

o para alterarlo un poco en favor de la misma dinámica social (fomentando el patriotismo y la lucha por los ideales nacionales); y Cultural porque en su manifestación responde a las características del medio (valores, costumbres regionales, mitos, leyendas etc.) adhiriéndose como un elemento que no desenchaja en el en la cotidianidad, tiene un gran poder de convocatoria, puesto que llega a todo el mundo sin discriminación alguna, e independientemente de la edad o el origen social.

La anterior concepción de Deporte nace gracias a los cambios provocados tanto por la revolución industrial como por el urbanismo durante los siglos XVII y XVIII y que fueron visibles o notables en la transformación del Juego popular al Juego Deportivo.

La estructura del Deporte en su evolución como evento Social – Cultural se puede representar de la siguiente forma: (tabla 1)

Tabla 1 Diferentes contextos del deporte

INDUSTRIALIZACIÓN	URBANIZACIÓN	DEPORTE
Concentración de personas	Escenarios	Recreación
Pueblos – ciudades	Construcciones	Deporte
Metrópolis	Macro-construcciones	Diversión

Inicialmente el acto deportivo se enmarca en unos fines primarios de supervivencia en donde el hombre reflejaba la aventura de su vida “Vencer o Morir”, “Triunfar o perder la libertad, los derechos y la vida”; es así como se conforma un definido sentido de interés y función militar³. Posteriormente, bajo el dominio de las Ciencias Naturales se define un sentido medico biológico de la salud, siguiendo los intereses y desarrollos sociales de la vida en comunidad;

³ VARGAS, Carlos Eduardo. El deporte como objeto de estudio. Feriva. Cali, 1994.

luego en función de la producción (revolución industrial y urbanismo) se presenta el deporte como el remedio para la utilización del tiempo libre y en cierta medida como un elemento alienador del trabajador, quien, según planteamientos de esa época no debería estar desocupado ni un minuto. Recientemente se inició el seguimiento a los preceptos de la salud integral, tomando el deporte un sentido de bienestar psicosocial, liberador de estrés e integrador de los diferentes componentes del individuo, presentando posibilidades de diversión, salud, espectáculo, consumo, fines socio – culturales, etc. El concepto deporte dice relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión. Este es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin estas disciplinas, desde las más sencillas a las más complejas. Es además correcto afirmar que el deporte va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga y el tai-Chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo. Hay evidencias que en la China se practicaban regularmente los deportes desde el año 4,000 AC, con un fuerte componente gimnástico. En el antiguo Egipto se practicaba en nado, la pesca, el salto alto y la lucha, todo con elaboradas técnicas y reglas. Para que hablar de Grecia, en donde se celebraban las primeras Olimpíadas; para los griegos el deporte era parte integral e inseparable de su cultura.

Posterior también se sabe con respecto a los deportes practicados por indios americanos; sobre los juegos a la pelota que realizaban los mayas y aztecas, también la práctica de surf en las islas hawaianas. Ya en la época medieval el deporte fue realizado para tener un mayor desarrollo, con más reglas y considerándose más un entretenimiento que una necesidad. Ya entrada la modernidad, la Revolución Industrial trajo consigo una gran movilidad de personas, y así se fue difundiendo el deporte, promovido principalmente por

Inglaterra, esto queda evidenciado con el gran número de competencias que se llevaron a cabo entre distintas universidades de Europa. En el siglo XX, los deportes norteamericanos fueron los más populares; principalmente el béisbol y fútbol americano. El Colegio Americano de Medicina del Deporte - ACSM (1990) clasifica el ejercicio o el deporte en tres tipos: a) cardio-respiratorio (aeróbico); b) fuerza o resistencia muscular y c) flexibilidad.

Hoy en día los deportes más practicados en el mundo son la natación (1,500 millones), el voleibol (más de 998 millones de practicantes), baloncesto (más de 400 millones), ping pong (más de 300 millones), fútbol (1,002 millones), bádminton (200 millones) y el tenis (más de 60 millones). Otros deportes populares en el mundo son el baseball (béisbol 60 millones), el handball (balón mano 18 millones), el hockey, el judo, el rugby, el ciclismo y el cricket⁴.

Dentro de las estadísticas nacionales sobre los deportes, Guatemala aun no cuenta con datos fidedignos que puedan ser transcritos, en lo respectivo a medalleros olímpicos a la fecha no contamos con ninguna, medallero de juegos Centroamericanos y del Caribe ocupamos la posición 7 de 28 países que la integran, obteniendo en el año 2010, un total de 70 medallas, compuestas de la siguiente forma oro 14, plata 21 y bronce 35⁵. En los juegos Panamericanos acumulado al 2012, ocupamos el puesto 14 de 42 países, desglosando de la siguiente forma oro 14, plata 14 y bronce 37, dando un total de 65 medallas⁶. Los más recientes fueron en Guadalajara en el año 2011, obteniendo en esta oportunidad una posición 7 de 28 países participantes, con un medallero en oro de 7, plata 3 y bronce 5, logrando a totalizar 15⁷. En competencias Centroamericanas tenemos el primer lugar de los 5 países, logrando en la última competencia celebrada en Nicaragua en el mes de agosto de 2011, un total de 31 medallas, desglosadas de la siguiente forma, oro 14, plata 8 y bronce 9⁸

⁴ Auger Iniesta, David, www.sabiask.com/sabiasque/deportes, 2012

⁵ 2011Fundación 2010, www.fundación2010.org, 2012

⁶ www.es.wikipedia.org

⁷ www.mepongodepie.com

⁸ Natareno, Axel, www.deguate.com, 22 agosto 2011.

Los deportes han permanecido y trascendido en el tiempo por un deseo innato de mejorar y superarse, de aquí se entiende la necesidad por entrenar día a día en el ejercicio físico. El deporte, además de mejorar el estado físico de la persona (desarrolla los músculos, previene de enfermedades cardiovasculares) otorga valores aplicables al el diario vivir. La cooperación en el sentido del trabajo en equipo que luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual.

En el deporte se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender. En estas instancias se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades de líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados. Por todos estos motivos, es que el deporte siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, en la vida de las personas alrededor del mundo; cobra especial importancia su incentivo en las nuevas generaciones, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

Debemos de reconocer que Guatemala es una semilla deportiva por que todos los implicados en el deporte son responsables de crear el desarrollo y los avances necesarios a saber investigación, ciencia, tecnología e innovación las cuales son herramientas necesarias para el desarrollo deportivo, con proyecciones a realizar acciones que lo lleven a una calidad mejor a mediano y largo plazo, por lo cual los avances a nivel tecnológico y científico no deben de ser ajenos a la búsqueda constante de actualizaciones y transferencia de conocimientos para los entrenadores, obedeciendo a estas premisas se hace un cambio dentro de la estructura llevando un programa como la musicoterapia que adapte el mejoramiento de la concentración del deportista. El deporte como un estilo de vida que debe de generar estímulos importantes en la población guatemalteca con una mente positiva, juego limpio, respeto y muy importante la mentalidad de éxito.

2.1.2. *Atleta:* Son aquellas personas que practican deporte con fines competitivos, desarrollando sus habilidades y destrezas físicas, mentales y psicológicas.

2.1.3. *Entrenamiento:* en su más amplia expresión, involucra una gran cantidad de elementos relacionados: En primer lugar se cita al prestigioso entrenador *Dietrich Harre* para definir al entrenamiento deportivo. Según dicho autor, *"el entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los esgrimistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para éste"*⁹. En segundo lugar podemos decir que por ser un proceso, cada tarea que se realice guardará relación con lo que se haya realizado previamente y con lo que se vaya a realizar más adelante. El objetivo final será siempre alcanzar el máximo rendimiento posible dentro del deporte y la especialidad del atleta.

A la luz de este párrafo, debemos asumir que nadie entrena (o al menos no lo hace correctamente) si no tiene un plan de trabajo que contemple la planificación de todas las cargas de trabajo a lo largo de un ciclo plurianual (de varios años). De la misma forma, nadie entrena correctamente si no tiene en claro para cuáles competencias se prepara, ya que el rendimiento máximo al cual arriba un esgrimista a lo largo de un año sólo puede ser mantenido por un corto período de tiempo. Esto quiere decir que la planificación del trabajo deberá lograr que el sujeto se encuentre en su pico máximo de rendimiento en el momento en que se desarrolle la competencia para la cual se ha estado preparando. Durante el resto de la temporada, se deberá asumir que el rendimiento será menor, lo cual no es sinónimo de mediocre o malo.

2.1.4. *Competencias:* viene del latín *competentia*, el cual tiene dos significados uno de los cuales nos dice que es una disputa o contienda entre dos o más personas sobre un asunto en particular, que igualmente podemos decir que una

⁹ Harre, Dietrich, Teorías del entrenamiento deportivo, Editorial stadium, 1987, página 11.

oposición o rivalidad. Por otro lado le nombraremos que es una incumbencia, al nombrar a la pericia, aptitud e idoneidad para hacer algo o intervenir en un asunto determinado. De esta forma, la competencia es la atribución legítima a un juez o a otra autoridad para el conocimiento o resolución del asunto en cuestión. En el mundo del deporte, la competencia implica una clasificación, con ganadores y perdedores, con la entrega de un tipo de premio, trofeo o reconocimiento, dependiendo del tipo de especialización deportiva y la importancia que este tenga.

Siempre y cuando la competencia esté conducida por altos valores morales, beneficia no solo al individuo o grupo sino a la institución a la que pertenezca y al Deporte mismo. Debemos de tomar en cuenta los siguientes factores: A) *El placer de triunfar* cuando se gana tenemos nuestro cuota de placer, operando mayormente la auto superación descubriendo el enorme caudal de destrezas que posee y por falta de aprendizaje están reprimidas, las cuales florecen a ir evolucionando. B) *La perfección* Esta no existe pues es una idea humana, imaginaria y el lugar al cual tendemos a llegar con el auto superación, denominándolo a sí mismo como un motor que nos impulsa a la competencia con nosotros y con los otros. C) *Competencia y autoestima* estudios empíricos han demostrado que el nivel de auto estima aumente y se ve favorecido por la superación de uno mismo. Y el hombre se da cuenta que en el deporte como en otras actividades se ve sujeto a reglas y leyes que son características de lo Psicológico, social y físico. Llegar a tener un cuerpo atlético y llamativo es el ideal común a todo hombre y mujer, incrementado este anhelo por las condiciones culturales, sociales y estilos de moda siendo este último el más cruel pues incrementa la vanidad personal limitando a veces al sujeto.

2.2. Factores Psicológicos que afectan el rendimiento deportivo: podemos mencionar los más frecuentes, aquellos como el estrés, la ansiedad, la depresión, alteraciones emocionales, ambientales, etc., y para comprender mejor mencionaremos algunos conceptos elementales:

2.2.1. *El estrés:* es un concepto muy popularizado sobre el que todavía existe una gran controversia. Afecta a todas las personas no importando si es deportista o no,

pero que lamentablemente ocasiona que aquellos que se ven afectados disminuyen en su rendimiento ampliamente comprendido (deportivo, laboral, educativo, interpersonal e intrapersonal). Decimos que una persona está sometida a una situación de estrés cuando ha de hacer frente a demandas ambientales que sobrepasan sus recursos, de manera que el sujeto percibe que no puede darles una respuesta efectiva, lo que provoca un aumento de la activación del organismo.

No podemos imaginarnos a un esgrimista en los momentos previos a una competición importante sin emitir alguna respuesta de estrés, pero las consecuencias de esta respuesta dependerán de si resulta excesivamente, intensa, frecuente o duradera.

En el ámbito del deporte de competición las exigencias son cada vez más grandes y los esgrimistas han de responder a múltiples demandas y la mayoría lo hace con éxito. Cuando el esgrimista valora que estas demandas gravan o exceden los propios recursos surge ese exceso de activación que es responsable de la desorganización del comportamiento, llegando en ocasiones a ocasionar lesiones. Es en este momento cuando nos referimos al estrés como un trastorno psicológico no deseado, que puede manifestarse en forma de agotamiento, depresión o ansiedad y que puede dificultar la utilización de habilidades que un deportista ha adquirido después de muchas horas y años de práctica.

En el ámbito del deporte, como en cualquier entorno, el apoyo moral constituye un recurso social ofrecido de afrontamiento que implica la presencia de relaciones humanas adecuadas con sus entrenadores, familiares y allegados. Nadie duda de la importancia que puede tener para un esgrimista contar con el apoyo de entrenadores, directivos, compañeros, amigos y seguidores y, ¿por qué no?, de la prensa, ya que todos ellos pueden reducir el impacto del estrés ayudando al deportista a controlar los momentos más difíciles. Sin embargo, cuando hablamos de la ansiedad que manifiesta un esgrimista como consecuencia de un proceso de estrés, es importante señalar que se trata de un trastorno que requiere un

tratamiento psicológico muy especializado, que debe ser realizado por expertos y requiere tiempo¹⁰.

2.2.2. La ansiedad: es un fenómeno natural. Es común a todos los animales. Es esencial para su supervivencia y no hay nada de extraño en ella. ¿Por qué, pues, resulta tan desconcertante cuando se experimenta en exceso? Es, después de todo, un fenómeno puramente natural. Es una respuesta puramente automática y condicionada, vitalmente importante para la supervivencia. La ansiedad es un estado emocional dependiendo del momento puede ser negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación del organismo. Una poderosa sustancia llamada adrenalina es liberada al torrente sanguíneo. La liberación de esta sustancia permite una respuesta inmediata en múltiples órganos. Los músculos se tensan, la sangre se traslada hacia ellos y el hígado rellena dicha sangre con azúcar para que puedan operar con más fuerza. La respiración es más profunda y hay más oxígeno en la sangre.

Así pues, la ansiedad tiene un componente de pensamiento (por ejemplo, la preocupación y la aprensión) llamado ansiedad cognitiva, y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. La ansiedad es considerada como un factor o rasgo permanente de la personalidad. Este es el grado de ansiedad que presenta generalmente un individuo en la mayoría de las situaciones. Es la disposición latente a comportarse de manera más o menos ansiosa bajo situaciones de stress.

A esta asombrosa reacción se la ha denominado desde siempre como la reacción "vuela o lucha". Tonifica nuestros cuerpos de modo que se pueda correr más rápidamente de lo que se podría hacer normalmente, o que se pueda permanecer

¹⁰ **Iciar Eraña de Castro**, pertenece al departamento de Psicología y Pedagogía de la Universidad Europea de Madrid.

y luchar con más fuerza de la que se tendría normalmente. Todos los mamíferos la tienen, y por tanto también los seres humanos.¹¹

Cualquier actividad humana puede verse impregnada de un determinado nivel de ansiedad. Las situaciones de competición deportiva, donde el resultado obtenido y las consecuencias que se derivan del mismo, pueden determinar el presente y el futuro como profesional del deporte (contratos, valoración social, continuidad, autoestima etc.), generan en el organismo estados de ansiedad que es preciso controlar. La mayoría de deportistas y técnicos, cuando se tienen que enfrentar a una competición, sienten en mayor o menor grado un estado de nerviosismo, que puede aparecer incluso días antes de la propia competición, y que, influye en el rendimiento deportivo.¹²

La importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. Gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad¹³.

2.2.3. La depresión: no es un problema actual, sino que ha existido desde siempre considerándosela como un estado de ánimo pasajero en donde las personas que padecían este mal se les trataba de curar incluso con hierbas o se pensaba, (por los síntomas presentados; cansancio, falta de energía etc.), que eran flojos y que por tal no querían realizar ninguna actividad.¹⁴

La depresión como tal es la pérdida de interés en lo que antes disfrutabas, una especie de tristeza permanente y desánimo en general. Es progresiva y aumenta

¹¹ **Chevallon, S. (2000).** *El entrenamiento psicológico del deportista*. Barcelona: editorial De Vecchi.

¹² **Cruz, J. (1997).** *Psicología del deporte*. Madrid: Síntesis.

¹³ Márquez, 1992, R. S. Lazarus, 2000, J. Hammermeister, y D. Burton 2001.

¹⁴ Albert Ellis y Russell Griecer con colaboradores. Manual de Terapia Racional-Emotiva. Cap. Enfoques Cognitivos de la Depresión Editorial; Descleé De Brouwe, 1981.

con el tiempo dentro de tus pensamientos. Puede deberse a razones clínicas, ambientales y genéticas provenientes de la herencia, también por el efecto de varios tipos de medicamentos. Es en definitiva, un desbalance en varias sustancias de tu organismo. Esto requiere diagnóstico y ayuda médica. Puede surgir como resultado de algún evento desafortunado, como despidos, fallecimiento de un familiar, problemas en donde vivimos o luego de privarnos de hacer lo que nos gusta. Esta característica no es usual en deportistas pues el deporte es considerado como un antidepresivo natural, pues aumenta el nivel de serotonina en el cerebro, siendo la serotonina un químico natural de nuestro cuerpo que ayuda al estado de ánimo, el sueño, el apetito y la libido, sucediendo esto cuando el sujeto no es deportista y, cambia parte de su rutina al comenzar con un plan deportivo, pero para acompañar a un deportista a superar este proceso deben de balancearse sus emociones, siendo este un trabajo supervisado por un profesional de la psicología.

Del párrafo anterior y para ofrecer al lector una mayor gama de elementos actuales, y preliminar a la descripción del eje central de nuestro programa cabe mencionar a un investigador muy especial *Howard Gardner*, ya que en sus investigaciones ha tocado el tema de las INTELIGENCIAS MULTIPLES, habilidad para resolver problemas o crear productos que pueden combinarse de diversas maneras, lo cual confirma que estamos configurados para el aprendizaje en todas sus ramas y de varias formas, según sus teorías cabe mencionar que cada persona merece la oportunidad de reconocer y desarrollar la multiplicidad de inteligencias, para luego evolucionar con sus habilidades; cada persona es una mezcla única de inteligencias dinámicas; las inteligencias varían en el desarrollo, dentro y entre los individuos, dicho de otra forma encontramos que los factores que inciden en nuestro aprendizaje inter actúan, mencionando las que a la fecha se han determinado: Inteligencia lingüística, lógica- matemática, espacial, musical, corporal cenestésica, intrapersonal, interpersonal y naturista¹⁵. Por esta razón nos atrevemos a decir que la educación debe de estar centrada en estas ocho

¹⁵ Navarro Ramírez, Diana, Revista pensamiento actual, Universidad de Costa Rica, Vol. 6, No 7, 2006. Issn 1409-0112.

inteligencias que se mencionaron, siendo para nosotros de gran utilidad ya que todos poseemos cualidades de carácter musical, por tal razón es la que explotamos con el fin de mejorar el rendimiento deportivo.

2.3. MUSICOTERAPIA: consiste en ser un tipo de técnica que ha demostrado ser efectiva con individuos de todas las edades y con diferentes tipos de atención, es un proceso científico holístico creado para facilitar objetivos terapéuticos, promueve la comunicación, aprendizaje, relaciones, movimiento, expresión y organización. Satisface necesidades físicas, emocionales, mentales, sociales y cognitivas. Desarrolla potenciales o restaura las funciones del individuo logrando una mejor integración, por ello no es que la música en si cure; no existen recetas musicales aplicables a determinados problemas o genéricos para sentirse mejor, consistiendo en adaptar las actividades musicales propuestas a las capacidades de cada persona, a fin de obtener el objetivo propuesto que es el mejoramiento deportivo. Proceso sistemático de intervención donde el terapeuta ayuda a la persona, no se puede considerar musicoterapia a cualquier interacción que tenga un individuo con la música, pues es necesaria la intervención del terapeuta. Pudiéndose demostrar científicamente los efectos de la musicoterapia en la disminución del estrés, la angustia, la ansiedad y la distracción. Se hace mención de los diferentes tipos de música, pues el musicoterapeuta varía en cada sesión las melodías a ser aplicadas, dando un ambiente diferente; dentro de las cuales se cabe mencionar: El canto gregoriano, música barroca, música clásica, música romántica, música impresionista (Jazz, El Blues, Calipso y Reggae). La justificación histórica por si misma puede constituir un elemento esencial de la musicoterapia. Esta afirmación por lo menos se basa en tres elementos que son:

- ❖ LA GENERALIZACION ESPACIAL del fenómeno terapéutico de la música es una constante de los pueblos, y no está limitada a una franja geográfica o cultural.
- ❖ LA GENERALIZACION TEMPORAL atendiendo al pensamiento propio de cada época se reconoce y utiliza a la música con fines

terapéuticos de forma constante a través de los siglos, existiendo épocas de mayor sensibilidad y desarrollo.

- ❖ LA METODOLOGIA DE LA MUSICA las diferentes culturas han utilizado la música en gran variedad de actividades humanas, pero en especial trastornos ambientales, tipos de estimulación sonora, que han cimentado y enriquecido las posibilidades terapéuticas en distintas formas de aplicación. Como presentamos en algunos ejemplos: ODISEA DE HOMERO donde se hace referencia del poder terapéutico-religioso. El canto servía para congraciarse con la divinidad, siendo esta la que distribuía el bien y el mal, librándolos de las enfermedades. En la época anterior el cristianismo consideraba a las enfermedades como un efecto del pecado, siendo entonces la música el aplacador de la ira de los dioses. En la antigua Grecia se plantearon los fundamentos científicos de la musicoterapia. Los principales personajes son: *Pitágoras*: decía que había una música entre los astros y cuando se movían lo hacían con unas relaciones entre música y matemáticas. Este desarrollo de conceptos matemáticos para explicar la armonía de la música en el universo y en el alma humana, así, la enfermedad mental era resultado de un desorden armónico o musical en el alma humana, concediendo a la música el poder de restablecer la armonía perdida. *Platón*: creía en el carácter divino de la música, y que ésta podía dar placer o sedar. En su obra “La república” señala la importancia de la música en la educación de los jóvenes y cómo deben interpretarse unas melodías en detrimento de otras. *Aristóteles*: fue el primero en teorizar sobre la gran influencia de la música en los seres humanos. A él se debe la teoría del Ethos, una palabra griega que puede ser traducida como la música que provoca los diferentes estados de ánimo. Estas teorías se basaban en que el ser humano y la música estaban íntimamente relacionados, así que esta relación permitió que la música pueda influir no solo en los estados de ánimo, sino también en el carácter,

por ello cada melodía era compuesta para crear un estado de ánimo a Ethos diferentes. *Teoría del Ethos*: música y psique humana íntimamente relacionados, lo cual hace que la música pueda modificar o influir sobre el carácter y las emociones humanas. Esta teoría derivó hacia la teoría de los cuatro humores (sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra) para explicar racionalmente la salud (como equilibrio entre los humores) y la enfermedad (como desequilibrio). Esta teoría se ha mantenido vigente en Medicina durante casi dos milenios. Como la mayoría de las medidas terapéuticas, la música se adaptó a esta teoría para explicar su acción terapéutica por su capacidad de normalizar los humores, desequilibrados por la enfermedad.

Entrando de lleno en el programa, diremos que los métodos de trabajo existente para abordar son direccionados hoy día por la WFMT (World federation of music therapy (federación mundial de música terapia)), reconoce cinco modelos o métodos de trabajo en música terapia, consenso que se adaptó a partir del IX congreso mundial de musicoterapia celebrado en Washington en 1999; Enumerando los métodos por ellos indicados, de los cuales se utilizó solamente uno de estos.

2.3.1. METODO DE IMAGEN GUIADA Y MUSICA (GIM): “guided imagery and music” = imágenes guiadas con música, considerándose un método humanista que se gesta a partir de los años ´60 y su máximo auge en los años ´70. Su autora es Hellen Bonny, músico terapeuta de E.E.U.U. , este método es receptivo, y está basado en la audición musical en un estado de relajación para sugerir imágenes, símbolos o emociones con una finalidad creativa, como ayuda a la introspección, y como base de una acción terapéutica, se utiliza para alcanzar niveles extraordinarios de la conciencia humana, permitiendo que se conozca mejor a sí mismo, y ayudar a las personas a buscar a través de los estados desconocidos de la conciencia su crecimiento y bienestar. Combina las estrategias de relajación por un lado, y la interiorización y transformación interior a

través del poder de la música y las autoimágenes generadas, ofreciendo la integración del cuerpo, la mente y el espíritu, favoreciendo la concentración y mejorando el rendimiento físico-Psicológico-social. Proporcionando soporte y apoyo para enfrentar el dolor y cansancio físico, a través de la relajación; facilita la expresión emocional limitada; fortalece los recursos interiores, mediante el lenguaje metafórico o simbólico de las imágenes, ampliando, modificando o cambiando la visión interna de los esgrimistas. Este método puede contribuir a conocer y a aceptarse mejor a uno mismo, modificando la actitud interior ante la adversidad, de modo natural mejorando de esta forma el rendimiento deportivo y personal necesario para obtener calidad de vida.

2.3.2. METODO HUMANISTA-TRANSPERSONAL: Conocido también como método *Nordoff-Robbins*, en honor a sus desarrolladores Paul Nordoff (compositor y pianista) y Clive Robbins (profesor de educación especial), igualmente recibe el nombre de improvisación musical terapéutica, basada en la terapia humanista de Abraham Maslow, su inicio se remonta al año de 1959.

2.3.3. METODO CONDUCTISTA: Su precursor es J. B. Watson, padre de la filosofía conductista, I. P. Pavlov, quienes entienden la Psicología como el estudio de los hechos observables y como el método objetivo de estudiar la conducta. Este modelo sostiene que la música, como un operador condicionante que refuerza la conducta alterada, aplicándose en diferentes campos como medicina, educación especial y en geriatría, etc.

2.3.4. METODO PSICOANALITICO: De este solo se hace mención pues no fue aplicado. Su precursor Sigmund Freud, entendiendo de la psicología a partir de la investigación del significado inconsciente de las palabras, actos y producciones de un individuo, la aplicación de la música terapia en el psicoanálisis por Mary Priestley, surgiendo en Gran Bretaña a principio de los años '70, utilizando la música terapia analítica la improvisación y dialogo musical para explorar el sub.-consciente a través de esta expresión sonora, la personalidad del sujeto viene motivado por sentimientos, ideas, imágenes, fantasías, memorias,

acontecimientos, situaciones, etc., utilizándose con pacientes neuróticos, en parejas con problemas, relaciones laborales y sociales.

2.3.4. METODO BENENZON: Igualmente se hace la mención del presente como un proceso que puede ser utilizado en otros campos. Su autor Rolando Benenzon médico psiquiatra, músico compositor y músico terapeuta argentino. Máximo estandarte de la música terapia a nivel mundial y padre de la música terapia a nivel latinoamericano. Su modelo parte del analítico, y en él se produce, entre terapeuta y paciente un espacio que dará lugar a la apertura de canales de comunicación a través de un objeto intermediario (instrumento musical) y a partir de ahí podrá empezar la recuperación del paciente. En el sistema psíquico tradicional existe la zona del **inconsciente** que es la más extensa, existiendo en ella energía en constante movimiento, indicándonos Freud que son las pulsiones (imágenes) características *atemporalidad, ausencia de contradicción y no lógica*. Añadiéndole Benenzon sonoridades, movimiento al inconsciente el ISO (concepto de identidad sonora), dentro del inconsciente encontramos dos tipos de ISO, los cuales son el *UNIVERSAL* ritmo binario del latido cardiaco, el ritmo y las secuencias del sonido y del movimiento de inspiración y espiración; el sonido del agua. *El ISO gestáltico*, que es la genética transmitida y las energías transmitidas por nueve meses al embrión. **Preconsciente** tenemos el *ISO cultural* que aparece a partir del nacimiento del individuo y forman parte de su medio ambiente familiar y social. Todas las sonoridades y movimientos de la sala de parto formaran parte de este igualmente su folklore. *ISO complementario* sistema energético que surge de situaciones de comunicación en un determinado momento y con determinadas personas interacción-relación.

2.2. DELIMITACIÓN DEL PROGRAMA

Este programa se dirigió a una comunidad de deportistas federados dentro de la disciplina de esgrima, teniendo para el efecto un grupo de 10 sujetos, entre las edades de 15 a 30 años, de ambos sexos, pertenecientes a diversas zonas de la república de Guatemala, lo pueden practicar niños desde los 8 años, de esta sede

en la capital, hay asociaciones en varios departamentos como Chiquimula, Zacapa, El Progreso, Jutiapa, Jalapa, Sacatepéquez, Cobán, Quetzaltenango, Huehuetenango y Petén; de condición socio-económica es de todos los niveles, su nivel de educación primario, básico y medio, en buen estado de salud, esto tiene ciertas condiciones que son el acompañamiento y la retroalimentación por parte de ellos para llevarnos a la comprensión de si tubo efectividad el programa desarrollado.

Con la ayuda de herramientas psicológicas, se detectaron las necesidades emocionales de cada uno. Acompañándoles en el salón de armas Jorge De La Rosa ubicado en la 24ª. Calle y 12ª. Av. de la zona 5, de esta ciudad, durante los meses de Julio a Noviembre del 2011, procurando en todo momento apoyarles para que ellos puedan obtener mejoras en su rendimiento deportivo y como beneficio aleatorio una mejor adaptación en su vida personal, los aspectos principales fueron: 1. Volver a la calma los sistemas energéticos del cuerpo, 2. Lograr un mayor estado de relajación durante el descanso, 3. Activar los sistemas de recuperación del cuerpo lo más pronto posible, 4. Lograr un mejor estado de concentración de los atletas durante las sesiones de entrenamiento, 5. Disminuir en lo posible las lesiones que sufren los deportistas debido a distractores psicológicos y 6. Lograr mejorar el rendimiento deportivo

“TÉCNICAS PSICOLÓGICAS Y SU APORTE EN EL MEJORAMIENTO DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO. DISEÑO Y EJECUCIÓN DE UN PROGRAMA DE MUSICOTERAPIA Y RELAJAMIENTO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LOS ESGRIMISTAS FEDERADOS”

III TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.1. TÉCNICAS:

3.1.1. Técnica de evaluación diagnóstica: Utilizamos el instrumento la prueba de Mayagüez, con la intención de determinar el estado emocional de cada uno y la predisposición positiva que cada uno presente y con los datos obtenidos se realizó un cuadro estadístico donde se visualizan los resultados para su interpretación cuantitativa, de un universo de trece esgrimistas, para seleccionar una muestra de diez de ellos. Dentro de la investigación primaria destacamos las siguientes características: motivación, actitud, ansiedad, cooperación y metas. Siendo utilizado en una única vez.

3.1.2. Entrevista: Una conversación dirigida que nos permite recabar información sobre un sujeto y su entorno, que contiene esquemas o pautas sobre un problema, teniendo un propósito profesional. Al iniciar cada contacto con los esgrimistas este es la técnica de entrada, pues es a través de esta es como se logra conocer las inquietudes que presentan y por lo cual se obtiene un buen acercamiento (rapport), entonces es capaz de compartir sus puntos de vista.

3.1.3. Homogeneidad de las poblaciones o subgrupos: la cual consiste en la medición de las características relacionadas al rendimiento deportivo. Utilizando la prueba del método para el registro de estados vivenciales (R. Mathesius), el cual nos estará indicando sensaciones de desgano, la disposición a entrenar, a esforzarse y todo ello conduce a la pérdida del nivel de entrenamiento y por tanto de los rendimientos deportivos.

3.1.4. Observación: Apoyados en esta técnica para poder cualificar cambios antes, durante y después de entrenamientos y competencias sobre el comportamiento que nos lleve a una mejor optimización en el rendimiento deportivo de cada esgrimista a través del programa de músico-terapia.

3.1.5. Conferencias: Se les imparten conferencias informativas sobre temas en particular como lo son sobre música, ritmo, sonido, onda, frecuencia, audición, reconocimiento corporal, ya que no es lo mismo oír que escuchar, esto con el fin de familiarizar al deportista con la música, además de ofrecer igualmente sobre la atención, valores, auto estima, etc.

3.1.6. Música de distracción: Consiste en el cambio de la atención del esgrimista de las tensiones y vivencias desagradables que puedan aparecer antes de la competencia y que desorganizan su actividad, garantizando la posibilidad de pensamientos agradables o neutrales, que no están vinculados con las competencias futuras, la cual atraen su atención y eliminan otros pensamientos.¹⁶ Las ondas cerebrales que predominan este estado se denominan BETA que indica entre 14 y 21 ciclos de actividad cerebral por segundo. Para ello se discutieron posibles ritmos musicales que fuesen neutrales para todos. Con un tiempo de aplicación de 10 minutos.

3.1.7. Música de relajación: Esta permite la reducción ulterior del nivel de activación y de ansiedad de PRE arranque, mediante la estimulación musical del relajamiento muscular. Mientras más fuerte es el relajamiento de los músculos, menos impulsos de excitación se transmiten de los músculos al cerebro, a causa de que el esgrimista se tranquiliza más y de este modo se libera de gastos de energía excesivos y vanos. La frecuencia de las ondas cerebrales se sitúan en un estado mental ALFA, con una velocidad entre 7 y 14 ciclos por segundo, el cual es ideal para la meditación aumentando la memoria, en otros desarrollan la intuición. Podemos llegar a un estado mental THETA, oscilando la velocidad entre 4 y 7 ciclos por segundo, que es ideal para meditaciones profundas y conexiones con la parte inconsciente. Crea condiciones para un descanso mejor y para el restablecimiento de fuerzas.¹⁷ Con el condicionante de que este estado de relajación es por un tiempo no mayor a 10 minutos para evitar complicaciones musculares.

¹⁶ García Uchua, Francisco, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, 2004, Cuba, Pág. 158

¹⁷ García Uchua, Francisco, Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas, 2004, Cuba, Pág. 163

3.1.8. Música de movilización: Su objetivo es de regresar a un estado mental de alerta lo cual se logra al elevar el nivel de actividad del esgrimista y garantizar la orientación firme del participante hacia la victoria en la competencia, ayuda a encontrar el sentido de seguridad en fuerzas y lo prepara, de una manera oculta, para demostrar en la competencia el máximo de sus capacidades.¹⁸ De igual manera se elabora una lista de melodías rítmicas que eleven los intereses por demostrar su mejoramiento e incrementar su rendimiento deportivo, tanto en sus entrenamientos como en competencias.

3.2. INSTRUMENTOS

3.2.1. Prueba de Mayagüez: Evalúa cinco (5) características motivación, actitud, ansiedad, cooperación y metas, obteniendo sus rasgos psicológico-deportivo, importante para dar seguimiento a planes de entrenamiento psicológico, en función de la metodología del entrenamiento deportivo. Se apoyo en este para tener una primera impresión del como los beneficiarios se encontraban emocionalmente preliminarmente antes del inicio de este programa, lo cual sirve de guía para el desarrollo.

3.2.2. Prueba del Método para el registro de estados vivenciales (R. Mathesius 1976): Que permite registrar el estado de ánimo o valoración emocional, la actividad y estado físico del deportista. La prueba consiste en 24 adjetivos polarizados por su significación y una escala valorativa. Dando información sobre la aceptación de los investigadores, así mismo el progreso en áreas de acompañamiento del mejoramiento del rendimiento deportivo.

3.2.3. Guía de observación D. Hare: Se conoce como **guía** a aquello que dirige o encamina. El término, de acuerdo al contexto, puede utilizarse de diversas maneras: una guía es un tratado que indica preceptos para dirigir cosas; una lista impresa de datos sobre una materia específica; o una persona que enseña a otra un determinado camino. **Observación**, es la acción y efecto de observar (mirar

¹⁸ García Uchua, Francisco, Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento 2004, Pág. 317

con recato, examinar con atención). La observación permite detectar y asimilar información de forma particular por los investigadores en el actuar de los esgrimistas, y tomar registro de determinados hechos a través de instrumentos mencionados con anterioridad. La guía de observación puede actuar como marco teórico. El observador accederá a información que le ayudará a saber cómo realizó su tarea y encuadrar su trabajo, igualmente a realizar planificaciones para desarrollar el trabajo posterior, en este caso el deporte y, obtener una constelación definida del actuar deportivo del sujeto.

IV PRESENTACIÓN ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

4.1. CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR Y POBLACION

4.1.1. CARACTERÍSTICAS DEL LUGAR: La federación nacional de esgrima se encuentra ubicado dentro del complejo deportivo de la ciudad de los deportes, en el salón de armas Jorge De La Rosa en la 12ª. Avenida y 24ª. Calle de la zona 5 capitalina, este cuenta con un área aproximada de 50 metros de ancho por 25 metros de fondo, lugar donde cuentan con cinco pistas electrónicas, que miden un ancho de 1.50 a 2 metros por 14 metros de largo, teniendo al centro una línea a dos metros otra línea para cada uno de los tiradores donde se posicionan para el combate, en una superficie totalmente plana y con una luminosidad excelente, la elaboración del área completa debe de ser como en el básquet ball con duelas de madera bien alineadas, dentro de las instalaciones se cuenta con sillas para los espectadores a una distancia prudencial de uno solo de los lados que es el de oriente, para evitar los reflejos solares.

Complementando con el acuerdo y con los estatutos de la federación nacional de esgrima, según el artículo I, que aprueba el siguiente estatuto, título I, objeto constitución y fines, artículo 3, inciso Q, *“Tener bajo su exclusiva responsabilidad y control las pruebas de selección y posteriormente la consulta con el Comité Olímpico Guatemalteco, para la preparación de todos los deportistas seleccionados que nuestro país debe presentar oficial y extraoficialmente”*.

4.1.2. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN: Se conto con un total de 10 deportistas federados hombres y mujeres entre las edades de 15 a 30 años de edad, en la disciplina de esgrima, en las diferentes especialidades con las que cuenta sable, florete y espada, quienes no sufren ningún tipo de discriminación, con una condición física estable, dándoseles el apoyo necesario, concentrándolos en lugares específicos y ofreciéndoles ayuda en sus estudios educativos y deportivos. En este deporte se inician con niños comprendidos entre las edades de 8 años, en grupos de veinte, a quienes se les ofrecen pláticas y están presentes en algunos entrenamientos de los ya elegidos, se les enseñan algunas

técnicas básicas, y son ellos los que eligen el seguir asistiendo después de unas cuantas sesiones. Lo pueden practicar niños desde los 8 años pues esta federación lo promueve en sus categorías infantil, cadetes, juvenil y sénior o mayor. Además, de esta sede en la capital, hay asociaciones en varios departamentos como Chiquimula, Zacapa, El Progreso, Jutiapa, Jalapa, Sacatepéquez, Cobán, Quetzaltenango, Huehuetenango y Petén. A estos deportistas elegidos se les ofreció el beneficio opcional que es la musicoterapia.

4.2. EJECUCIÓN DEL PROGRAMA

4.2.1. FASE 1 Introducción

El primer momento fue la acreditación ante los personeros, directivos e instructores que integran esta disciplina; posteriormente fue la presentación con el grupo de esgrimistas, con quienes comenzamos a interrelacionarnos de inmediato para lograr la empatía, ejecutando una dinámica para establecer el rapport necesario.

Las técnicas que se desarrollaron tienen que ver con una integración grupal, ya que en primer lugar son un equipo. La primera dinámica trata sobre la actitud de escuchar; formando parejas por afinidad, con un tiempo aproximado de 30 minutos, indicándoles que la tarea de uno de ellos es que cuente parte de su vida de la última semana, en un periodo de 2 minutos de tiempo, para que luego reuniéndolos nuevamente en grupo, el que escuchó pueda relatar lo oído, siendo evaluado por la persona que contó su historia para saber qué tanto prestó su atención; luego se realiza a la inversa, el que relató ahora escucha y es corregido de igual forma.

El propósito de este ejercicio fue reflexión sobre la capacidad que se tiene de escuchar y atender a lo que la pareja dice, preguntándoseles ¿si se sintieron ser escuchados y si pudieron escuchar? Esto les ayudará a conocer el por qué en algunos momentos no llevan el ritmo del entrenamiento, o los errores que se

comenten en combates, no por falta de entendimiento, si no por no saber escuchar indicaciones dadas en su oportunidad por el instructor y entrenador.

Este saber escuchar inició con el vestirse adecuadamente con el equipo e indumentaria de los tiradores que fueron diseñados para proporcionarles la máxima seguridad en competición sin limitar ningún tipo de movimiento. El esgrimista ha de utilizar una indumentaria completamente blanca aunque en la actualidad se ha permitido el uso de colores en el brazo no armado; el pantalón va ajustado justo debajo de las rodillas y su parte superior arriba de la cadera; en la parte superior lleva una chaqueta que cubre el pecho y los brazos, portando en la mano armada un guante que le sirve de protección; adicionalmente una pechera plástica o metálica que usa como resguardo, colocado por debajo, tiene además una careta que tiene una rejilla de alta resistencia que protege la cabeza y permite la visibilidad. Finalmente, las zapatillas preferentemente deben ser especiales con refuerzos laterales, y el pasante que es un cable que se conecta a la espada y al "rulo" y se coloca en el interior del traje de esgrima.

Desde la primera Olimpiada de 1896 (Atenas) hasta la de Pekín (2008) los hombres han participado en competencias de florete, espada y sable. En el caso femenino, es muy distinto; las mujeres comenzaron la práctica de este deporte en 1942 florete. En 1984 practicaron la Espada y en el año 1997 la mujer completó su integración al mundo de la Esgrima, practicando el Sable.

Conclusión: En esta fase se ha logrado la inserción dentro de la disciplina de la esgrima, conociendo facetas que no para todos son claras, pero que regulan el buen funcionamiento, entrenamiento y competencia, entre las diferentes categorías personales que desarrollan una dinámica efectiva, acompañando a estos atletas y observando cuales son los estímulos que activaron sus estados emocionales produciendo un mayor esfuerzo dentro de los entrenamientos, para luego ser emulados cuando estos presentaron dificultades en estas tareas cotidianas.

4.2.2. FASE II Diagnóstico Inicial

Se debe de reconocer que es necesario conocer y aplicar diferentes pruebas, para analizar e interpretar las diferentes características de los esgrimistas, los cuales dieron la información para llevar a cabo un diagnóstico inicial sobre el cual se basa el cómo inicio este programa en forma debida y aceptada, del cómo se resolvió la resistencia que se encontró, se analizaron varios instrumentos psicológicos con los cuales se obtuvieron el conjunto de rasgos de una forma que no fuese cansada o extenuante y nos proporcionen los datos necesarios en la dirección requerida, ya que el tiempo que nos concedieron fue corto y muy valioso para la atención del grupo. Por tal razón se mencionan en este espacio varias pruebas que sirvieron y otras que pueden ser tomadas en cuenta para futuras investigaciones, incluidas dos que se utilizaron, dejando un intervalo de tiempo entre ambas, ya que de esta forma tendremos momentos diferentes de percepción y respuesta, de nuestros sujetos de observación y análisis, logrando determinar aspectos positivos de este estudio.

Se mencionan algunos instrumentos como guía y ya que uno de los aspectos a tomar en cuenta por el investigador es el hecho de que la mayoría de test psicológicos ha sido hecho para crear perfiles de personalidad en las áreas laborales, cognitiva y clínica, y no para la práctica deportiva, siendo los de esta clase adaptaciones estandarizadas para este fin, como podemos citar a: *“en algunos casos, se aplican sin ninguna modificación test estandarizados cuyos baremos de comparación a menudo corresponden a poblaciones no deportistas o clínicas”*¹⁹.

Teniendo en cuenta los datos anteriormente mencionados, y basados en investigaciones para interpretar, analizar y hacer un buen esquema de nuestros esgrimistas, se estudian las siguientes herramientas:

- ❖ Prueba de concentración de Toulouse, su factor nivel de concentración.
- ❖ Prueba de concentración con números de diferente tamaño.

¹⁹L. Capdevila, Herramientas básicas de evaluación en la Psicología del deporte, 1997, página 113

- ❖ Cualesquier prueba con música fuerte no deseada, nivel de descompesación.
- ❖ Prueba de los 10 deseos, su factor motivación.
- ❖ Prueba de Toulouse-Pieron, su factor la atención.
- ❖ Prueba de indicadores de tensión y ansiedad cuestionario, factor ansiedad.
- ❖ Prueba de Mayagüez (MGZ), factor multifacético motivación, actitud, ansiedad, cooperación y metas.
- ❖ Prueba del Método para el registro de estados vivenciales (R. Mathesius 1976), factor estado de ánimo o valoración personal, la actividad y el estado físico.

Estos sirven de base por aquellos investigadores que se interesen en continuar la investigación, con cualquier disciplina deportiva de nuestro amado país Guatemala; ofreciendo opciones ó herramientas adicionales, haciendo saber al deportista que son tomados en cuenta por todos los ambientes profesionales, que no son discriminados por dedicar parte de su vida a profesionalizarse dentro de su meta de vida deportiva, complementándoles a tener mejores visiones para su futuro próximo.

Se aplicó como una única vez la prueba de Mayagüez., el que nos ofrece una cantidad de datos como lo son ansiedad, cooperación, metas, motivación y actitud necesarios para la comprensión de algunas características de nuestro sujetos colaboradores, y de esa forma obtener un diagnóstico inicial sobre el acompañamiento a brindar, ver tabla 1

Para la interpretación se indica que los punteos pueden oscilar de la siguiente forma: **0 a 39 igual negativo, 40 a 59 igual inocuo y 60 a 100 igual favorable.**

Tabla 1 Aplicación prueba Mayagüez resultado general de los deportistas para determinar el diagnóstico inicial, sin hacer distinción alguna en edad o género.

ITEM	No. De Sujeto	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPERACION	METAS	PROMEDIO	OBSERVACIONES
1	1	89	100	100	100	100	98	
2	2	100	89	44	100	89	84	
3	3	89	89	67	89	89	85	
4	4	89	100	56	89	100	87	
5	5	100	67	78	89	89	85	
6	6	67	78	44	78	67	67	
7	7	89	89	56	89	100	85	
8	8	89	100	78	78	100	89	
9	9	100	100	67	89	89	89	
10	10	89	78	78	100	89	87	
11	11	78	100	67	100	100	89	
12	12	78	100	78	67	78	80	
13	13	89	89	8	89	89	73	
	TOTAL							
	GRUPO	88	91	63	89	91	84	Grupo con un buen desempeño, minimizar ansiedad, fortalecer trabajo de grupo y fortalecer nivel competitivo

A continuación se presentan en forma individual cada uno de las características que contempla esta prueba, según su género se determinan algunas diferencias no significativas, pero sí valorativas, agrupando las tres diferentes especialidades dentro de este deporte a continuación los detalles:

La motivación: La motivación está íntimamente ligada a lo interno, que incita al individuo a realizar algún tipo de acción específica. Algo así como un estímulo interno propio que lo obliga a buscar y encontrar respuestas para su satisfacción. Se obtuvieron los siguientes promedios:

En forma grupal 88 puntos que es igual a decir que se encuentran en un estado de motivacional alto.

Varones en sus diferentes especialidades: Espada 96.33, Sable 89 y Florete 81.67, indicadores favorables.

Mujeres en sus diferentes especialidades: Espada 89, Sable 83.5 y Florete 89, indicadores favorables. Como se refleja en la tabla 2.

Tabla 2 La motivación según especialidad y género.

VARONES ESPADA			FEMINAS ESPADA			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	MOTIVACION	Nº	SUJETO	MOTIVACION	VARONES	FEMINAS
1	1	89	1	1	89	96.33	89.00
2	2	100	2	2	89		
3	3	100	3				

VARONES SABLE			FEMINAS SABLE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	MOTIVACION	Nº	SUJETO	MOTIVACION	VARONES	FEMINAS
1	1	89	1	1	100	89.00	83.50
2	2	89	2	2	67		

VARONES FLORETE			FEMINAS FLORETE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	MOTIVACION	Nº	SUJETO	MOTIVACION	VARONES	FEMINAS
1	1	78	1	1	89	81.67	89.00
2	2	78	2				
3	3	89	3				

Fuente: resultados test MGZ, por género; el masculino representa mejores condiciones por el estatus cultural nacional.

Actitud: Son manifestaciones de la experiencia consciente dirigidas al logro de resultados deportivos favorables.

Los promedios son:

Grupalmente 91 puntos, actitud alta.

Varones, especialidades: Espada 96.33, Sable 89 y Florete 96.33, alta.

Mujeres, especialidades: Espada 94.5, Sable 72.5 y Florete 89, alta. Como se refleja en la tabla 3.

Tabla 3 La actitud, por género y especialidad.

VARONES ESPADA			FEMINAS ESPADA			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	ACTITUD	Nº	SUJETO	ACTITUD	VARONES	FEMINAS
1	1	100	1	1	89	96.33	94.50
2	2	100	2	2	100		
3	3	89					

VARONES SABLE			FEMINAS SABLE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	ACTITUD	Nº	SUJETO	ACTITUD	VARONES	FEMINAS
1	1	78	1	1	67	89.00	72.50
2	2	100	2	2	78		

VARONES FLORETE			FEMINAS FLORETE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	ACTITUD	Nº	SUJETO	ACTITUD	VARONES	FEMINAS
1	1	100	1	1	89	96.33	89.00
2	2	100	2				
3	3	89					

Fuente: resultados test MGZ, el varón, por naturaleza, tiende a ser competitivo, la mujer a realizarse, por el simple hecho de explotar todo su potencial.

Ansiedad: Se ha comprobado que competir con un grado mínimo o máximo de ansiedad, es perjudicial para el rendimiento deportivo, debido a que tiene efectos negativos en la focalización de la atención, en la concentración, en el control del pensamiento, en la motivación y merma la autoconfianza del esgrimista y cualquier otro deportista.

Grupalmente 63 puntos, indican un estado de ansiedad favorable para la práctica deportiva.

Varones, especialidades: Espada 63, Sable 89 favorable, y Florete 51, aceptable con necesidad de mejorar.

Mujeres, especialidades: Espada 61.5, Sable 61 y Florete 56, aceptable con necesidad de mejorar. Ver tabla 4.

Tabla 4 Ansiedad por género y especialidad.

VARONES ESPADA			FEMINAS ESPADA			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	ANSIEDAD	Nº	SUJETO	ANSIEDAD	VARONES	FEMINAS
1	1	78	1	1	67	63.00	61.50
2	2	67	2	2	56		
3	3	44	3				

VARONES SABLE			FEMINAS SABLE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	ANSIEDAD	Nº	SUJETO	ANSIEDAD	VARONES	FEMINAS
1	1	78	1	1	78	89.00	61.00
2	2	100	2	2	44		

VARONES FLORETE			FEMINAS FLORETE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	ANSIEDAD	Nº	SUJETO	ANSIEDAD	VARONES	FEMINAS
1	1	67	1	1	56	51.00	56.00
2	2	78	2				
3	3	8	3				

Fuente: resultados test MGZ, demostrando que esta característica necesita de mucha atención para ser superada por ambos géneros.

Cooperación: La vemos demostrada en la concepción racional u utilitarista individual, derivada de la interacción e interdependencia interna, y de la disposición personal a demostrar conductas cooperativas sin esperar nada a cambio, solo con la finalidad de salir adelante en su disciplina deportiva. Se observa que en el género femenino esta característica se encuentra un poco más desarrollada que en los varones.

Grupalmente 89 puntos, alta.

Varones, especialidades: Espada 89, Sable 100 y Florete 85.33, favorable.

Mujeres, especialidades: Espada 89, Sable 83.5 y Florete 89, favorable. Reflejado en la tabla 5.

Tabla 5 Cooperación por genero y especialidad.

VARONES ESPADA			FEMINAS ESPADA			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	COOPERACION	Nº	SUJETO	COOPERACION	VARONES	FEMINAS
1	1	78	1	1	89	89.00	89.00
2	2	89	2	2	89		
3	3	100	3				

VARONES SABLE			FEMINAS SABLE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	COOPERACION	Nº	SUJETO	COOPERACION	VARONES	FEMINAS
1	1	100	1	1	89	100.00	83.50
2	2	100	2	2	78		

VARONES FLORETE			FEMINAS FLORETE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	COOPERACION	Nº	SUJETO	COOPERACION	VARONES	FEMINAS
1	1	100	1	1	89	85.33	89.00
2	2	67	2				
3	3	89	3				

Fuente: resultados test MGZ, dentro del género femenino encontramos más desarrollada esta característica que en los varones por su sentimiento gregario.

Metas: Para cualquier esgrimista de todo nivel pueden ser simples o complicadas como cada uno las establezca, pero que al final son las que nos mueven a prepararnos o soñar, a luchar contra las adversidades para poder llegar a la cumbre, enfrentando a cada paso adversidades incrementando nuestras destrezas al sobrepasarlas.

Grupalmente 91 puntos, alta.

Varones, especialidades: Espada 92.67, Sable 94.5 y Florete 89, favorable.

Mujeres, especialidades: Espada 94.5, Sable 78 y Florete 100, favorable. Datos en tabla 6.

Tabla 6 Metas individuales, por género y especialidad.

VARONES ESPADA			FEMINAS ESPADA			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	METAS	Nº	SUJETO	METAS	VARONES	FEMINAS
1	1	100	1	1	89	92.67	94.50
2	2	89	2	2	100		
3	3	89	3				

VARONES SABLE			FEMINAS SABLE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	METAS	Nº	SUJETO	METAS	VARONES	FEMINAS
1	1	89	1	1	89	94.50	78.00
2	2	100	2	2	67		

VARONES FLORETE			FEMINAS FLORETE			PROMEDIO	
Nº	SUJETO	METAS	Nº	SUJETO	METAS	VARONES	FEMINAS
1	1	100	1	1	100	89.00	100.00
2	2	78	2				
3	3	89	3				

Fuente: resultados test MGZ, por genero el masculino representa mejores condiciones por el estatus cultural nacional.

En anexos se ejemplifican gráficamente los datos anteriormente mencionados a través de las tablas que se citan, con la distinción que para un mejor entendimiento de estos, los llevamos a cabo en condiciones de género, donde la valorización sea la misma, aunque no así la cantidad de elementos que forman cada una de las especialidades que presenta esta disciplina deportiva, referencia de la tabla 10 a la 13 páginas de la 62 a la 66 (anexos).

Conclusión de la prueba Mayagüez: esta prueba permitió tener una imagen de cómo se encuentra psicológicamente, cada uno de los deportistas para la elección de una muestra significativa, teniendo en cuenta la cantidad de participantes y los porcentajes entre los diferentes, así como la situación de género que practica el deporte de la esgrima, haciendo una muestra lo más homogénea posible. Para que todos comprendamos la apreciación psicológica, definiendo que el grupo contiene los elementos necesarios en proporciones lo suficientemente precisos para desarrollar satisfactoriamente sus habilidades como

esgrimistas. Se encontraron puntos necesarios a fortalecer, para los cuales se dará acompañamiento, de forma seria evitando que el sujeto pudiera sentirse aislado o solo.

Igualmente como en todo ámbito de desarrollo psicológico intervienen las conferencias dentro de las cuales se tienen dinámicas y bajo las cuales transmitimos información valiosa en forma amena y divertida, dentro de las cuales podemos enunciar:

1. **El reconocimiento corporal:** El cuerpo, es entendido como eje de la actividad humana, donde se recrean los códigos de comunicación, en el interactúan, mitos y creencias, pensamientos y sentimientos que se constituyen en sentimientos simbólicos, expresivos presentes en la acción del ser humano, lleva adicional acciones y potencialidades motoras que permiten el desarrollo corporal en relación a la identidad consigo mismo y con el grupo al cual pertenece. El desarrollo humano representa los conocimientos, las posibilidades y accesos a recursos necesarios para su interrelación así construir una vida digna y de la calidad. Esto significa el disfrute de su cuerpo en una vida activa la cual se conjuga con sus espacios en los que la vida humana tiene lugar las condiciones de existencia.

Sirve para mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos, favoreciendo la introspección, la dinámica se llama *Gráfica* (desarrollo) con una hoja de papel cuadriculado y un marcador medio, (indicaciones) intenta dibujar una línea en la que podamos expresar como nos sentimos el día de hoy. Evaluación: Una línea significa indiferencia, dos líneas nerviosismo, tres líneas alegría-diversión, cuatro línea nos refleja problemas-dificultades, si existieran más de cinco línea explicará el significado de cada una.

Conclusión: Obteniendo una respuesta inesperada, ya que los sujetos no fueron capaces de ofrecer respuestas concisas y claras, con un alto grado de timidez en sus diseños y respuestas verbales. Es un indicador de que el

sujeto no tiene la capacidad de auto reconocerse por factores como son los distractores psicológicos.

2. **La autoestima:** el conocerse a si mismo es importante y fundamental. Igualmente lo es el poder incrementar la confianza en si mismo en lugar de buscar la aceptación de los demas, pues el importante eres tú, tomando como fundamentos a) autoestima, b) autorespeto, c) autoaceptación, d) auto evaluación, e) auto concepto y f) el autoconocimiento, lo que conforman la valorización de nosotros mismos. La dinámica empleada es *Acentuar lo positivo*, desarrollo, lograr que las personas logren derribar las barreras interpuestas por ellas mismas para tener un buen concepto de si mismas, y mejorar su propia imagen mediante el intercambio de comentarios y cualidades personales. Evaluación: conversación entre ellos por un tiempo máximo de 10 minutos.

Conclusión: Antes de iniciar por observación los sujetos demostrarán ciertas tendencias hacia la introyección con poca comunicación, a no ser con aquellos con quienes son afines, durante la dinámica hubo que interrelacionarse con aquellos a los cuales no están acostumbrados, abriéndose nuevas rutas de comunicación y confiabilidad con otros miembros, aunque no en la totalidad como es lo deseable.

3. **La visualización positiva**, denominamos visualización a la habilidad que tenemos para ser creativos, antes de entrar en cualquier entrenamiento o batalla debemos de tener la voluntad de ver algo como ganado antes de que suceda, esto lo debemos de llevar a cabo en cada momento de la vida y volverlo un habito para enfrentar todo en la vida. Dinámica *El viaje*, desarrollo, me traslado ahora con la imaginación a un momento en mi futuro, viajo a un lugar concreto, la imagino con la mayor cantidad de detalles, ¿cómo es ese lugar? Ahora voy a imaginar que, en ese lugar y momento, encuentro algo que estoy buscando desde hace mucho tiempo, algo muy importante para mi el éxito, el triunfo.

Conclusión: La mayoría de sujetos tienen la tendencia de querer llevar a cabo una actividad, pero con una voluntad débil ya que inician la actividad en unas oportunidades con poco entusiasmo, en otras no terminan el proceso iniciado y por último lo llevan a cabo de una forma soes y escueta, sin obtener de este algún provecho, físico-mental, sin embargo posteriormente se denota el cambio de actitud por poco tiempo, pero ya se logra un inicio.

4. **Rueda de la superación personal**, que es el trabajar en la búsqueda de la excelencia, la concentración del día a día, la preparación mental, capacidad para ser conciente, en el aprendizaje, cuando el potencial se queda corto en el deporte, puede deberse a aspectos inconclusos y poco desarrollados, cada deportista parte de un punto distinto de acuerdo a sus habilidades mentales. Dinámica *Soplando* desarrollo los deportistas se tiran al suelo en grupos de cuatro se inflan las vejigas necesarias (una por grupo) se determina un tiempo por los mismos jugadores y se les dice que gana el equipo que mantenga en el aire la vejiga en el lapso de tiempo definido por ellos. Los jugadores en el suelo tienen que estar soplando la vejiga para mantenerla flotando, si esta se callera tienen que pedir a otra persona que se las vuelva a lanzar al aire, nadie del grupo puede levantarse a lanzar la vejiga nuevamente, con este obtenemos control de respiración (inhalación y exhalación), potenciar la idea de trabajo de grupo, colaboración y seguimiento de las acciones de cada miembro, cohesión social.

Conclusion: inicialmente todos se muestran nerviosos y ansiosos por saber como es la dinámica, luego en el proceso se acusan entre ellos por desperdiciar el tiempo y no lograr el objetivo, al final del tiempo algunos comprendieron la dinámica y trataron de alcanzar el éxito, al finalizar analizan las situaciones y se sienten más adheridos en el grupo.

5. **La música**, qué entendemos por saber música, cuando alguien dice que sabe música se refiere por lo general a dos cosas: 1) Sabe tocar bien un instrumento, y 2) Conoce las leyes de la armonía. Saber solfeo no nos

acredita como personas entendidas en música, tal vez porque el solfeo (como el inglés) es de esas cosas que todo el mundo ha estudiado alguna vez, pero muy pocos pueden usar correctamente. ¿No hablamos precisamente de “saber música”? El que toca un instrumento o enlaza correctamente tres acordes atiende exclusivamente al objeto de su trabajo, los sonidos. ¿Pero la música es realmente un “objeto”? Dicho de otro modo, ¿la música consta solamente de sonidos? La música no es un objeto, no es algo que se halla ahí fuera, en un escenario, un altavoz, sino un movimiento que se da entre los seres vivos, en el ambiente en que nos encontramos. Y por eso para comprenderla verdaderamente tenemos que vivirla plenamente, no podemos separarla de lo que propicia, lo que desencadena, lo que despierta, por donde nos guía, y lo maravilloso es todo aquello con lo cual podemos salir adelante, mejorando nuestras habilidades al poder tener una mejor concentración. Dinámica *El Paso del Río*, desarrollo, se hacen parejas al azar, luego se colocan en el suelo 6 hojas de papel (periódico de preferencia) para cada pareja, se les indica que tienen que caminar hacia adelante o atrás sin dejar que los zapatos pisen el suelo, en cada hoja debe haber un pie, detrás del último jugador hay dos hojas de papel más para que sean entregadas al jugador de adelante una por una y este pueda avanzar, si el viento se llevase una o bien pisase fuera de la hoja tienen que solicitar la ayuda de otro grupo y así puedan continuar, sobre el contenido es aprender coordinación dinámica general, desplazamiento por espacios reducidos, percepción y estructuración espacial, comunicación y cooperación entre los integrantes de cada grupo así como entre grupos, relacionándolo con la música, son todos aquellos momentos en los cuales reunimos cualidades como el ritmo para desplazarnos tomando en cuenta los espacios, los momentos adecuados para el desplazamiento y el momento adecuado para el retiro.

Conclusión: para iniciar el juego se disponen parejas por afinidad con el fin de lograr mejor comprensión y agilidad, al comenzar no logran ponerse de acuerdo y la indicación no fue escuchada por lo cual se cometieron errores,

para luego recomenzar y ejecutar la dinámica, por estar ansiosos rompen con sus pasos las hojas de papel pero nadie se atrevía a pedir ayuda, al contrario quisieron resolverlo ellos mismos sin lograr tener éxito, luego fueron abriendo comunicación para lograr la meta propuesta, les falto considerar que todo movimiento en la vida es propiciado y ejecutado en un orden y con cierto ritmo para lograr ejecutar cada uno de los propósitos. Mientras la atención no se encuentre dispersa por todos aquellos distractores que les afectan.

6. **La diferencia entre la música y musicoterapia:** música es una mezcla de ritmos, sonidos, diferentes tipos de instrumentos musicales y su interrelación, agradables al escucharse, que posteriormente pueden acompañarse por tonalidades de cantos de animales o bien de humanos, con letras que pueden ser agradables pues tocan nuestras experiencias pasadas que traemos a colación al escuchar las canciones, por tiempos cortos pero que nos hacen variar nuestro humor, las cuales no tienen una intencionalidad específica. Mientras que la musicoterapia tienen una direccionalidad, un fin, que bien guiada nos lleva a puntos importantes que nos ayudan a superarnos, recuperarnos cuando nos encontramos enfermos, ayudarnos a afrontar problemáticas diarias, siendo su base el centrar nuestros pensamientos en aquellos temas que tienen importancia inmediata, éstos ya clasificados y jerarquizados (tiempo no mayor a 10 minutos); pasamos a un estado de relajación donde todo nuestro sistema psico-bilógico-físico-social, entra en un estado de letargo donde se recuperan fuerzas en todo nuestro organismo, nuestros músculos se distensan, nuestros nervios se recuperan y mentalmente sentimos una paz, llegando a veces a los linderos de un sueño ligero (tiempo no mayor a los 10 minutos); y por último se elige una música que nos vaya elevando de este estado suavemente concluyendo con la activación de nuestro estado de alerta, que podemos catalogar dentro de los promedios normales, para aquellas personas que no necesitan más que enfrentar su día, o estimulado como los deportistas al iniciar un entrenamiento o bien una batalla.

Conclusión: cada uno de los sujetos no llega a una comprensión concreta sobre la diferencia entre música y musicoterapia, ya que su intencionalidad es el escuchar simplemente la letra de muchas canciones, no así las melodías que acompañan, y es, en este sentido, donde no logran obtener la experiencia musical necesaria, llegando al final de la conferencia a tener una cantidad elevada de preguntas, que es un buen logro.

Diagnostico Inicial: el hecho es que los deportistas necesitan el acompañamiento en el desarrollo de un mejor rendimiento deportivo, en las áreas de atención, concentración y relajamiento, minimizar los niveles de ansiedad, fortalecer el trabajo de grupo y fortalecer el nivel competitivo, apoyarles en el fomento de la integración grupal.

Conclusión general fase 2: en la presente fase se ha logrado que los sujetos tengan dentro de sus conocimientos y habilidades, una mayor abundancia de experiencias por las cuales sean capaces de interpretar su realidad con elasticidad para obtener mejores resultados en sus niveles de concentración y rendimiento deportivo, además de lograr un diagnostico inicial que brinda la direccionalidad del programa.

4.2.3. FASE III Evolución

Teniendo un diagnostico inicial de los deportistas y perfiles de ciertas características personales, con información ofrecida sobre ciertos argumentos que se tienen que fortalecer, se lleva la tarea de conocer la evolución sufrida por nuestros beneficiarios para luego, ofrecer temas sobre sus propios intereses del que hacer deportivo, validando estos a través de la aplicación de otra herramienta como lo es la prueba Método para el registro de estados vivenciales (R. Matehesius 1976), el cual ofreció nuevos datos, importantes sobre el nuevo momento y nuevas expectativas que los sujetos presentan al variar ciertos hábitos, desarrollando actividades que desembocan en una entrevista, mejorando la aceptación de nuestra presencia y acompañamiento.

Las pruebas psicológicas muchas, de estas basadas en escalas de valoración emocional, se decidió utilizar el Método para el registro de estados vivenciales actuales, de R. Mathesius (1976), que permite registrar el estado de ánimo o valoración emocional, la actividad y estado físico del deportista. La prueba consiste en 24 adjetivos polarizados por su significación y una escala valorativa.

Esta prueba denomina igualmente perfil de polaridad para la recopilación del estado vivido por el deportista bajo cargas psico-fisiológicas, el cual posibilita una auto-valoración cuantitativa del deportista con respecto a su estado subjetivo actualmente vivido, este consta de 48 adjetivos, en tres grupos de 8 parejas que constituyen 3 dimensiones que son: 1. *estado físico*, 2. *Activación* y 3. *Estado de ánimos o vivencia emocional*. Siendo este un reflejo cuantitativo, de aspectos subjetivos por tal razón se adiciona la observación con el fin de reflejar el resultado y analizarlo se cuenta con su interpretación: ver tabla 7, los resultados se presentan en la tabla 8.

Tabla 7 Indicadores de cómo evaluar los resultados obtenidos.

3 positivo (por ej., muy fuerte)	1 punto
2 positivo (por ej., fuerte)	2 puntos
1 positivo (por ej., más fuerte que débil)	3 puntos
0 (por ej., entre fuerte y débil)	4 puntos
1 negativo (por ej., más débil que fuerte)	5 puntos
2 negativo (por ej., débil)	6 puntos
3 negativo (por ej., muy débil)	7 puntos

Con un tiempo no mayor a 5 minutos; ya que las respuestas no deben de ser meditadas para obtener mejores resultados, por la espontaneidad del pensamiento que hace un arco reflejo de sus imágenes y experiencias internas en una buena cantidad, dándonos el valor del punto, dentro de una de las polaridades expresadas, como denota la prueba impresa, de la cual se tiene una muestra en anexos, la expresión y diagnóstico es cualitativo como lo muestran los resultados analizados, expresados en la tabla 8.

Tabla 8 Estado emocional de los deportistas

	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5	Sujeto 6	Sujeto 7	Sujeto 8	Sujeto 9	Sujeto 10
Estado Físico	FUERTE	FUERTE	FUERTE	MAS FUERTE QUE DEBIL	FUERTE	MUY FUERTE	FUERTE	FUERTE	FUERTE	MAS FUERTE QUE DEBIL
Actividad	FUERTE	MUY FUERTE	FUERTE	MAS FUERTE QUE DEBIL	MAS FUERTE QUE DEBIL	MUY FUERTE	FUERTE	MUY FUERTE	FUERTE	MAS FUERTE QUE DEBIL
Estado Emocional	FUERTE	FUERTE	FUERTE	FUERTE	FUERTE	MUY FUERTE	FUERTE	MUY FUERTE	MUY FUERTE	MAS FUERTE QUE DEBIL

Fuente: Datos de las pruebas físicas aplicadas.

Se realizan entrevistas personales con los sujetos donde ellos exponen diferencias entre sus gustos musicales, como familiares, sociales, deportivos, etc., con lo cual iniciamos la búsqueda de melodías, ritmos y acompañamientos a exponer dentro de sus rutinas diarias, dentro del tiempo concedido con ellos.

Conclusión: en la presente fase se ha iniciado la búsqueda de acompañamientos musicales, en vista de mejorar el rendimiento deportivo que es la razón del presente programa, gradualmente se les presenta el material musical a mejorar paulatinamente, sin incluir melodías que contengan interpretaciones líricas, ya que la mayor parte de ritmos clásicos no son bien recibidos.

4.2.4. FASE IV Presentación de la música

En este momento se encontró la disposición de reconocer sus gustos musicales, y poder ofrecer puntos de equilibrio entre los del programa y los sujetos de colaboración sin imponer melodías que nuestros sujetos no están acostumbrados, evitando de esta manera alejarlos o aburrirlos, pues se debe

llegar a comprender el tipo cultural que cada uno tiene según su procedencia y su acervo musical en común observando que dentro de nuestro país poseemos diferencias culturales regionales que identifican un sector, y es por esa razón que se debe trabajar con cuidado. Se eligen algunos cortos musicales dentro de los cuales se toman en cuenta sugerencias que los atletas presentan, relacionándolos con las sugerencias indicadas en bibliografías consultadas, no alejándonos del propósito que nos lleva, se realizan 3 muestras, ofreciendo dentro de estas, los siguientes tipos de música en sus respectivos espacios: 1) primer muestra consistente en música CLASICA en sus tres momentos que son distracción, relajación y de movilización; obteniendo una respuesta negativa ya que consideran estas muy aburridas y desconocidas; 2) segunda muestra donde se vario en sus tres momentos, distracción música pop instrumental, relajación China e Indu instrumental, movilización Italiana, Mexicana y nacional instrumental, de las cuales se observaron sus reacciones de desacuerdo en algunas, risa nerviosa y duda por no reconocer las melodías y, por último estar de acuerdo pero con cierto grado de incertidumbre; 3) tercera muestra donde buscamos la equidad entre los deportistas y las directrices bibliográficas, distracción instrumental pop, iniciando con melodías que se reconocen fácilmente, dentro de las cuales se inicia el proceso de ritmos rápidos para terminar con lentos y entrar de esa forma a un estado de relajación instrumental China, ya que los sonidos que producen los instrumentos musicales chinos tienen la peculiaridad de producir dentro de nuestros sentidos ondas cerebrales más largas y llevar a un relajamiento suave y, por último de movilización las marchas de clase marcial, con carácter militar que les producen un recuperarse del relajamiento, alistándoles en un estado de alerta y atención más activo; de estas las últimas fueron las más aceptadas, pues combinan de buena forma los dos extremos el de centrar su atención hasta llegar a la activación de su estado de alerta mejorado.

Dentro de las melodías presentadas están las clásicas tradicionales donde se obtuvo una respuesta negativa y adversa, ya que los deportistas no conocen este tipo de ritmos, aburriéndoles y produciéndoles malestar notable a simple

vista, tienen movimientos corporales que denuncian inconformidad. Seguidamente se ofrece música instrumental para el período de relajación, la cual no es del agrado de estos pero si tienen una mejor aceptación, por las melodías que son en muchos casos interpretaciones de canciones actuales. Para la activación escucharon marchas; las cuales les parecieron divertidas y aceptables, bajo estos aspectos, ellos expusieron sus gustos, procediéndose a balancear entre sus gustos y los requerimientos del programa, llegando al final con una buena dote de melodías las cuales fueron seleccionadas por deportistas y personal del programa.

Conclusión: Es en esta fase donde encontramos una gran variedad de obstáculos y barreras, como la diversidad de zonas regionales de procedencia, por parte de la población beneficiada, la conceptualización de música y de sus gustos musicales, logrando una equidad musical, no puede darse un listado específico de melodías, pues dentro de un mismo grupo se encuentran discrepancias musicales, debiendo de reconocer que cada faceta de la vida cuenta con diferentes momentos de percepción de la realidad, por lo que es menester el poder ofrecer en cada terapia un diferente bloque musical, dependiendo del momento de aplicación. Por parte de los entrenadores tienen la responsabilidad de elegir sujetos con las mejores capacidades; no cuentan con la barrera idiomática o regionabilidad, pues dentro del ofrecimiento al ser seleccionado nacional cuentan con el apoyo en vivienda, estudios, alimentación, con la única condición de permanecer concentrados en todo momento; lo que ofrece la pluriculturalidad.

4.2.5. Fase V Análisis e interpretación global

4.2.5.1. Análisis de la prueba Mayagüez

Debemos de hacer notar que dentro de toda la gama de deportes existentes hay muy pocas que atraen tanto como lo es la esgrima, ya que vemos niños jugando de mosqueteros, de piratas o de caballeros en bellos corceles, sueños que, sin

dudar de equivocarnos nosotros mismos tuvimos, pero debido a que los esfuerzos personales que debe realizar para alcanzar algunas metas son demasiados altos, muchos abandonan, sin ni siquiera enterarse que existe esta disciplina en nuestro país.

Comprendido lo anterior se cuantificaron por género los promedios sobre las cinco (5) características que se cuantifican por especialidad, se presentaron para obtener una concepción clara y concisa sobre este panorama; féminas en la disciplina de espada 86, factor alto, sable 76, factor medio alto, florete 85, factor alto; varones en la disciplina de espada 87, factor alto, sable 92, factor alto, florete 81, factor alto; la característica predominante como equipo es de 253 puntos, con un factor medio alto en todas las características evaluadas; llevando a la conclusión de que se tenía que trabajar duro mejorar en primer lugar la integración del grupo para luego lograr formar el concepto de equipo e integrarlo.

El enfoque de género es debido a que las féminas han logrado tener en esta disciplina una entrada de un 32%, lo cual cuantitativamente es alto, pues este deporte se ha considerado exclusivo de varones por ser combate y con armas punzo cortantes, los hombres representan en la estadística un 68%; dentro de los datos obtenidos se denota como la situación socio-cultural promueve más al varón que a las mujeres; posiblemente a que nuestra sociedad está fundamentada en relaciones machistas, siendo los varones quienes cuentan con mayor libertad de acción. Se observa a través de los promedios obtenidos que las féminas cuentan con un menor porcentaje de características que los encontrados en los varones lo cual indica que estas tienen una mejor disposición al esfuerzo físico.

Como el interés que precede es el presentar los resultados de la presente prueba en forma visual, se transcribieron los datos en diferentes presentaciones, por género, especialidad y por equipo o sea grupalmente, las cuales se pueden visualizar en anexos en el siguiente orden: tabla # 10 Mujeres, tabla # 11 hombres, tabla # 12 general y su gráfica tabla #13.

4.2.5.2. Análisis de la prueba del Método para el registro de estados vivenciales actuales, de R. Mathesius

El interés permanente en conocer cuáles son las respuestas del esgrimista a las cargas debe ser del Psicólogo, para luego transmitirla a quienes estén interviniendo en la formación deportiva, con el propósito de tener una explicación precoz de la calidad del plan de entrenamiento. El entrenador puede conocer esto con la información que brindan las ciencias auxiliares del deporte, entre ellas la Psicología y la biomédica. Una exigencia fundamental de la actividad deportiva es la elevada actividad muscular. Si los requerimientos planteados en el entrenamiento son adecuados a la capacidad psico-fisiológica del deportista, entonces, los ejercicios y acciones originan sentimientos de alegría y optimismo. Esto se debe al cumplimiento de los requerimientos y a la respuesta global psico-fisiológica del organismo a la carga. En estas emociones se ponen de manifiesto sensaciones de seguridad en las propias fuerzas y el deportista se siente motivado a continuar con la actividad. Cuando la intensidad del entrenamiento supera el potencial del esgrimista, aparecen emociones negativas como una respuesta al desequilibrio creado al organismo. El esgrimista presenta sensaciones que acompañan la monotonía y puede llegar a la saciedad. Surgen sensaciones de desgano, disminuye la disposición a entrenar, a esforzarse y todo ello conduce a la pérdida del nivel de entrenamiento y por tanto de los rendimientos deportivos. Cuando la tensión psíquica originada por las cargas de entrenamiento es débil se resuelve con una adecuada recuperación. Pero una tensión fuerte y prolongada del organismo en el proceso de entrenamiento, da origen a consecuencias negativas durante un período largo de tiempo, una o varias semanas. Esta situación da lugar a emociones que se expresan en patrones de comportamiento desfavorables, que se asocian con las preferencias y las antipatías en muchas ocasiones entre compañeros, teniendo un contenido emocional, observando como el humor está formado por predisposiciones temporales encaminadas a tener ciertas relaciones emocionales entre la realidad y el mismo.

V. M. Menilko (1987), clasificó estas reacciones a la carga de entrenamiento en tres grados diferentes: Nerviosidad, inestabilidad emocional y astenia. Ver tabla 9. Desarrollada a partir de una propuesta de G. D. Gorbunov, (1988).

Tabla 9 Características evaluadas y su contextualización

Grado de la reacción	Síntomas
NERVIOSISMO	Comportamiento algo irritable, se manifiesta el deportista de forma caprichosa, no admite con facilidad la ejecución de las tareas, desciende el entusiasmo por cumplir la sesión de entrenamiento. En ocasiones, aparecen conflictos en las relaciones interpersonales.
INESTABILIDAD EMOCIONAL	Desganos, reservas acerca de alcanzar las metas de rendimiento. Inquietud, fallas en la concentración de la atención y errores en la ejecución de los ejercicios. Depresión, quejas acerca de molestias físicas, recuperación y trastornos ligeros del dormir
ASTENIA	Estado depresivo, pérdida del interés por el deporte. Rechazo ante el entrenamiento. Trastornos al dormir, falta de apetito. Ofuscamiento, trastornos de la atención, memoria e imagen de las acciones.

Tabla 9. Reacciones emocionales negativas ante las cargas de entrenamiento

En general las reacciones emocionales antes señaladas se caracterizan porque el deportista se cansa rápido ante las tareas, disminuye su capacidad de trabajo, presenta trastornos del sueño, falta de ánimo y vigor después del sueño y a veces dolores de cabeza, también se altera el apetito. Analizando cada uno de los grados de reacción emocional propuestos por este autor, tenemos que la *nerviosidad* es la etapa de sobre tensión psíquica en que se manifiestan conductas que pueden ser descritas como tendencias a ser caprichoso, inestabilidad del humor, irritación intensa en ocasiones y surgimiento de sensaciones desagradables tanto musculares como interoceptivas, a veces de carácter difuso. Inicialmente, estas manifestaciones no tienen un carácter estable y aparecen de forma ocasional; ellas no llegan a desorganizar el comportamiento del deportista. En general estas reacciones pueden interpretarse como una adaptación del esgrimista a las tensiones psíquicas y físicas que se incrementan durante el entrenamiento. Es necesario reforzar los sistemas de recuperación del

esgrimista, el horario de descanso y otros procedimientos que aceleren su recuperación, es cuando intervenimos con la herramienta ofrecida que es la Musicoterapia, brindarle apoyo, reforzamiento positivo, animarlo y estimularlo, así como explicar el proceso a que está sometido. El entrenador debe ser hábil para corregir los caprichos del esgrimista y evitar que surjan conflictos en sus relaciones interpersonales. Además, el Psicólogo deportivo tiene que reforzar las cualidades volitivas del esgrimista que le permitan sobreponerse durante el período a los efectos negativos de las cargas intensas, y que llegue a un control consciente-volitivo adecuado de sus reacciones emocionales. La etapa de inestabilidad emocional, señala *Melnikov*, se manifiesta con un cambio de las emociones del deportista, de su estado de ánimo y se expresa en reacciones emocionales inadecuadas²⁰. La irritabilidad se manifiesta en este caso en la mímica y los gestos del esgrimista, este comienza a quejarse con frecuencia por cualquier circunstancia, cambio, dificultad u obstáculos. En ocasiones se refiere con malestar acerca de sus sensaciones físicas y psíquicas. Las quejas y sensaciones expresadas deben ser analizadas con el deportista y se le debe ayudar a tomar conciencia de las barreras psicológicas que deben superar en esta etapa acompañado del Psicólogo deportivo. El esgrimista debe saber, que los cambios en sus vivencias y conductas están relacionados con la sobre tensión derivada del entrenamiento, que ellas tienen un carácter temporal y todas estas dificultades son imprescindibles para alcanzar un potencial físico y psíquico de rendimiento superior. La excitabilidad del esgrimista es elevada, pierde en ocasiones el autodominio, se enfurece, tiene problemas interpersonales agudos con el entrenador o algún miembro del equipo. Se convierte en una persona intolerable. Puede presentar un bajo nivel autocrítico. Por otra parte, algunos deportistas se sienten en estos casos poco capacitados y surgen sentimientos de minusvalía y culpa. Según *Melnikov*, la etapa de inestabilidad emocional es un período de tránsito entre la nerviosidad y la astenia y sin una intervención adecuada el deportista pasa inmediatamente a esta última²¹. La astenia se

²⁰ Melnikov, V.M., Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento, 1987, pág. 315.

²¹ Melnikov, V. M., Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. 1987, pág. 317.

presenta con un fondo depresivo general del estado de ánimo, inquietud e inseguridad en sus fuerzas, hipersensibilidad a los estímulos ambientales. En esta etapa el deportista pone en duda las metas que se le señalan, incluso ante contrarios más débiles, las ejecuciones y los resultados se interpretan con pesimismo. Aparecen manifestaciones de miedo y ansiedad.

El estado depresivo se expresa en inhibición, pérdida de interés y de los deseos habituales del esgrimista, falta de ánimo y alegría; rechazo al entrenamiento, dificultades en el sueño y en general para la recuperación, pérdida del apetito. Hay problemas en el cumplimiento del régimen de trabajo e indisciplina. Una expresión desastrosa de este estado, consiste en el momento en que el esgrimista manifiesta su deseo de abandonar el deporte.

El conocimiento de las posibilidades del surgimiento de estas emociones negativas debe alertar a los especialistas multidisciplinarios a analizar las reacciones emocionales negativas e interpretarlas de forma correcta buscando su origen en las cargas de entrenamiento. El entrenador que observa estas reacciones puede remitir al esgrimista al departamento de psicología para evaluación y un correcto diagnóstico oportuno, introducir cambios que regulen de forma adecuada las cargas de entrenamiento.

Para el problema de la evolución del estado emocional del esgrimista de acuerdo con las cargas de entrenamiento debe ocupar un lugar de importancia en el control psicológico del entrenamiento. Por tal razón nos permitimos introducir la musicoterapia como una herramienta adicional donde podemos observar la forma en la cual el esgrimista pudo mejorar.

Empleamos para la valoración de las repercusiones emocionales de las cargas de entrenamiento casi todos los métodos de investigación de la Psicología del Deporte, entre ellos, la observación dirigida del deportista en la actividad para lo que resulta útil *la Guía de Observación, de D. Harre (1971), que incluye la vigilancia de los procesos de la atención acorde con los requerimientos de la actividad; la disposición a rendir en el entrenamiento, las relaciones*

interpersonales, el estado de salud del deportista y el producto de la actividad. Ver en anexos un ejemplo del cuadro de observación.

Son aspectos a considerar, además, el grado de entusiasmo de los miembros del equipo, la atención que brindan a las orientaciones del entrenador, su nivel de comprensión de las mismas, el tiempo que emplean para relajarse durante y después de la sesión de entrenamiento. Hay que destacar que la ausencia de depresión y abatimiento y la no-fijación de la atención sobre el agotamiento y lo que es mejor aún un buen humor y alegría a pesar del agotamiento es un índice de seguridad, con la cual es imprescindible hacer el trabajo, que este se ejecuta con una buena dirección de las cargas y que debe conducir a resultados positivos.

Un método importante para la exploración del estado del esgrimista está relacionado con los auto-reportes que realizan a partir de las pruebas psicológicas; ya señalamos como en las emociones es importante conocer lo que siente o padece el sujeto. En este sentido

Se utiliza, también, los métodos de análisis del producto de la actividad, y se vinculan a las formas pedagógicas de valoración de los resultados. Algunos de los principios generales empleados en el análisis se relacionan con la efectividad de las acciones y el número de errores. La cantidad de repeticiones necesarias para la ejecución correcta de un ejercicio. Los métodos de análisis del producto de la actividad deben ser complementados con las elaboraciones personales de los esgrimistas considerando las explicaciones que brindan acerca de sus acciones y decisiones durante la ejercitación. Finalmente, sobre este aspecto, debemos señalar: Si antes de una carga habitual, ni muy alta ni muy baja, de entrenamiento, lejos del máximo volumen e intensidad en el deportista se manifiestan signos evidentes de tensión psicológica, sus causas es necesario buscarlas en factores tales como:

1. Clima psicológico desfavorable, presencia de conflictos entre los deportistas o con el entrenador.
2. Disminución de la disposición a entrenar.

3. Situaciones de conflicto o frustración en otras áreas de la actividad del deportista.
4. Cambios provocados en la motivación o en el sistema de valores del deportista.

Los sistemas de intervención psicológicos que se emplean para ayudar a resolver los problemas emocionales derivados de las cargas intensas de entrenamiento deben considerar dos aspectos de estas respuestas del deportista:

- El estrés agudo que se manifiesta en el desarrollo de las cargas intensas con síntomas de dolores agudos, sensaciones de cansancio y malestar.
- El estrés crónico que da origen a trastornos psicológicos como resultado de la monotonía y la repetición en el entrenamiento. De acuerdo con estas dos situaciones así deben ser empleados los métodos de intervención.

En nuestro caso abordamos el estrés agudo mediante estrategias cognitivas en el proceso de la actividad y el crónico por medio de técnicas de relajación que incluyen ejercicios respiratorios y la música. En este trabajo vamos a explicar el abordaje mediante técnicas cognitivas para enfrentar el dolor y el malestar y en otras partes del texto aparece la técnica de la musicoterapia. El estrés agudo aparece con frecuencia en deportes de carácter cíclico o repetitivo, por ejemplo, la esgrima.

Conclusión: la musicoterapia es una alternativa que cualitativamente es posible observar los cambios de aptitud por parte de los deportistas, lo cual conlleva a tener una mejor y mayor aceptación entre estos enunciados en forma verbal, se debe de conseguir y trabajar por obtener mejores condiciones de aceptación entre el ámbito deportivo para mejorar en forma cuantitativa estos resultados y no solamente cualitativamente, para lo que es necesario afinar la presentación ante elementos que tengan peso valorativo y concedan mejores condiciones de trabajo.

Conclusión general de las fases de ejecución: la finalidad buscada es la comprensión por parte de los deportistas de una pequeña muestra sobre musicoterapia lo que se ha logrado; teniendo que librar una buena cantidad de obstáculos, los cuales fueron salvados en su mayoría. Se enfocó a que la mayoría de sujetos tengan una comprensión y una amplitud de criterios para determinar cómo comunicarse con los demás sin exponer en forma excesiva, el mejor sistema para lograr tomar decisiones, ver su realidad desde una forma más objetiva y construcción de mejores proyectos de vida inmediatos, comprender que la vida no es simplemente un despertar y caminar si no una combinación de ritmos internos como externos, sonidos ambientales e igualmente orgánicos (internos), que el proceso de un mejor rendimiento deportivo es la conjugación de muchos factores aunado a su interés.

Conclusión global: se observó como el programa sufrió de modificaciones en la evolución del mismo por factores; como promedios mayores en el género masculino que el femenino, y esto es definió en muchos momentos cambios de ritmos o melodías musicales, por el pluralismo cultural y la diversidad de cosmovisiones de la población a la que pertenecemos, teniendo dentro de estas la étnica, garífuna y mestiza las cuales tienen características sociales individuales pero todas cuentan con una interna que es la desigualdad y el racismo aun en su constitución interna así como el patriarcado que define los roles de cada género, a la fecha no existe deporte alguno que se encuentre vedado para la práctica femenina, de manera que mientras exista mayor amplitud y extensión deportiva se podrán abrir nuevas acciones y espacios para la competitividad que sean inclusivas.

4.3. Diagnóstico final

Ya con los ritmos, melodías, acompañamientos, sonidos, mezclados en dispositivos auditivos como lo son discos compactos y reproductores, se dio marcha al programa donde se obtuvieron resultados satisfactorios para una primero inserción dentro del campo deportivo; los cuales se confirman en forma cualitativa por comentarios de los sujetos, ya que los entrenamientos y los

combates, los realizan en lugares y tiempo poco accesibles para su asistencia. Según comentarios de los deportistas esgrimistas se sintieron mejor y con menos lesiones, no diremos que ganan medallas o puestos significativos, pero con el hecho de que ellos se sientan en mejor condición cuando terminan los combates o entrenamientos, se puede decir que el rendimiento deportivo se mejora bajo condiciones controladas y herramientas adjuntas como lo es la musicoterapia, pero se tendrá que trabajar mucho para ganar espacios que en este momento no se cuentan y más por colaboración entre el deportista y el psicólogo que brinda apoyo no tangible como lo hacen otras ciencias.

Los objetivos que se persiguen son alcanzados, evaluados en forma cualitativa ya que no se pueden medir cuantitativamente pues es simplemente un principio, una apertura a nuevas formas de mejorar el rendimiento deportivo en todos sus ámbitos. Encontramos un 38% de mujeres que practican la esgrima, contra un 62% de varones lo cual refleja una tendencia general de la cultura machista que predomina en nuestro país, sin embargo vemos con gran satisfacción como la mujer abre accesos dentro de los deportes nacionales.

En forma cualitativa la musicoterapia provoca alteraciones positivas, mejorando su rendimiento deportivo, esto por indicaciones verbales emitidas por los deportistas y por observación hecha en forma directa, por lo que este programa puede ser mejorado por otros investigadores con una profundidad mayor y colaboración más amplia por parte de todos aquellos que intervengan.

▼ CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. CONCLUSIONES:

1. Las primeras observaciones realizadas, conjuntamente con la aplicación de pruebas psicológicas, nos dieron el fundamento para determinar los perfiles de cada esgrimista, concentrando esfuerzos en temas como concentración, atención, ansiedad e integración grupal, a través de su identidad sonora.
2. Al finalizar la aplicación del programa se pudo observar como el grupo logró superar barreras entre ellos, dar una mejor y mayor atención, reducción de los niveles de ansiedad y gastos innecesarios de energía, no en los niveles que deben estar, como respuestas positivas a la herramienta presentada.
3. El programa de musicoterapia constituyó un primer acercamiento para el mejoramiento deportivo en los esgrimistas, sobrelleva adicionalmente el relajamiento, mejorando la atención y concentración al momento y después de una competencia ya que ayuda a evitar gastos de energía innecesarios y lesiones musculares al evitar tensiones post traumáticas.
4. Las diversas técnicas psicológicas utilizadas para el mejoramiento del rendimiento de los esgrimistas, al disminuir los niveles stress, ya que este pueden generar problemas como la inestabilidad emocional dentro de su capacidad de trabajo, lo que conlleva a oscilaciones bruscas desde: pensamientos derrotistas, prejuicios acerca del resto de los compañeros y las circunstancias de la actividad. Una de esas técnicas es la ejecución de un programa de musicoterapia.
5. Con las aplicaciones musicales realizadas se comprobó que los ritmos y melodías de tipo clásica-pasiva tienen un efecto sedante, en menor grado que la música de tipo relajante.
6. Los esgrimistas sujetos de estudio poseen una identidad sonora, pero a la vez con un carácter diferencial, ya que provienen de diferentes regiones del país.

7. El programa tuvo efectividad a pesar de no contar con los suficientes recursos, humanos, institucionales y económicos, mayor tiempo para el estudio, normas institucionales rígidas, resistencia a cambios, adaptación de la literatura y reconocimiento de tipos musicales.
8. Con relación a lo anterior, la dinámica social debe facilitar y permitir la movilización de nuevas propuestas con mayor energía y voluntad, aceptación y aplicación de nuevas herramientas como la Psicología en este programa en apoyo de un mejor desarrollo.
9. Según los datos estadísticos nacionales, en Guatemala, de los que practican la esgrima contamos con un 68% de varones y un 32% de mujeres.

5.2. RECOMENDACIONES

1. Se considera necesario y significativo un aporte multidisciplinario para poder abordar todos los aspectos que el deporte necesita, ya que la Psicológica, con sus diferentes teorías y técnicas, no puede dar cuenta en forma total de lo que el deporte significa para el esgrimista, el deportista y la comunidad.
2. Para el buen desarrollo de un programa debe evitarse todo tipo de interrupciones y elementos inusuales en el momento de su ejecución, sobre todo en las primeras aplicaciones.
3. Debe de contarse con variantes musicales para cada uno de los sesiones, ya que en muchas ocasiones la repetición de los mismos ritmos y melodías pueden llevar al tedio, obteniendo resultados bajos o adversos. Cuando la aplicación de los ritmos y melodías se hace con grupos pequeños es necesario conocer la identidad sonora general, para aplicar correctamente la música; cuando se realiza personalizada la aplicación es directa e individual.

4. Este programa dio resultados positivos, en mínima parte por no contar con el tiempo necesario para su aplicación completa, por lo que se recomienda darle seguimiento, en forma sistemática y mejorando los compromisos como tiempo para la aplicación.
5. Para mejorar la calidad del deportista y este a su vez mejore su rendimiento deportivo, académico y personal, la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala y el Comité Olímpico Guatemalteco pueden solicitar mejoras a través de acuerdos interinstitucionales con la Universidad de San Carlos de Guatemala en la implementación de diferentes programas multidisciplinarios que estén dirigidos al deporte.
6. Universidad de San Carlos de Guatemala debe propiciar procesos y análisis multidisciplinariamente para mejorar el rendimiento deportivo, inicialmente con las escuelas de Ciencias Psicológicas, especialmente dentro de ésta la Escuela de Formación en Educación Física y Deporte (ECTAFIDE), para luego seguir con otras ciencias necesarias para el deporte, ya que la función humana es compleja y toda ciencia es inspirada en sus propias necesidades, requiriendo en esta disciplina auxiliarse de todas ellas en su búsqueda por la excelencia.

BIBLIOGRAFIA

- Ψ-Dosil Díaz, Joaquín, Psicología y Rendimiento Deportivo, Ediciones Gersam, España, 2002.
- Ψ-González, Lorenzo J., El entrenamiento psicológico en los deportes, Editorial Biblioteca Nueva S.L., Madrid, 1996.
- Ψ-Lawther John D., Psicología del Deporte y del Deportista, Ediciones Paidós, Barcelona, 1987.
- Ψ-Thomas Alexander, Psicología del Deporte, Editorial Gerder, Barcelona, 1982.
- Ψ-Williams, Jean et al, Psicología aplicada al Deporte, Biblioteca Nueva, Madrid, 1991.
- Ψ-Don Campbell, El efecto Mozart, Ediciones Urano, España, 2002.
- Ψ-García Ucha, Francisco, Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas, Editorial Deportes, La Habana, Cuba, 2004.
- Ψ-García Ucha, Francisco, Psicología de las Emociones en el Deporte, Editorial Deportes, La Habana, Cuba, 2001.
- Ψ-García Ucha, Francisco, Motivación del Deportista Peruano, Editorial Universidad de San Martín de Porres, Escuela Profesional de Psicología, Lima 2001, Instituto de Investigación.
- Ψ-González Carballido, Luis Gustavo, Estrés y deporte de alto rendimiento, Editorial Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), Jalisco, México 2001.
- Ψ-Piasenta, Jacques, Aprender a observar, Editorial INDE publicaciones, Barcelona, España, 2000.

Lecturas recomendadas:

- ψ J.M.BUCETA (1998). Psicología del entrenamiento deportivo, Madrid, Dykinson.
- ψ GONZÁLEZ, J. L. (1996). El entrenamiento psicológico en los deportes. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.
- ψ OLMEDILLA, A.; GARCÉS, E. y NIETO, G. (2002). Psicología del deporte. Murcia. Editorial Diego Marín.

ψ WEINBERG, R.S., GOULD, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona. Ed. Ariel.

ANEXOS

TABLA No. 10. Cuadro de datos Femenino prueba Mayagüez

ESGRIMA FEMENINA ESPADA								
Nº	SUJETO	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPE RACION	METAS	PROME DIO	OBSERVACIONES
1	1	89	89	67	89	89	85	
2	2	89	100	56	89	100	87	
3							0	

Nº	SUJETO	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPE RACION	METAS	PROME DIO	OBSERVACIONES
1	1	100	67	78	89	89	85	
2	2	67	78	44	78	67	67	
3							0	

SABLE

Nº	SUJETO	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPE RACION	METAS	PROME DIO	OBSERVACIONES
1	1	89	89	56	89	100	85	
2							0	

FLORETE

POR GRUPO

Nº	PERFIL ESPECIALIDAD	PS MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPE RACION	METAS	PROME DIO	OBSERVACIONES
1	ESPADA	89	95	62	89	95	86	
2	SABLE	84	73	61	84	78	76	
3	FLORETE	89	89	56	89	100	85	

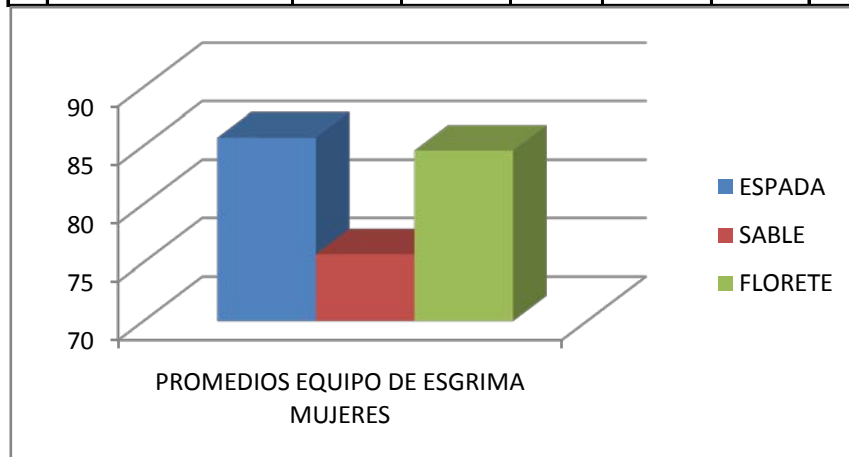


TABLA No. 11. Cuadro de datos masculino, prueba Mayagüez

**ESGRIMA
MASCULINA
ESPADA**

Nº	SUJETO	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPERACION	METAS	PROMEDIO	OBSERVACIONES
1	1	89	100	78	78	100	89	
2	2	100	100	67	89	89	89	
3	3	100	89	44	100	89	84	
4							0	

Nº	SUJETO	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPERACION	METAS	PROMEDIO	OBSERVACIONES
1	1	89	78	78	100	89	87	
2	2	89	100	100	100	100	98	
3							0	

SABLE

SABLE

Nº	SUJETO	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPERACION	METAS	PROMEDIO	OBSERVACIONES
1	1	89	78	78	100	89	87	
2	2	89	100	100	100	100	98	
3							0	

FLORETE

POR GRUPO

Nº	PERFIL PS DISCIPLINA	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPERACION	METAS	PROMEDIO	OBSERVACIONES
1	ESPADA	96	96	63	89	93	87	
2	SABLE	89	89	89	100	95	92	
3	FLORETE	82	96	51	85	89	81	

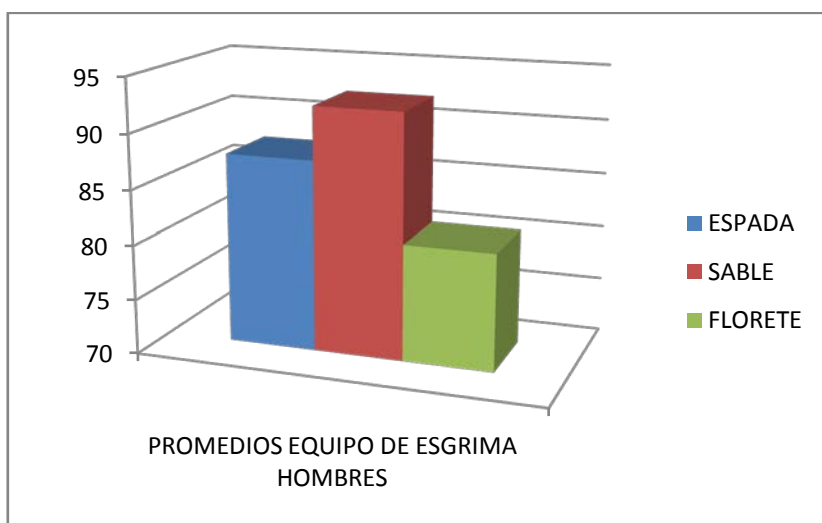


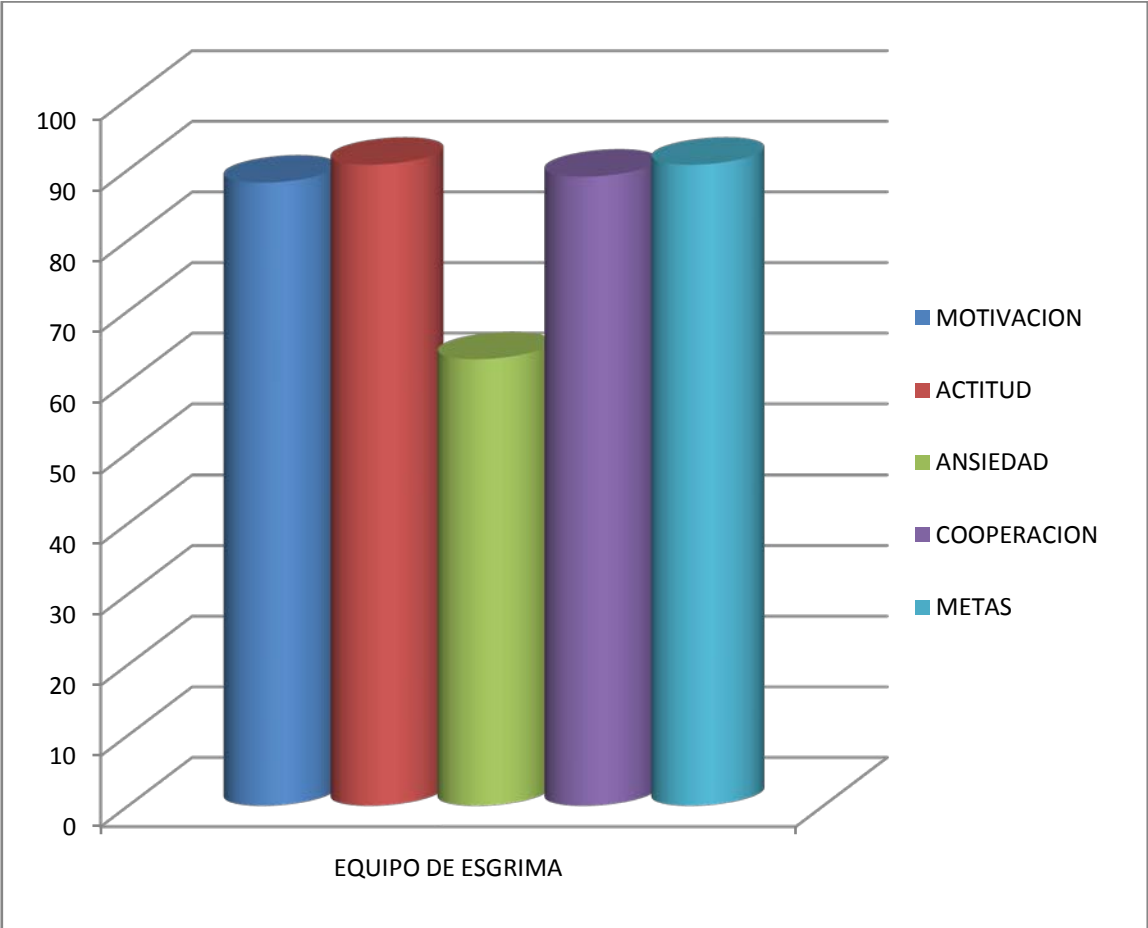
TABLA No. 12. Cuadro general sin diferencia de género.

**INFORME PSICOLOGICO DEPORTIVO
SELECCIÓN NACIONAL DE ESGRIMA
GENERAL**

Nº	PERFIL PS	MOTIVACION	ACTITUD	ANSIEDAD	COOPERACION	METAS	PROMEDIO	OBSERVACIONES
1	1	89	100	100	100	100	98	
2	2	100	89	44	100	89	84	
3	3	89	89	67	89	89	85	
4	4	89	100	56	89	100	87	
5	5	100	67	78	89	89	85	
6	6	67	78	44	78	67	67	
7	7	89	89	56	89	100	85	
8	8	89	100	78	78	100	89	
9	9	100	100	67	89	89	89	
10	10	89	78	78	100	89	87	
11	11	78	100	67	100	100	89	
12	12	78	100	78	67	78	80	
13	13	89	89	8	89	89	73	
TOTAL GRUPO		88	91	63	89	91	84	Grupo con un buen desempeño, minimizar ansiedad, fortalecer trabajo de grupo y fortalecer nivel competitivo

Representación estadística de la prueba MGZ, cuantificándola con el fin de demostrar las condiciones que presentan el grupo de deportistas

TABLA No. 13. Gráfica basada en datos generales de los deportistas federados.



Fuente: prueba MGZ

TEST MGZ

NOMBRE _____ DEPORTE: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

Analice cada pregunta y responda, colocando una equis en la casilla correspondiente.

No.	Preguntas	A veces	Frecuente-mente	Siempre
01	Me complace esforzarme aunque este en desventaja.			
02	Disfruto todas las exigencias de mi deporte.			
03	Utilizo técnicas psicológicas para controlarme en las competencias.			
04	Me agrada ser colaborador(a) con mis compañeros.			
05	Me esfuerzo para lograr resultados favorables			
06	Mi confianza y entrega me permiten salir adelante			
07	La competencia deportiva activa mis emociones y sentimientos satisfactoriamente.			
08	Supero con facilidad las adversidades.			
09	Me atrae apoyarme con mis compañeros de equipo.			
10	Visualizo con claridad mis éxitos deportivos			
11	Planifico mis actividades de entrenamiento y competencias con suficiente tiempo.			
12	Considero conscientemente las habilidades de mis oponentes.			
13	Controlo con facilidad el nerviosismo previo a la competencia			
14	La relación con mi entrenador(a) es muy satisfactoria.			
15	Me complace proponerme nuevos retos cada día.			

TEST MÉTODO PARA EL REGISTRO DE ESTADOS VIVENCIALES

DE R. MATHESIUS

Nombre: _____ Fecha: _____ Deporte: _____

Instrucciones:

A continuación encontrará una serie de adjetivos calificativos que permiten evaluar cómo te sientes. Te solicitamos que elijas para cada par de adjetivos la calificación que se encuentra a la par de cada situación, colocando una X en el numeral que mejor te califica, evitando en lo posible marcar el 0.

No.	Estado	3	2	1	0	1	2	3	Estado	No.
01	Fuerte								Débil	01
02	Indiferente								Entusiasmado	02
03	Contento								Triste	03
04	Inspirado								Vencido	04
05	Vigoroso								Impotente	05
06	Pasivo								Activo	06
07	De buen humor								Enojado	07
08	Dispuesto								Indispuesto	08
09	Firme								Fatigado	09
10	Desganado								Incansable	10
11	Quieto								Lleno de energía	11
12	Estable								Inestable	12
13	Agradable								Desagradable	13
14	Cansado								Fortalecido	14
15	Despreocupado								Atormentado	15
16	Atento								Relajado	16
17	Divertido								Molesto	17
18	Paralizado								Chispeante	18
19	Aburrido								Dinámico	19
20	Agradable								Amargado	20
21	Lleno de alegría								Preocupado	21
22	Adormitado								Despierto	22
23	Lleno de fuerzas								Sin fuerzas	23
24	Bien entrenado								Agotado	24

GUÍA DE OBSERVACIÓN

D. HARE (1971)

INDICADORES	REQUERIMIENTO	RESPUESTA
ACTIVIDAD		
ATENCIÓN		
DISPOSICIÓN A RENDIR		
RELACIÓN INTERPERSONAL		
ESTADO DE SALUD		

FOTOS



Dos vistas del salón de Armas Jorge de la Rosa





Sesiones de trabajo





Sesiones de trabajo conjuntamente con el Psicólogo y Entrenador

