

**UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

# **TESINA DE LICENCIATURA**

**“Desarrollo de los recursos existenciales y su  
relación con las características psicológicas en  
los jugadores de básquetbol”**

**Paula Gabriela Marroquín**

**Directora Lic. María del Carmen Cardigni**

**Mendoza, 5 de Agosto de 2010**

## **Hoja de Evaluación**

TRIBUNAL

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesora Invitada: Lic. María del Carmen Cardigni

Nota:

## **Agradecimientos**

*A mi familia y amigos por su apoyo incondicional y confianza.*

*A los jugadores del Obera Tennis Club, Anzorena y Macabi por su colaboración.*

*A mi Directora de Tesina, Lic. María del Carmen Cardigni, por brindarme su conocimiento, predisposición y calidez.*

*A la Lic. Laura Asid por su colaboración.*

## **Resumen**

En la presente tesina de licenciatura se aborda el tema del deporte dentro de un contexto teórico del análisis existencial, en el cual se plantea como interrogante si los integrantes de un equipo de básquetbol de alto rendimiento denotan mayor grado de plenitud existencial que los deportistas que lo practican de manera amateurs y qué relación mantienen las características psicológicas con el grado de desarrollo de las motivaciones fundamentales en el rendimiento de los deportistas.

El objetivo del trabajo es poder apreciar mediante la “Escala Existencial” de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M., las condiciones existenciales de AD, AT, L y R. y realizar un breve desarrollo de las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia. A través del cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD) de Gimeno, F. Buceta, J. M y Pérez- Llanta, M., describir las características psicológicas (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) en jugadores de un equipo de básquetbol de alto rendimiento y jugadores de un equipo de básquetbol amateurs.

Para ello se tomó una muestra intencional, no probabilística compuesta por 16 jugadores de básquetbol, los cuales 8 son deportistas de alto rendimiento y 8 son deportistas amateurs, cuyas edades oscilan entre los 19 y 34 .

**Palabras claves:** deporte, básquetbol, alto rendimiento, amateurs, psicología del deporte, análisis existencial.

## Abstract

The present thesis of degree is about the theme of sport inside in teoric context of the existencial analysis, in which is propounded like an interrogant if members of the basketball team of high performance show a higher grade of existencial plenitude than the sportsman who practice in an amateurs way and what relation the psychologist characterist still keep with the grade of principal development motivations in sportsman performance.

The aimn of the work is to be able to apressutiate through “Existencial Scale” of Langle, A.Orgler, C. and Kudi, M., the existencial conditions of AD, AT, L and R. and make a brief development of the four fundamental motivations of the existence.

Throuhg the questionnaire “Psychologist Characterist with the Sportsman Perfomance”(PCSP) of Gimeno, F. Buceta, J.M and Perz-Llanta, M., describe the psychologist characteristic (control the stress, influence of the efficiency test, motivation, mental ability and team cohesion) in players of basqurtball team of high efficiency and players of amateurs basketball team.

For this work an intencional demonstration had benn taken a no probabilistic integrated for 16 basketball players,who 8 out of 16 are high sportsman and 8 are amateurs sportsman, whose ages are from 19-34

**Key words:** sport, basketball, high efficiency, amateurs, psychologist of the sport, and existencial analysis.

## ÍNDICE

<b>Resumen</b>	<b>5</b>
<b>Abstract</b>	<b>6</b>
<b>Índice</b>	<b>7</b>
<b>Introducción</b>	<b>10</b>

### **PARTE I: Marco Teórico**

#### **1. Capítulo Primero: Deporte**

1.1 Concepto	13
1.2 Características	14
1.3 Clasificaciones	15
1.3.1 Deportes de cooperación/ oposición	17
1.3.2 Amateur	18
1.3.3 Alto rendimiento	19
1.4 Básquetbol	21
1.4.1 Generalidades	21
1.4.2 Historia del básquetbol	21
1.4.3 Historia del básquetbol en la Argentina	22

#### **2. Capítulo Segundo: Psicología del Deporte**

2.1 Definición y objetivos	24
2.2 Reseña histórica	26
2.2.1 Europa del Este	26
2.2.2 Norteamérica	27
2.2.3 Argentina	29
2.3 Rol del Psicólogo del Deporte	33
2.4 Las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte	34
2.5 Campos de actuación	35
2.6 Inserción Profesional en el Ámbito Deportivo	40

2.7	La Preparación Psicológica	48
2.7.1	La intervención psicológica	49
2.8	La Psicología del Deporte y la Promoción de la Salud	50
2.9	La psicología y el deporte de alto rendimiento	50
2.9.1	Premisas de rendimiento	51
2.9.2	Los cuatro pilares del rendimiento deportivo en el aspecto psíquico	52
2.9.3	Diferencias psicológicas entre deportistas con éxito y sin éxito	53

### **3. Capítulo Tercero: Análisis existencial**

3.1	Definición	54
3.2	Alfried Längle. Biografía y aportes realizados al análisis existencial	54
3.2.1	La tarea de la Psiquis en la existencia del Hombre	55
3.2.1.1	La significación existencial de la psicodinamia	58
3.2.1.2	¿Cómo emerge la dinámica psíquica?	59
3.2.2	Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia	61
3.2.2.1	Primera Motivación Fundamental: “El Ser”	67
3.2.2.2	Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida”	75
3.2.2.3	Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo”	79
3.2.2.4	Cuarta Motivación Fundamental: “La del Devenir”	83
3.3	Resumen Las Motivaciones Fundamentales de la Existencial	86
3.4	El contacto con el valor	89
3.5	Recursos Noéticos	92

## **PARTE II: Marco Metodológico**

### **4. Capítulo Cuarto**

4.1	Objetivos de la investigación	98
4.2	Método y tipo de diseño	99
4.2.1	Metodología	99
4.2.2	Diseño	100
4.3	Instrumentos	101
4.3.1	El cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”	101
4.3.2	(CPRD) de Gimeno, F. Buceta, J. M y Pérez- Llanta, M.	108
4.3.3	Escala Existencial de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M	109
4.4	Grupo de estudio (Muestra)	112
4.5	Caracterización de la muestra	113
4.6	Procedimiento	114

### **5. Capítulo Quinto:**

5.1	Presentación y discusión de resultados	115
5.2	El cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo” (CPRD)	115
5.3	Escala Existencial: Evaluación Cuantitativa y Cualitativa	136
5.4	Síntesis de los resultados de ambos instrumentos	161

### **6. Conclusiones** 162

### **7. Bibliografía y Fuentes de Información** 172

## **Introducción**

El básquetbol es un deporte de pelota colectivo (Bouet, 1968), de equipo (Durand, 1969) y de cooperación/ oposición (Parlebas, 1981) en la cual dos equipos se enfrentan el uno al otro para lo que se necesita la colaboración de los miembros de cada equipo entre si. El mismo se desarrolla en un espacio común y con participación sobre la pelota de manera simultánea teniendo como objetivo marcar puntos o recuperar el control de la pelota. Se distinguen dos tipos de modalidades: el deporte amateur donde los entrenamientos y competencias se desarrollan en el tiempo libre, con una mínima obligatoriedad y sin ninguna remuneración económica y el deporte de alto rendimiento el cual requiere tiempo de dedicación full time, donde se exige un grado de compromiso personal máximo, especialización y un entrenamiento sistemático y planificado. El deportista de elite recibe remuneración económica. La psicología del deporte es una ciencia dedicada a estudiar cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas se comportan en el modo en que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física, la salud y el desarrollo personal (Nachon, C & Nascimbene, F).

Esta orientación psicológica apunta a que el deporte de alto rendimiento logre resultados óptimos en la competición.

Para la confección de esta tesina se administrará en forma individual la “Escala Existencial” de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M, y el cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo” de Gimeno, F. Buceta, J. M y Pérez-Llanta, M., de la siguiente manera: en el Obara Tennis Club -Misiones- a 6 jugadores alto rendimiento (T.N.A) y 2 deportistas amateurs (Liga local), en la Asociación Deportiva Anzorena -Mendoza- 2 deportistas de alto rendimiento (Liga nacional B) y 5 amateurs (Liga local) y en el Club Israelita Macabí -Mendoza- 1 deportista amateur (Liga local).

El presente tema será abordado desde el Análisis Existencial, el cual es una psicoterapia fenomenológico personal, cuyo fin es ayudar a la persona para que sea capaz de un vivenciar, espiritual y emocional, libre, de tomas de posición auténticas y

de un trato responsable consigo mismo y con su mundo. “La Toma de Postura Personal ante la vida, juega un papel importante en la medida en que la persona con buenos recursos propios puede hacer frente de mejor manera a situaciones vitales difíciles.” (Asid, M. L. 2005)

Este trabajo cuenta con dos partes principales: La primera dividida en tres capítulos contiene el Marco Teórico de referencia. En el Capítulo Primero se desarrolla el tema del deporte, en el Segundo los fundamentos de la Psicología del deporte y en el Tercero los fundamentos del análisis existencial.

En la segunda Parte se encuentra el Marco Metodológico dividido en dos capítulos. El Capítulo cuarto reúne los Objetivos, Método, Instrumentos y los procedimientos empleados en la realización de la presente investigación

En el Quinto y último Capítulo, se presentan y analizan los resultados obtenidos. Finalmente se exponen las conclusiones.

# **MARCO TEORICO**

## **PARTE I**

### **CAPITULO PRIMERO: Deporte**

#### **1.1. Concepto**

La palabra deporte etiológicamente proviene del antiguo francés “deport”, en castellano antiguo “depuerto”, del latín “deportare”. Según M. PIERNAVIEJA (1985), la palabra deportare comienza a sustituir al antiguo “depuerto” a partir del siglo XIV y XV. Esta palabra, con un sentido de divertimento, distracción recreativa, se extendió por las regiones de Francia, paso a Inglaterra y se incorporo a la lengua sajona.<sup>1</sup>

En la actualidad el término deporte es empleado de forma genérica para designar a un tipo de actividad física que presenta unas características determinadas, pero sin que su definición sea explícita y aceptada de forma genérica.

Según la mirada de distintos autores deporte es conceptualizado de la siguiente manera:

J. M CAGIGAL (1959) hace un intento por delimitar el concepto deporte diciendo “es divertimento liberal, espontáneo, desinteresado en y por el ejercicio físico entendido como una superación propia o ajena, y mas o menos sometido a reglas”

---

<sup>1</sup> Hernandez Moreno,J. (2005) Fundamentos del deporte. Analisis de las estructuras del juego deportivo.(3 ed.). Barcelona: España. INDE PUBLICACIONES.

C. DIEM (1966) expone que deporte “es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometimiento a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los mas altos resultados

Para P. de COUBERTIN (1960) el deporte “es culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular apoyado en el deseo de progresar y que puede llevar hasta el riesgo”

J.M. HERNANDEZ MORENO define deporte como “una situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada”.

## **1.2. Características:**

El deporte nació como ejercicio físico con la finalidad de recreación y pasatiempo, a lo largo de su devenir histórico han incorporado elementos que lo han ido configurando y caracterizando lo que es en la actualidad.

Existen diversos rasgos que permiten aproximarnos al concepto de “deporte” que se sitúan en los siguientes aspectos:

- Es una situación motriz, en la cual la realización de una actividad en la que la acción o movimiento, no solo mecánica, sino también comportamental, debe necesariamente estar presente y constituir parte insustituible de la tarea.
- Juego, debido que es una participación voluntaria, libre y con propósitos de recreación y con finalidad en sí misma.
- Competición, deseo de superación de progreso, de rendimiento elevado, de vencerse a si mismo en cuanto a conseguir una meta superior con relación al tiempo, distancia o vencer a un adversario.
- Conjunto de reglas, para que exista deporte deben existir reglas que definan las características de la actividad y de su desarrollo.

- La Institucionalización, se requiere reconocimiento y control por parte de una instancia o institución generalmente denominada federación, que rige su desarrollo y fija los reglamentos de juego<sup>2</sup>.

### **1.3. Clasificación:**

Existen numerosas clasificaciones, nosotros tomaremos en cuenta una clasificación de carácter interno o de la estructura funcional del deporte:

M. BOUET (1968) distingue cinco grupos de disciplinas:

- Deportes de combate
- **Deportes de pelota o balón: colectivos o individuales**
- Deportes atléticos y gimnásticos
- Deportes en la naturaleza
- Deportes mecánicos

G. DURAND (1969) realiza una clasificación bajo el criterio pedagógico.

- Deportes individuales
- **Deportes de equipo**
- Deportes de combate
- Deportes en la naturaleza

P. PARLEBAS (1981) realiza una clasificación de juegos deportivos, la cual consiste en considerar a toda situación motriz como un sistema de interacción global entre un sujeto actuante entorno físico y el/los otro/s participante/s eventuales.

En esta clasificación el practicante no está considerado como un individuo aislado de un contexto, si no que el criterio pertinente es el que testimonia una puesta en relación del sujeto actuante, por una parte con el medio y por otra parte con otra u otras personas.

---

<sup>2</sup> Hernandez Moreno, J. (2005) Fundamentos del deporte. Analisis de las estructuras del juego deportivo. (3 ed.). Barcelona: España. INDE PUBLICACIONES.

El factor clave, presente en toda situación, es la noción de incertidumbre (inquietud, inseguridad, variabilidad), con lo que la dimensión informacional toma una importancia de primer orden.

La incertidumbre puede provenir del medio dado que puede proporcionar inseguridad o inquietud al practicante en el caso que el mismo no este estandarizado por ejemplo en el andinismo o bien estar completamente estandarizado y no proporcionar ninguna incertidumbre como por ejemplo salto en alto.

En el primer caso el deportista tiene que estar constantemente adoptando su comportamiento motor y actuación estratégica a las variaciones del medio, mientras que en el medio estable, este no representa ninguna inquietud.

Cuando la incertidumbre provine del otro u otros, se pueden dar tres situaciones diferentes:

- Que el otro sea un adversario, en cuyo caso la relación entre ambas es de oposición y comunicación negativa.
- Que sea un/os compañeros y entonces la relación es de colaboración y de comunicación positiva.
- Que existan a la vez compañeros y adversarios, en cuyo caso se dan ambos tipos de relaciones positivas y negativas o de comunicación y contra comunicación.

El autor establece dos grandes grupos de actividades físicas y deportivas (psicomotrices, aquellas que el individuo actúa en solitario y sociomotrices aquello que el individuo actúa con otro u otros) y ocho categorías, las cuales surgen de la combinación de las posibles situaciones psicomotrices y sociomotrices y de la existencia o no de la incertidumbre en uno o varios de ellos.

Del conjunto de clasificaciones del deporte expuestos, cabe destacar como aspecto general su pertenencia o especificidad dado que tienen como criterio de partida la estructura de las actividades físicas y el deporte.

Unos permiten una mejor ubicación y diferenciación de los deportes que otros por poseer rasgos pertinentes más amplios y específicos.

Tomando como base la clasificación hecha por PARLEBAS, P. (1981) a la que de forma conjunta BLAZQUEZ SANCHEZ en el año 1983, se añaden a dicha clasificación dos nuevos elementos. Uno referido a la forma de utilizar el espacio y el otro a la participación de los jugadores, con la finalidad de desarrollar el grupo correspondiente a los deportes de equipo que se juegan en un espacio estandarizados.

### **Clasificación:**

- Deportes de oposición:
- Deportes de cooperación
- **Deportes de cooperación/ oposición**

#### **1.3.1. Deportes de cooperación/ oposición**

Son aquellos en que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre los participantes, producidas de manera que un equipo coopera entre si para oponerse a otro que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior.

En ellos por lo tanto, dos equipos se oponen el uno al otro para lo cual se precisa de la colaboración de los componentes de cada equipo entre si.

La clasificación de este grupo de deportes, siguiendo este criterio comprende dos grandes subgrupos, aquellos que se desarrollan en espacios no estandarizados y los que lo hacen e espacios estandarizados.

**Deportes de cooperación/ oposición:** en la cual encontramos tres grupos de deportes de equipo:

- El primero formado por aquellos deportes que su acción se desarrolla en un espacio separado y con la participación sobre el móvil de forma alternativa. Una red divide en dos el campo de juego situándose cada uno de los dos equipos a uno y otro lado de la misma, y con una intervención sobre el balón en la que primero actúa un equipo y el otro debe esperar la respuesta antes de intervenir. Con ello cada equipo elabora su acción sin que exista la posibilidad de intervención directa por parte del otro equipo, hasta el final de la misma. Ejemplo tenis en pareja, voleibol, etcétera.

- El segundo grupo lo constituyen aquellos deportes que aun poseyendo un espacio de juego común para los dos equipos la forma de intervención o de acción sobre el móvil o pelota se debe producir de forma alternativa, no pudiendo un equipo hacerlo hasta el final de la acción del otro. Ejemplo squash en pareja, pelota mano dobles, etcétera.
- En el tercer grupo, son deportes que desarrollan su acción en un espacio común y con participación sobre la pelota de manera simultanea, es decir que los dos equipos pueden actuar sobre una pelota sin esperar la acción final del adversario, desde el momento que tiene su control o no, hasta que alcanza el objetivo final del juego (marcar tanto) o logra recuperar el control de la pelota arrebatándoselo al otro equipo. Ejemplo: básquetbol

Esta clasificación esta hecha a partir de la forma como se desarrolla la acción de juego durante un encuentro entre dos equipos con enfrentamiento dual, de los que han sido institucionalizados por las instancias oficiales y federaciones<sup>3</sup>.

### **1.3.2. Deporte amateur**

Es una forma organizada de la practica deportiva, al margen de toda remuneración, y que ocurre, sobre todo, en el marco del tiempo libre, tanto respecto a la preparación (entrenamiento), como a la ejecución (competición).

Los criterios de admisión, establecidos por el Comité Olímpico Internacional, elaborados para preservar la pureza de los juegos olímpicos, deben considerarse hoy, de forma realista, como prescripciones con una mínima obligatoriedad.

La tendencia a la comercialización y a la profesionalización del deporte no se a disminuido por las condiciones de admisión existentes.

---

<sup>3</sup> Hernandez Moreno,J. (2005) Fundamentos del deporte. Analisis de las estructuras del juego deportivo.(3 ed.). Barcelona: España. INDE PUBLICACIONES.

Los niveles que van del deportista profesional, al deportista amateur hasta el deportista de tiempo libre en un plano totalmente privado, son imperceptibles y no admiten ya las delimitaciones precisas que implican la definición<sup>4</sup>.

### **1.3.3. Deporte de alto rendimiento**

Es un deporte practicado con el fin de alcanzar un rendimiento personal máximo.

Según que se tome el rendimiento como un valor absoluto o como un valor relativo, el deporte de alto rendimiento puede tener un significado más o menos amplio.

- En un sentido mas limitado el deporte de alto rendimiento se convierte en un deporte de elite o de alto nivel que se distingue por un grado máximo de compromiso personal (tiempo, capacidad de actuación, disposición para la actuación) que se hace necesario para acercarse lo mas posible a las normas absolutas impuestas por el record y el campeonato o para establecer nuevas normas de este tipo (juegos olímpicos, campeonatos del mundo)

Para alcanzar este objetivo, se procede a promocionar sistemáticamente al atleta desde los primeros años (promoción de talentos) a diferentes niveles, en los llamados centros de entrenamiento. El deporte de alto rendimiento en sentido limitado presupone la especialización y el entrenamiento sistemático como preparación para el deporte competitivo.

- En un sentido más amplio, toda práctica deportiva es deporte de alto rendimiento, dado que la realización de una actuación es un elemento constitutivo básico del comportamiento motor característico de diferentes formas de actividades y disciplinas deportivas. El criterio decisivo para el deporte de alto nivel en el sentido más amplio es el nivel de aspiración

---

<sup>4</sup> Aquesolo Vegas, J., Rodado Ballesteros, P., & Garcia Lopez, C. (1993). *Diccionario de las ciencias del deporte. Aleman - Ingles - Español*. Malaga, España: Unisport. Junta de Andalucía.

determinado a partir de los límites personales, por lo tanto relativos, del que practica.

Los enfoques que aparecen en los debates científicos recientes respecto al fenómeno de “los resultados” en el deporte muestran cierto distanciamiento crítico, y una reflexión que revela al menos un gradual reconocimiento de la abusiva utilización pedagógica y sociopolítica del deporte de alto nivel. Se intenta analizar e interpretar el deporte de competición desde diferentes puntos de vista. Desde una perspectiva socio histórico se subraya la dependencia de la actuación deportiva, sobre todo de los modelos religiosos básicos de la sociedad.

Toda una serie de interpretaciones filosóficas intentan establecer las relaciones entre este fenómeno humano básico que es la actuación deportiva y el deporte.

Las contribuciones de la “teoría crítica del deporte” constituyen un cuestionamiento muy particular en la discusión del deporte de competición, en el sentido de que equiparan el deporte al trabajo y lo interpretan como el producto de la estructura capitalista de la sociedad<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Aquesolo Vegas, J., Rodado Ballesteros, P., & Garcia Lopez, C. (1993). *Diccionario de las ciencias del deporte. Aleman - Ingles - Español*. Malaga, España: Unisport. Junta de Andalucía.

## **1.4. Básquetbol**

### **1.4.1. Generalidades**

El **básquet, baloncesto, básquetbol o basquetbol** es un deporte de equipo que consiste básicamente en introducir una pelota en un aro colocado a 3 metros del que cuelga una red, lo que le da un aspecto de cesta o canasta.

Conocido por las Federaciones Nacionales como baloncesto, básquetbol o basquetbol en la mayoría de países de Sudamérica y México, y como básquet en la Argentina y Perú, por la castellanización de su nombre original en inglés: basketball

Se juega con dos equipos de cinco personas, durante 4 cuartos de 10' (FIBA) o 12' (NBA) cada uno. Al finalizar el segundo cuarto, se realiza un descanso, normalmente de 15 a 20 minutos.

### **1.4.2. Historia del básquetbol**

El básquetbol nació como respuesta a la necesidad de realizar alguna actividad deportiva durante el crudo invierno en el norte de Estados Unidos. Al profesor de la Universidad de Springfield (Massachusetts), James Naismith, de nacionalidad canadiense, le fue encargada la misión, en 1891, de idear un deporte que se pudiera jugar bajo techo, pues el clima de esta zona dificultaba la realización de actividades al aire libre. Naismith analizó las actividades deportivas que se practicaban en la época, cuya característica predominante era la fuerza o el contacto físico, y pensó en algo suficientemente activo, que requiriese más destreza que fuerza y que no tuviese mucho contacto físico.

El básquet femenino comenzó en 1892, en el Smith College, cuando Senda Berenson, una profesora de educación física, modificó las reglas de Naismith para adaptarlas a las necesidades de las mujeres.

El tablero surgió para evitar que los seguidores situados en la galería donde colgaban las cestas, pudieran entorpecer la entrada del balón.

El básquetbol fue deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de 1928 y en los Juegos Olímpicos de 1932, alcanzando la categoría olímpica en los Juegos Olímpicos de 1936. El básquetbol femenino debió esperar hasta 1976 para su admisión como deporte olímpico.

### **1.4.3 Historia del básquetbol en la Argentina**

El básquet fue introducido en Argentina en 1912, por la Asociación Cristiana de Jóvenes (YMCA). El profesor canadiense Paul Phillip comenzó a organizar la práctica del deporte en la sede que esta asociación tenía en Buenos Aires.

Los primeros clubes fueron YMCA, Hindú e Independiente. Luego se sumarían Ñaró, Estudiantes de La Plata y River Plate. Además de Buenos Aires, el básquet alcanzó gran desarrollo en las ciudades de Bahía Blanca y Córdoba.

En 1930 Argentina salió subcampeón escoltando a Uruguay en el primer Campeonato Sudamericano. En 1936 se realizó el primer Campeonato de Clubes del país, en el que competían los campeones de cada región.

En 1950 Argentina ganó el primer campeonato mundial, destacándose el jugador Oscar Furlong. En 1952 resultó en cuarto lugar en los Juegos Olímpicos de Helsinki.

En 1985 se estableció un nuevo sistema de competición de clubes con la Liga Nacional de Básquet (LNB) que impulsó el desarrollo del básquet en todo el país.

El básquetbol en Argentina tiene un considerable desarrollo en todo el país, constituyéndose como uno de los deportes con mayor cantidad de público y deportistas, luego del fútbol.

Los máximos logros del básquet argentino son el campeonato mundial de 1950 y la medalla de oro olímpica en los Juegos Olímpicos de 2004. Argentina y la Unión Soviética (ya desaparecida) son los únicos dos países del mundo que han logrado obtener una medalla de oro olímpica desplazando a Estados Unidos. También salió subcampeona en el campeonato mundial de 2002 y obtuvo la medalla de bronce en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008.

Argentina organiza la competición de clubes de básquet en un torneo anual denominado Liga Nacional de Básquet (LNB). La primera categoría se llama Liga Nacional A, en la cual se pone en juego la Copa Challenger León Najnudel en honor a su creador. La misma está integrada por dieciséis equipos y se juega en dos fases regulares y luego play-offs. La segunda categoría se denomina Torneo Nacional de Ascenso (TNA), cuya forma de disputa es similar a la Liga A. La tercera categoría lleva el nombre de Liga Nacional B, siendo un torneo de veintiocho equipos distribuidos en cuatro grupos de siete organizada por la Asociación de Clubes en sus tres máximas categorías. Los torneos provinciales que nutren de equipos a estas competencias son organizados por la Confederación Argentina de Básquetbol (CABB), la que a su vez tiene a cargo la organización de la selección nacional.

## **CAPITULO SEGUNDO: Psicología del Deporte**

### **2.1. Definición y objetivos**

La Psicología del deporte, es una ciencia relativamente nueva que ha ido a través del tiempo forjando su lugar en el mundo del deporte, siendo cada vez más los profesionales que intervienen en equipos deportivos, intentando enriquecer el deporte con los aportes de la ciencia.

Es una rama de la psicología, para lo cual el profesional tiene y debe capacitarse adecuadamente para poder intervenir con todas las herramientas necesarias.

Existen numerosas definiciones y conceptos acerca de esta rama de la Psicología<sup>6</sup>:

La Asociación de Psicólogos Americanos (APA) define a la Psicología del Deporte y de la Actividad Física como “*el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física*”.

*“la Psicología del Deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva; y, por otro, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”.* (Williams, J.)

*“...Estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física...”* (Weimberg,R. y Gould, D.)

---

<sup>6</sup>Florean, A. (9 de abril de 2008). *Asociacion de psicología del deporte. Una introduccion, un acercamiento.* Recuperado el 2010, de [www.psicodeportes.com](http://www.psicodeportes.com)

*“...Aquella ciencia dedicada a estudiar, como, porque y bajo que condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el Deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal...”* (Nachon, C.y Nascimbene, F.)

Si bien existen muchas definiciones, encontramos como factor común que en ninguna de ellas es utilizado el término “paciente”, ya que en esta área de la psicología no se trabaja con pacientes sino con deportistas o equipos deportivos que quieren mejorar su rendimiento o llegar a la alta competencia<sup>7</sup>.

Los objetivos en los estudios en la Psicología del Deporte siguen generalmente dos líneas:

- Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento
- Comprender cómo la participación en el deporte, ejercicio y actividad física afectan el desarrollo psicológico del individuo, su salud y bienestar a lo largo de su ciclo vital.

---

<sup>7</sup> Florean, A. (9 de abril de 2008). *Asociación de psicología del deporte. Una introducción, un acercamiento*. Recuperado el 2010, de [www.psicodeportes.com](http://www.psicodeportes.com)

## 2.2. **Reseña histórica**

Las primeras reseñas documentadas referidas a la Psicología del Deporte se remontan a principios del siglo XX. Proviene principalmente de Europa del Este, Alemania y Estados Unidos<sup>8</sup>.

### 2.2.1. **Europa del Este**

En 1901 Peter Lesgaft señaló la necesidad de elaborar científicamente las bases psicológicas de los ejercicios físicos, siendo considerados éstos como una de las partes más importantes de la educación de los niños y los jóvenes.

Luego habría que esperar hasta después de la revolución para encontrar intereses específicos en el área.

La creación de los *Institutos de Cultura Física* –Moscú favoreció al desarrollo de métodos para la preparación completa del deportista y realizándose en ese mismo lugar gran cantidad de investigaciones, donde Rudik y Puni, Zhekulin, Chernikova entre otros estudian la influencia que ejercen en el deportista los ejercicios físicos; la caracterización psicológica de los diversos deportes; la importancia educativa de la actividad física ;los procesos de aprendizaje y entrenamiento deportivo; los procesos emocionales del deportista durante la competición ,etc.

Siendo pioneros en el área, los científicos rusos estudiaron la posibilidad de utilizar antiguas técnicas como el yoga para enseñar a los cosmonautas a controlar sus procesos psico fisiológicos en el espacio. Estas técnicas de autorregulación posibilitan el control voluntario de funciones corporales, como la tasa cardiaca, temperatura y tensión muscular, así como reacciones emocionales a situaciones estresantes de la gravedad cero.

---

<sup>8</sup> Olmedilla Zafra, A., Garcés de Los Fayos, E., & Nieto García, G. (2002). *Desarrollo histórico de la psicología del deporte*. Murcia: Diego Marín.

Estas técnicas han sido aplicadas dentro de los programas de entrenamiento mental, posteriormente por los psicólogos del deporte, con los atletas, reconociendo su importancia en la consecución de resultados. Esto unido a la propaganda política que supone la consecución de éxitos deportivos en estos países, determina que sean varios los psicólogos del deporte que ostentan el título de “académicos”, siendo este un importante galardón.

La mayoría de los centros deportivos de la Europa del este cuentan con un equipo de psicólogos del deporte, y detrás de cada deportista de elite existe un asesoramiento e intervención constante. Esto hace que estas naciones sean una potencia indiscutida en el campo de la psicología del deporte aplicada.

En Alemania, antes de la Segunda Guerra Mundial, aparecen estudios interesados en el papel de los factores psicológicos motivacionales y emocionales sobre el rendimiento y la competición.

Uno de los hitos para la formalización de esta disciplina fue la realización del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte, que se realizó en Roma en 1965.

### 2.2.2. Norteamérica

Los primeros aportes fueron producto de investigaciones provenientes de la preocupación acerca del “fenómeno deportivo”; publicándose así trabajos sobre los tiempos de reacción en determinados deportes (Fitz 1895), efecto del público sobre las competiciones deportivas (Triplett, 1987), o se intentan crear las bases psicológicas para la cultura física (Kellor, 1898).

Sin embargo, Griffith es considerado sin dudas el padre de la psicología del deporte en este continente. Griffith, psicólogo de la Universidad de Illinois, fundó el primer laboratorio de psicología del deporte con el fin de estudiar los factores psicológicos implicados en el deporte y así poder ayudar a mejorar el rendimiento de sus deportistas.

En 1951, John Lawther, psicólogo y entrenador del equipo de básquetbol de la Universidad da Pensilvania, escribió “*Psychology of Coaching*” , el cual impulso en los entrenadores interés por aprender sobre aspectos tan importantes como la motivación, la cohesión de equipo y las relaciones interpersonales

Durante los años sesenta, dos psicólogos de la Universidad de San José, B. Ogilvie y T. Tutko, acapararon la atención con la publicación de «*Problem Atletes and How to Handle Them*» (1966). Su interés se centro en el estudio de la personalidad de los atletas, encontrándose con ciertas controversias por el enfoque. Trabajaron activamente con deportistas y equipos profesionales, durante esta década, por lo que son llamados los padres de la psicología del deporte en su versión aplicada.

Los años setenta marcaron así un importante período en el cual la psicología del deporte empieza a ser reconocida de una forma más amplia debido a una gran cantidad de investigaciones y al aumento de psicólogos especializados. Los intereses iniciales en la investigación sobre la personalidad de los atletas disminuyen en este período, y aunque algunos psicólogos continúan dando importancia a los mecanismos internos, aumenta el interés por los factores ambientales. El paradigma interaccionista, que considera a la persona, el ambiente y su interacción comienza a tener mayor credibilidad como medio de aproximación para comprender la conducta del atleta.

A principios de los años 80, la Psicología del Deporte, comienza a mostrar un enfoque más cognitivo, al prestar atención a los pensamientos y representaciones mentales de los deportistas, la forma en que los atletas se mentalizan y cómo esta forma de mentalización influye en su rendimiento. Desde esta concepción se asocia el pensamiento negativo con el fracaso en la ejecución. ; Resultado de ello es el gran desarrollo de métodos cognitivos y de visualización que forman buena parte de la mayoría de los programas actuales de entrenamiento mental para deportistas.

### **2.2.3 Argentina**

El desarrollo de la psicología del deporte en nuestro país se puede dividir en tres etapas<sup>9</sup> principales:

#### **Primera etapa: Prehistoria de la Psicología del deporte en Argentina (hasta 1965)**

Esta etapa se caracteriza por hechos aislados e incluso curiosos de los cuales se cuenta con pocos registros, destacándose así en 1937 la publicación del libro “Psicología del Fútbol” por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot, y el trabajo de Adolfo Mogilevsky, Kinesiólogo y Profesor Nacional de Educación Física, considerándose así pionero en muchos aspectos relacionados con la preparación de los futbolistas para la competencia, estableciendo una rutina de análisis y autocrítica grupal cada semana en los clubes donde trabajó (Banfield, Racing, Atlanta). Estos primeros intentos de participación grupal se pueden interpretar como un acercamiento de la psicología al deporte. En el año 1959, Mogilevsky era preparador físico del seleccionado argentino que ese año ganó el Campeonato Sudamericano jugado en Buenos Aires, llevó adelante una evaluación de personalidad a los jugadores del plantel.

#### **Segunda etapa: Acercamientos esporádicos al campo aplicado (1966 a 1988)**

Esta etapa se caracteriza por intentos esporádicos en el campo aplicado, principalmente vinculados con el fútbol (al menos de las experiencias de las que existen registros).

Todavía no existe una educación académica formal para la especialidad, los profesionales que se acercan vienen mayormente con experiencia clínica (psicoanalítica) y escasa capacitación en ciencias del deporte.

Un hecho a tener en cuenta es que la carrera de Psicología estaba en sus comienzos en el país a mediados de los años sesenta y que durante el período de la

---

<sup>9</sup>Roffé, M., & Giesenow, C. (1999). Psicología del deporte en la Argentina. Pasado, presente y futuro. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 4 (1), 123-134.

dictadura militar (1976 a 1983) la actividad psicológica fue perseguida, afectándose así significativamente su desarrollo en ámbitos oficiales.

En 1966 el club River Plate, contrata al psiquiatra Carlos Handlarz para trabajar con el plantel de primera división de fútbol.

El club poseía un objetivo claro: descifrar qué le estaba ocurriendo a sus grandes jugadores que lideraban los campeonatos hasta las fechas finales y después sucumbían.

Handlarz estuvo unos pocos meses porque su trabajo no produjo los resultados esperados.

Valentín Suárez intentó imponer la Psicología en el fútbol luego de la eliminación de la Selección Nacional para el campeonato Mundial de México '70. El ex-presidente e interventor de la Asociación del Fútbol Argentino, trató de integrar a un grupo de psicólogos sociales en el cuerpo médico de la Selección, pero no tuvo eco.

En 1981 el psicólogo Ricardo Lorusso se incorporó al servicio médico del club Vélez Sarsfield trabajando ininterrumpidamente hasta la actualidad. Lo significativo de esta experiencia radica en su extensión temporal y en ser el único caso (al menos difundido) de un profesional de la psicología insertado en una organización de estas características.

Durante este periodo se destacan las publicaciones de la Revista Stadium que desde fines de la década de los sesenta se dedica a la difusión de la Educación Física, el Deporte, la Recreación y las Ciencias Aplicadas.

También durante esta etapa Ferruccio Antonelli, fundador y presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, asiste a la Argentina en 1967 y expone en un Congreso de Medicina Deportiva.

Tercera Etapa: Asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la disciplina (1989 a la actualidad)

A partir del inicio de la década del noventa se produjo un mayor intercambio con el extranjero, y empieza a acelerarse el crecimiento de la Psicología del deporte en el país. Algo que hace particular al desarrollo de la disciplina en Argentina es que combina

el legado tanto de la tradición de Norteamérica y Europa occidental como de Rusia y Europa del este.

En esta etapa aparecen las primeras asociaciones de psicología del deporte en el país. En 1992 se funda la Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte con Nelly Giscafré como presidente. Esta institución, que contó entre sus fundadores a Patricia Wightman y Alfredo Fenili, la cual se fue desarrollando y afianzando, cumpliendo así un importante papel en la difusión de la Psicología del deporte en el país. En 2003, cambia su denominación a Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA), siendo Marcelo Roffé su presidente hasta la actualidad.

En 1989 también se crea la Fundación Argentina de Psicología Aplicada al Deporte con Liliana Grabín de presidente, durante el año 2002 a Asociación Argentina de Psicología aplicada al Deporte (ASAPAD), no ha logrado mayor crecimiento y registra poca actividad.

En 1990 se establece el Departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo (CENARD) a cargo de la médica y psicóloga Patricia Wightman.

Una experiencia que marcó el principio de esta etapa fue el trabajo del psicoanalista Oscar Mangione desde 1989 hasta 1994, integrando los distintos cuerpos técnicos que tuvo Boca Juniors en esos años. Dentro de este deporte otra experiencia de gran relevancia fue la del psicólogo Marcelo Roffé trabajando con los seleccionados nacionales sub-15, sub-17 y sub-20 hasta cerca de los finales de 2006. Período en el cual estas selecciones obtuvieron varios títulos relevantes además de desempeñarse como asesor externo del cuerpo técnico de la Selección Mayor en el período final de preparación para el Mundial 2006 y durante el mismo. A nivel de divisiones juveniles en la actualidad la mayoría de los clubes de primera división e incluso algunos de segunda cuentan con psicólogos trabajando en las inferiores.

Todavía ha sido escasa la inclusión del rol a nivel de los equipos profesionales.

Durante estos últimos años la psicología del deporte ha ido paulatinamente ocupando un papel más importante, como por ejemplo Nelly Giscafré, trabajo con Las Leonas, popular seleccionado femenino de hockey sobre césped y algunas tenistas, y de Pablo Pécora también con tenistas de elite de la denominada “Legión argentina”. Varios

deportistas que han trabajado con estos profesionales han declarado públicamente al respecto tras conquistar títulos internacionales de gran relevancia.

A nivel académico en 1993 se empieza a ofrecer el Posgrado de “Psicología aplicada al deporte” en la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires.

Unos años después también implementaron la materia como optativa en la carrera de grado. Desde entonces diferentes universidades han ido adicionando la materia para la carrera de psicología, en algunas entidades como parte de la cursada obligatoria y en otras como electiva. En la UBA desde 2002 también existe otro posgrado de “Psicología de la actividad física y el deporte en el alto rendimiento”.

También tiene presencia en cursos de formación de entrenadores (de diversos deportes), de preparadores físicos y de periodismo deportivo.

Siguiendo la tradición del país, la investigación es un área que está considerablemente relegada en relación al trabajo de campo. Sin embargo, existe una interesante cantidad de libros que se han ido editando.

En cuanto a la difusión de la disciplina cabe resaltar la tarea que realiza APDA. A través de su página web ([www.psicodeportes.com](http://www.psicodeportes.com)), la publicación de su revista anual de papel (psicodeportes), la organización de eventos como Congresos y Jornadas y la oferta de cursos en diversas modalidades (desde 1992 forma psicólogos y entrenadores en la especialidad), realiza una labor muy importante para la difusión, el desarrollo y el crecimiento de la Psicología del deporte en el país.

Igualmente, queda mucho por hacer, por ejemplo, entre los entrenadores persiste el énfasis en lidiar con atletas problemáticos a la hora de buscar profesionales en el área y existe aún poco conocimiento sobre el entrenamiento en habilidades mentales. Es decir, su motivación sigue estando centrada en un enfoque terapéutico más que un enfoque psicoeducativo apuntado al desarrollo de recursos personales de los deportistas.

En Argentina, el desarrollo de la Psicología del deporte ha tenido un crecimiento irregular durante muchos años, con un visible crecimiento en las últimas décadas.

Sería interesante resaltar que esta disciplina ha sido desarrollada en Argentina casi en exclusividad por psicólogos, sin influencias marcadas de especialistas de otras ciencias del deporte, como educación física, kinesiología, movimiento humano, desarrollo motor, como ocurrió en otros países.

Una investigación de 2005 estimó que es el país con mayor proporción de psicólogos de todo el mundo. Se le agrega además una fuerte impronta psicoanalítica. Esta influencia ha marcado el desarrollo de la psicología del deporte en el país ya que va a contramano de lo que sucede en el mundo, donde el marco teórico preponderante en esta disciplina es el cognitivo - conductual.

Rovaletti (1998) señala que el hecho de identificarse al psicólogo con el psicoanalista trae como consecuencia el desconocimiento y a veces hasta el rechazo de la actividad psicológica en numerosos otros campos. Y el ámbito deportivo no ha sido la excepción.

### **2.3. Rol del Psicólogo del Deporte**

El autor Cruz Feliu (1997) determina que el psicólogo del deporte puede realizar tres funciones, las cuales han sido establecidas por la comisión del Comité Olímpico estadounidense, pero para este autor el orden de preferencia sería el contrario al atribuido por dicho comité.

- La primera función del psicólogo debe ser la de **investigador**, ya que genera nuevos conocimientos sobre procesos psicológicos básicos aplicados a la actividad física y el deporte, estudiando formas de mejorar el rendimiento en los distintos deportes, la influencia de distintas presiones dentro del contexto deportivo, las consecuencias del estrés sobre el rendimiento y la ejecución deportiva .
- La segunda función es **educativa**, ya sea cuando enseña a deportistas, entrenadores, árbitros, etc. principios y técnicas psicológicas en cursos o seminarios aplicados o como asesor cuando, dentro de un club o una federación, ofrece servicios psicológicos de apoyo tanto a entrenadores, deportistas como a

padres o directivos con el fin de optimizar el rendimiento y bienestar de los miembros del equipo, y para prevenir problemas psicológicos derivados del entorno deportivo.

- La tercera función es **clínica** en forma individual y/o grupos, a entrenadores, preparadores físicos a fin de lograr un aumento en el rendimiento deportivo y entrenamiento, además puede intervenir solucionando problemas psicológicos surgidos por la práctica deportiva como pueden ser trastornos alimentarios, secuelas psicológicas de las lesiones, burnout, entre otros más.

Para el Colegio Oficial de Psicólogos, el Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte es aquel que desarrolla sus funciones dentro del campo de la Psicología de la Actividad Física y el Deporte y posee la formación y acreditación correspondiente<sup>10</sup>.

#### 2.4. **Las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte:**

- **Evaluación y Diagnóstico**: tiene como objetivo tratar de identificar la conducta objeto de estudio en sus diferentes variables de respuesta, así como también aquellas que las mantienen o las controlan. La evaluación no debe centrarse sólo en el análisis de sujetos, sino también debe evaluar el contexto deportivo que incluye tanto a deportistas, entrenadores, familiares, espectadores, etc.
- **Planificación y Asesoramiento**: consiste en ofrecer información y orientación a todas aquellas personas vinculadas de una u otra forma con la actividad física y el deporte, como son deportistas, entrenadores, responsables de clubes y organizaciones deportivas, etc.
- **Intervención**: se desarrolla en los tres grandes ámbitos de aplicación que son el Deporte de Rendimiento, Deporte de Base e iniciación y Deporte de Ocio, Salud

---

<sup>10</sup> Florean, A. (9 de abril de 2008). *Asociación de psicología del deporte. Una introducción, un acercamiento*. Recuperado el 2010, de [www.psicodeportes.com](http://www.psicodeportes.com)

y Tiempo Libre. La función se circunscribe a las necesidades de los mismos y puede concretarse en las siguientes áreas:

- **Entrenamiento Psicológico:** desarrollo y mantenimiento de las habilidades psicológicas implicadas en la actividad física y el deporte (motivación, atención, concentración, autoinstrucciones, etc.)
- **Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para la competición deportiva;** para la gestión y dirección de entidades e instalaciones deportivas; para facilitar el inicio y no abandono de la actividad física y el deporte; para prevenir y/o mejorar la calidad de vida de las personas a través de la práctica física y deportiva; para promocionar, difundir y facilitar la actividad física y deportiva a los distintos grupos sociales así como su seguimiento directo e indirecto y para promover la calidad y profesionalidad de las intervenciones de la Actividad Física y el Deporte.
- **Educación y/o Formación:** consiste en la transmisión de contenidos sobre la actividad física y el deporte, dirigido a las personas relacionadas con dicha actividad como son entrenadores, deportistas, jueces, árbitros, familiares, directivos, etc. , ya sea a través de actividades regladas (cursos, jornadas, seminarios) u otras que forman parte de la propia intervención.
- **Investigación:** esta función es muy importante en esta rama de la psicología debido a que es la fuente principal de la formación y de la intervención.

2.5. **Para el Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte, específicamente, su rol se desenvuelve en tres grandes campos de actuación:**

- **Deporte de Rendimiento:** cuyo objetivo principal es el logro de resultados óptimos en la competición y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional.  
Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.
- **Deporte de Base e Iniciación:** la correspondiente a la fase de inicio de la actividad físico deportiva en edades tempranas. Desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal.
- **Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre:** es de amplio reconocimiento los beneficios producidos por la realización de actividad física en forma regular, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Cabe destacar que el trabajo en este ámbito no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física como pueden ser: pileta, gimnasio, cancha, club, etc.

La Psicología del deporte nos brinda la posibilidad de entrenar y potenciar nuestras habilidades mentales ocupándose de:

- **Concentración**: es esencial para alcanzar el máximo nivel para el que cada uno esta capacitado. El elemento principal de la concentración es la capacidad de focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando sin distraerse con estímulos internos y/o externos.
- **Atención**: íntimamente relacionada con la concentración, las distintas demandas deportivas requieren diferentes demandas atencionales, pudiendo ser estas estrechas, amplias, internas o externas según la situación lo requiera.
- **Relajación**: La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previa competencia.
- **Visualización**: es una técnica que programa la mente para una tarea, no es magia, requiere práctica sistemática para ser efectiva. Involucra todos los sentidos, aunque “ver con los ojos de la mente “es más común, en el deporte todos los sentidos son importantes.

Así como también trabaja sobre las aptitudes mentales básicas como:

- **Motivación,**
- **Autoconfianza,**
- **Autoestima,**
- **Autopercepción que colaboran con el establecimiento de metas**
- **Autodisciplina en el entrenamiento**
- **Actitud y el pensamiento positivo**
- **Etcétera**

**Diferenciación entre el Rol del Psicólogo del Deporte y el Rol del Psicólogo Clínico<sup>11</sup>**

<b><u>Rol del Psicólogo del Deporte</u></b>	<b><u>Rol del Psicólogo Clínico</u></b>
Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.	Se ocupa de la atención de pacientes: individuales, grupos, parejas, familias, etc.
El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.	La asistencia se orienta a las consultas por padecimientos psíquicos (síntomas, quejas, conflictos).
Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.	Se pueden realizar evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar el cuadro.
Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: Concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.	Se pueden instrumentar diversas técnicas de acuerdo a marco teórico del terapeuta.
El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.	Los tratamientos en general se desarrollan en consultorio.
El secreto profesional rige del mismo	La práctica clínica está regida por el

<sup>11</sup> Florean, A. (9 de abril de 2008). *Asociación de psicología del deporte. Una introducción, un acercamiento*. Recuperado el 2010, de [www.psicodeportes.com](http://www.psicodeportes.com)

<p>modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las intervenciones.</p>	<p>secreto profesional. Puede suceder que algún deportista presente problemas que excedan el ámbito deportivo, es aquí donde el Psicólogo deportivo puede intervenir si tiene las herramientas necesarias y el contexto se lo permite, caso contrario lo derivaría a otro profesional.</p>
---	--

Si bien gran parte de los que participan del entorno deportivo, llámese deportistas, entrenadores, otros profesionales, periodistas, árbitros etc. consideran de gran importancia el aspecto psicológico es escaso el tiempo y la dedicación a entrenar las habilidades mentales que tienden a mejorar el desempeño deportivo.

Tanto el cuerpo como la mente desarrollan una interacción, hay muchos ejemplos de esto, tales como experimentar temor y ver cómo ésta percepción se acompaña de sudor, aceleración del pulso cardíaco, etc., lo cierto aquí es que muchas veces se entrena físicamente y se espera que el resto de las sensaciones se ajusten solas o con el tiempo.

La Psicología del deporte no funciona como una píldora mágica, la sola inclusión del psicólogo en el medio deportivo no modificará actitudes ni mejorará aptitudes, sino que de la misma manera que se entrenan las habilidades físicas y requieren práctica para lograr un nivel óptimo, las habilidades psicológicas también deben entrenarse de la misma manera.

Es por todo esto que sería oportuno ir incorporando la Psicología del deporte como una herramienta más que enriquezca tanto el desarrollo deportivo como profesional, trabajando de una manera interdisciplinario para poder así beneficiar al deporte en general.

## 2.6. Inserción Profesional en el Ámbito Deportivo

En la actualidad, cuando se habla de psicología, se sigue percibiendo una resistencia por parte de las personas y existe la creencia de que el psicólogo solamente ejerce su trabajo profesional en la atención de personas enfermas o con “problemas”.

En el ámbito del deporte, resulta aun más compleja la inserción del psicólogo en un equipo de trabajo. Si bien en los últimos años esta situación se ha ido modificando y los diferentes eventos de carácter deportivo han dado pruebas de la importancia y necesidad de incorporar al psicólogo en el equipo de trabajo, la realidad nos sigue mostrando que existe una importante resistencia, quizá sea debido a que los psicólogos no sean lo suficientemente claros a la hora de definir su rol profesional, y en muchos casos influye en esta situación el desconocimiento por parte de los entrenadores.

Por lo tanto, aunque la psicología deportiva se haya vuelto en cierta forma mas popular el profesional se sigue enfrentando a ciertas limitaciones para poder trabajar en condiciones adecuadas con el deportista.

Según Garcés de los Fayos (2006), existen cuatro áreas en las que se encuadran dichas limitaciones. Estas áreas son: profesional, personal, deportiva y social.

**Profesional:** Son aquellos aspectos que inciden en su desarrollo laboral, en cuanto a definir su rol de trabajo. En estas se incluye:

- Ausencia de formación suficiente en psicología del deporte.

Aunque han surgido algunos cursos específicos de psicología deportiva, acceden a ellos un número escaso de psicólogos, son pocos los profesionales de nuestro medio que están capacitados realmente para trabajar en el contexto del deporte de manera profesional.

- Inexistencia de un sistema de acreditación profesional.

En nuestro país no existe aun la acreditación profesional como psicólogo deportivo, contar con un sistema así, permitiría poder diferenciar al psicólogo deportivo del resto de los psicólogos y de esta forma evitar lo que el autor denomina como “intrusismo” interno que genera cierto desprestigio en el ámbito de trabajo deportivo.

- Desconocimiento técnico, táctico y físico del deporte.

Frecuentemente muchos de los psicólogos que trabajan en el ámbito deportivo no están interiorizados en las características del deporte en el que desempeñan su labor o poseen un conocimiento superficial del mismo.

Es una tarea del psicólogo conocer y profundizar en los diferentes aspectos que hacen a dicho deporte. Este desconocimiento puede llevar a que aquellos sujetos que realicen una demanda de trabajo psicológico formen una percepción negativa hacia el mismo.

- Fuerte intrusismo interno y externo.

Existen dos las fuentes de intrusismo que afectan negativamente el trabajo de la psicología en el área deportiva.

- Agentes externos a los que se recurre; como es el caso de los brujos, cábalas, etc. con el fin de aumentar el rendimiento del deportista.
- Psicólogos que no poseen ningún tipo de preparación en psicología del deporte y ofrecen sus servicios en este ámbito.

- Ausencia de relaciones contractuales y laborales claras.

En nuestra sociedad hay una fuerte resistencia a la hora de incluir a un psicólogo en un equipo de trabajo deportivo, se podría decir que es el último eslabón de la cadena.

Esta situación puede deberse a diferentes variables, entre ellas, el desconocimiento del trabajo que se puede realizar. Lo cierto es que al último profesional al que se recurre es al psicólogo.

- Infravaloración de la psicología del deporte por parte del resto de áreas de la psicología.

Ya sea de manera explícita o implícita, los profesionales de las otras áreas de la psicología consideran a la psicología del deporte como un “área menor”, carente de un cuerpo de conocimientos propios.

- Grandes dificultades comunicativas entre los distintos profesionales del deporte.

Algunas de los conflictos que se han producido en el desarrollo de esta área de la psicología tienen que ver con los problemas de comunicación con los distintos profesionales dedicados al deporte, inclusive hasta con los propios colegas. De esto surgen las creencias de que el psicólogo “se mete en el trabajo del entrenador” y de esta manera es visto por éste como un rival. También están aquellos que no entienden el trabajo que realiza el psicólogo o el caso del médico que ignora la importancia del componente psicológico como factor fundamental en el rendimiento deportivo.

**Personal:** abarca aquellos factores que están relacionados con las habilidades propias requeridas al psicólogo del deporte y las limitaciones que pueden surgir como consecuencia de las demandas que el desarrollo del trabajo le exige al mismo.

- Ausencia de competencias sociales y personales generales.

Para ser psicólogo, además completar la carrera de grado, es necesario desarrollar un conjunto de competencias generales relacionadas con las habilidades comunicativas y sociales, que más tarde facilitarán la interacción con la persona que se trabaje. De

modo que aquel psicólogo que se dedique al trabajo en el ámbito deportivo, deberá poseer una serie de competencias específicas relacionadas con las capacidades de evaluación e intervención en este contexto y que facilitarán el trabajo en el mismo.

- Dificultad en la asunción de una psicología “no clínica”.

El psicólogo que trabaja en deporte debe comprender y asumir que la labor que desempeñará en este ámbito muchas veces lo enfrentará a situaciones en las que deberá ejercer su rol más allá del trabajo clínico. Por lo tanto ofrecer sus servicios sólo desde esta perspectiva limitará el trabajo a realizar con los deportistas.

- Asunción de discriminación objetiva debida al sexo.

El deporte sigue siendo un ambiente en el que predominantemente masculino. Sólo leer el suplemento deportivo de cualquier diaria predominan noticias sobre deportistas de sexo masculino. Los deportes más mediáticos son aquellos practicados por hombres, como es el caso del fútbol y el automovilismo. Es sabido que los contratos de los deportistas masculinos son, en la mayoría de los casos, más importantes que los de las mujeres deportistas. Esta misma situación se repite a nivel profesional desde la psicología. La fuerte resistencia de la que ya hablamos anteriormente y que aún hoy encontramos a la hora de incorporar laboralmente a un psicólogo en el contexto deportivo se acrecienta mucho más si este profesional es de sexo femenino. Existe la creencia popular que el deporte es para los hombres. Teniendo en cuenta estas circunstancias podemos afirmar que es todavía más difícil la inserción laboral de un profesional de la psicología de sexo femenino en el ámbito deportivo.

- Asumir el alto nivel competitivo en el trabajo a realizar.

A diferencia de lo que sucede en otras áreas de la psicología, al psicólogo que dedica su labor en el contexto deportivo se le exige una manera de trabajar que se evalúa en función de que se logre un nivel de excelencia en el rendimiento, que se encuentra reflejado en la obtención de resultados. Por lo tanto el trabajo se valoriza por

cantidad de partidos ganados. Esto lleva a entender el entrenamiento psicológico como un conjunto de estrategias que deberán llevar al deportista al logro del éxito, considerando este resultado como la única medida válida del trabajo psicológico en el deporte y dejando de lado todos los otros beneficios que surgen desde este abordaje.

**Deportiva:** Análisis de los obstáculos procedentes del contexto en el que desarrolla su trabajo el psicólogo del deporte.

- Falta de entendimiento con otros profesionales.

Una barrera que se genera a la hora de ejercer su rol tiene que ver con una incapacidad para producir un entendimiento de la disciplina entre los diferentes profesionales que interactúan de manera conjunta en el ambiente del deporte. Si bien cada vez más son los psicólogos que están trabajando en la formación de entrenadores, para que puedan comprender la importancia del componente psicológico en la obtención del alto nivel deportivo, muchos todavía no aceptan la importancia de esta labor, quizás una de las razones podría ser que los mismos psicólogos establecen bien su rol de trabajo dentro de este ámbito.

- Dificultades para estar presente en los entrenamientos y en las competiciones.

El psicólogo es considerado, dentro del equipo deportivo, en muchas ocasiones como un miembro más del cuerpo técnico y no como un miembro claro dentro del mismo. El psicólogo debe estar presente tanto en los entrenamientos como en los partidos, pero esto, en la mayoría de los casos, resulta una tarea bastante complicada debido a diferentes motivos, por un lado y tal vez el más razonable tenga que ver con que el rol del psicólogo deportivo, en la mayoría de los casos, no es reconocido económicamente, lo cual implica que deba realizar trabajos en otros lugares y no pueda dedicarse *full time* al equipo deportivo, esta situación genera inconvenientes cuando el equipo debe viajar, ya que se dificulta su presencia. Dedicar el tiempo necesario para

entrenar psicológicamente al deportista llevará a considerar al profesional como un referente claro dentro del equipo.

- No aceptación del psicólogo del deporte por parte de los organismos deportivos.

Mientras el trabajo del psicólogo en el contexto deportivo no obtenga un reconocimiento, ya sea por parte de los psicólogos dedicados a otras áreas o por alguna organización que agrupe a los psicólogos deportivos, será muy difícil esperar que los diferentes organismos deportivos, estatales o privados otorguen un reconocimiento a la importancia de esta tarea. Son los psicólogos dedicados a ésta área los que deberán reivindicar su rol profesional.

- Necesidad de una exclusividad absoluta.

El psicólogo deportivo debería plantearse asumir una exclusividad deportiva para poder garantizar un trabajo plenamente concentrado en el deportista o en el equipo con el que se desarrolla el entrenamiento psicológico. No debe buscar asimilarse a modelos profesionales como los que realizan los nutricionistas o los médicos, sino que debe definir su rol como entrenador psicológico, lo cual lo ubica profesionalmente más cerca del entrenador y el preparador físico.

- Grandes obstáculos para establecer actuaciones indirectas con el deportista.

El autor con el que venimos trabajando establece que si bien es cierto que hay una tendencia a realizar un trabajo psicológico indirecto, recurriendo al entrenador para que sea él quien aplique ciertas técnicas con el deportista, esta modalidad puede resultar ineficaz, por lo que utilizar esta intervención como modalidad de trabajo es un error muy grave y con respecto a esta situación afirma que “el psicólogo del deporte nunca debe dejar de hacer su trabajo y delegarlo en otro”.

**Social:** Son aquellas limitaciones que influyen directamente en el trabajo psicológico del deporte, provenientes diferentes factores externos relacionados con la práctica deportiva. Algunas de las limitaciones definidas por el autor son:

- Influencia negativa de los familiares.

La familia de los deportistas, muchas veces, ejerce presión en éstos a la hora de obtener resultados. A veces están convencidos que realizan una inversión mandando a su hijo a practicar un deporte y esperan que de alguna manera esto sea recompensado a través de los logros obtenidos en su desempeño. Cuando esto no sucede y los resultados no son los esperados la actitud de la familia influye de manera negativa en el desempeño del joven deportista que en numerosas oportunidades lleva a plantearse el abandono deportivo. En estos casos, cuando la presión es tal que produce malestar, generando momentos emocionales de gran impacto para el deportista, el psicólogo deberá trabajar también en el asesoramiento de los familiares.

- Incompatibilidad del deporte con el resto de los contextos vitales.

El psicólogo del deporte, cuando trabaja en alto rendimiento debe asumir una dificultad laboral que hace referencia a la manera de concebir el deporte a un nivel donde constantemente se exige obtener el logro máximo, donde algunas personas sostienen que es incompatible con desarrollar una vida “normal”. Las exigencias de los entrenamientos obligan, en muchos casos, a tener que dejar de lado actividades que están dentro de los parámetros propios de las edades de los deportistas y frente a esta situación el psicólogo deportivo debe asumir que interviene con personas que presentan una realidad como la descrita.

- Existencia de intentos sistemáticos de controlar la vida de los deportistas.

Junto con el aspecto analizado anteriormente, otro problema para el trabajo del psicólogo deportivo tiene que ver con el intento de controlar al deportista, no sólo en los aspectos deportivos sino también en el resto de los contextos vitales. De esta manera el psicólogo deportivo se verá condicionado en su trabajo en relación a aspectos como lo que establece la entidad deportiva y cómo adaptarse a lo establecido, temores en lo que puede o no puede decir, el tiempo que debe dedicar a los entrenamientos, lo que en muchos casos dificulta la programación del trabajo psicológico previsto.

## **2.7. La Preparación Psicológica**

Las exigencias que padecen en la actualidad las competencias deportivas, dan cuenta que la preparación física, táctica y técnica no es suficiente para la obtención del máximo rendimiento deportivo y resulta indispensable incluir lo que llamamos “Preparación psicológica”.

La preparación psicológica debe comenzar algunas semanas antes de la competencia.

Es fundamental en la intervención psicológica que el deportista conozca qué:

- Habilidad va a entrenar
- Cuál resultado va a obtener
- En qué momento
- Cómo lo va a lograr

Dado que la asimilación de cada habilidad se hace de forma independiente pero lo que lleva a que el deportista interiorice que el trabajo psicológico es la integración e implementación de todas las destrezas para la buena ejecución en competencia.

La preparación psicológica es considerada: un proceso que se encuentra dirigido a desarrollar un conjunto de cualidades y habilidades psíquicas del deportista, que garantizan una buena ejecución en condiciones extremas de entrenamiento y competencia.

El objetivo principal de la Psicología del Deporte debe consistir en contribuir a que la participación deportiva ayude al desarrollo total de la persona. Desde el punto de vista ético profesional es necesario clarificar al posible cliente lo que se puede y no se puede esperar de la intervención psicológica. Gloria Balague expone “la preparación psicológica por sí misma no proporciona una mejora del rendimiento si las condiciones físicas y técnicas no están presentes”<sup>12</sup> y aclara que “una intervención adecuada puede desembocar en una mayor consistencia y control del rendimiento deportivo, sin embargo, no hay técnica psicológica que pueda convertir a un deportista sin condiciones o sin entrenamiento en una figura deportiva”<sup>13</sup>.

Es importante clarificar quién inicia la consulta, qué expectativas hay y cuál es la opinión del deportista y su motivación para la intervención psicológica.

**La preparación psicológica está formada por tres componentes:**

- Las características del deportista: edad, nivel competitivo, historia personal deportiva, motivación, aspiraciones, presiones percibidas, recursos, apoyo social y familiar, características socio-culturales.
- Requisitos técnicos del deporte/prueba: duración media de las competiciones, entorno en el que se realizan, requisitos físicos y psicológicos para competir en esa actividad (fuerza, velocidad, coordinación, concentración, etc.).
- Fase y objetivos específicos del entrenamiento: los requisitos físicos y psicológicos de la actividad deportiva no son los mismos a principio de la temporada de entrenamiento, que en la fase más dura de entrenamiento, que durante la puesta a punto para la competición. Es importante conocer las

---

<sup>12</sup> Balague Gea, G. (2002). *Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de de los entrenadores*. *Psicothema*, 14 (1), 34-38.

<sup>13</sup> Idem anterior.

condiciones de entrenamiento (si entrena solo o con otros, duración media y dureza del entrenamiento).

En muchas ocasiones suele hablarse de la preparación psicológica como un sinónimo de la preparación para la competición. La realidad es que la mayor parte de la preparación psicológica debe realizarse a lo largo del proceso de entrenamiento y no solamente en los días previos a la competición deportiva.

### 2.7. **La intervención psicológica posee cuatro etapas:**

- **Preparación General:** Es la creación, desarrollo y perfeccionamiento de los procesos y cualidades psíquicas del deportista que son necesarias para el éxito, permite el aprendizaje de métodos y técnicas para actuar en las condiciones de competencia.
- **Preparación Específica:** En esta fase se pone énfasis en el trabajo técnico pero disminuyendo la carga del trabajo de fuerza y desde el punto de vista psicológico, se fortalecen las habilidades propias que se requieren para la práctica de la disciplina deportiva.
- **Preparación Pre-competitiva:** Se busca que el deportista pueda generar procesos que le ayuden a llegar al estado de ejecución ideal y al mantenimiento de las destrezas psicológicas previas a la competición.
- **Preparación Competitiva:** Esta etapa está dirigida al aseguramiento y mantenimiento de la disposición psíquica del deportista para la competencia particular, pudiendo expresarse en su máximo nivel.

## **2.8. La Psicología del Deporte y la Promoción de la Salud**

El objetivo de la Psicología del Deporte esta estrechamente vinculado con la prevención de la salud mental, que no consisten en atender problemas psicológicos que surgen en la actividad deportiva, sino prevenir problemas del deporte que requieran de una solución psicológica.

Por lo tanto se deben realizar dos tareas fundamentales:

- Diagnosticar
- Pronosticar.

Ambas tareas son fundamentales para que el deportista pueda mantener los principios básicos de la salud y de la educación para toda la comunidad deportiva.

## **2.9. La psicología y el deporte de alto rendimiento**

La psicología del deporte se desarrolla a partir de las consecuencias de las contradicciones e interrogantes que aparecen en la práctica de la actividad deportiva, sobre todo en el proceso de entrenamiento y competencia de deportistas de alto nivel.

En la década de los 80 muchos comités olímpicos comenzaron a solicitar colaboración de psicólogos en la preparación deportiva de los juegos olímpicos.

La psicología del deporte en el área de alto rendimiento se encamino hacia tres tipos de actividades:

- Determinar las exigencias deportivas (físicas y psicológicas).
- Control psicológico del entrenamiento deportivo.
- Entrenamiento psicológico del deportista.

### 2.9.1. **Premisas de rendimiento**

La exigencia de la actividad deportiva se refiere a la demanda que le imponen al deportista, en forma de tarea deportiva y condiciones objetivas de ejecución de la misma. Si bien tienen su punto de partida en las condiciones deportivas externas, se refieren a condiciones deportivas interiores, denominadas premisas de rendimiento.

Las premisas de rendimiento son todas las condiciones físicas y psíquicas relativamente estables que un hombre puede emplear cumpliendo tareas determinadas.

Las cuales son la base subjetiva de la actividad, mientras que las tareas deportivas y sus condiciones de ejecución constituyen su base objetiva.

Las premisas psíquicas están formadas por elementos esenciales de la personalidad y son adquiridas durante la formación atlética y perfeccionamiento del deportista. Por lo que puede haber tareas deportivas y condiciones de ejecución idénticas, sin embargo las exigencias son diferentes, determinadas por la desigualdad en las premisas de rendimiento del deportista.

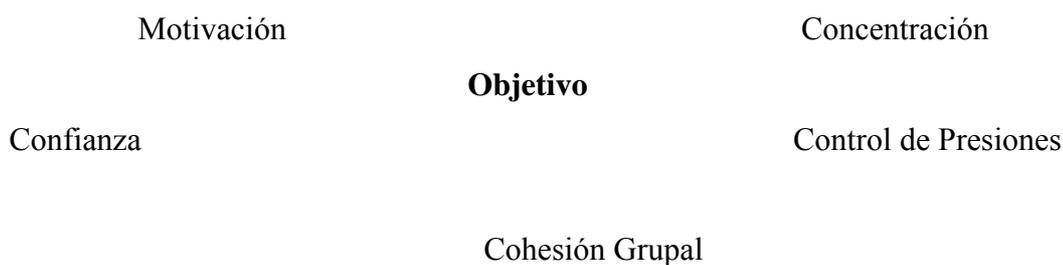
El estudio de las exigencias psicológicas en el deporte es vital para el desarrollo de un modelo de deportista, mediante el cual se logre conocer a los participantes, determinar sus limitaciones e insuficiencias y poder trazar así procedimientos para erradicarlas.

Existen tres tipos de exigencias de la actividad deportiva:

- Las exigencias de nivel general de la actividad deportiva, es decir, aquellas relacionadas con el fin o meta de la actividad
- Las exigencias de nivel ejecutivo de la actividad, aquellas que expresan las ejecuciones involucradas en la participación en una actividad deportiva, como serían las acciones motoras, cognitivas, preceptuales y de atención.

- Las vinculadas a las características de la personalidad, también denominadas premisas personales, de especial significado dado el carácter particular expresado en la actividad concreta

### 2.9.2. Los cuatro pilares del rendimiento deportivo en el aspecto psíquico<sup>14</sup>



•**Motivación:** Es el proceso que da fuerza y dirección al comportamiento. Fundamenta la capacidad de una persona de mantener sus esfuerzos en presencia de toda clase de estímulos, con independencia de que sean positivos o negativos.

La motivación es el aspecto numero uno del desempeño deportivo”

•**Concentración:** Capacidad que posee un deportista para estar atento durante todo el tiempo que dura la competencia.

•**Confianza:** Aptitud psicológica decisiva en el rendimiento de un deportista en competencia.

•**Control de presiones:** A través del trabajo psicológico el deportista logra dominar las presiones internas y externas, bajar el grado de ansiedad y el estrés pre competitivo.

---

<sup>14</sup> NIGRO, P. M. (2008) Psicología Aplicada al Deporte. Analyse Psicologica

### 2.9.3. Diferencias psicológicas entre deportistas con éxito y sin éxito

Numeras investigaciones han demostrado que deportistas con éxito afrontan mas adecuadamente los errores en la competición, son mas capaces de mantener el control y soportar la ansiedad, poseen mayor auto confianza y auto instrucciones mas positivas, mas aspiraciones dentro del ámbito deportivo, y una imagen mas frecuente sobre la propia naturaleza interna que sobre la externa. Esto significa que realizan una aproximación mas adecuada a la perspectiva del momento en que se esta ejecutando físicamente la tarea, en donde el sujeto se imagina desde dentro del cuerpo, experimentando las mismas sensaciones que deberían aflorar durante su ejecución física, mientras que las imágenes de naturaleza externa tienen lugar cuando el individuo se ve si mismo bajo la perspectiva de un observador externo.

El hallazgo más consistente es el alto nivel de auto confianza de los competidores de mayor éxito. Los mejores atletas creen mas en si mismos que los deportistas que tienen menor éxito.

Una de las tendencias halladas por la Psicología del deporte en la esfera del Alto Rendimiento Deportivo consiste en afirmar que la estabilidad de los rendimientos depende de la madurez de la personalidad, y de que los motivos que se expresan en deseos de obtener éxito en el deporte ocupen un lugar jerárquico en la esfera de la motivación, encontrándose un volumen estrecho de aquellos motivos vinculados a otras áreas de la actividad del deportista. Aquellos que no presenten estas características logran en ocasiones resultados significativos pero sus éxitos no son estables, ya que aparecen conflictos y dificultades que distraen la actitud para alcanzar los rendimientos.

Las características generales encontradas en deportistas con resultados olímpicos se expresan como una alta perseverancia, capacidad para alcanzar grados elevados de disposición a rendir en entrenamientos y competencias, compromiso con los miembros de un equipo o deporte, y sensibilidad frente a la responsabilidad que implica su actuación en el plano social.

## **CAPITULO TERCERO: Análisis existencial**

### **3.1. Definición**

El Análisis Existencial puede ser definido como una psicoterapia fenomenológica y centrada en la persona, cuyo objetivo es orientar a la persona (mental y emocionalmente) a enfrentar experiencias libres, a tomar decisiones auténticas y responsables.

El proceso terapéutico se realiza a través del análisis fenomenológico de las emociones como el centro de las experiencias. El trabajo biográfico así como la escucha empática del terapeuta contribuye a una mejor comprensión de las emociones.

Objetivo del Análisis Existencial: ayudar al ser humano a encontrar una forma de vivir donde pueda dar su aprobación interior a su propio actuar (“vivir afirmativamente”).

### **3.2. Alfred Längle: biografía y aportes realizados al análisis existencial**

Alfried Längle, M.D., Ph.D., Dr. h.c., nació en 1951 en Austria.

Estudió medicina y psicología en las Universidades de Innsbruck, Roma, Toulouse y Viena, doctorándose tanto en medicina como en psicología. Después de años de trabajo de hospital en medicina general y psiquiatría y en el departamento de pacientes ambulatorios de psiquiatría social, comenzó una práctica privada en psicoterapia, medicina general y psicología clínica en Viena (desde 1982).

En la misma época, mantuvo una cercana colaboración con Viktor Frankl (1983-1991). Asistió a las clases universitarias de Frankl durante muchos años y trabajó junto

a él en muchos campos relevantes de la Logoterapia. Es el fundador y presidente (desde 1983) de la Sociedad Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial

Junto a seminarios intensivos y ciclos de conferencias ha sido docente estable en las Universidades de Viena (desde 1984), Innsbruck (1994), Graz (1995) y profesor invitado regularmente a dar cursos en Universidades de Moscú, Praga, Main, Temesvar, Buenos Aires, Mendoza, Salta y Tucumán. Fundador de la escuela de formación de Psicoterapia Analítico-Existencial, que ha sido estatalmente aprobada en Austria, Suiza, República Checa y Rumania.

Es socio honorario en numerosas sociedades de psicoterapia. En el año 2000 recibió el grado de doctor honorario de la facultad de medicina de la universidad de Temesvar (Rumania), en reconocimiento por sus desarrollos en el campo del ANÁLISIS EXISTENCIAL, y en 2004 un doctorado honorario de la Facultad de Psicología de la Universidad de las Américas en Santiago de Chile. Es el actual Vicepresidente de la International Federation of Psychotherapy (IFP).

El doctor Längle realizó además importantísimos aportes a la Logoterapia, haciendo un estudio agudo y profundo de las dimensiones de la existencia, principalmente: la tarea de la psiquis en la existencia del hombre, el desarrollo de la Teoría de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia y el método del Análisis Existencial Personal (AEP)

### 3.2.1. **La tarea de la psiquis en la existencia del Hombre**

Para Alfred Längle, la psiquis expresa, a través de las vivencias, los supuestos vitales de la existencia<sup>15</sup>. Le corresponde la función de representarlos vivencialmente y constituye el eslabón de enlace entre la dimensión noética y la física, entre lo espiritual y lo corporal y está fuertemente comprometido en el cuidado del bienestar del hombre y la conservación de la base vital.

---

<sup>15</sup> Längle, A. (1998) *Psicodinamia y Motivaciones Existenciales Fundamentales*. Viena

Sin psiquis vivirían el espíritu y el cuerpo "uno al lado del otro", sin que hubiese una relación vivenciada entre ambos

Para poder cumplir con esta tarea le corresponde a la psiquis una función esencial: proteger y cuidar el ser corporal del hombre. Ella aparece como representante, guardiana de la situación vital del hombre y alerta cuando, de alguna manera, están comprometidos el bienestar y la supervivencia del individuo. La psiquis practica una permanente "valoración" del vivenciar, en la forma de afectos agradables o desagradables.

Se puede ilustrar de un modo más sencillo esta función de la psiquis poniéndola en conexión con los estados de "carencia" a nivel somático. Cuando estas carencias no son cubiertas, cuando las necesidades vitales no se satisfacen, surgen tensiones psíquicas, que se dan a conocer a través de sentimientos de displacer. Una sensación de hambre incipiente puede subir de tono hasta convertirse en un sufrimiento, lo cual moviliza a todo el hombre que toma conciencia de una urgencia vital.

Länge dice que los estados afectivos de la dimensión psíquica se refieren a dos campos vivenciales:

- Por un lado, expresan (representan vivencialmente) el estado corporal, o sea, el modo de encontrarse corporal en el mundo. Aquí interesa el registro de las fuerzas, urgencias e instintos que entran en juego para asegurar la conservación de la vida, y que pugnan por sus propios derechos: instinto de juego, placer en el ejercicio de las funciones, instinto sexual y de defensa.
- Y por otro lado, los estados afectivos son voceros vivenciales del ser en el mundo. Situaciones vitales amenazantes, acontecimientos costosos y difíciles, circunstancias felices o exitosas son registradas psíquicamente y evaluadas en su significación para la situación vital del individuo. Así, experiencias consigo mismo y con el mundo, que han sido traumáticas o

que se repiten a menudo o duran un tiempo prolongado, pueden dejar su impronta profunda en la vivencia y trazar importantes surcos mnémicos, por los que el individuo volverá a moverse con cada actualización de esas impresiones. A esos surcos mnémicos les llama patrones vivenciales que son modos de vivenciar habituales, permanentes, que se repiten, modulando el ser-en-el-mundo. La habitualidad se debe al hecho de que se han acumulado allí modos de relación con las cosas y los otros que se repiten, estrategias a las cuales el individuo ha recurrido por necesidad cuando ha tenido que alcanzar la satisfacción de urgencias vitales o hacer frente al desprecio, la amenaza, la falta de amor y el abuso por parte de los otros. La psiquis "almacena" las experiencias típicas del ser en el mundo. Estas impresiones o acuñamientos "acompañan" los actos de la persona, inhibiéndolos o promoviéndolos”<sup>16</sup>.

Lo que Alfred Längle describe sobre la función de la psiquis en el hombre, no excluye la perspectiva del Dr. Frankl de la psiquis como antagonista o contradictora de lo noético. “El antagonismo psico - noético es la capacidad de resistencia del espíritu, pero de ninguna manera es obligatorio, sino que es una posibilidad, no una necesidad. Resistir – ‘obrar a pesar de’ - es siempre posible, pero el hombre no precisa esto siempre. El hombre no necesita, de ninguna manera, hacer siempre uso del poder de resistencia del espíritu. No tiene que oponerse a sus impulsos, a su herencia o al medio ambiente en que vive, porque simplemente necesita de ellos; pues el hombre tanto puede afirmarse a pesar de sus instintos, a pesar de la herencia y a pesar del medio ambiente, como en virtud de sus instintos, su herencia y su medio ambiente. De este modo tratamos de comprender a la psique no sólo en su papel de contradictora del espíritu, sino fundamentalmente sacar a la luz los rasgos esenciales de lo psíquico, cumpliendo una tarea a favor de nuestra existencia personal”<sup>17</sup>.

Längle asegura que es necesario limitar el alcance de la perspectiva antagonista y ver la dinámica peculiar que domina entre psique y (nous =) espíritu, teniendo en cuenta de que hay también una relación de cooperación e integración entre ambos.

---

<sup>16</sup> Längle, A. (1998) *Psicodinamia y Motivaciones Existenciales Fundamentales*. Viena

<sup>17</sup> Ídem anterior.

“Quien no se siente, psíquicamente, a la altura de una situación conflictiva, debilitado por experiencias previas traumáticas, o se percibe inseguro por falta de experiencias, le puede ocurrir que su psiquis le haga frente bloqueando con angustia la acción planeada o impidiendo, de alguna manera, una decisión responsable”<sup>18</sup>.

Le compete a la psicoterapia tratar de que la persona tome contacto con la representación psíquica o expresión vivencial de la situación conflictiva, con la intención de comprenderla e integrarla en el todo existencial-personal. Sólo en casos aislados se puede recurrir al autodistanciamiento para superar situaciones. Obrar repetidamente sólo con autodistanciamiento, sin “auto-aceptación”, puede a la larga llevar a una actitud de negación de sí mismo, de enemistad consigo mismo y devaluación del propio Dasein corporal. Sólo en ciertas situaciones la preocupación por el bienestar psico-físico ‘puede’ pasar a un segundo plano o la persona puede oponerse a ella o relativizarla. “Sin embargo, queda claro y firme el hecho de que nosotros los hombres le debemos agradecer, normalmente, a esta función protectora de la psique nuestra supervivencia”<sup>19</sup>.

### 3.2.1.1. **La significación existencial de la psicodinamia**

A la psiquis le corresponde, junto a la función de traducir, mediante sentimientos y pulsiones, la situación vital y almacenar afectivamente las informaciones de la experiencia, ser curadora y guardiana de la vitalidad y defender la supervivencia.

Esta tarea la lleva a cabo mediante dos mecanismos: en los que influye y está en juego la atención:

- Dando el alerta al espíritu (apercepciones temáticas)
- Formando reacciones de protección (Coping) autónomas. “La psiquis es así "corrector" (quizás también "co-rector") de lo espiritual, que lo protege frente a exigencias desmedidas tanto de él mismo, como de los demás. La psiquis desarrolla, en el plan de cuidar al ser humano, reacciones de angustia o distimias

<sup>18</sup> Längle, A. (1998) *Psicodinamia y Motivaciones Existenciales Fundamentales*. Viena

<sup>19</sup> Idem Anterior.

depresivas. La psiquis puede corregir una decisión cognitiva, en cuanto a su factibilidad, por causa de que al sujeto se le exige demasiado, mediante el sentimiento: “no puedo, no soy capaz”. La corrección puede tener el sentido de una ampliación, enlentecimiento, aceleración o bloqueo de la acción demandada.

La psique puede ‘echarle en cara’ no sólo a la libertad, sino también a la responsabilidad y a la conciencia moral que, por la actitud asumida, la vida parece amenazada o se encoge la alegría de vivir”<sup>20</sup>.

Längle afirma que lo que la psique aporta a la realidad humana es un bien, parcial, pero legítimo, porque lo que aquí está en juego, es la esfera vital, corporal y el sentimiento básico de vivir. Aun cuando la psique puede pasar a la posición de contrincante del espíritu, vista desde esta otra perspectiva, “aparece como provocadora y co-jugadora junto con lo noético en el juego de la vida”<sup>21</sup>.

Sólo en el caso de una apreciación de la psiquis divergente a la del espíritu, ésta pide que el sujeto tome una posición frente a ella con respecto a sus emociones. Por lo tanto resulta valioso que se examine la emoción, para que pueda ser integrada al contexto existencial total de la persona.

### 3.2.1.2. **¿Cómo emerge la dinámica psíquica?**

El vivenciar psíquico se dinamiza a partir de dos fuentes:

- La auto –conservación: la psiquis manifiesta el enraizamiento del hombre en la naturaleza
- Las actitudes existenciales: es espejo de la constitución total, incluido allí lo espiritual de la persona, es decir, “su total ser en el mundo”<sup>22</sup>.

La dinámica natural de la psiquis es idéntica a la constitución biológica, o sea, ordenada a la auto - conservación del hombre. El hombre, desde el inicio de su vida, está provisto de un sistema de regulación, orientado tanto a la conservación de la vida

---

<sup>20</sup> Längle, A. (1998) *Psicodinamia y Motivaciones Existenciales Fundamentales*. Viena

<sup>21</sup> Idem anterior

<sup>22</sup> Ídem anterior.

individual como de la especie. En los vivientes superiores, que disponen de un sistema nervioso, se representa esta intencionalidad vital en forma de sentimientos que promueven y desarrollan la vida (instinto de conservación y sexual) o sentimientos de protección de la vida, como por ejemplo angustia, depresión, etc. El instinto de auto conservación está representado en los vivientes superiores en forma de una dinámica vivenciada psíquicamente (pulsiones, estados afectivos, afectos o reacciones de Coping).

Si hacemos referencia a la segunda fuente de la que habla Längle, constatamos que la visión analítico-existencial del hombre, considera que el ser humano no es sólo un ser por naturaleza impulsado, sino que también se autodetermina, o sea, que se configura a sí mismo y, por las actitudes existenciales que asume, puede producir, una modulación de su estado vital.

Alfried Längle describe las actitudes existenciales básicas y son cuatro las que, por su importancia en la configuración de nuestra vida, representan una fuerte potencia motivacional, es por ello que fueron denominadas por él: “Motivaciones Fundamentales de la Existencia”. Ellas son:

- Actitud a favor del propio existir o aceptación del Dasein que nos ha sido dado;
- Actitud a favor de la vida, la vida como un valor.
- Actitud frente a sí mismo, de valoración de sí mismo.
- Actitud frente al sentido, apertura al mundo, al futuro.

Estas actitudes básicas sólo son posibles en virtud de experiencias básicas, como confianza, gusto de vivir, aprecio de sí mismo y entrega a un sentido. Estas experiencias básicas son ineludibles para el destino de la existencia personal. Detrás de las motivaciones de la vida cotidiana se agita una dinámica básica que habla de las formas cómo el individuo ha sido capaz de responder a las Motivaciones Fundamentales.

La Motivación “es fuerza de movimiento + dirección de movimiento hacia una meta definida, que implica decisión por parte de la persona y significa llevar a alguien a un consentimiento”<sup>23</sup>.

Las Motivaciones Existenciales ejercen sobre la persona una fuerza de atracción, actúan como un imán valorativo, la tocan a nivel axiológico, hacen que se sienta atraída y al mismo tiempo invitan a responder.

Las cuatro condiciones básicas de la existencia personal mencionadas, además de despertar la dinámica de la psique, influyen en la modulación de la misma, o sea, en cuanto a su polarización y dirección.

Por lo tanto, una psicodinamia no integrada personalmente, lleva a un déficit de existencialidad.

La conducta del hombre pasa, de un modo creciente, a ser determinada por reacciones psíquicas y reflejos somáticos, que reemplazan el obrar decidido libre y responsable. Cuando el hombre no logra por sí mismo integrar, de modo personal, las fuerzas psicodinámicas, es el momento de requerir la ayuda de la psicoterapia.

### 3.2.2. **Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia**

Las Motivaciones Fundamentales, son condiciones para la realización de la existencia, son “solicitaciones básicas del existir en las que, de lo que se trata, es de “poder ser” en el mundo”<sup>24</sup>.

También llamadas experiencias existenciales básicas: poder ser, valor de vivir, valor de si mismo y sentido en el mundo. Es de suma importancia, que cada hombre tome posición con respecto a estos motivos que afectan radicalmente su existencia.

El comienzo de la vida para el Análisis Existencial en general no necesariamente es el comienzo de una vida plena y realizada. “Una vida plena comienza cuando hay una aprobación de mi parte, cuando vivo aprobando mi vida. Esto implica que no importa tanto qué hago sino que, en lo que hago, salga mi ‘sí’ interior”<sup>25</sup>.

---

<sup>23</sup> Asociación Argentina de AE y Logoterapia Material. Curso Introductorio al Análisis Existencial. Mendoza (2006)

<sup>24</sup> Längle, A. (1998). Comprensión y terapia de la psicodinámica en el análisis existencial. Apunte extraído de la revista de la GLE, N° 1, marzo.

<sup>25</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

Es decir un sí que sea pleno, no sólo mental sino y sobre todo, un sí sentido (en el plano de los afectos, de las emociones). Cuando yo puedo decirme a mí mismo: sí estoy aquí, es en ésta aprobación, es en este reconocimiento cuando empieza la vida plenamente vivida. Sería decir “sí” y tomar eso como algo que tiene valor, esta sería la definición de vida plena para el Análisis Existencial. “La Logoterapia y el análisis de la existencia parten de la tesis de que toda configuración de la vida plena de sentido depende, incondicionalmente, del descubrimiento y la puesta en obras de valores. Nosotros cumplimos el sentido de nuestro ser – plenificamos nuestro ser con sentido – toda vez que realizamos valores”<sup>26</sup>.

La Logoterapia posee como lema “**a pesar de todo... decir sí a la vida**”. Víctor Emil Frankl manifestaba que a pesar de todo hay que seguir adelante, porque es el espíritu quien es capaz de superar cualquier inconveniente, por lo tanto, para él, hay que ayudar al hombre-paciente que sufre a que encuentre un puente, un camino hacia el sentido de la vida.

Alfried Längle propone movilizar la capacidad del hombre de tomar decisiones. Con lo cual surge la pregunta “¿Cómo se puede hacer para descubrir un sentido donde no se ve ninguno?”<sup>27</sup>.

Algunas personas pueden llegar a descubrir un sentido, entonces para aquellas que se les hace más dificultoso se utiliza como método de trabajo el Análisis Existencial Personal.

---

<sup>26</sup> Längle, A. *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena

<sup>27</sup> Längle, A. (2002) *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. Seminario*. Buenos Aires.

Método que parte con la definición de una vida plenamente vivida, es decir, vivir aprobando, diciendo sí:

**“SI”**

**Al Ser**

**Al Vivir**

**A mí mismo como persona**

**Al sentido, a llegar a ser.**

Lãngle para explicar las Motivaciones toma como base la antropología de Frankl, el esquema posee tres dimensiones:

- La dimensión somática: es el plano del fáctico que incluye todo lo dado, la herencia.
- La dimensión psíquica es el plano de la vivencia, incluye los sentimientos.
- La dimensión noética (espiritual) es lo personal.

Estas dimensiones se abren a una cuarta dimensión que Viktor Frankl denomino “la existencia como Autotrascendencia”, y que constituye el plano del decidir.

Como “ser-en-el-mundo“, el hombre está en permanente contacto con lo otro, con el mundo. Siempre estamos en diálogo con el mundo.

Desde lo corporal recibimos oxígeno, agua que luego se pueden transformar en lágrimas o en transpiración.

En el plano de lo psíquico, a través del diálogo recibimos impresiones que movilizan en nosotros sentimientos sobre cuya base reaccionamos. Así surgen tensiones que, a veces, terminan en una explosión. Estas percepciones del mundo que nos llegan, nosotros también las transformamos, y a veces salen por el choque y no siempre por la reflexión.

De modo que estamos permanentemente influenciados por la atmósfera que nos rodea.

El Sentido es algo que ocurre, que acontece, según lo cual tengo la experiencia de un llamado. Es un acontecimiento que me convoca. La situación viene hacia mí y me dice que eso que está ocurriendo es algo bueno, que por allí voy bien, se me presenta como apoyo y sostén, como valor, como otredad y como sentido.

En el siguiente esquema vemos que la persona es el núcleo y está tensada hacia cuatros direcciones: Ser, Vivir, Unicidad y Devenir. Esto constituye su “intimidad”.

A su vez cada uno de estos vértices se relaciona con el mundo, constituyendo la “exterioridad”. Para el Ser, la exterioridad es el Sostén, para el Vivir es el Valor, para la Unicidad es la Otredad y para el Devenir es el Sentido. De esta forma quedan delineadas las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia.



### Esquema n° 1<sup>28</sup>

Aquí podemos ver la cuádruple polaridad del hombre con el mundo. El hombre toma lo que hay en el mundo para hacerlo propio. Es la cuádruple expresión del Sí, de la apertura al mundo. Consiste en decirle Sí al SER, decirle Sí a la VIDA, Sí a la UNICIDAD y Sí al DEVENIR. Al abrimos al mundo, conseguimos el SOSTEN, el VALOR, la OTREDAD y el SENTIDO.

<sup>28</sup> Längle, Alfred (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

Así las Motivaciones Fundamentales vienen a describir las condiciones fundamentales para una existencia plena.

Mundo, Vida, Ser Persona y Sentido son las cuatro condiciones básicas a las que debe enfrentarse el hombre si quiere alcanzar una existencia plena, constituyendo las cuatro tareas o exigencias existenciales del ser humano.

Las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia son:

**La primera Motivación es el SER:**

La persona se pregunta ¿Qué es?, se pregunta por el SER. Es el Ser aquí, se plantean las condiciones para poder vivir.

El mundo aparece como sostén y espacio, como punto de apoyo, que no es sólo físico, sino también personal y espiritual.

**“Soy pero ¿Puedo ser?”**

**La segunda Motivación es la RELACION CON LA VIDA**

El valor de la vida y el gusto por ella. Se trata de cómo me siento con el sostén subjetivo y personal, ¿me gusta vivir?

Por medio del gustar tomamos relación con nosotros mismos. Lo que hacemos con gusto fortalece nuestra relación con la vida, el querer vivir.

**“Vivo, ¿Pero me gusta vivir?”**

Es el nivel del vivir donde el mundo se manifiesta como valor y la vida como valor Fundamental.

La percepción del valor es somático-psíquica y también espiritual.

### **La tercera Motivación es el SER SÍ MISMO**

**Soy ¿Puedo ser como soy?” “¿Me es permitido ser como soy?”**

En la persona es la Unicidad que ocurre cuando la persona se percibe como “ella”. En esta relación del Yo con lo Otro, el mundo aparece como Otredad. Implica tomar en serio la propia individualidad, la no intercambiabilidad de la existencia y su carácter intransferible.

### **La cuarta Motivación es la del DEVENIR**

Está referida al Sentido de la vida y su valor como posibilidad y como proyecto. **“Soy ¿Para qué quiero esta vida que tengo? ¿Para que es bueno que yo sea?”** la persona se pregunta por el Devenir, el llegar a ser.

Es la Motivación del Devenir, de la tensión hacia el futuro, es aquí donde el mundo se revela como Sentido. (No sólo espiritual)

### **A cada Motivación Fundamental le corresponde un plano de elaboración:**

**Percibir:** percibo el mundo

**Sentir:** emoción, siento el mundo, siento cuando percibo

**Toma de posición personal juicio propio, reconocimiento.** La posición que tengo en el mundo como ser único.

**Sentido:** acción, aparece el obrar para realizar valores.

Cuando el plano de elaboración no se puede alcanzar, surgen las denominadas Reacciones de Coping.

Las Reacciones de Coping son mecanismos de protección para lograr el dominio y superación de la situación. Son formas de conducta reactiva, automática que se desencadenan, por ejemplo, por impotencia. Pueden ser innatas o aprendidas, pero siempre son conductas no decididas por el sujeto.

Todos los seres humanos podemos tener estas conductas reactivas, aunque no en todos se generan con igual intensidad.

La preferencia por determinadas Reacciones de Coping nos está hablando de diversos estilos de personalidad. Cuando estas Reacciones se vuelven rígidas y estereotipadas aparecen las patologías psíquicas.

Ahora desarrollaremos cada una de las Motivaciones Fundamentales más completamente:

### 3.2.2.1. **Primera Motivación Fundamental: “El Ser”**

El hombre llega a preguntarse por la existencia, partiendo desde un hecho básico que es que “yo soy”, “yo existo”, “estoy en el mundo”, “estoy aquí”.

Mientras más reflexionamos sobre el hecho que “cada uno es”, más se hace incomprensible y surgen más preguntas: ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? ¿Quién es ese “es”?

La respuesta es el hecho bruto de SER, un “hay” impersonal que corresponde a un “es” neutro, en alemán es *gibt*: es lo dado que implica que hay una dación. En esto dado, puedo vivenciar que “hay yo” ¿Cómo sé que hay yo? o mejor aun ¿Cómo sé que soy yo? ¿Cómo puedo percibir y sentir que soy yo? ¿Cuándo estoy realmente aquí? Todas estas preguntas llevan a Längle a afirmar que tenemos grados de presencia... y mientras más tratamos de reflexionar sobre el hecho de que cada uno es, más incomprensible nos resulta y no lo podemos captar. Menos aun tenemos respuestas al: ¿Cómo estoy aquí? Es así como nos damos cuenta que no podemos comprender por qué “estoy en el mundo”. Nos encontramos de esta manera, ante un hecho incomprensible.

La actitud humana frente a eso que no podemos captar, que nos supera y nos trasciende es la de la admiración, el asombro ante algo incomprensible. ¿Alguna vez me sorprendí por el hecho que soy? En la actualidad corremos tanto de un lado a otro que no tenemos tiempo para el asombro; sin embargo la existencia comienza con este hecho

que “hay yo”. Este hecho me pone frente a la siguiente pregunta existencial fundamental: **Yo soy, pero ¿puedo ser?**

Con el solo hecho de existir, de estar en el mundo y en cuanto “soy”, al mismo tiempo estoy en peligro de no ser. No hay garantías. Soy pero puedo no ser. La tarea existencial consiste en que tengo que hacerme cargo de ser, mantenerme en el ser. ¿Cómo me puedo mantener en la vida? ¿Cómo puedo ser en este mundo? ¿Qué preciso para poder ser en este mundo? ¿Qué pone en peligro mi ser?

Para poder Ser, debemos llegar a un acuerdo con las condiciones del mundo, pactar con ellas y tenerlas en cuenta. El mundo donde “soy” tiene sus propias leyes físicas y químicas que son válidas necesariamente. También leyes sociales, biológicas y económicas. Para mantenernos en la existencia debemos tener en cuenta las leyes, ya que son lo que percibimos. No podemos ir en contra de ellas, sino percibir las y conocerlas.

Dice Längle: “Si es que yo quiero ser, debo aceptar, conocer, percibir las condiciones del mundo. Esto nos ayuda a sobrevivir pues podemos adaptarnos mejor a ellas”<sup>29</sup>. Considera fundamental que tengamos también el sentimiento de que “podemos ser”<sup>30</sup>. Este no es un asunto sólo intelectual, sino también de experiencia en relación con el mundo. ¿Tengo el sentimiento que puedo ser en este mundo? ¿Puedo ser con mi propio cuerpo? ¿Con esta edad? ¿Con mis incapacidades? ¿Todo esto me deja vivir? ¿Puedo vivir con mis dudas, con mis inseguridades? Puede suceder que de pronto tenga el inesperado sentimiento que no puedo vivir en este mundo. ¿Puedo hacer pie en el piso del ser?

---

<sup>29</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>30</sup> Idem anterior

Cuando el hombre se siente amenazado en su Ser, surge la angustia y teme caer en el abismo, entonces puede responder acudiendo a alguna de las cuatro reacciones básicas de defensa, son reacciones de protección, psicodinámicas o reacciones de Coping y que en el nivel del Ser son las siguientes:

**Huida**: Es una reacción para tratar de escapar cuando se presenta una situación amenazante. Es un movimiento normal hacia un lugar seguro sea un espacio interno o externo, cuya finalidad es poder armarse para enfrentar la situación. Si este mecanismo de huida se fija o se hace rígido, aparecerán trastornos de ansiedad.

**Ataque – Actividad (lucha) obsesiva**: Como su nombre lo indica, sería enfrentar, luchar, abrirse un espacio para eliminar una situación peligrosa o amenazante. La reacción de ataque o la lucha, cuando se rigidiza es típica de la neurosis obsesiva, el hombre al no poder huir, lucha, reacciona ante el sentimiento de no poder ser, tratando de controlar y proporcionarse seguridad mediante, por ejemplo: estructuras de orden, rituales, pretendiendo así eliminar hasta el lógico grado de incertidumbre de la vida humana.

**Odio, Agresión, Ira**: Cuando se desarrolla la agresión, en forma especial el odio tiene como única finalidad la aniquilación del enemigo. Con el odio se quiere aplastar, liquidar. El problema se presenta de manera amenazante, el sentimiento es: “o es el otro o soy yo”. Si esta defensa se hace rígida aparece la imposibilidad de empatía, por lo tanto no hay reparo para eliminar al otro.

**Reflejo de posición de muerto**: Cuando la persona no puede enfrentar la situación, cae en un estado de total pasividad, como si dijera: “no existo”, aparece parálisis de sentimientos, bloqueo, como una especie de congelamiento. Si esta reacción se fija aparece como patología la psicosis, como ruptura con el mundo.

Estos mecanismos de protección ante la angustia, “son expresión de un Ser amenazado no sólo de la existencia física, sino también de la existencia psíquica y

espiritual, la amenaza pone en peligro las estructuras que dan sostén al hombre y que garantizan la conservación del Dasein. Sin sostén, el ser humano se siente des-acogido.

En el contexto existencial, es la angustia un parámetro subjetivo para medir la amenaza del Dasein – en su totalidad - o de aspectos parciales de la existencia, en los que el hombre se siente amparado y sostenido”<sup>31</sup>.

Estos afectos y sentimientos son necesarios como modos de protección ante la amenaza y la percepción emocional de que “puedo no ser”. Aparecen normalmente en todo hombre, pues, como decíamos, los necesitamos como modos de protección ante la amenaza, son sentimientos humanos.

Längle<sup>32</sup> considera que el plano donde se trascienden estas reacciones psicodinámicas es el plano de la elaboración: **PERCIBIR**.

Este plano es el del trabajo de elaboración de las reacciones psicodinámicas. Para tener una existencia plena es necesario hacerse una pregunta, ¿de dónde viene ese odio?, ¿porqué? Esto implica un trabajo de elaboración de este sentimiento, porque el problema no viene desde afuera, sino desde adentro de uno mismo. En este plano, tratamos de percibir la situación real, los hechos fácticos. Este paso de lo psicodinámico a la percepción responde a un principio fundamental en la psicoterapia ya que, cuando una persona no puede percibir lo fáctico se produce un regreso a las reacciones psicodinámicas.

No poder percibir remite al plano donde la persona reacciona porque está sobre exigida. Es normal que esto ocurra y en estas situaciones el terapeuta debe preguntarse si la persona está en condiciones de ver la realidad. Este paso es decisivo en el trabajo de la Primera Motivación.

Es muy difícil trabajar cuando el sentimiento que aparece es “no soporto esto”.

Porque soportar, también es sostener algo que se puede mantener, sostener resistiendo su peso. Esta es la forma fundamental básica, es el modo cómo se abre nuestro Ser. Debemos resistir ante una amenaza, soportando el peligro. Luego es necesario preguntarle a la persona si por un minuto puede soportar su dolor, si puede

<sup>31</sup> Längle, A. (1996) *El hombre en busca de sostén. Análisis Existencial de la angustia*. Viena

<sup>32</sup> Längle, A. (2002) *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. Seminario*. Buenos Aires.

tomar conciencia de ese dolor que la sobrepasa. Porque de lo que se trata es tomar conciencia del 'poder' que hay en ese soportar.

Si esto ocurre se produce un paso fundamental, porque la persona pasa de la pasividad de ser víctima, a la actividad de ser protagonista. Ya no es solamente una persona sufriendo, sino un actor, pues al soportar, está dando un paso hacia la aceptación de lo fáctico y está dando el primer paso hacia la vida. Sería como decir: "si esto que sucede, si esta situación, si este dolor puede ser, yo también puedo ser"<sup>33</sup>.

Este primer paso hacia la vida es el poder aceptar y es fundamental para poder fundar la existencia, porque "todo puede ser si yo lo puedo aceptar"<sup>34</sup>. Esto significa que la persona se auto-referencia en sí misma como sostén.

A esta elaboración le corresponde un gesto: dejar ser a ese poder ser.

El gesto físico sería el de abrir los brazos, representando que no hay lucha, no hay resistencias, sino que hay una actitud de permitir porque hay paz, serenidad y tranquilidad, ya no son necesarias las reacciones psicodinámicas. Es un dejar fluir, es un Sí al Ser. Es la sobria aceptación del hecho, no hay aquí valoración alguna. Todo lo que yo puedo aceptar me deja en tal paz que ahora puedo ser viendo esto que está simplemente ahí.

### **Para poder aceptar, existen ciertas condiciones, ellas son:**

**Protección, ser aceptado:** El amparo dentro de las relaciones humanas al ser recibido y aceptado por otro. Aparece en las relaciones familiares. El darme cuenta que he sido aceptado por otros "tiene el valor de un cobijo para mi existencia"<sup>35</sup>.

Para avanzar debo preguntarme: ¿Cuánto tengo en mí mismo de ser aceptado? ¿Tengo la experiencia de pequeño o de grande de haber sido aceptado por otras personas?

Es importante que este sentimiento aparezca, de alguna manera, en nuestra biografía. Cuando soy capaz de responderme y sentir frente a quién he sido aceptado, reconozco que junto a esta persona he podido ser.

---

<sup>33</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires

<sup>34</sup> Ídem anterior

<sup>35</sup> Ídem anterior.

Por el contrario, frente a alguien por quien no pude ser aceptado y me he sentido rechazado, el sentimiento que tengo es que el otro no me dejó ser.

En el Análisis Existencial profundo siempre se descubre que, en algún momento, la existencia ha estado amenazada. Lo peor es que cuando advierte que se está en peligro, la persona se convierte ella misma en amenaza para el otro.

Cuando la persona no es aceptada, siente que no tiene amparo, cuando esto ocurre, siente que no puede ser y de esta forma vuelve a las reacciones psicodinámicas.

**Espacio:** Nos referimos al espacio físico y psíquico. Ante esto surge la pregunta acerca de dónde tengo un espacio, dónde tengo el sentimiento de poder decir “este es mi lugar”. Se refiere al sitio en donde me siento seguro, protegido y cómodo: “mi lugar”; el cuál, puede ser un rincón de la casa, el lugar de trabajo, etc. Es importante que nos abramos al espacio vital y tomemos posesión de él.

Al abordar este problema del espacio es también referirse a la relación con el propio cuerpo y preguntarse: ¿Puedo ser con mi cuerpo? ¿Lo poseo totalmente? ¿O mi cuerpo es más grande que yo? La actitud más simple con la que podemos comprobar si llenamos o no el cuerpo, es la respiración. Ésta es la base de la existencia y cuando hay un bloqueo en ella, se advierte que la existencia se hace más angosta, con la cual surge la angustia.

Cuando no puedo respirar profundo (hacia el vientre) entonces no estoy plenamente aquí. Mi cuerpo refleja mi ser en el mundo.

Para el Análisis Existencial, el cuerpo es la expresión del espíritu, por lo tanto es fundamental en psicoterapia un trabajo sobre el propio cuerpo.

El espacio también está relacionado con la biografía de la persona, con su cultura, incluso en la sociedad hemos creado espacios donde uno se siente cobijado, amparado.

El típico lugar de amparo es la casa donde nosotros podemos vivir, la casa que podemos edificar. Para poder ser hay que crear el espacio y esto implica también dar espacio a las relaciones.

**Sostén:** Es la tercera condición para poder ser. La pregunta que me hago es: ¿Qué es lo que me da sostén en la vida? Mi cuerpo es quien me sostiene en primer lugar. Cuando estoy enfermo o débil se crea en mí una inseguridad. Nosotros estamos viviendo y el cuerpo nos está sosteniendo

Otra de las preguntas sería: la salud que tengo, ¿me sigue sosteniendo?, ¿qué cosas me dan sostén en la vida?

En todas las situaciones y lugares hay “regularidades”, es decir cosas que se repiten, que no varían y que generan en nosotros un ritmo de sostén: como la salida del sol, el ritmo de las estaciones, etc. “Es el hecho que algo me sostiene a pesar de mi angustia”<sup>36</sup>.

¿Soy capaz de abrirme a esta experiencia de sostén del mundo? La respuesta a esta pregunta es una decisión fundamental que se hace desde una profundidad que no es racional, ni cognitiva. Lo importante y hasta decisivo, sería que todo hombre pudiese tener la experiencia de la inmovilidad del mundo, donde hay un núcleo que no ha podido ser tocado por la situación difícil o dolorosa por la que la persona atraviesa. Pero hay quienes no están prontos o que no tienen disposición, por lo que les falta la base para lograr la confianza fundamental del Ser.

Längle dice, que de la experiencia de sostén resulta la confianza fundamental. Ésta implica poder abandonarse a un sostén. Todo ser humano necesita de esa confianza para vivir. El tema de la confianza incluye la confianza en uno mismo. En la medida que la persona puede ir encontrando en sí estructuras firmes, va logrando la auto-confianza que se auto-apoya en la existencia.

De la experiencia de auto- confianza, del propio “poder hacer”, que se repite sucesivamente, surge la seguridad en sí mismo. Conectado a la confianza está el sentimiento que surge del fondo de nuestra vitalidad e implica tener suficientes fuerzas para hacerle frente al peligro y a lo inseguro que se nos presenta, a ese sentimiento lo denominamos “coraje”.

---

<sup>36</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

Necesitamos de la confianza para seguir viviendo, porque es como un puente que nos traslada a lo inseguro, que permite mantenernos en el mar de la inseguridad. El puente tiene dos extremos: uno es el mundo y el otro es el coraje. Para todo esto es importante tener experiencia de percibir.

Estos aspectos están fundados sobre algo más profundo que es la “confianza fundamental”. Erikson se refiere a las etapas del desarrollo emocional habla de la “confianza básica” y la describe como “la calidad del amor recibido en el vínculo con la madre que otorga un sostén primario”. Es distinta de la confianza fundamental, porque ésta es más amplia que la propuesta por Erikson, ya que este autor se refiere sólo a un aspecto: el de los vínculos de amor.

La confianza fundamental no es sólo un vínculo que se logra con las relaciones humanas, sino que incluye la Naturaleza en general. Es la experiencia del modo de ser, es la más profunda estructura que podemos tocar, a la cual nos podemos abrir.

Psicológicamente es el fondo del Ser, eso que queda cuando todos los otros sostenes se rompen o caen, es lo último que nos puede sostener. En la mayor parte de los hombres aparece la fe, una fe anterior a la religiosidad.

Las experiencias de la vida cotidiana influyen en la confianza fundamental, a veces la fortalecen pero también, a veces, la debilitan. Ante las distintas situaciones dolorosas por las que atraviesa el hombre y en donde él no puede soportar, aparece la fe en algo Superior a sí mismo como último sostén.

Es sumamente importante tener la experiencia de que “puedo ser”, esa es la condición de la existencia, es desarrollar un poder propio.

Cuando esto no ha sucedido aparecen las reacciones psicodinámicas.

En la Primera Motivación cuando se pierde la confianza fundamental, aparece la angustia.

### 3.2.2.2. Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida”

Para vivir una vida plena, no es suficiente estar en-el-mundo, sino que también cuenta la “calidad”, esta calidad de la vida la captamos en los sentimientos y los afectos.

Para muchas personas hoy falta la alegría y las ganas de vivir. Es muy importante tener en cuenta que nuestro existir no es como el de los objetos, que simplemente están, nosotros vivimos y esto implica estar en permanente recepción de lo que viene de afuera, es estar permanentemente relacionados. De tal modo que ese estar ahí, lo sentimos. Podemos decir entonces que estamos “afinados”, como un instrumento musical, con el mundo por medio de los sentimientos.

Para la persona es el nivel del vivir que se manifiesta en el mundo como valor. La percepción del valor es: somático, psíquico y también espiritual.

El estar aquí de la Primera Motivación y el vivir de la Segunda ponen al hombre ante la pregunta fundamental de la vida: ¿para mí, qué es vivir aquí? La respuesta podría ser vivir sufriendo, pero también vivir teniendo alegrías. ¿Estoy de acuerdo con vivir de esa manera?, ¿hay un acuerdo con estar sufriendo? El sufrimiento pertenece a la vida como el día a la noche. También podemos concluir diciendo que como seres vivientes estamos frente al mundo o frente a un hecho, el cuál hace al ser humano preguntarse ¿me gusta vivir? De esta manera se pone en movimiento nuestra existencia.

La Primera Motivación implica reconocer un poder, un sostén, mientras que la Segunda trata de cómo me siento con ese sostén. ¿Me gusta vivir así? ¿Me gusta ser mujer/hombre? ¿Me gusta estar en esta familia? ¿Me gusta vivir con mi biografía?

Por medio del gustar entramos en relación con el asunto, llevándolo hacia nuestro cuerpo, lo referimos a nosotros mismos, nos damos cuenta entonces, de que nadie nos va a dictar una respuesta, sino que ésta debe ser radicalmente subjetiva y personal. A veces no tenemos coraje suficiente para responder. Es más fácil poder responder cuando se trata de hacer algo con gusto cuando se trata de hacer algo que realmente nos gusta y nos motiva para hacerlo.

Esto implica, una toma de postura en lo afectivo, ya que aquello que hacemos con gusto fortalece la relación con la vida, el querer vivir y constituye la condición para la Segunda Motivación, cuya pregunta fundamental es: **Yo vivo, pero ¿me gusta vivir?** ¿Son más las cosas que hago con gusto o son más las que hago con disgusto? Nos

podemos imaginar una balanza y ver qué pesa más. Lo que hacemos con gusto acrecienta nuestro querer vivir, lo que hacemos con disgusto nos quita vida.

Es importante percibir y tomar conciencia cuando hacemos cosas que nos gustan. Debemos prestar atención a eso que nos da placer y alegría, ya que nos permite un crecimiento y un bienestar. Y frente a lo desagradable podemos preguntarnos: ¿cómo o qué estrategia elijo?, ¿qué actitud tomo cuando realizo cosas que me desagradan o no me gustan? Ante ellas, podrían surgir en nosotros alguna de las reacciones psicodinámicas o de Coping como:

**El retiro:** Es una reacción que consiste en sumergirse en el propio interior, como modo de procurarse protección ante lo desagradable.

**El activismo:** Es cuando tratamos de cubrir algo que nos desagrada con mucha actividad, “hacer algo”. Es una reacción paradójal en la que teóricamente se busca estar bien.

**La rabia:** Es la explosión. Tiene un objetivo diferente del odio de la Primera Motivación. Surge en las relaciones humanas cuando uno quisiera despertar la vida en el otro: “Habla de una vez” Aquí no se trata de aniquilar al otro sino de despertarlo. La rabia no está a nivel del Ser, sino al nivel del Vivir.

**La resignación:** Es al agotamiento, ya no hay nada que hacer. Se agotan las energías y la persona se desconecta por ese agotamiento.

Hay cierta analogía con la posición de muerto de la Primera Motivación

La tarea consiste en pasar del plano de las reacciones psicodinámicas al plano de la elaboración, o sea a una elaboración personal. En la Primera Motivación se trata de lograr adecuada percepción de la realidad, en la Segunda de SENTIR la experiencia, de vivenciar.

Para poder SENTIR debemos ponernos delante del sentimiento y en la medida que podamos sostenerlo, entonces surgirá tarde o temprano el duelo. El duelo es la percepción de que algo que era bueno para la vida (salud, relación, tiempo) se perdió.

Cuando nos damos cuenta que algo hemos perdido, eso nos duele, nos genera sufrimiento. Cuando tenemos el coraje de sostener el sufrimiento y no nos dejarnos caer en el activismo o en alguna de las otras reacciones, surge el sentimiento de que hay algo que no podemos hacer, entonces lloramos porque sentimos que lo que perdimos es vida. Esto, a su vez, genera algo nuevo porque otra vez somos tocados por la vida. “Empieza a surgir como un torrente que viene desde adentro de nosotros. Esto que empieza a surgir tiene su expresión en las lágrimas que son la manifestación de la vida. Esta agua disuelve la pérdida. El hecho de fluir tiene para nosotros un mensaje: ‘hay todavía vida en mí’. En el duelo me inclino a mí mismo y hablo conmigo mismo, con lo cual genero y desarrollo un sentimiento para mí. Sentimiento de la auto misericordia y autocompasión.

Es de suma importancia que tengamos el sentimiento de nuestro propio dolor, y así sobre esta base es que podremos volver a la relación con los demás”<sup>37</sup>. Mientras la persona se defiende con alguna de las reacciones mencionadas, no realizará el duelo porque no ha logrado contactarse con los afectos, no ha logrado SENTIR.

Y ¿Cuales son las condiciones para SENTIR?

**La cercanía:** Implica una entrada en la propia existencia. Al producirse la cercanía nuestra vida y nuestro corazón son tocados, y surge un movimiento interno. Es tocado el núcleo, la fuente desde donde brotan todos los afectos y sentimientos. La cercanía también puede producir miedo porque podría estar asociada a recuerdos de sufrimiento.

**El tiempo:** Esta condición es análoga a la condición del espacio de la Primera Motivación. Los sentimientos precisan tiempo para surgir y movilizarse. Es peligroso para las relaciones cuando no se tiene tiempo. Tener tiempo implica “darse tiempo para

---

<sup>37</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

vivir y esto es lo que aparece como valioso. Por eso el tiempo es el termómetro que mide el valor de la relación”<sup>38</sup>.

**La relación misma:** En esta tercera condición siempre hay un sentimiento, el sentimiento es la base de la relación. Una relación sin afecto no es posible, no puede existir. Es una suma de cercanía, dedicación, sentimiento. La relación se establece automáticamente cada vez que estamos en contacto con otro, porque todo eso con lo que nos contactamos produce en nosotros un movimiento: crea sentimientos. Por eso es importante comprender que tenemos que “dejar ser la relación”<sup>39</sup>, lo cual implica que de ella puede surgir algo bueno para mí: el valor, que es lo que toca mi vida.

Así como en la Primera Motivación el punto más profundo era el fondo del Ser, en esta Segunda es la vida como Valor Fundamental.

Es la relación profunda que cada persona tiene con su propia vida y esta relación es posible descubrirla a partir de la pregunta ¿Tengo realmente gusto por vivir? ¿Me gusta vivir? Y también ¿Es la vida en el fondo algo bueno? ¿Es bueno que yo exista o no? Cuando nacimos nadie nos consultó si queríamos o no. Ante estas preguntas nos enfrentamos como a un segundo nacimiento, ya que generan en nosotros una profunda relación con la vida y nos permiten tomar posición frente a los valores de actitud que planteara Frankl.

Los valores actitudinales son la relación más profunda que podemos tener con la vida. Esta profunda relación con la vida es la base, el fondo de todos los valores. Y vivenciamos algo como valioso en la medida que alimenta nuestro gusto por vivir.

Nadie puede dar una respuesta por nosotros ante tales preguntas, por lo que debemos tener la valentía de responderlas personalmente, no desde lo intelectual, sino desde el sentimiento más profundo que hay en nosotros: “sintiendo si me gusta vivir o no”<sup>40</sup>.

---

<sup>38</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>39</sup> Ídem anterior.

<sup>40</sup> Ídem anterior

En la Segunda Motivación el déficit a nivel del valor fundamental es la depresión; así como en la Primera es la angustia, cuando se pierde la confianza fundamental.

La representación corporal de la Segunda Motivación se expresa en el ámbito cardíaco-circulatorio. Los sentimientos se expresan en el pecho y en la sangre.

### 3.2.2.3. **Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo”**

Al referirnos a la Tercera Motivación nos situamos ante el hecho de que somos individuos, personas. Como individualidad cada uno descubre que “yo mismo podría llamarme a mí mismo: YO”<sup>41</sup>. Es entonces cuando surgen las preguntas fundamentales: **Yo Soy Yo, pero ¿me permito ser como soy? ¿Me es permitido ser como soy?** Implica tomar en serio la propia individualidad, la no intercambiabilidad de la propia existencia, reconocer que “soy un ser único e irrepetible en el mundo”<sup>42</sup>.

Este plano, en el que me pregunto “si es lícito ser como soy”<sup>43</sup> es el de la Ética.

Entonces: ¿me permito ser como soy o debo acomodarme a aquello que otros quieren que yo sea? Esto que creo que soy ¿Es realmente individualidad o es copia de mis padres?

Cuando nuestro medio ambiente nos dificulta ser nosotros mismos aparecen las reacciones psicodinámicas o Coping, porque cuando los otros no nos permiten ser nosotros mismos, reaccionamos de alguno de los siguientes modos:

**Tomar distancia:** La reacción básica fundamental, es apartarnos para proteger nuestra intimidad cuando no somos tomados en serio, cuando quieren pasarnos por encima, cuando somos heridos, ridiculizados, usados por los demás, no tenidos en cuenta más que por el rol que desempeñamos, cuando nuestra opinión no vale y aparece

---

<sup>41</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>42</sup> Idem anterior

<sup>43</sup> Idem. anterior

el “tenés que”... la reacción es “me voy”, no como en la Segunda Motivación cuya reacción es envolverme dentro de mí.

Aquí el “me voy” no solamente es irse, sino quedarse callado, o poner el cuerpo, pero sin ser actor de la situación. Aparecerá patología si las situaciones se repiten siempre de la misma manera.

**El sobreactuado o el dar la razón:** es la reacción análoga al activismo de la Segunda Motivación, pero aquí no me importa nada lo que está sucediendo

Por ejemplo: Me río dando a entender que no me importa nada, así me escondo, no muestro lo que me está pasando, para que el otro no tenga poder sobre mí.

**El fastidio:** Es poner una barrera. En el caso del fastidio con uno mismo es por no haber tomado una previsión o una precaución, o por no haber exigido lo que “me corresponde” y “perdí mi lugar”, en este caso no podemos culpar a nadie, entonces surge la bronca “¡Qué estúpido soy!”

El fastidio con uno mismo tiene carácter de auto – castigo. Cuando está referido a los otros es poner una barrera ante aquello que nos ha herido, para que no nos hiera más, porque hemos sentido como si se hubieran metido dentro de nosotros y nos hubieran robado algo propio y sentido. Tiene carácter de castigo, porque consiste en sacarnos de encima al otro y así castigarlo.

Mostrar por medio de la queja aquello que no nos gusta. Esta agresión es distinta a la rabia de la segunda motivación, ya no queremos zamarrear al otro para que despierte, sino que queremos castigarlo por su injusticia.

La disociación: puede ser física o psíquica:

**La disociación física,** es la forma típica de reacciones de la histeria. Incluye aquellos fenómenos que tienen causa psíquica pero que no presentan sustrato orgánico, consiste en la división de la conciencia y voluntad por un lado y la reacción física por otro. Freud descubrió que se producía en sus pacientes por la represión de contenidos conscientes hacia el inconsciente. Ejemplos típicos son las parálisis de algún miembro sin ninguna afección neurológica.

Otra disociación física puede ser, por ejemplo: una persona sobrecargada de actividad, que no puede hacerse cargo de afrontar todo el trabajo, pero tampoco puede posicionarse para elegir, entonces hace síntomas de fiebre y calambres que le impiden el movimiento.

**La disociación psíquica** se produce entre la cognición y el sentimiento. Ej. Personas que relatan una vivencia dramática sin la correspondiente participación emotiva. En el caso del abuso sexual, la toma de distancia ocurre en forma inconsciente, sin participación de la persona. La psique asume el papel de cuidadora de la vida, para asegurar la supervivencia, aquí la psique se manifiesta más sabia que el propio entendimiento. La disociación también puede adoptar otras formas: a mayor peso de la represión, mayor división de la conciencia.

Los contenidos conscientes son reprimidos de tal forma que no se puede hablar de ellos, sólo aparece la angustia.

El plano de la elaboración es: **PERDÓN y ARREPENTIMIENTO**. Los seres humanos comenzamos a reaccionar verdaderamente cuando nos comprometemos como personas. La elaboración personal es la toma de posición, el enjuiciamiento, que consiste en formar una imagen de aquello que nos pasa, para ello primero debemos retirarnos, separarnos del acontecimiento. Considerar la situación desde una cierta distancia. Esta distancia es una tarea fundamental.

Se trata de poner de pie a la persona, para eso es muy importante captar el propio juicio, “la propia opinión. ¿Qué opino yo? ¿Cómo juzgo yo la situación?”<sup>44</sup>. Considero la relación con el otro desde una cierta distancia: el otro separado de mí, lo veo en su relación conmigo, pero desde la distancia. Me pregunto por mi propio juicio y valoración del otro. Ya no se trata de un duelo, como en la Segunda Motivación, sino de un perdón y de un arrepentimiento.

Längle citando a Max Scheler dice: “el perdón es siempre con respecto a otro, cuando lo considero culpable. El arrepentimiento es cuando la culpa la tengo yo”<sup>45</sup>.

---

<sup>44</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>45</sup> Idem anterior

Todo este trabajo del perdón y del arrepentimiento desemboca en el **Encuentro**.

Las condiciones para que se realice el encuentro son:

**Consideración:** Implica no sólo acercarse a otro, sino hacerse un poco hacia atrás para mirarlo a los ojos y descubrir lo más propio y genuino de él. La consideración implica descubrir lo eminentemente personal del otro, hace referencia a la esencia del otro: tomar al otro en serio en su esencia. Cuando podemos obrar así estamos creando una base para el encuentro. Si esto es recíproco también nosotros maduramos y nos enriquecemos gracias a ese encuentro, pero si somos vistos desde el punto de vista funcional, no somos vistos como personas, por lo tanto no se produce la consideración.

Por eso es importante que yo me tome en serio a mí mismo: mis intereses, mi tiempo, todo lo que me pertenece, porque eso que “soy yo” tengo que dejarlo ser, dejarlo existir y no desvalorizarlo.

**La apreciación valorativa:** Se produce en este plano la valoración del otro y la valoración de mí mismo. Podría preguntarme: ¿para qué debo apreciarme a mí mismo?

Esta es una pregunta fundamental, porque con ella fundamos el valor del sí-mismo; si también esclarecemos en nosotros el “para qué” apreciamos a otra persona, la relación se enriquece y adquiere entonces otra calidad.

**La justificación:** Estamos aquí frente a una cuestión fundamental de la existencia, entonces cabe la pregunta: ¿quién me da a mí derecho de ser como soy y de comportarme como me comporto?

Esta pregunta de la instancia moral implica, a su vez, dos instancias: la personal (es la Conciencia Moral) y la a-personal (es el Super yo de la sociedad). Aquí podría surgir un conflicto entre ambas instancias, pero en el Análisis Existencial hay una jerarquía y ya Frankl afirmó el valor de la conciencia personal como instancia fundamental del hombre.

Längle afirma que para poder lograr un encuentro interpersonal es importante la toma de relación con la propia conciencia, como autoridad natural, con esa instancia que “es capaz de producir algo”<sup>46</sup>. La conciencia personal es la columna vertebral, aquella que fortalece y pone de pie al ser humano, en la medida en que éste puede estar apoyado en sí mismo. Agrega que esto nos lleva a contactarnos con la raíz más profunda en nosotros, “el valor de sí mismo”<sup>47</sup>, es decir el autovalor. Valor que hace referencia al ser Persona.

Autovalor definido como: “la actitud con respecto a mí mismo en cuanto tomo, como quien recibe, lo que de mí viene, lo más genuino, me enfrento a eso que nace de mí, lo percibo y lo valoro”. “En la conciencia ocurre que ‘hablo conmigo mismo’, y aquí reside el respeto por la insondabilidad del ser humano, el respeto por su grandeza y magnitud”<sup>48</sup>.

#### 3.2.2.4. **Cuarta Motivación Fundamental: “La del Devenir”**

Cuando experimentamos que hemos cumplido los pasos de las otras Motivaciones, estamos ante la pregunta fundamental: **Yo estoy aquí, pero ¿para qué es bueno?**

Estoy en este mundo con mi autenticidad ¿para qué? La pregunta ¿para qué es bueno?; constituye el Sentido. Precisamente el plano de elaboración de esta Motivación incluye el Sentido.

Cuando no lo encontramos, es cuando surgen las reacciones psicodinámicas:

**Modo provisorio / pesimismo:** Se trata de un compromiso provisorio o modo provisorio de vida, donde no hay un verdadero compromiso con la situación y predomina el “por ahora”

---

<sup>46</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>47</sup> Idem anterior

<sup>48</sup> Idem anterior

**Fanatismo/idealización:** Sería un modo paradójico de ofrecer resistencia ante una situación sin Sentido. Imponer una verdad o llevar a cabo una acción no sentida como importante.

**Cinismo / sarcasmo:** Es un modo de agresión lúdica, se trata de un modo de rebelarse contra el “deber ser”, de oponerse a lo impuesto como forma de ser tenido en cuenta.

Aquí estaría incluido el vandalismo, como modo violento de cuestionar el Sentido de las cosas.

**Desesperación / nihilismo:** Se cae en un estado de apatía, en una posición donde se muestra que todo “da lo mismo”

Las condiciones fundamentales para una vida con sentido son:

**Campo de actividad – acción:** donde me siento necesitado, requerido, exigido, donde me puedo entregar, hacerme productivo. Un campo de acción donde siento que puedo contribuir con algo positivo al mundo. Cuando veo ese campo en un contexto mayor, se convierte en un deber.

**Vinculación con un contexto mayor:** es un horizonte en el cual hago algo, soy activo y esto me da orientación.

**Valor en el futuro:** mi acción debe focalizarse, dirigirse hacia la acción valor. Mi entrega debe ser una contribución a u devenir, a un llegar a ser. Lo que hoy la mejora, contribuye a que la semilla de frutos.

En definitiva el Sentido de la vida es un valor central para el cual uno quiere vivir.

Para poder superar la falta de Sentido a nivel existencial se exige primero el conocimiento de lo que ocurre en la situación, percibir (**1MF**) luego, evaluar y buscar una posibilidad valiosa, sentir (**2MF**). Una decisión de convertir la posibilidad en realidad (**3 MF**) y por último ir a la acción, una acción hacia algo, para realizar aquello que esa situación exige. Encontrar la posibilidad más valiosa en cada situación, descubriendo el Sentido aquí y ahora (**4 MF**), teniendo siempre en cuenta el contexto total. Pues es un elemento esencial del Sentido, que el ser humano se incorpore en un contexto más amplio que en el que se encuentra “ahora”. Una situación tiene mayor importancia, en la medida en que es importante para algo más grande aun, que trasciende la situación en sí misma, esto constituye la trascendencia, si bien la respuesta es “en el aquí y ahora”.

En cada respuesta está implicada tanto la concreción de la persona como también la concreción de la situación en la que se ve envuelta. Y de acuerdo a cómo sea la respuesta personal, ante las distintas situaciones de su vida, será su calidad de vida y su posibilidad de plenitud existencial.

### 3.3. Resumen: Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia<sup>49</sup>

CONDICIONES	REACCIONES PSICODINÁMICAS (COPING)	PLANO DEL TRASCENDER
<p><u>1ª Motivación:</u> <u>El ser yo</u></p> <p><b>Soy, ¿pero puedo ser?</b></p>	<p>A. Huida</p> <p>B. Ataque</p> <p>C. Odio, ira, agresión</p> <p>D. Posición de muerto (bloqueo)</p>	<p>Percibir – sostener / soportar</p> <p><u>Aceptar</u>. Condiciones:</p> <p>A. Protección – ser aceptado</p> <p>B. Espacio – cuerpo</p> <p>C. Sostén – confianza</p> <p><b>Confianza Fundamental</b></p>
<p><u>2ª Motivación:</u> <u>La relación con la vida</u></p> <p><b>Yo vivo, ¿pero me gusta vivir?</b></p>	<p>A. Retiro</p> <p>B. Activismo: rendir</p> <p>C. Agresión, rabia</p> <p>D. Resignación</p>	<p>Sentir – duelo sobre la pérdida</p> <p><u>Inclinarse hacia</u>. Condiciones:</p> <p>A. Cercanía–movimiento interno</p> <p>B. Tiempo – valores</p> <p>C. Relación –sentimiento</p>
<p><u>3ª Motivación:</u> <u>El ser sí mismo (la persona)</u></p> <p><b>Yo soy yo, ¿pero me permito ser como soy?</b></p>	<p>A. Tomar distancia</p> <p>B. Sobreactuar (dar la razón)</p> <p>C. Fastidio</p> <p>D. Disociación (splitting)</p>	<p>Perdón / arrepentimiento</p> <p>Enjuiciamiento, sentir dolor, dejar ser al sentimiento, identidad, autenticidad</p> <p><u>Encuentro</u>. Condiciones:</p> <p>A. Consideración</p> <p>B. Aprobación valorativa</p> <p>C. Justificación – autoridad</p>
<p><u>4ª Motivación:</u> <u>El sentido</u></p> <p><b>Yo estoy aquí, ¿pero para qué es bueno?</b></p>	<p>A. Modo provisorio / pesimismo</p> <p>B. Fanatismo / idealización</p> <p>C. Cinismo / sarcasmo</p> <p>D. Desesperación / nihilismo</p>	<p>Sentido (tema propio de la Logoterapia).</p>

<sup>49</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

Länge compara las **Motivaciones Fundamentales** con la edificación de las diferentes partes de una casa, asegurando que existe una estrecha relación entre “ser” y “edificar”.

**La Primera Motivación Fundamental** es semejante a la estructura de la edificación, los cimientos, las vigas, las paredes, la parte “gruesa” de la construcción.

Todo lo que hace que la casa sea firme y segura. Donde se puede crear un espacio con las paredes, que simbolizan y procuran la protección y sostienen el techo, siendo el piso sostén y apoyo. Esta sería la primera condición para poder habitar.

**La Segunda Motivación Fundamental** equivale a las cañerías para las distintas instalaciones, las ventanas para que entre el sol, y todo aquello que da “calor” y comunica energía.

**La Tercera Motivación Fundamental** ya es arreglarla según el estilo personal, de manera que podamos decir “esta es mi casa, es mi espacio”. Se trata de la pintura, la decoración, el toque personal, las fotos, las plantas. Todo aquello que refleja a la persona que la habita.

**La Cuarta Motivación Fundamental** se refiere a la finalidad de la casa. ¿Para quién es la casa? ¿Quién va a venir a vivir en ella? ¿Cuál es el proyecto para la casa? ¿Con quién quiero vivir allí? Si esto no se cumpliera, la vida sería como tener una casa vacía, que no fuera habitada ni visitada por nadie, ni siquiera uno mismo.

Las cuatro condiciones básicas de la existencia personal mencionadas, además de despertar la dinámica de la psiquis, influyen en la modulación de la misma, en cuanto a su polarización y dirección. Como decíamos anteriormente, al referirnos a la psicodinamia, si ésta, no está integrada personalmente, lleva a un déficit de existencialidad. La conducta del hombre pasa, de un modo creciente, a ser determinada por reacciones psíquicas y reflejos somáticos, que reemplazan el obrar decidido libre y responsable.

Según Alfried Längle, hay un principio que rige para todas las Motivaciones Fundamentales de la Existencia y es que comienzan “desde afuera”, nacen desde el mundo, desde el otro. Pasan de la persona que nos mira con interés hacia nosotros. Al mirarnos y preguntarse: “¿Quién eres tú?” el otro nos está otorgando valor como persona, nos está diciendo de alguna manera: me interesa tu vida, eres importante, eres único, tu vida tiene sentido.

Todas las Motivaciones entonces, cumplen siempre la misma secuencia: proceden desde afuera y requieren una decisión por parte de la Persona.

En **La Primera Motivación Fundamental**, por ejemplo, no basta con ser aceptado, no basta con quedarse pasivamente en esto, es fundamental asumirlo mediante la toma de posición personal. En ningún caso la toma de posición admite la pasividad.

En **La Segunda Motivación Fundamental**, no es suficiente ser querido por otro, sino que es preciso que yo me quiera y afirme mi vida como valor fundamental.

En **La Tercera Motivación Fundamental** no basta que los otros me encuentren y aprecien en mis valores, esto solamente, me haría una persona dependiente. Lo importante es que yo mismo reconozca el valor de ser único.

Asumir personalmente, cada una de las condiciones, tomando posición frente a ellas es lo que conduce al hallazgo personal del Sentido (**Cuarta Motivación Fundamental**).

Cuando se dan estas cuatro condiciones:

**“Yo puedo ser auténticamente yo mismo”.**

Si la Voluntad de Sentido, no está respaldada por las tres primeras Motivaciones e integrada la Cuarta, la Voluntad es frágil y vacía, ya que entendemos la Voluntad como “una resolución de comprometerse libremente con un valor elegido y decidido”<sup>50</sup>.

---

<sup>50</sup> Asid, M. L. y Cardigni, M. (2004) Documento de Cátedra: *La Cuarta Motivación Fundamental*. Psicología Clínica Área Existencial. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

Voluntad significa elegir un valor, y la realización de la libertad incluye dejar de lado otros valores. Esta renuncia no constituye un castigo, sino que en ella podemos ver aquello que ganamos. Es decir el compromiso está dirigido a entregar libremente las propias fuerzas y el propio accionar, por un valor elegido entre otras muchas posibilidades.

### 3.4. **El contacto con el valor**

Längle afirma que desde la Logoterapia y el Análisis Existencial, toda configuración de la vida plena de Sentido, depende del descubrimiento y la puesta en obra de valores y considera, de acuerdo con Frankl, la capacidad de percibir valores y como una capacidad sin discusión e innata en el hombre.

Längle aplica el concepto de valor a “toda cualidad de bueno, de algo experimentado de un modo inmediato y personal por el sujeto. ‘Percepción del valor’ equivale aquí a ‘vivencia de valor’, ‘sentimiento de valor’ o ‘contacto con el valor’”<sup>51</sup>.

El autor define como valor personal “aquello que conmueve, que toca a la persona, aquello que puede ser sentido y despierta una emoción”<sup>52</sup>.

Los valores son contenidos espirituales que mueven al hombre afectivamente y suscitan emociones. A cada valor percibido corresponde un sentimiento. Cada sentimiento es el correlato subjetivo de un valor percibido. “Los valores son el alimento espiritual de la persona, lo movilizante en la vida, lo que calienta el corazón; al igual que el alimento corporal, se incorporan a la realidad vital del hombre y se hacen parte de su personalidad, constituyendo su historicidad. Sin la vivencia de valor no hay experiencia de tiempo y sin experiencia de tiempo, no hay biografía”<sup>53</sup>.

Los valores no son generados por el sujeto, remiten a objetos exteriores que tienen correspondencia interior. La posibilidad de vivenciar valores supone como prerequisites: la capacidad de vivenciar sana, apertura espiritual, cercanía o parentesco con el objeto y la relación con él.

---

<sup>51</sup> Längle, A. *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena.

Apuntes de Cátedra 2007: “Psicología Clínica, área Existencial” Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

<sup>52</sup> Ídem anterior.

<sup>53</sup> Ídem anterior.

Es decir para poder vivenciar algo como valor se debe establecer una relación con ese 'algo'.

La posibilidad de vivenciar algo como valor o disvalor depende del poder del objeto de provocar en el sujeto un cambio, una transformación interior, pero a la vez es necesario descubrir "sobre qué matriz presiona aquello que lo impresiona"<sup>54</sup>. Sólo cuando hayamos aclarado este punto podremos entender cuando una impresión es vivida como positiva y cuando como negativa. Esta matriz interna se la puede comparar con una cerradura que determinará qué llave la puede abrir y qué otras le serán completamente ajenas.

Desde una perspectiva analítico-existencial un valor es bueno no solamente cuando lo vivenciado provoca un sentimiento agradable, o porque es alimento o porque produce un alivio psíquico o porque representa un contenido importante, sino que hay algo más: "Toda vivencia de valor arranca de la relación con el propio ser. La vivencia de valor está conectada, en el fondo, a la actitud que la persona mantiene con su propia vida"<sup>55</sup>.

"La percepción de valor no puede desligarse de la vida del hombre, porque el hombre no puede ser eximido de la relación con su propio ser"<sup>56</sup>. La base para experimentar los valores está en poder experimentar el valor de la propia vida. "la sensación del valor del propio ser, el acuerdo afirmante de la vida consigo mismo, se muestra en nuestra experiencia como el fundamento de toda ulterior vivencia de valor"<sup>57</sup>.

La respuesta fundamental a la vida reza: "Existo y es bueno en el fondo que yo exista"<sup>58</sup>. Esta es la vivencia fundamental del valor. Este 'SI' a la existencia es el fundamento y el origen de toda vivencia axiológica.

A través del valor fundamental = la vida, se da la entrada al contacto con el ser.

---

<sup>54</sup> Längle, A. *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena.

Apuntes de Cátedra 2007: "Psicología Clínica, área Existencial" Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

<sup>55</sup> Ídem anterior.

<sup>56</sup> Ídem anterior.

<sup>57</sup> Ídem anterior.

<sup>58</sup> Ídem anterior.

“Es bueno que tu existas y es bueno que yo exista, en ese Sí a la vida es donde se acopla el valor”<sup>59</sup>. Aquí es donde se une el valor fundamental de la propia vida y a partir de allí, se construyen los demás valores.

La fuente más importante para la constitución del valor fundamental está en la experiencia de cada hombre de haber sido querido por otros. Sin la actitud positiva de acompañamiento de los demás, en el propio camino de la vida, es extremadamente difícil, si no imposible, desarrollar un valor fundamental. Sin embargo, no es suficiente.

Si el hombre sólo se quedara con esa actitud de aceptación y acompañamiento de los demás, sin decir él mismo su “Sí a la vida”, permanecería en relaciones de dependencia y vivencias de valor deficitarias.

Desde el Análisis Existencial, pronunciar el “sí a la vida” de un modo personal equivaldría a un “segundo nacimiento”<sup>60</sup>, el nacimiento existencial del hombre.

“El valor fundamental: **“es el valor de la propia vida”**. Cada valor alimenta el Sí a la vida. Sin ser “preguntados ni consultados” hemos llegado a esta vida, ahora la existencia nos pregunta: ¿Cómo es para ti existir? ¿Cómo te encuentras existiendo en medio de otros seres? ¿Cómo actúa este mundo sobre ti? ¿Hay para ti un espacio donde poder “anidar”? **(1MF)** ¿Te gusta vivir? **(2 MF)** ¿Te es permitido ser tu mismo? **(3MF)** ¿Es bueno para ti ‘ser aquí’? ¿Para qué es bueno que existas? **(4 MF)”**

Como decíamos, la vivencia de valor está conectada, en el fondo, a la actitud que la persona mantiene con su propia vida. Por eso una actitud de rechazo de la propia vida conduce a una vivencia de valor invertida. En el caso de una persona que rechaza su vida porque la considera insoportable, percibe como valor todo aquello que la puede liberar de su sufrimiento y en el caso del potencial suicida, encuentra en la muerte la salvación de sus pesares, comienza por distanciarse de cualquier valor que le dé calor a su vida, nada es bueno, nada puede alcanzar, el único bien es la muerte.

“Viene cargando desde hace tiempo un ‘no’ a la propia vida, y considera que lo mejor es dejar de ser”

---

<sup>59</sup> Längle, A. *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena. Apuntes de Cátedra 2007: “Psicología Clínica, área Existencial” Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

<sup>60</sup> Ídem. anterior

Los valores son vivenciados por el hombre como que “hacen bien”, y ejerciendo un influjo positivo.

La experiencia y la vivencia de un valor no se pueden transferir ni comunicar a otras personas, porque el sentimiento de valor acontece en la intimidad de la persona.

Sólo se pueden denominar o comunicar sus efectos, los sentimientos que provoca y las circunstancias que acompañan a ese objeto vivenciado como valioso.

**“El valor fundamental sólo puede encontrarse en ‘contacto con el ser’ y para eso es necesario la quietud y el silencio del estar consigo mismo”<sup>61</sup>**

### 3.5. Recursos Noéticos

Los recursos noéticos según Frankl son el conjunto de fenómenos, capacidades o manifestaciones espirituales, expresadas. Son características antropológicas ineludibles.

Los recursos noéticos no están en lo psicofísico, ni siquiera “están” en ninguna parte, no tienen materia, son potencia pura, son posibilidad de manifestación.

Estos recursos noéticos son Autodistanciamiento, Autotrascendencia, libertad, responsabilidad (constituyen la base de la escala asistencial de Längle y Orgler)

**Autodistanciamiento - Autotrascendencia** (Ambas son capacidades propias del ser humano y necesarias para encontrar el sentido).

El Autodistanciamiento es la capacidad específicamente humana de verse a sí mismo en situación, es decir, la capacidad para alejarse de sí mismo, descentrarse, para poder trascender.

Es la capacidad que permite poder salirse de sí mismo en búsqueda de un objeto a alcanzar en el mundo. Con el Autodistanciamiento el ser humano puede regular sus propios procesos emotivos y cognitivos, tomar distancia de los mandatos bio

---

<sup>61</sup> Längle, A. *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena. Apuntes de Cátedra 2007: “Psicología Clínica, área Existencial” Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

psicosociales, es decir, puede ser libre de sus propios pensamientos, sentimientos, etc., puede darse cuenta que a pesar de... hay algo en el mundo que es superior a aquello que lo aqueja. Puede mirarse desde arriba, para percibir una situación completamente distinta a la que tendría sin usar la capacidad de Autodistanciamiento.

Autodistanciamiento permite apartarse un poco de los acontecimientos, y sentir la indestructibilidad del yo. “Esta capacidad tiene que ver con lo más íntimo y personal, con lo vivenciado como propio. En este sentido, la capacidad de Autodistanciamiento, es la más cercana al sentimiento de Identidad que contribuye a darle dirección, propósito y significado a la vida”<sup>62</sup>.

La Autotrascendencia es definida como la capacidad fundamental del hombre que le permite estar orientado hacia algo muy distinto de sí mismo, estar abierto, de estar vuelto y dirigido hacia el mundo de los valores.

El hombre, en cuanto persona, es el único ser que puede elevarse por encima de sí mismo como ser viviente y autotrascender su mundo espacio - temporal; podrá transformar todo, incluido el mismo, en el objeto de conocimiento situándose, como ser espiritual, por encima de su mismo ser vital y del mundo. No sólo posee la capacidad de trascender de “Ser- ahí” (da- sien), sino poder estar “junto a” otro ser (BEI-sien) en una presencia real ontológica.

El Autodistanciamiento y la Autotrascendencia son los dos poderes potenciales más fuertes del espíritu, constituyen las fuentes de energía que permiten al ser humano apartarse de su yo y volverse al resto del mundo, abren las puertas hacia “fuera” y la mirada a la infinitud de lo que existe fuera de nosotros.<sup>63</sup>

---

<sup>62</sup> Orsini, M. C. (2009) “*Desarrollo de las cuatro Motivaciones Fundamentales de la existencia en la mujer y su contribución en el establecimiento del vínculo madre – hijo*”. Tesina de Licenciatura. UDA. Mendoza. Argentina

<sup>63</sup> Ídem anterior.

## **Libertad**

La libertad es el gran anhelo del ser humano. Efectivamente ésta ha sido un tema central en la vida humana: ha implicado luchas, rebeliones, revoluciones y muerte.

“Corresponde a la esencia misma del hombre ya que sólo cuando podemos hacer aquello que queremos, estamos más cerca de nuestro propio ser”.

El ser humano no está determinado porque, en definitiva, le incumbe a él decidir si se deja vencer, si se somete a los condicionamientos (de orden físico, biológico y social, entre otros).

Existe un espacio dentro del cual cada persona puede trascender los condicionamientos con lo que cobre impulso para alcanzar la verdadera dimensión humana.

La libertad pone al ser humano frente a un gran desafío: ella exige a la persona que sepa qué es lo que realmente quiere. Pero esto no siempre es tan claro como parece, es esperable en este punto que aparezca la pregunta: ¿Cómo puedo reconocer que soy realmente yo, quien quiere algo, y no un elemento extraño en mí? como por ejemplo, cuando se está imitando a otra persona o cuando una consigna familiar o social lleva al sujeto a comportarse de acuerdo a una imagen que no le es propia.

La libertad tiene un doble aspecto. Es conveniente hacer una distinción entre:

- **Ser libre de**
- **Ser libre para**

La libertad conlleva la gran tarea de descubrir “para qué soy libre” en cada situación. Es importante tener en cuenta que cuando la libertad no es realizada, queda como mera posibilidad, cada persona tiene múltiples posibilidades. El arte está en realizar la posibilidad adecuada que corresponda a la necesidad de la situación. Y solamente quien esté en condiciones de poder separar una de entre múltiples posibilidades es capaz de poder elegir, será realmente libre y sólo aquel que sepa qué posibilidad es la mejor para él en determinada situación podrá vivir la libertad con sentido y realizarla constructivamente.

El ser humano tiene la posibilidad de superar las concepciones que lo presentan como una mónada cerrada. La Logoterapia lo inserta en una dimensión superior que sin dejar de lado lo biológico, lo psicológico ni lo social, lo integra en la esfera noética o espiritual. Para la logoterapia, el ser humano a pesar de los condicionamientos que lo estén limitando, jamás pierde la **última de las libertades**: la actitud a tomar frente a esos condicionamientos.

### **Responsabilidad**

Uno de los aspectos de la libertad es la independencia “para”, para realizar un sentido en la vida, un valor, un ideal y esto es lo que Frankl llama “responsabilidad”.

Es decir, El hombre es libre para ser responsable y la responsabilidad es la habilidad de responder.

Responder a las preguntas que eventualmente le haya formulado su propia vida y es en la acción (4º paso del método de búsqueda de sentido) donde se encuentran respuestas verdaderas a las preguntas vitales, ahora bien, “la responsabilidad del ser no lo es sólo en la acción, sino que tiene que serlo forzosamente en “el aquí y ahora”, en la concreción de esta o aquella persona y de esta o aquella situación suya en cada caso”<sup>64</sup>.

¿De qué es responsable el ser humano? El hombre al tomar conciencia de su-estar- en- él - mundo descubrirá que tiene una tarea de hacerse cargo de su propia vida, esta es la responsabilidad fundamental del ser humano. Esta tarea y misión es intransferible; y en ellos cada ser humano es irremplazable.

La palabra responsable viene del latín respondere, que significa dar respuesta a una cosa o persona. Ahora bien, ¿ante qué o ante quién o quienes es responsable el ser humano? Aquí se pueden dar tres puntos de referencia ante el cual el hombre responde y son: ante sí mismo, ante los demás y ante Dios.

Ante las múltiples situaciones que se presentan a modo de preguntas dirigidas a cada ser humano; el hombre debe ante las mismas, dar respuesta que implica ser libre.

---

<sup>64</sup> Frankl, Viktor (1988) **La presencia ignorada de Dios**. Ed: Herder. Barcelona

Así se evidencia el profundo nexo que existe entre la libertad y la responsabilidad: la libertad de la voluntad humana consiste, pues, en una libertad de ser impulsado para ser responsable.

# **MARCO METODOLOGICO**

## **PARTE II**

### **Capítulo Cuarto: Marco Metodológico**

#### **4.1. Objetivos de la investigación**

Con relación el presente trabajo se plantearon los siguientes objetivos:

- a. Analizar las condiciones existenciales de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad y el desarrollo de las cuatro motivaciones fundamentales de la existencia en deportistas de alto rendimiento y amateurs.
- b. Describir las características psicológicas (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) en jugadores de un equipo de básquetbol de alto rendimiento y jugadores de un equipo de básquetbol amateurs.
- c. Identificar y analizar las posibles relaciones entre las condiciones existenciales de Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad y las características psicológicas (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo) en jugadores de un equipo de básquetbol de alto rendimiento y jugadores de un equipo de básquetbol amateurs.

Conociendo estos factores, se podría abordar de una manera integral, en el contexto de las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual a deportistas, que podrían requerir de nuestra ayuda profesional para lograr mejores relaciones entre los miembros de un equipo y poder así conseguir mejores resultados deportivos.

## 4.2. **Método y tipo de diseño**

### 4.2.1. **Metodología**: La investigación realizada es de Tipo cuantitativo:

“En un trabajo de investigación, la metodología cuantitativa plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Sus preguntas de investigación versan sobre cuestiones específicas. Para obtener los resultados, el investigador recolecta datos numéricos de los objetos, fenómenos o participantes utilizando procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica, los estudia y analiza. Los análisis cuantitativos fragmentan los datos en partes para responder al planteamiento del problema y la interpretación constituye una explicación de cómo los resultados encajan en el conocimiento existente.” (Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. 2006)

Grinnell y Creswell (1997) en Hernández Sampieri continúa: “Este tipo de enfoque considera dos realidades: la primera consiste en las creencias, presuposiciones y experiencias subjetivas de las personas (que pueden variar desde ser muy vagas y generales hasta ser creencias bien organizadas y desarrolladas lógicamente). La segunda realidad es objetiva e independiente de las creencias que se tengan sobre ella y es susceptible de ser conocida. Son fenómenos que ocurren, es decir, constituyen realidades en forma independiente de lo que pensemos de ellas.

En el enfoque Cuantitativo, lo subjetivo existe y posee un valor para el investigador, pero de alguna manera, se aboca a demostrar qué tan bien se adecua la realidad subjetiva a la objetiva.”<sup>65</sup>

#### 4.2.2. **Diseño**

El término diseño se refiere al plan o estrategia concebida para responderá las preguntas de investigación. Señala al investigador lo que debe hacer para alcanzar sus objetivos de estudio, contestar las interrogantes que se ha planteado y analizar la certeza de las hipótesis formuladas en un contexto particular.

El tipo de Diseño utilizado es no experimental; transversal con encuestas.

Este es un trabajo No experimental debido a que las variables que intervienen en el mismo no son susceptibles de manipulación, o dosificación por parte del investigador. No se construye ninguna situación, sino que se observan y estudian situaciones existentes y no provocadas intencionalmente por el investigador.

Es Transversal: ya que los diseños de investigación transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado

El Tipo de estudio es descriptivo – comparativo debido que el propósito de este tipo de estudios es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios de tipo descriptivo evalúan diversos aspectos, dimensiones, propiedades, características y componentes del fenómeno a investigar y se proponen dar un panorama lo más preciso posible del mismo. Se intentara estimar posibles relaciones entre las variables mencionadas.

Son útiles para mostrar con precisión los ángulos y dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación,

---

<sup>65</sup> Hernández Sampieri, R. (2006) *Metodología de la Investigación*. México Ed. Mc GRAW – Hill Interamericana. Cuarta edición

### 4.3. Instrumentos

#### 4.3.1. El cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo” de Gimeno, F. Buceta, J. M y Pérez- Llanta, M. (2001)

Es un instrumento técnico que ha tenido como objetivo principal para la evaluación de variables psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, es decir, deportistas que practican su actividad deportiva de forma regular y participan en competiciones con el objetivo de mejorar su rendimiento y alcanzar los mejores resultados, con el objetivo de facilitar el cometido del psicólogo deportivo en la detección de necesidades y recursos, el planteamiento de hipótesis explicativas, la realización de análisis funcionales, la toma de decisión sobre los objetivos de la intervención, la observación del progreso de los deportistas y en el asesoramiento psicológico de éstos y la intervención individualizada ante problemas concretos.

Con el propósito de elaborar un cuestionario de características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo, se tomó como punto de partida el *Psychological Skills Inventory for Sports* (PSIS) de Mahoney (Mahoney, Gabriel & Perkins, 1987; Mahoney, 1989).

El cuestionario PSIS está compuesto por seis escalas: ansiedad (control de la ansiedad), autoconfianza, concentración, motivación, preparación mental y cohesión de equipo, por medio de las cuales se aporta información específica sobre las necesidades y recursos de los deportistas de competición.

La estructura factorial de este instrumento está definida por cinco escalas: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo, las cuales son evaluadas a través de un cuestionario de 55 ítems.

Este instrumento fue traducido y adaptado al castellano, y posteriormente completado con 26 nuevos ítems que cubrían cuestiones relevantes que no habían sido contempladas en la versión original (Gimeno, F. Buceta, J. M y Pérez- Llanta, M., 2001)

### Descripción de la técnica

La estructura factorial del cuestionario CPRD está definida por cinco escalas, en lugar de las seis contenidas en el cuestionario de partida, el PSIS.

Estas escalas aglutinan un total de 55 ítems, formato de respuesta tipo Likert de 5 puntos del cuestionario PSIS, con una modificación, consistente en la inclusión de una opción de respuesta adicional para aquellos casos en los que el deportista «no entiende el ítem». Con esta modificación, se pretendía evitar que, ante esta circunstancia, los sujetos respondiesen «en blanco» o en la posición central.

El cuestionario evalúa características relacionadas con el rendimiento deportivo, las cuales algunas de ellas de forma explícita: control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento (que es una variable de estrés específica), motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras en base a su relación con éstas: la autoconfianza en relación con el control del estrés; la influencia de la evaluación y la motivación; y el nivel de activación y la atención en relación con el control del estrés y la influencia de la evaluación.

A continuación se describen las características de los cinco factores hallados.

#### **Factor-1: Control del estrés**

El contenido de este factor abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (ejemplo: concentración, confianza, tensión) en relación con las demandas del entrenamiento y de competición.
- Las situaciones potencialmente estresantes que pueden provocar estrés y en cuya presencia es necesario el control (ejemplo: el día anterior a una competición, los momentos previos a la misma y durante la propia competición, cometer un error, un mal entrenamiento, una lesión).

Una puntuación alta en esta escala parece indicar que el deportista dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

#### Factor-2: **Influencia de la evaluación del rendimiento**

El contenido de este factor, abarca dos categorías de ítems:

- Las características de la respuesta del deportista (ejemplo: perder la concentración, ansiedad, dudas de hacerlo bien, sentirse motivado) ante situaciones en las que éste evalúa su propio rendimiento o se plantea que lo están evaluando personas significativas a él.
- Los antecedentes que pueden originar o llevan implícita una valoración del rendimiento deportivo del deportista:

Las personas que emiten o pueden emitir juicios sobre la ejecución del deportista (ejemplo: entrenador, compañeros del equipo, espectadores, adversarios);

Las situaciones en las que el propio deportista u otras personas emiten o pueden emitir juicios acerca del rendimiento deportivo del primero (ejemplo: al participar en una competición, al destacar más la labor de otros miembros del equipo, al recibir críticas o reconocimiento, al escuchar y observar las instrucciones, comentarios y gestos del entrenador);

Las situaciones en las que la actuación del deportista es negativa (ejemplo: mala ejecución o error, decisiones en contra de árbitros o jueces, comentarios o actuaciones poco deportivas de los adversarios, éxitos o fracasos en competiciones anteriores).

El contenido de esta escala también parece relacionado con el estrés, pero a diferencia de la escala anterior, constituye un factor muy específico relacionado con la evaluación y la ansiedad social, y la evaluación inapropiada que el deportista realiza de su propio rendimiento. Los deportistas que obtuvieran una alta puntuación en los ítems que saturan en este factor, mostrarían una percepción de alto control del impacto de una

evaluación negativa sobre su rendimiento procedente de ellos mismos o de otras personas.

### Factor-3: **Motivación**

Este factor abarca los siguientes contenidos:

- La motivación-interés de los deportistas por entrenar y superarse día a día
- El establecimiento y consecución de metas u objetivos
- La importancia del deporte en relación con otras actividades y facetas de la vida del deportista
- La relación coste/beneficio que para el deportista tiene su actividad deportiva

### Factor-4: **Habilidad mental**

Este factor incluye habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo:

- Establecimiento de objetivos
- Análisis objetivo del rendimiento
- Ensayo conductual en imaginación
- Funcionamiento y autorregulación cognitivos

### Factor-5: **Cohesión de equipo**

Este factor se refiere a la integración del deportista en su equipo o grupo deportivo, abarcando los siguientes contenidos:

- Relación interpersonal con los miembros del equipo
- El nivel de satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo
- La actitud más o menos individualista en relación con el grupo
- La importancia que se le concede al «espíritu de equipo»

### Evaluación cualitativa

Las puntuaciones en cada escala, ofrecen una información global sobre la situación en la que se encuentra el deportista en esa variable concreta. Además, el análisis conjunto de las puntuaciones globales de las cinco escalas, puede servir para plantear hipótesis sobre la variable o interacción entre variables (explícitas o relacionadas) que más afectan al funcionamiento del deportista.

Sin embargo, estas puntuaciones globales, son insuficientes para concretar dónde se encuentran los problemas o los recursos del deportista, por lo cual la información adicional es necesaria para realizar la evaluación, y determinar cuáles podrían ser los objetivos concretos de la intervención. Para subsanar este problema, el CPRD permite el análisis detallado de cada ítem, pudiendo centrarse el psicólogo en los más destacados de cada escala por alta o baja puntuación.

La observación de estos datos, permite concretar mejor las necesidades y recursos existentes, plantear hipótesis previas dentro del marco del análisis funcional de la conducta y decidir con mayor precisión el camino a seguir por la evaluación y la intervención. Asimismo, los resultados obtenidos respecto a la consistencia interna del instrumento han sido superiores al nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 (Nunally, 1978) en los casos del CPRD en su conjunto y para las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo. Sin embargo, en el caso de la escala de motivación (coeficiente  $\alpha = 0,67$ ) y, particularmente, de la escala de habilidad mental (coeficiente  $\alpha = 0,34$ ) no se alcanzó este nivel.

La baja consistencia interna hallada para la escala de habilidad mental, podría estar originada por el hecho de que el conjunto de ítems que la integran no represente un único y completo constructo. De hecho, al describir la estructura de contenido inicial de cada una de las escalas y la estructura factorial del cuestionario resultante, se pone de manifiesto que la escala de habilidad mental tiene como denominador común el aglutinar ítems relacionados con la utilización de técnicas y estrategias psicológicas sin que, necesariamente, ello implique un constructo psicológico como tal.

No obstante, la agrupación de sus ítems en un factor con saturaciones superiores a 0,30, justifican que se mantenga esta escala y se tenga en cuenta la información que aporta.

Una vez analizada la estructura factorial del cuestionario, se estudió la consistencia interna del instrumento en su conjunto y de cada una de las cinco escalas. Ante la ausencia de una forma paralela del cuestionario y la dificultad de acceso a un grupo amplio de deportistas para una segunda cumplimentación del cuestionario, se utilizó el coeficiente alfa de Cronbach.

Tomando como referencia el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0,70 propuesto por Nunally (1978), se puede observar que tanto el cuestionario en su conjunto como las escalas de control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento y cohesión de equipo, presentan una consistencia interna buena. Sin embargo, en el caso las escalas de motivación y habilidad mental, los valores de consistencia interna se encuentran por debajo de este nivel de referencia, destacando, sobre todo, la última de ellas, cuya consistencia interna debe considerarse muy débil.

Los resultados se comparan con los de la muestra no probabilística de 485 sujetos, realizada por Gimeno, F., Buceta, J.M., Pérez-Llanta, M., Estos baremos permiten la conversión de las puntuaciones directas en cada escala, en puntuaciones centiles, de forma que se puede conocer la posición en la que se encuentran las puntuaciones de cada sujeto respecto al grupo normativo (Tabla Nº 2)

Tabla N° 2: El cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo” Baremos

<b>PUNTUACIONES DIRECTAS</b>					
<b>Centiles</b>	<b>Control del estrés</b>	<b>Influencia de la evaluación del rendimiento</b>	<b>Motivación</b>	<b>Habilidad mental</b>	<b>Cohesión de equipo</b>
99	77-80	42-45	30-31	31-34	24
95	69	38	27	28	-
90	64	34	26	26	23
85	61	33	25	25	22
80	58	31	23	24	-
75	56	29	-	-	21
70	54	28	22	23	-
65	52	27	21	-	20
60	50	-	20	22	-
55	48	26	-	21	19
50	46	24	19	-	-
45	44	23	18	20	18
40	42	22	17	-	-
35	40	21	-	19	17
30	39	20	16	18	16
25	36	19	15	17	-
20	34	18	-	16	15
15	30	16	14	-	14
10	27	15	12	15	13
5	21	12	11	13	11
1	0-14	0-7	0-8	0-11	0-1
<b>N</b>	485	485	485	485	485
<b>Media</b>	46,16	25,11	19,59	21,16	18,48
<b>Desviación típica</b>	14,44	7,63	5,06	4,60	4,31

#### 4.3.2. Escala Existencial de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M (1988-1989)

Es un instrumento técnico para el abordaje preventivo, diagnóstico y terapéutico.

El test fue creado en 1988 - 1989 por el Dr. Alfried Längle, Christine Orgler, Michael Kundi y colaboradores y fue estandarizado en Austria. “La Escala proviene del ámbito europeo y fue originalmente concebida en idioma alemán”<sup>66</sup>, y al realizar la traducción al español, varias premisas quedaron formuladas de manera compleja.

La idea de construir un instrumento para evaluar la “Realización Existencial” surgió a partir del desarrollo de un método especial de Hallazgo de Sentido (Längle, A. 1988), que permitió dividir y ordenar en varios pasos el Proceso de Búsqueda de Sentido. Cuando a este proceso se lo analiza en varios pasos que resultan necesarios para descubrir el Sentido de la Vida (Personal), se hacen evidentes los factores implicados en el logro de este objetivo.

La Escala Existencial parte de la concepción de que para realizar la Existencia se necesita poner en juego determinadas capacidades existenciales específicas: Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad, las cuales son evaluadas a través de un cuestionario de 46 ítems.

La meta principal del Análisis Existencial y la Logoterapia es que la persona sea consciente de su Responsabilidad y, a través del ejercicio de su Libertad, opte y asuma la tarea de conducir su propia vida. “La Toma de Postura Personal ante la vida, juega un papel importante en la medida en que la persona con buenos recursos propios puede hacerle frente de mejor manera en momentos críticos, como así también en situaciones vitales difíciles”<sup>67</sup> señala Längle.

---

<sup>66</sup> Boado de Landaboure, N. (1994) *La escala existencial de Längle, Orgler y Kundi*. Buenos Aires. Ed: Sociedad Argentina de Logoterapia.

<sup>67</sup> Documento de Cátedra: “Técnicas de Análisis Existencial y Logoterapia” (2005) Universidad del Aconcagua. Mendoza. Elaborado por la Lic. María Laura Asid

La Escala Existencial (ESK, sigla en alemán de “Existenzskala”) es:

- Un test para la medición de la percepción personal de “Plenitud Existencial”. (No mide acontecimientos traumatizantes de la vida, inteligencia u otros).
- Este test es apropiado para el apoyo y objetivación del proceso Psicodiagnóstico y terapéutico: permite determinar puntos de partida, ámbitos de conflicto y avances terapéuticos.
- La Escala puede utilizarse preventivamente en la detección precoz de posibles dificultades en la capacidad de Tomar Posición frente a diversas situaciones de la vida, y en el Hallazgo de Sentido. Puede aplicarse a tal efecto en procesos de selección de personal, así como también en procesos de orientación vocacional – ocupacional.
- El test fue creado tomando como marco teórico lo Logoterapia de Viktor Frankl y el Análisis Existencial.
- Los pasos del Método de Hallazgo de Sentido: Percibir, Valorar, Elegir y Hacer (Ejecutar) fueron paralelizados con sus implicaciones antropológicas: Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad de la siguiente manera:

<b>PERCIBIR</b>	<b>Implica</b>	<b>AUTODISTANCIAMIENTO</b>	<b>Medida P</b>
<b>VALORAR</b>	<b>Implica</b>	<b>AUTOTRASCENDENCIA</b>	
<b>ELEGIR</b>	<b>Implica</b>	<b>LIBERTAD</b>	<b>Medida E</b>
<b>HACER</b>	<b>Implica</b>	<b>RESPONSABILIDAD</b>	

Correspondientemente resultan los Subtest de la Escala:

**AD:** Autodistanciamiento.

**AT:** Autotrascendencia

**L:** Libertad

**R:** Responsabilidad

**Medida o Valor P:** Condiciones Personales (**AD + AT**)

**Medida o Valor E:** Realización Existencial en las posibilidades del mundo (**L + R**)

**Valor Global o Puntaje total de Escala:** “*Plenitud Existencial*” como apreciación subjetiva (**Valor P + Valor E**)

### Descripción de la Técnica

La Escala es un cuestionario que consta de 46 ítems, que ordenados en forma arbitraria, constituyen dos escalas denominadas: **Medida P** (Conformada por los Subescalas Autodistanciamiento y Autotrascendencia) y la **Medida E** (conformada por las Subescalas Libertad y Responsabilidad).

Esta Técnica puede ser administrada en forma individual o grupal. Se solicita a la persona que evalúe en un continuo que va de SI absolutamente a NO absolutamente, en qué medida le conciernen a ella cada una de las 46 aseveraciones

El tiempo estimado para responder se sitúa entre los 15 y 20 minutos.

La Escala Existencial puede ser evaluada de manera cuantitativa y cualitativa:

### La evaluación cuantitativa

Se realiza de acuerdo a los puntajes obtenidos en cada Subescala (Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad). La Medida P se obtiene de la suma de las Subescalas: AD + AT. La Medida E se obtiene de la suma de las Subescalas: L + R. Para obtener el valor Global se suman los valores obtenidos en las cuatro Subescalas.

Los resultados se comparan con los de una muestra al azar, de 1028 sujetos, cuyas edades oscilan entre los 18 y 70 años realizada por Orgler en 1989, teniendo en cuenta el intervalo de edades correspondiente al sujeto examinado, a quien puede ubicarse en relación a la Media y a la Desviación Estándar. (Tabla N° 1)

### La evaluación cualitativa

Posibilita ver de qué modo o en qué momento se encuentra la persona. La escala sirve como diagnóstico y posibilita la prevención y el tratamiento, Jaspers expone “el ser humano es quien decide quien quiere ser y el ayudarlo a ser conciente que no está determinado a ser así, si no que puede ser de otro modo”.

Tabla N° 1: Baremo Austriaco Medio para todos los valores según grupos de edad de 18 a 70 años. N = 1028

<b>SUBTEST</b>	<b>Hasta 18 años</b>	<b>20 a 29 años</b>	<b>30 a 39 años</b>	<b>40 a 49 años</b>	<b>50 a 59 años</b>	<b>60 a 69 años</b>
<b>Medida P</b>	X= 101,92 S =15,09	X= 107,55 S = 13,84	X= 107,81 S = 16,84	X= 108,03 S = 14,86	X= 105,82 S = 17,015	X= 103,48 S = 19,24
<b>Medida E</b>	X= 101,40 S = 18,88	X= 107,14 S = 18,41	X=109, 50 S = 19,74	X= 109,95 S = 18,41	X= 107,54 S = 21,16	X= 110,34 S = 24,35
<b>AD</b>	X = 33,60 S = 6,3	X = 35,41 S = 6, 13	X = 35,51 S = 7,40	X = 36,17 S = 6,54	X = 35,43 S = 7,44	X = 35,02 S = 8,035
<b>AT</b>	X = 68,33 S = 10,07	X = 72,13 S = 9,02	X = 72,30 S = 10,61	X = 71,86 S = 9,75	X = 70,29 S = 11,08	X = 68,45 S = 12,84
<b>L</b>	X = 48,24 S = 8,63	X = 50,88 S = 9,17	X = 50,98 S = 9,86	X = 51,62 S = 9,02	X = 49,67 S = 10,42	X = 50,85 S = 11,98
<b>R</b>	X = 53,37 S = 11,11	X = 56,29 S = 10,45	X = 58,51 S = 10,92	X = 58,33 S = 10,44	X = 57,87 S = 11,85	X = 59,49 S = 13,34
<b>Valor Total</b>	X= 203,35 S = 32,31	X= 214,70 S = 30, 03	X = 217,31 S = 34,39	X= 217,99 S = 30,49	X= 213,37 S = 35,68	X= 213,83 S = 41,64

#### 4.4. **Grupo de estudio (Muestra)**

El grupo de estudio para la realización del presente trabajo estuvo integrado por 16 jugadores de básquetbol, los cuales 8 son deportistas de alto rendimiento y 8 son deportistas amateurs, cuyas edades oscilan entre los 19 y 34 años.

El criterio de selección: intencional, ya que el requisito o condición para integrar el grupo era el ser jugador de basquetbol que pertenecientes a las categorías de alto rendimiento y amateurs.

Entonces si habláramos de este grupo de estudio como: la Muestra, podríamos decir que es no probabilística debido a que la elección de los sujetos no depende de la probabilidad, si no de causas relacionadas con las características deseadas por el investigador. Por lo tanto las conclusiones obtenidas en este trabajo de tesina, no podrán ser generalizadas al total de la población. Sólo se pueden realizar aproximaciones, que resultarán válidas únicamente para ese sector particular.

Sin embargo, serán de gran utilidad para evaluar las condiciones existenciales en deportistas de alto rendimiento y amateurs, y poder identificar y describir características psicológicas (control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo), significando un valioso aporte y una importante ayuda al momento de requerir ayuda profesional para lograr mejores relaciones entre los miembros de un equipo y poder así conseguir mejores resultados deportivo. También a partir de dichas conclusiones, podrán surgir nuevas preguntas de investigación y diversos planteos para trabajos posteriores.

#### 4.5. Caracterización de la muestra

Durante la administración de dichas técnicas se obtuvieron de cada jugador los siguientes datos consignados en la siguiente tabla a fin de contar con un panorama más completo de cada una de ellos

Sujetos	Edad	Lugar de procedencia	Posición de juego	Categoría
<b>DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO</b>				
1	20 años	General Pico- La Pampa	Ayuda base	T.N.A
2	26 años	Mendoza	Pivot	T.N.A
3	25 años	Súnchales- Santa Fe	Ala pivot	T.N.A
4	27 años	Montevideo-Uruguay	Alero	T.N.A
5	26 años	Bahía Blanca- Bs.As.	Base	T.N.A
6	26 años	Tucumán	Alero	T.N.A
7	25 años	Mendoza	Alero	Liga B
8	30 años	Córdoba	Alero	Liga B
<b>DEPORTISTAS AMATEURS</b>				
9	19 años	Iguazú- Misiones	Alero	Liga local
10	19 años	El dorado- Misiones	Base	Liga local
11	20 años	Mendoza	Alero	Liga local
12	19 años	Mendoza	Alero	Liga local
13	19 años	Mendoza	Base	Liga local
14	20 años	Mendoza	Ayuda base	Liga local
15	29 años	Mendoza	Ala pivot	Liga local
16	34 años	Mendoza	Ala pivot	Liga local

#### 4.6. **Procedimiento**

Para la realización de este trabajo de investigación se solicitó de modo informal autorización a los directores técnicos (D.T) de los siguientes equipos:

- Obera Tenis Club, provincia de Misiones
- Asociación Deportiva Anzorena, provincia de Mendoza
- Club Israelita Macabí, provincia de Mendoza

De los cuales se le administraron los instrumentos técnicos anteriormente mencionados y descriptos de la siguiente manera: en el Obera Tenis Club a 6 jugadores alto rendimiento (T.N.A) y 2 deportistas amateurs (Liga local), en la Asociación Deportiva Anzorena 2 deportistas de alto rendimiento (Liga nacional B) y 5 amateurs (Liga local) y en el Club Israelita Macabí 1 deportista amateur (Liga local).

Se administra en primera instancia, en forma individual el cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo” de Gimeno, F. Buceta, J. M y Pérez- Llanta, M. y segundo momento la “Escala Existencial” de Längle, A. Orgler, C. y Kundi, M.,.

Si bien se trata de dos técnicas de autoadministración, debieron ser administradas, por el investigador dada la complejidad de algunos términos presentes en las afirmaciones y a la posible dificultad para comprender cada ítem.

## 5. Capítulo Quinto: Presentación y discusión de resultados

### 5.1. El cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo” (CPRD)

Sujetos	Edad	Categoría	Control De Estrés	Influencia de la evaluación de rendimiento	Motivación	Habilidad mental	Cohesión de equipo
<b>DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO</b>							
1	20 años	T.N.A	48	24	25 ↑	24 ↑	22 ↑
2	25 años	T.N.A	59 ↑	29	25 ↑	17	24 ↑
3	24 años	T.N.A	69 ↑	34 ↑	22	22	18
4	27 años	T.N.A	62 ↑	34 ↑	22	21	21
5	26 años	T.N.A	60 ↑	26	20	30 ↑	23 ↑
6	25 años	T.N.A	72 ↑	42 ↑	26 ↑	14 ↓	19
7	25 años	Liga B	62 ↑	33 ↑	19	15 ↓	18
8	30 años	Liga B	63 ↑	30	25 ↑	23	23 ↑
<b>DEPORTISTAS AMATEURS</b>							
9	19 años	Liga local	54	30	25 ↑	25 ↑	21
10	19 años	Liga local	57	25	17	23	21
11	20 años	Liga local	68 ↑	26	21	19	21
12	19 años	Liga local	58 ↑	24	28 ↑	23	21
13	19 años	Liga local	51	27	12 ↓	14 ↓	24 ↑
14	20 años	Liga local	60 ↑	29	14 ↓	18	23 ↑
15	29 años	Liga local	61 ↑	32 ↑	21	17	23 ↑
16	34 años	Liga local	61 ↑	25	15	25 ↑	23 ↑

## Evaluación Cuanti- Cualitativa: caso por caso.

### Deportistas de alto rendimiento

Jugador n° 1: 20 años

#### Cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”

Factor 1: **Control de estrés:** 48 El valor obtenido esta dentro de los parámetros esperables según de acuerdo a la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 24 El valor obtenido esta dentro de los parámetros esperables según de acuerdo a la media establecida.

Factor 3: **Motivación:** 25 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 24 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 22 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Los puntajes obtenidos en el factor **Control de estrés** por el jugador número 1 reflejan que posee los recursos psicológicos para controlar posibles situaciones que pueden provocar estrés relacionado con su participación en competencias deportivas, responde con la suficiente concentración y confianza ante las demandas del entrenamiento y partidos.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente del mismo o de otras personas

Al haber obtenido un valor elevado en **Motivación** estaría indicando un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

Ha obtenido también un puntaje superior a la media en **Habilidad mental**, la cual pueden favorecer al rendimiento deportivo interviniendo en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar

energía debido a que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Este sujeto además le otorga una gran importancia al “espíritu de equipo”. El elevado puntaje obtenido en el factor **Cohesión de equipo** permite hacer una lectura sobre la integración de este deportista en su equipo deportivo, otorgándole así una gran importancia a las relaciones interpersonales con los miembros del equipo, y debido que posee una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo

**Jugador nº 2:** 25 años

**Cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 59 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 29 El valor obtenido esta dentro de los parámetros esperables según de acuerdo a la media establecida.

Factor 3: **Motivación:** 25 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 17 El valor obtenido esta dentro de los parámetros esperables según de acuerdo a la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 24 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

El jugador número 2 obtuvo en el factor **Control del estrés** una puntuación alta lo cual parece indicar que dispone de recursos psicológicos para controlar el estrés relacionado con su participación en competiciones deportivas.

En el factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** el puntaje indicaría que posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de el mismo ó de otras personas.

Al haber obtenido un valor elevado en **Motivación** estaría indicando un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y

cumplir con metas u objetivos propuestos. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

El puntaje que obtuvo en el factor **Habilidad mental**, la cual esta dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo interviniendo esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Este sujeto le otorga una gran importancia al “espíritu de equipo”, otorgándole una gran importancia a las relaciones interpersonales con los miembros del equipo, y debido que posee una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo

**Jugador nº 3:** 24 años

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 69 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 34 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 3: **Motivación:** 22 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental:** 22 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 18 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

El jugador número 3 obtuvo una muy alta puntuación en el factor **Control del estrés** lo cual indica que dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas.

En el factor **Influencia de la evaluación del rendimiento** obtuvo un alto puntaje lo cual mostraría una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea del mismo o de otras personas.

Al haber obtenido un valor dentro de los puntajes esperables, en **Motivación** estaría indicando que posee capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuesto e interés por entrenar y superarse día a día. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

El puntaje que obtuvo en el factor **Habilidad mental**, la cual está dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo interviniendo esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

El factor **Cohesión de equipo** permite hacer una lectura acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo, el puntaje obtenido dentro de los valores esperables implica que le otorga importancia a las relaciones interpersonales obteniendo satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo.

#### **Jugador n° 4:** 27 años

#### **Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 62↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 34↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 3: **Motivación:** 22 El valor obtenido esta dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

El jugador número 4 obtuvo en el factor **Control del estrés** una puntuación por encima de la media establecida, lo cual indica que dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas.

En el factor **Influencia de la evaluación del rendimiento** obtuvo un alto puntaje, lo cual mostraría una percepción de alto control del impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea de él mismo ó de otras personas.

Al haber obtenido un valor elevado en **Motivación** estaría indicando capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestas y un creciente interés por superarse día a día. Cabe destacar que le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

En el factor **Habilidad mental** obtuvo un puntaje dentro de los valores esperables, la cual indica que favorece al rendimiento deportivo interviniendo esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Este sujeto le otorga importancia al denominado “espíritu de equipo”, otorgándole importancia a las relaciones interpersonales con y obteniendo así gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo

#### **Jugador n° 5:** 26 años

#### **Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 60↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 26 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 20 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental:** 30↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 23 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Los puntajes obtenidos en el factor **Control de estrés** por el jugador número 5 reflejan que posee los recursos psicológicos para controlar posibles situaciones que pueden provocar estrés relacionado con su participación en competencias deportivas, responde con la suficiente concentración y confianza ante las demandas del entrenamiento y partidos.

En el factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** el puntaje indicaría que posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de el mismo ó de otras personas.

El valor obtenido en **Motivación** estaría indicando que posee la capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos y un creciente interés por entrenar y superarse día a día. El sujeto 5 le otorga importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

Ha obtenido un puntaje superior a la media en **Habilidad mental**, la cual favorece al rendimiento deportivo interviniendo en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Este sujeto además le otorga una gran importancia al “espíritu de equipo”, otorgándole una gran importancia a las relaciones interpersonales. Debido que posee una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo

### **Jugador nº 6:** 25 años

#### **Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 72<sup>↑</sup> El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 42<sup>↑</sup> El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 3: **Motivación:** 26<sup>↑</sup> El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental**: 14↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo**: 19 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

El jugador número 6 obtuvo en el factor **Control del estrés** una puntuación por encima de la media establecida, lo cual indica que dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas.

**Influencia de la evaluación del rendimiento** obtuvo un puntaje por encima de la media lo cual mostraría una percepción de alto control ante el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea de otras personas o de el mismo.

En el factor **Motivación** al haber obtenido un valor elevado estaría indicando un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

El factor **Habilidad mental**, obtuvo un puntaje por debajo de los valores esperables, la cual indicaría una cierta dificultad para poder establecer objetivos y poder hacer un análisis objetivo acerca del rendimiento.

El factor **Cohesión de equipo** permite hacer una lectura acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo” debido a que el puntaje obtenido se encuentra dentro de los valores se puede afirmar que otorga importancia a las relaciones interpersonales obtiene satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo.

**Jugador n° 7: 25 años**

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés**: 62↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos**: 33↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 3: **Motivación**: 19 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental**: 15 ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo**: 18 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

El jugador número 7 obtuvo una puntuación por encima de los valores esperables en el factor **Control del estrés** lo cual indica que dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones que pueden generar estrés relacionadas con su participación en competencias deportivas.

En el factor **Influencia de la evaluación del rendimiento** obtuvo un alto puntaje lo cual mostraría un alto control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea de el mismo ó de otras personas.

El valor obtenido en **Motivación** indicaría que posee capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos y un creciente interés por entrenar y superarse día a día. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

El puntaje que obtuvo en el factor **Habilidad mental**, está por debajo de los valores esperables, lo cual indicaría cierta dificultad para poder establecer objetivos y para hacer un análisis objetivo acerca del rendimiento.

El factor **Cohesión de equipo** permite hacer una lectura acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo” debido a que el puntaje obtenido se encuentra dentro de los valores esperables se puede afirmar que otorgan así importancia a las relaciones interpersonales y obteniendo satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo

**Jugador n° 8:** 30 años

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 63↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 30 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 25 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 23 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 23 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

El jugador número 8 obtuvo en el factor **Control del estrés** una puntuación por encima de la media establecida, lo cual indica que dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas.

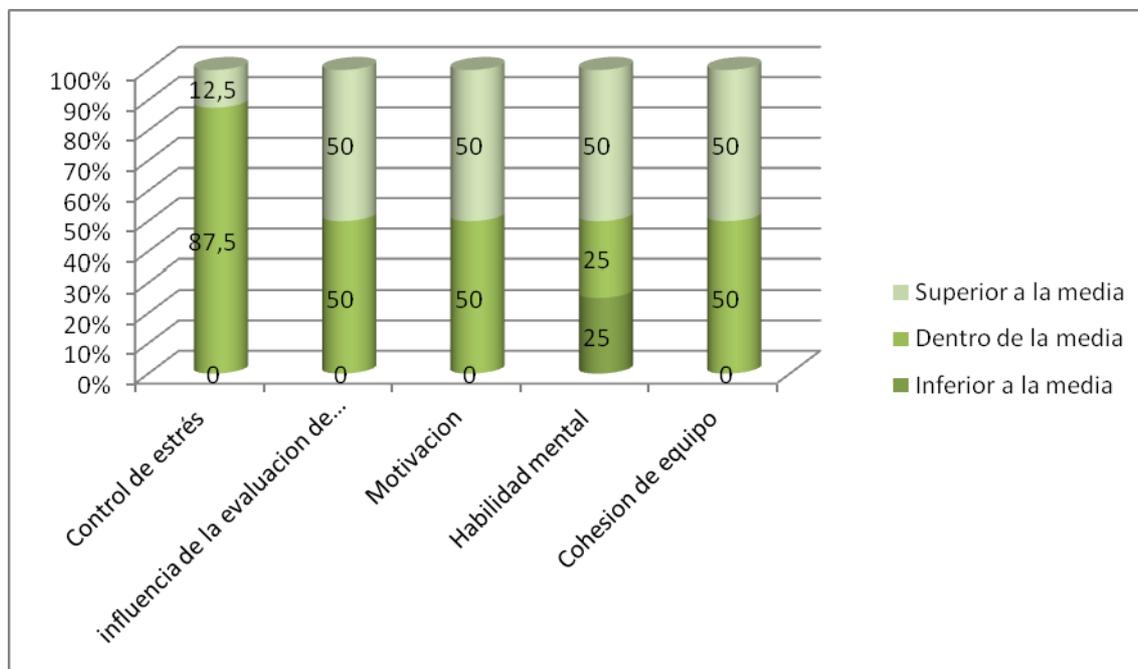
En el factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** el puntaje indicaría que posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de el mismo ó de otras personas

El factor **Motivación** al haber obtenido un valor elevado estaría indicando un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

El puntaje que obtuvo en el factor **Habilidad mental**, la cual está dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo interviniendo esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Este sujeto además le otorga una gran importancia al “espíritu de equipo”, otorgándole una gran importancia a las relaciones interpersonales, y debido que posee

una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo



### Ilustración 1

#### Deportistas Amateurs

**Jugador nº 9:** 19 años

#### Cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”

Factor 1: **Control de estrés:** 54 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 30 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 25 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 25 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo**: 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Los puntajes obtenidos en el factor **Control de estrés** por el jugador número 9 reflejan que responde con la suficiente concentración y confianza ante las demandas del entrenamiento y partidos en cuya presencia es necesario control, por lo que podemos inferir que posee los recursos psicológicos para poder controlar posibles situaciones que pueden provocar estrés relacionado con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas o del mismo.

En el factor **Motivación** obtuvo un valor superior a la media establecida lo cual estaría indicando un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuesto. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

Ha obtenido un puntaje superior a la media en **Habilidad mental**, la cual favorece su rendimiento deportivo interviniendo en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

El factor **Cohesión de equipo** permite inferir acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo” debido a que el puntaje obtenido dentro de los valores esperables, se puede inferir que otorga importancia a las relaciones interpersonales y obtiene satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo.

**Jugador n° 10:** 19 años

**Cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 57 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 25 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 17 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental:** 23 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Los puntajes obtenidos en el factor **Control de estrés** por el jugador número 10 reflejan que responde con concentración y confianza ante las demandas del entrenamiento y partidos en cuya presencia es necesario control, por lo que podemos inferir que posee recursos psicológicos para controlar posibles situaciones que pueden provocar estrés relacionado con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto que puede provocar una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas o del mismo.

Al haber obtenido un valor dentro de los puntajes esperables, en **Motivación** estaría indicando que posee capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuesto e interés por entrenar y superarse día a día. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida

El puntaje que obtuvo en el factor **Habilidad mental**, dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo está característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

El factor **Cohesión de equipo** permite hacer una lectura acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo” debido a que el puntaje obtenido se encuentra dentro de los valores esperables se puede inferir que otorga importancia a las relaciones interpersonales y obtiene manera satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo.

**Jugador n° 11:** 20 años

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 68↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 26 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental:** 19 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

El jugador número 11 obtuvo en **Control del estrés** una puntuación por encima de la media establecida, dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto que puede provocar una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas ó de el mismo.

Al haber obtenido un valor dentro de los puntajes esperables, en **Motivación** estaría indicando que posee capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuesto e interés por entrenar y superarse día a día. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida

En el factor **Habilidad mental** el puntaje obtenido dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo esta característica psicológica

en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento.

El factor **Cohesión de equipo** permite inferir acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo, se puede inferir que otorga importancia a las relaciones interpersonales y obtiene satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo.

**Jugador nº 12:** 19 años

**Cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 58<sup>↑</sup> El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 24 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 28<sup>↑</sup> El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 23 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

El jugador número 12 obtuvo en **Control del estrés** una puntuación por encima de la media, dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto que puede provocar una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas ó de el mismo.

En el factor **Motivación** al haber obtenido un valor elevado estaría indicando un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos. Cabe destacar que dicho sujeto le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

En el factor **Habilidad mental** el puntaje obtenido dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo, esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento.

El factor **Cohesión de equipo** permite inferir acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo” debido a que el puntaje obtenido dentro de los valores esperables se puede inferir que otorga importancia a las relaciones interpersonales y obtiene satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo

**Jugador n° 13:** 19 años

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 51 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 27 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 12 ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 14 ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 24 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Los puntajes obtenidos en el factor **Control de estrés** por el jugador número 13 reflejan que responde con la suficiente concentración y confianza ante las demandas del entrenamiento y partidos en cuya presencia es necesario control, por lo que podemos inferir que posee los recursos psicológicos para poder controlar posibles situaciones que pueden provocar estrés relacionado con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas ó de el mismo.

En el factor **Motivación** obtuvo un puntaje por debajo de la media establecida, posee una escasa motivación e interés por entrenar y superarse día a día, el deporte en relación con otras actividades y facetas de su vida no ocupa un lugar de privilegio.

En el factor **Habilidad mental** obtuvo un valor por debajo de la media, por lo cual no estaría empleando en su totalidad las habilidades psicológicas que pueden favorecer el rendimiento deportivo ya sea para establecer objetivos o realizar un análisis objetivo del rendimiento

Este sujeto además le otorga una gran importancia al “espíritu de equipo”, otorgándole una gran importancia a las relaciones interpersonales, y debido que posee una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo

**Jugador n° 14:** 20 años

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 60 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 29 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables

Factor 3: **Motivación:** 14 ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la media establecida.

Factor 4: **Habilidad mental:** 18 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 23 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

El jugador número 14 obtuvo una puntuación por encima de los valores esperables en el factor **Control del estrés**, lo cual indica que dispone de numerosos

recursos psicológicos para controlar situaciones que pueden generar estrés relacionadas con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas ó de el mismo.

En el factor **Motivación** obtuvo un puntaje por debajo de la media establecida, posee una escasa motivación e interés por entrenar y superarse día a día, el deporte en relación con otras actividades y facetas de su vida no ocupa un lugar de privilegio.

El puntaje que obtuvo en el factor **Habilidad mental**, la cual esta dentro de los valores esperables, indica que favorece al rendimiento deportivo interviniendo esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar de el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Este sujeto además le otorga una gran importancia al “espíritu de equipo”, otorgándole una gran importancia a las relaciones interpersonales con los miembros del equipo, y debido que posee una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.

**Jugador nº 15:** 29 años

**Cuestionario “Características Psicológicos con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 61 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 32 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 3: **Motivación:** 21 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 4: **Habilidad mental:** 17 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 5: **Cohesión de equipo:** 23 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

El jugador número 15 obtuvo una puntuación por encima de los valores esperables en **Control del estrés**, lo cual indica que dispone de numerosos recursos psicológicos para controlar situaciones que pueden generar estrés relacionadas con su participación en competencias deportivas.

En el factor **Influencia de la evaluación del rendimiento** obtuvo un alto puntaje lo cual mostraría un alto control sobre el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea el mismo o de otra persona.

El valor elevado en **Motivación** estaría indicando capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos y un creciente interés por superarse día a día. Cabe destacar que le otorga una gran importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

En el factor **Habilidad mental** obtuvo un puntaje dentro de los valores esperables, interviniendo esta característica psicológica en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

El factor **Cohesión de equipo** permite hacer una lectura acerca de la importancia que este sujeto le otorga al “espíritu de equipo” debido a que el puntaje obtenido se encuentra dentro de los valores esperables. Se puede inferir que otorga importancia a las relaciones interpersonales con los miembros del equipo y obtiene satisfacción al trabajar con los otros miembros del equipo

**Jugador n° 16:** 34 años

**Cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”**

Factor 1: **Control de estrés:** 61↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 2: **Influencia de la evaluación de rendimientos:** 25 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables.

Factor 3: **Motivación:** 15 El valor obtenido está dentro de los parámetros esperables

Factor 4: **Habilidad mental:** 25↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

Factor 5: **Cohesión de equipo**: 23 ↑ El valor obtenido se encuentra por encima de la media establecida.

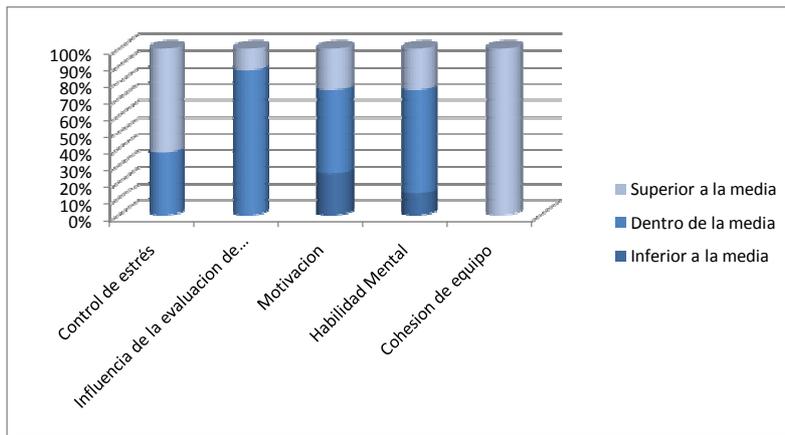
El jugador número 16 obtuvo una puntuación por encima de los valores esperables en **Control del estrés** lo cual indica que dispone recursos psicológicos para controlar situaciones que podrían generar estrés relacionadas con su participación en competencias deportivas.

Con respecto al factor **Influencia de la evaluación de rendimiento** posee control sobre el impacto que puede provocar una evaluación negativa sobre su rendimiento ya sea proveniente de otras personas ó de el mismo.

Al haber obtenido un valor dentro de los puntajes esperables, en **Motivación** estaría indicando que posee capacidad para establecer y cumplir con metas u objetivos propuestos e interés por entrenar y superarse día tras día. Destacando que dicho sujeto le otorgaría al deporte importancia en relación con sus otras actividades y facetas de la vida.

Obtuvo un puntaje superior a la media en **Habilidad mental**, la cual favorece al rendimiento deportivo interviniendo en el poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder ahorrar energía debido que suele utilizar el ensayo conductual en la imaginación de situaciones que deberá afrontar posteriormente.

Obtuvo un elevado puntaje en el factor **Cohesión de equipo** otorga una gran importancia a las relaciones interpersonales con los miembros del equipo, y debido que posee una actitud menos individualista en relación con el grupo obtiene una gran satisfacción trabajando con los otros miembros del equipo.



---

**Ilustración 2**

## 5.2. Escala Existencial: Evaluación Cuantitativa y Cualitativa

Evaluación Cuanti - Cualitativa: caso por caso.

Sujetos	Edad	Categoría	AD	AT	Medida P	L	R	Medida E	Total
<b>DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO</b>									
1	20 años	T.N.A	25 ↓	64	89 ↓	52	53	105	194
2	25 años	T.N.A	30	133 ↑	163	42	51	93	256 ↑
3	24 años	T.N.A	30	66	96	55	59	114	210
4	27 años	T.N.A	32	73	105	49	56	105	210
5	26 años	T.N.A	38	72	110	49	56	105	215
6	25 años	T.N.A	26 ↓	75	101	60	60	120	121 ↓
7	25 años	Liga B	31	68	99	46	49	95	194
8	30 años	Liga B	26 ↓	70	96	41 ↓	58	99	195
<b>DEPORTISTAS AMATEURS</b>									
9	19 años	Liga local	26 ↓	64	90	53	49	102	192
10	19 años	Liga local	26 ↓	66	92	40	44	84	179
11	20 años	Liga local	29	71	100	49	51	100	200
12	19 años	Liga local	37	64	101	45	44	89	190
13	19 años	Liga local	31	80 ↑	111	53	66 ↑	119	230
14	20 años	Liga local	34	61 ↓	95	44	45 ↓	89	184 ↓
15	29 años	Liga local	30	63 ↓	93 ↓	46	36	82 ↓	175 ↓
16	34 años	Liga local	24 ↓	68	92	49	51	100	192

**Deportistas de alto rendimiento****Jugador n° 1:** 20 años**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 89** ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la Media de acuerdo a su edad.

**AD:** Puntaje obtenido: **25** ↓ El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de la Media

**AT:** Puntaje obtenido: **64** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 105** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **52** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **53** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **194** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables

El jugador número 1 presenta una capacidad de AUTODISTANCIAMIENTO empobrecida, se centra en sus propios deseos lo cual genera sentimientos de autorreproche y una hiperreflexión acerca de sus problemas. Posee una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece. Presenta un marcado egocentrismo, lo que lleva a un escaso ejercicio de la libertad. Este jugador no suele tener en cuenta que cada situación puede ofrecer diferentes posibilidades de resolución, debido que posee un modo restringido de percibir la realidad.

Posee una vida plena en sentimientos. Encuentra que en su vida hay cosas relevantes e importantes. Capta la importancia de ser irrepetible e insustituible, valora su vida y la posibilidad de existir, se siente favorecido por la vida y cuenta con una actitud de apertura y disponibilidad para enfrentarla. La posibilidad de Autotrascendencia implica la aceptación del prójimo y por el otro y a partir de esta aceptación, le es posible comprometerse. La sensibilidad posibilita orientarse hacia lo que quiere y le gusta. Posee capacidad de ordenar, jerarquizar y diferenciar los valores.

Le es posible tomar decisiones ante determinadas situaciones, con frecuencia las lleva a cabo de manera impulsiva, se encuentra predispuesto para la acción. El mundo circundante le parece atractivo y valorado, experimenta satisfacción en sus acciones ya que comprende la esencia de ellas. Tiende a vivir una adecuada independencia contando con las posibilidades y recursos necesarios para asumir compromisos, debido que la vida no se le presenta como algo planeado de ante mano.

Es capaz de comprometerse a partir de una decisión libre y seguir siendo conciente de la obligación, tareas y valores que la responsabilidad conlleva, sin embargo posee cierta inseguridad acerca de sus propias aptitudes, lo que podría debilitar su compromiso, no obstante no se deja ganar por la pasividad.

**Jugador n° 2:** 25 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 163** El valor obtenido se encuentra por encima de la Media

**AD:** Puntaje obtenido: **30** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **133**↑ El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de la Media de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial = **E = 93** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperable.

**L:** Puntaje obtenido: **42** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **51** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **256**↑ El Valor Global obtenido se encuentra por encima de la Media.

El jugador número 2 se informa, conoce, se da cuenta de las situaciones que acontecen en su entorno, le es posible percibirse a si mismo y a la situación, la cual

puede ofrecerle diferentes posibilidades de resolución teniendo en cuenta sus propias limitaciones personales y situacionales.

Es poseedor de una vida rica en sentimientos lo que le posibilita sentirse aceptado por los demás. Encuentra que en su vida hay cosas importantes. Valora su vida y la posibilidad de existir, se siente favorecido por la vida y cuenta con una actitud de apertura y disponibilidad para enfrentarla. La sensibilidad, aunque por momentos puede tornar hipersensible, posibilita orientación de la persona hacia lo que ella quiere y que le gusta. Posee capacidad de ordenar, jerarquizar y diferenciar los valores.

Manifiesta la capacidad de tomar decisiones seguras, ya que es capaz de orientarse al objeto. Presenta apertura personal al mundo de los valores, marcada sensibilidad, emotividad y la posibilidad de disponer de todas ellas hasta tomar una clara actitud frente al valor. Aunque por momentos se podría observar cierta dificultad para tomar decisiones personales actuando bajo el entusiasmo momentáneo y dejándose guiar por las expectativas de los otros. Se abstiene de actuar ante la posible inseguridad, ya que prevalece el éxito por sobre la sensibilidad a los valores.

Por último, vemos que responde en relación a la tarea elegida, valora las cosas que hace y comprende lo valioso de cada situación. La insatisfacción que presenta a veces, sería debido a que se dejaría guiar por impulsos internos, y por lo que los otros quieren que haga. Por momentos siente que las situaciones lo superan y lo agotan.

**Jugador n° 3:** 24 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 96** El valor obtenido se encuentra dentro de la Media de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **30** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **66** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 114** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **55** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **59** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **210** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

Le es posible conquistar una adecuada distancia de si mismo, de sus deseos y temores, lo que le permite la libre captación del mundo teniendo en cuenta que éste le ofrece diferentes posibilidades. El jugador número 3 toma decisiones teniendo en cuenta valores objetivos. Asume con fuerza las situaciones críticas o problemáticas, posee capacidad de entrega y tolerancia ante una situación critica.

Va formando sus propias opiniones y tomando postura personal frente a ellas, esto le permite encaminarse hacia el verdadero compromiso ya que posee la capacidad de percibir valores y sensibilizarse ante ellos

Comprende al mundo y se valora a si mismo, posee la capacidad de orientarse al objeto, capta el verdadero valor en cada situación de la vida, lo que trae aparejado seguridad y la toma de una actitud adecuada frente a la vida haciendo una elección libre, haciendo de esta una decisión personal, aún cuando el resultado de esta no sea siempre exitoso.

Vemos que responde con responsabilidad a la tarea elegida, valora las cosas que hace y comprende la verdadera esencia, lo valioso de cada situación. Posee una orientación objetiva frente al mundo, autoestima y confianza en si mismo, sabe, para que es necesario, posee seguridad acerca de sus aptitudes, por lo tanto se encamina hacia el logro de un adecuado compromiso. La insatisfacción se presenta cuando no evalúa las consecuencias en su totalidad, actuando bajo el influjo del entusiasmo momentáneo, con poca anticipación hacia el futuro, pero con posibilidad de corrección en el momento de la acción. Por momentos siente que puede llegar a sentirse desorientado, con una cierta imposibilidad para configurar la propia vida ya que el mundo circundante puede no parecerle atractivo y valioso.

**Jugador n° 4:** 27 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 105** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **32** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **73** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial = **E = 105** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **49** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **56** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **210** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 4 logra un adecuado AUTODISTANCIAMIENTO percibiendo que el mundo le ofrece diversas posibilidades. Comprende sus deseos y toma decisiones teniendo en cuenta valores objetivos y no sólo sus propios deseos ya que percibe su valor más allá de que aquellas realidades estén en consonancia con sus intereses y necesidades. Admite con fuerza situaciones críticas o problemáticas, los problemas personales le ocupan la atención pero posee capacidad de entrega y tolerancia ante una situación crítica.

Dispone de la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo cual manifiesta claridad en sus sentimientos, logrando asignar el verdadero valor que las cosas y situaciones tienen. Presenta una actitud de apertura y disponibilidad frente a la vida, el jugador número 4 considera valiosa su existencia, aunque aún no se percibe y valora adecuadamente como ser único e irrepetible. Posee confianza en si mismo, toma sus propias decisiones y no se queda encerrado en sus propias limitaciones. Forma sus propias opiniones y toma postura frente a ellas, esto le permite encaminarse hacia el verdadero compromiso.

Posee la capacidad de orientarse al objeto, él es capaz de tomar decisiones seguras, sostenerlas y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Su decisión de

actuar no está ligada siempre al éxito, es llevada a cabo por considerarla un valor, permitiendo sentirse libre. Se observa un buen ejercicio de su libertad personal y apertura al mundo de los valores. A través de la toma de decisiones, va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad.

Le es posible comprometerse asumiendo de una manera responsable obligaciones y tareas, ya que responde en relación a la tarea elegida comprendiendo lo valioso de cada situación. Sabe para que es necesario y tiene plena seguridad sobre sus propias aptitudes. La insatisfacción que presenta, a veces, sería debido a que se dejaría guiar por impulsos internos, momentáneos. Se maneja con una pobre anticipación al futuro, pero con posibilidad de realizar alguna corrección en el momento de elección.

**Jugador n° 5:** 26 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 110** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **38** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **72** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial = **E = 105** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **49** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

**R:** Puntaje obtenido: **56** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **215** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 5 es capaz de conquistar la distancia en si mismo, deseos, intereses teniendo en cuenta los valores objetivos percibiendo que el mundo le ofrece numerosas posibilidades.

Con respecto a la AUTOTRASCENDENCIA posee una vida plena en sentimientos, debido que presenta la capacidad de resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas, logrando asignar el verdadero valor que las cosas y situaciones tienen. Forma sus propias opiniones y toma postura frente a ellos, permitiéndole encaminarse hacia el verdadero compromiso. Posee una actitud de apertura y disponibilidad frente a la vida, considera valiosa su existencia, aunque no se percibe y valora adecuadamente como ser único e irrepetible. Presenta una marcada tendencia egocéntrica, posee confianza en sí mismo, toma sus propias decisiones, pero estar atento a sí mismo no se le permite ver el atractivo del otro, esto suele crear distancia con los otros.

Posee la capacidad de orientarse al objeto y capta el valor del objeto, es capaz de tomar decisiones difíciles y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Su decisión de actuar no está ligada al éxito, la lleva a cabo por considerarla un valor. Se observa un buen ejercicio de su LIBERTAD personal y apertura al mundo de los valores. A través de la toma de decisiones va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad.

Presenta disposición de asumir compromisos a partir de una decisión libre, siendo conciente de las tareas, valores y obligaciones que debe asumir. Comprende la verdadera esencia de sus acciones y posee seguridad sobre sus propias aptitudes. Por momentos no evalúa las consecuencias de las decisiones, actuando bajo el entusiasmo momentáneo, con una pobre anticipación al futuro, pero con posibilidad de corrección.

**Jugador n° 6:** 25 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 101** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **26** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de la Media

**AT:** Puntaje obtenido: **75** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 120** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **60** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **60** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **121** ↓ El Valor Global obtenido se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 6 presenta una empobrecida distancia de sí mismo, es una persona que está centrada en sus propios deseos, intereses, motivos y temores, por lo tanto dispone de una cierta dificultad para percibir el mundo con lo que este le ofrece, debido que posee una mirada sectorial. Si bien hasta el momento ha sido capaz de tolerar situaciones críticas, siente que siempre hace lo que tiene que hacer y no lo que realmente quiere. Posee un marcado egocentrismo, lo que lleva a un escaso ejercicio de la libertad

En relación a la AUTOTRASCENDENCIA, posee la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, logrando asignar el verdadero valor que las cosas y situaciones tienen. Posibilita una postura abierta al mundo y de disponibilidad frente a la vida, el jugador considera valiosa su existencia, percibiéndose como ser único e irrepetible. Es capaz de ver lo atractivo del mundo y de los otros. Forma sus propias opiniones y toma postura personal frente a ellas, encaminándose hacia el verdadero compromiso. Revela una actitud existencial de apertura y disponibilidad para enfrentar la vida. Tiene la plena confianza que algo bueno va a pasar.

El jugador número 6 es capaz de tomar decisiones debido que le es posible orientarse al objeto, descubriendo el valor presente en cada momento, posibilitando tomar una actitud adecuada frente a la vida. Se vivencia como interiormente libre y muestra apertura personal al mundo de los valores, con marcada una sensibilidad, emotividad y la posibilidad de disponer de estas características hasta tomar una clara actitud frente al valor. Si bien por momentos es posible que se abstenga de actuar ante la posible inseguridad, logra llevarlo a cabo surgiendo así, el sentimiento de ser libre.

Presenta una predisposición a la desorientación y una cierta imposibilidad de configurar su propia vida, ya que por momentos el mundo no le se presenta como algo fascinante. Actúa en ocasiones bajo el influjo del entusiasmo momentáneo, pero con la

posibilidad de corrección en el momento de la acción. Sin embargo posee la disposición para poder comprometerse a partir de tomar una decisión.

**Jugador nº 7:** 25 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 99** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **31** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **68** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 95** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **46** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **49** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: 194 El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 7 conoce sus deseos y toma sus decisiones teniendo en cuenta valores objetivos y no sólo sus propios deseos ya que percibe su valor más allá de aquellas realidades estén en consonancia con sus intereses y necesidades. Posee capacidad de entrega y tolerancia de la situación crítica, si bien los problemas personales le ocupan la atención. Logra un adecuado AUTODISTANCIAMIENTO percibiendo que el mundo le ofrece diversas posibilidades.

Posee la capacidad de percibir los valores y captar objetivamente, lo cual trae seguridad y comprensión del significado de las cosas. Posee la capacidad de ordenar las cosas del mundo dentro de la propia vida, forma sus propias opiniones y va tomando postura personal frente a ellas, esto le permite encaminarse hacia el verdadero compromiso.

Posee la capacidad de orientarse al objeto, él es capaz de tomar decisiones seguras, sostenerlas y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo. Se observa un buen ejercicio de su libertad personal y apertura al mundo de los valores.

Posee la disposición para producir respuestas comprometidas a partir de decisiones libres, siendo totalmente conscientes de obligaciones, así como también de las tareas que implican, valora las cosas que hace y comprende la verdadera esencia de las acciones. Posee plena seguridad sobre sus propias aptitudes. Cuenta con la capacidad para configurar su propia vida, ya que el mundo le parece atractivo, valorado y fascinante. La insatisfacción que presenta, a veces, sería debido a que se dejaría guiar por impulsos internos, y por lo que los otros quieren que haga actuando bajo el influjo del entusiasmo momentáneo con una escasa anticipación del futuro, pero con la posibilidad de corregirlo en el momento de la acción.

**Jugador n° 8:** 30 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 96** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **26** ↓ El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de la Media

**AT:** Puntaje obtenido: **70** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 99** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **41** ↓ El valor obtenido en Libertad se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **58** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **195** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

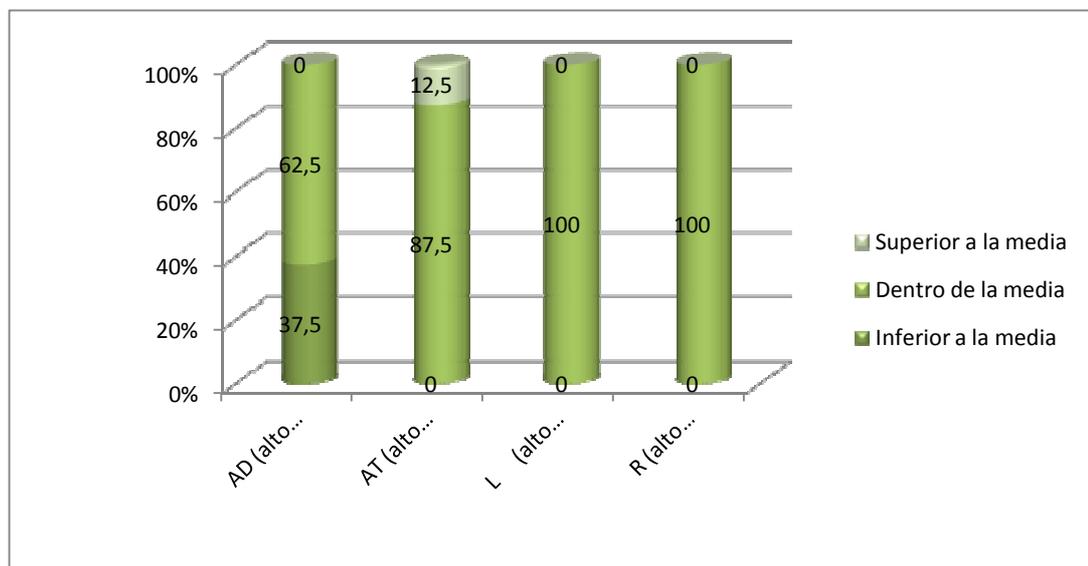
El jugador número 8 presenta una capacidad empobrecida de AUTODISTANCIAMIENTO, debido que es una persona centrada en sus propios deseos, motivos, temores y posee una cierta dificultad para percibir el mundo por lo que este le ofrece, ya que posee una desmedida preocupación por el mismo, generando sentimientos de auto reproche e híper reflexión de sus problemas. Presenta un marcado egocentrismo, lo que lleva a un escaso ejercicio de la libertad. Este jugador no suele tener en cuenta que cada situación puede ofrecerle diferentes posibilidades de resolución, debido que posee una mirada sectorial. Si bien hasta el momento ha sido capaz de tolerar situaciones críticas, siente que siempre hace lo que tiene que hacer y no lo que quiere, no ha podido llevar a cabo sus deseos.

Con respecto a la AUTOTRASCENDENCIA posee la capacidad resonancia afectiva con respecto a las tareas cotidianas aunque por momentos no le es posible asignar el verdadero valor a las cosas ya que son vividas como ajenas al sentido, lo que trae aparejado falta de confianza, indecisión. Posee una actitud de apertura y disponibilidad frente a la vida, considerando valiosa su existencia, aunque no se percibe y valora adecuadamente como ser único e irrepetible. Presenta una tendencia egocéntrica.

El jugador número 8 posee la capacidad de orientarse al objeto y captar el valor del objeto, comprendiendo que es lo importante en una situación. Se vivencia como interiormente libre la cual muestra apertura personal al mundo de los valores, una marcada sensibilidad, emotividad. Si bien es capaz de tomar decisiones personales, puede en ocasiones puede llegar a resultarle difícil sostenerlas y ponerse en movimiento para llevarlas a cabo.

Responde con RESPONSABILIDAD a la tarea elegida, valora las cosas que hace y comprende la verdadera esencia de las cosas, lo valioso de cada situación. Posee la capacidad para configurar su vida, ya que el mundo circundante le parece atractivo y valioso. Posee una orientación objetiva frente al mundo, autoestima y confianza en si mismo, sabe para que es necesario, posee seguridad acerca de sus propias aptitudes, por lo tanto se encamina hacia el logro de un adecuado compromiso. Aunque en ocasiones surja insatisfacción, debido a no haber evaluado las consecuencias en su totalidad, actuando de esta manera bajo el influjo del entusiasmo momentáneo, con una poca

anticipación hacia el futuro, pero con posibilidad de corrección en el momento de la acción.



### **Ilustración 3**

#### **Deportistas Amateurs**

**Jugador n° 9:** 19 años

#### **Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 90** El valor obtenido se encuentra dentro de la Media de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **26** ↓ El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de la Media

**AT:** Puntaje obtenido: **64** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

2) Sub escala Existencial = **E = 102** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **53** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **49** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E**: Puntaje obtenido: **192** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 9 presenta una empobrecida distancia de si mismo, debido que es una persona centrada en sus deseos, lo que aparece como importante es “uno mismo”, no percibe los valores más allá de aquellos que estén en consonancia con sus deseos, intereses y necesidades. Presenta un marcado egocentrismo, lo que lleva a un escaso ejercicio de la libertad. No teniendo en cuenta que cada situación puede ofrecerle diferentes posibilidades de resolución, debido que posee una mirada sectorial.

Puede asignar el verdadero valor a las cosas por ser vividas como propias, lo cual trae aparejado confianza y capacidad de decisión. Esta claridad de sentimientos lo posibilita encaminarse a asumir un compromiso con el mundo. Aunque por momentos tiene la vivencia de ser tratado injustamente, ser fácilmente sustituible y no reconocido como irrepetible. Posee capacidad de ordenar, jerarquizar y diferenciar los valores.

Es capaz de comprender al mundo y valorarse a si mismo, posee la capacidad de orientarse al objeto, captar el verdadero valor en cada situación de la vida, lo que trae aparejado seguridad y la toma de una actitud adecuada frente a la vida, haciendo de esta una decisión personal aún cuando el resultado de esta no sea siempre exitoso., ya que se vivencia interiormente libre

Observamos que cuenta con la capacidad para comprender la verdadera esencia de las acciones, siendo conciente de las obligaciones, tareas y valores de las decisiones. Si bien posee plena seguridad sobre sus propias aptitudes, en ocasiones produce respuestas poco comprometidas. Presenta una cierta predisposición a la desorientación, así como la dificultad para configurar la propia vida ya que el mundo no se le aparece como atractivo, valorado y fascinante. La insatisfacción que presenta, a veces, sería debido a que se dejaría guiar por impulsos internos, y por lo que los otros quieren que haga actuando bajo el influjo del entusiasmo momentáneo con una escasa anticipación del futuro, pero con la posibilidad de corregirlo en el momento de la acción.

**Jugador n° 10:** 19 años

**Escala existencial**

1) Subescala Personal = **P = 92** El valor obtenido se encuentra dentro de la Media de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **26** ↓ El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de la Media

**AT:** Puntaje obtenido: **66** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 84** El valor obtenido se encuentra dentro de la Media de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **40** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de la Media de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **44** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra según los parámetros esperables de acuerdo a su edad.

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **179** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 10 presenta empobrecido la capacidad de Autodistanciamiento, es una persona centrada en sus propios deseos, no percibe los valores más allá de aquellos que estén en consonancia con sus deseos, intereses y necesidades, posee una cierta dificultad para percibir el mundo por lo que le este le ofrece. Presenta un marcado egocentrismo, conllevando a una exagerada preocupación por si mismo, generando sentimientos de autor reproche e híper reflexión, lo que lleva a un escaso ejercicio de la libertad. No suele tener en cuenta que cada situación puede ofrecer diferentes posibilidades de resolución, debido que posee una captación selectiva del mundo.

Posee resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas lo que posibilita una apertura abierta al mundo con la consiguiente sensibilidad frente al valor. Posee una actitud existencial de apertura y disponibilidad para enfrentar vida. Se le dificulta asignar el verdadero valor que las cosas tienen por ser vividas como ajenas al sentido, lo cual trae falta de confianza, indecisión.

Tiene la capacidad de decisión, debido que le es posible comprender lo importante de cada situación pudiendo captar el verdadero valor de cada situación de la vida y a través de estas va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad. Sin embargo se abstiene de actuar ante la inseguridad, ya que prevalece el éxito por sobre la sensibilidad a los valores.

El jugador número 10 si bien podría poseer una cierta predisposición a la desorientación ya que el mundo no le aparece como atractivo o valorado, lo que le traería aparejado una imposibilidad de configurar su propia vida. A la hora de actuar lo hace bajo el influjo del entusiasmo momentáneo dejándose guiar por impulsos internos con una pobre anticipación del futuro, pero con la posibilidad de realizar correcciones en el momento de la acción.

### **Jugador n° 11:** 20 años

#### **Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 100** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **29** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **71** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 100** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **49** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **51** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **200** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 11 si bien puede captar el mundo con lo que este le ofrece esta mayormente centrado en si mismo, no percibiendo los valores más allá de aquellas

realidades que coincidan con sus deseos, intereses y necesidades. Los propios deseos son el centro de interés prioritario en la vida, todo lo demás esta subordinado. Posee un marcado egocentrismo por que cuenta con un escaso ejercicio de la libertad. Conoce sus deseos pero esto no se lleva a cabo. Sin embargo cuenta con capacidad de entrega y tolerancia a la situación critica.

Manifiesta resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas, lo que posibilita una apertura abierta al mundo, la capacidad de asumir compromisos, con la consiguiente sensibilidad frente al valor aunque por momentos le es dificultoso asignar el verdadero valor que las cosas tienen por ser vividas ajenas al sentido trayendo aparejado falta de confianza, indecisión y un quedar encerrado en las propias restricciones. No se percibe y valora adecuadamente como ser único e irrepetible aunque considera valiosa su existencia.

Tiene la capacidad de decisión y a través de estas va enriqueciendo el ejercicio de su libertad y responsabilidad. Sin embargo se abstiene de actuar ante la inseguridad, ya que prevalece el éxito por sobre la sensibilidad a los valores.

El jugador número 11 posee una cierta predisposición a la desorientación con una imposibilidad de configurar su propia vida ya que el mundo no le aparece como atractivo o valorado. A la hora de actuar lo hace bajo el influjo del entusiasmo momentáneo dejándose guiar por impulsos internos con una pobre anticipación del futuro, pero con la posibilidad de realizar correcciones en el momento de la acción. Le es posible asumir compromisos haciéndose conciente de las tareas, valores y obligaciones que estas implican posibilitándole ejercer la RESPONSABILIDAD.

**Jugador n° 12:** 19 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 101** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **37** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **64** El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 89** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **45** ↓ El valor obtenido en Libertad se encuentra por debajo según los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **44** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **190** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

Logra un adecuado AUTODISTANCIAMIENTO percibiendo que el mundo le ofrece diversas posibilidades aun en ocasiones desfavorables. Es capaz de atribuirle validez objetiva a los valores aunque sus deseos corresponden al centro de atención prioritario en su vida, lo que conlleva a una aparente seguridad, debido a que las resoluciones tomadas no surgen a través de una elección entre varias opciones, si no a causa de una mirada sectorial.

Cuenta con resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas la cual le posibilita una postura abierta al mundo. Puede asignar el verdadero valor a las cosas por ser vividas como propias, lo que trae aparejado confianza y capacidad de decisión. Se vivencia como único e irrepetible, cuenta con autoestima y confianza. Posee capacidad de ordenar, jerarquizar y diferenciar los valores.

Manifiesta inseguridad en la toma de decisiones, las cuales cuando las realiza pueden resultar problemáticas, ya que posee la total certeza de que va a obtener éxito, lo cual lleva a un ejercicio mediocre de la libertad personal.

Este deportista es capaz de responder con RESPONSABILIDAD a la tarea elegida debido que cuenta con la posibilidad de configurar su propia vida, ya que el mundo circundante le parece atractivo y valioso, sin embargo en ciertas ocasiones le es dificultoso asumir compromisos y tomar decisiones. Por momentos se deja guiar a través de impulsos internos, actuando bajo el influjo del entusiasmo momentáneo, con pobre anticipación del futuro pero con la posibilidad de corrección en el momento de la acción.

**Jugador n° 13:** 19 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 111** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **31** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **80**↑ El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 119** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **53** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **66**↑ El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra por encima de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **230** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

El jugador número 13 posee la capacidad de conquistar la distancia de si mismo permitiendo la libre captación del mundo aun en ocasiones desfavorables, aunque por momentos los problemas personales le ocupen la atención

Con respecto a la AUTOTRASCENDENCIA, manifiesta resonancia interna positiva con respecto a las tareas cotidianas, logrando asignar el verdadero valor que las cosas y situaciones tienen. Posibilitando una postura abierta al mundo y de

disponibilidad frente a la vida, considerando valiosa su existencia, percibiéndose como ser único e irrepetible. Posee confianza en si mismo. Es capaz de ver lo atractivo del mundo y de los otros. Va formando sus propias opiniones y tomando postura personal frente a ellas, esto le permite encaminarse hacia el verdadero compromiso. Tiene plena confianza que algo bueno le va a pasar.

Comprende al mundo y se valora a si mismo, posee la capacidad de orientarse al objeto, capta el verdadero valor en cada situación de la vida, lo que trae aparejado seguridad y la toma de una actitud adecuada frente a la vida haciendo un buen ejercicio de la LIBERTAD personal, haciendo de esta una decisión personal, ya que se vivencia interiormente libre y muestra apertura personal al mundo de los valores-

Presenta disposición para comprometerse a partir de una decisión libre, siendo conciente tanto de las tareas, obligaciones y valores que estas implican debido que posee una orientación objetiva frente al mundo, autoestima elevada, independencia y confianza en si mismo se encuentra seguro acerca de sus propias aptitudes. Puede comprender la verdadera esencia de las acciones. Ve lo atractivo, valorado y fascinante del mundo. Posee la capacidad de prever las consecuencias de sus actos y por lo tanto actúa de manera responsable.

**Jugador nº 14:** 20 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 95** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **34** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **61** ↓ El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por debajo según los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 89** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **44** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **45** ↓ El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra por debajo según los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **184** ↓ El Valor Global obtenido se encuentra por debajo de la Media

El jugador número 14 conoce sus deseos y toma las decisiones teniendo en cuenta valores objetivos y no sólo sus propios deseos ya que percibe su valor más allá de aquellas realidades concuerden con sus intereses y necesidades. No está centrado en sí mismo. Asume con fuerza las situaciones críticas o problemáticas, los problemas personales le ocupan la atención pero posee capacidad de entrega y tolerancia ante una situación crítica. Logra un adecuado AUTODISTANCIAMIENTO percibiendo que el mundo le ofrece diversas posibilidades.

Posee resonancia afectiva con respecto a las tareas cotidianas lo que posibilita la postura abierta al mundo con la consiguiente sensibilidad frente al valor. Está capacitado para captar el verdadero valor que las cosas tienen por ser vividas como propias al sentido, lo que trae aparejado confianza, capacidad de decisión y el sentimiento de ser único e irrepetible. Aunque por momentos tiene el sentimiento de ser tratado injustamente lo cual podría reflejar que posee una marcada tendencia egocéntrica.

Posee la capacidad de orientarse al objeto y si bien cuenta con una apertura personal al mundo de los valores, sensibilidad y emotividad, por momentos podría poseer cierta dificultad para tomar decisiones personales, ya que prevalece el éxito por sobre la sensibilidad de los valores.

Si bien conoce sus aptitudes, al no ver con claridad el valor de una situación particular manifiesta una dificultad para asumir compromisos. No posee una marcada conciencia de obligación ya que cuenta con una predisposición a la desorientación, con una cierta imposibilidad para configurar su vida, ya que el mundo no le parece atractivo o valioso, desempeñando un menor ejercicio de la responsabilidad. Se deja guiar por impulsos externos, actuando bajo el influjo del entusiasmo momentáneo, con pobre anticipación del futuro pero con la posibilidad de corrección en el momento de la acción.

**Jugador nº 15:** 29 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 93** ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **30** El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AT:** Puntaje obtenido: **63** ↓ El valor obtenido en Autotrascendencia se encuentra por debajo de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 82** ↓ El valor obtenido se encuentra por debajo de la Media de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **46** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **36** ↓ El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra por debajo de la Media

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **175** ↓ El Valor Global obtenido se encuentra por debajo de la Media.

El jugador número 15 cuenta con la posibilidad de conquistar distancia de si mismo, de sus deseos y temores, aunque suele la mayor parte del tiempo esta centrada en si mismo, tomando decisiones solo teniendo en cuenta sus propios deseos e intereses, debido que estos son el centro de interés prioritario en la vida. Al no tener en cuenta las diferentes posibilidades de resolución trae aparejado una aparente seguridad. Presenta un marcado egocentrismo y un escaso ejercicio de la libertad.

Puede asignar el verdadero valor a las cosas por ser vividas como propias, lo que trae aparejado confianza y capacidad de decisión. Presenta una actitud existencial de apertura y disponibilidad para enfrentar la vida. Se vivencia como "único e irrepetible", pudiendo formar sus propias opiniones y tomando postura frente a ellas. Sin embargo en diferentes ocasiones tiene la vivencia de ser tratado injustamente y no ser lo suficientemente reconocido, presentado una tendencia egocéntrica.

Presenta apertura personal al mundo de los valores, con una marcada sensibilidad, emotividad y con la posibilidad de hacer uso de todas ellas para poder

tomar una actitud clara frente al valor. Le es posible captar el verdadero valor de los objetos y así realizar de un buen ejercicio de la libertad.

El jugador número 15 presenta una cierta dificultad para configurar su propia vida ya que el mundo circundante no le parece atractivo, valorado y fascinante. El mismo no está seguro de sus propias aptitudes, posee baja autoestima, sentimientos de dependencia y posee un permanente temor de no ser aceptado por otros, lo que trae aparejado a una ausencia de decisiones personales y respuestas poco comprometidas. Se deja guiar por impulsos internos y no anticipa las consecuencias de sus actos, propio de personas inmaduras. Presenta ciertos problemas de autoridad.

**Jugador nº 16:** 34 años

**Escala existencial**

1) Sub escala Personal = **P = 92** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**AD:** Puntaje obtenido: **24** ↓ El valor obtenido en Autodistanciamiento se encuentra por debajo de la Media.

**AT:** Puntaje obtenido: **68** El valor obtenido en Auto trascendencia se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

2) Sub escala Existencial = **E = 100** El valor obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**L:** Puntaje obtenido: **49** El valor obtenido en Libertad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

**R:** Puntaje obtenido: **51** El valor obtenido en Responsabilidad se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

3) Valor Global = **P + E:** Puntaje obtenido: **192** El Valor Global obtenido se encuentra dentro de los parámetros esperables de acuerdo a su edad

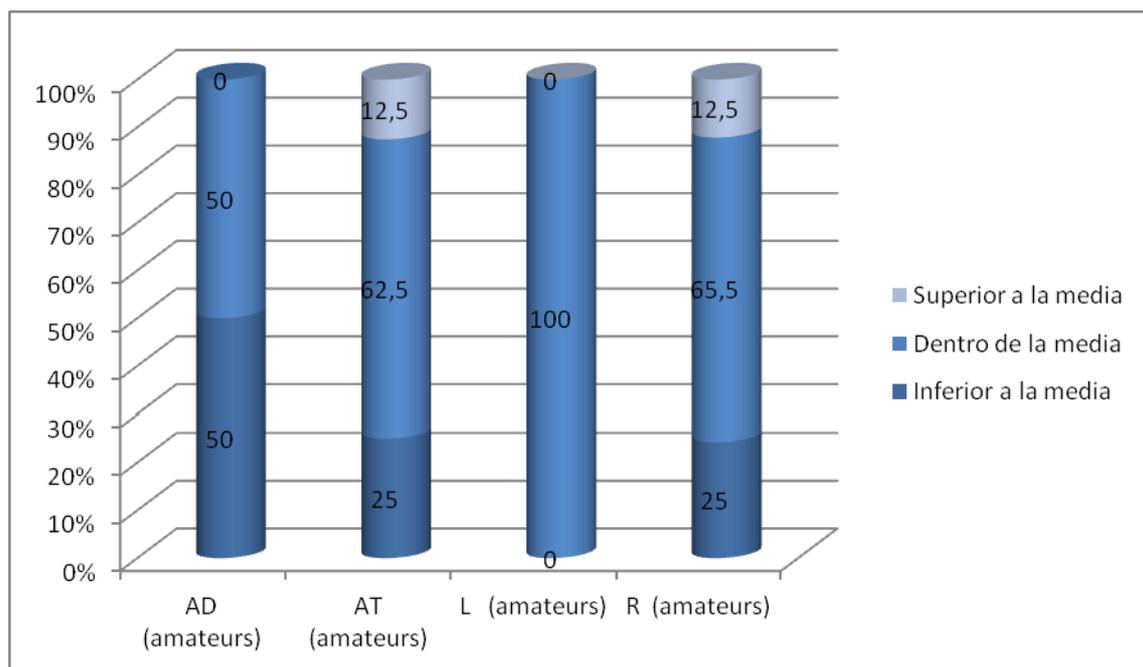
Para el deportista número 16 el mundo puede llegar a percibirse con la diversidad de realidades que este ofrece pero cuando surgen problemas, éstos ocupan totalmente su atención y se centra en sí mismo, y aunque puede tomar decisiones no solo teniendo en cuenta solo los propios deseos e intereses y posee cierta capacidad de

entrega y tolerancia de la situación crítica revela una empobrecida distancia en sí mismo.

Posee una postura abierta al mundo con sensibilidad frente a los valores. Cuenta con la capacidad para comprender el verdadero valor de aquello que está más allá de sí. Puede ver el atractivo de los otros y cierta apertura existencial de apertura y disponibilidad para enfrentar la vida. Tiene la plena confianza de que algo bueno va a pasar, sin embargo tiene el sentimiento de ser tratado injustamente, ser sustituible fácilmente y no reconocido como irrepetible, lo cual podría derivar de una tendencia egocéntrica. No percibe su existencia como una carga.

Manifiesta la capacidad de tomar decisiones seguras, ya que es capaz de orientarse al objeto. Presenta apertura personal al mundo de los valores, marcada sensibilidad, emotividad y la posibilidad de disponer de todas ellas hasta tomar una clara actitud frente al valor. Aunque por momentos se observa cierta dificultad para tomar decisiones personales. Se abstiene de actuar ante la posible inseguridad, ya que prevalece el éxito por sobre la sensibilidad a los valores.

Puede configurar su propia vida, ya que el mundo le parece atractivo y valioso. Cuenta con la capacidad de descubrir el valor presente en cada momento, lo cual le trae seguridad y despierta la toma de una actitud adecuada frente a la vida. A la hora de actuar no evalúa las consecuencias de las decisiones, ya que actúa bajo la influencia del entusiasmo momentáneo, con una pobre anticipación del futuro, pero con posibilidad de corrección en el momento de la acción. Si bien realiza un ejercicio mediocre de la RESPONSABILIDAD le es posible asumir compromisos haciéndose conciente de las tareas, valores y obligaciones que estas implican.



**Ilustración 4**

### 5.3. Síntesis de los resultados de ambos instrumentos

Del total de la muestra, el 100% obtuvo un puntaje por encima de lo esperable en 3 de las características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo: **Control del estrés, Influencia en la evaluación de rendimiento y Cohesión de equipo.**

En la característica Motivación, el 87,5% de la muestra obtuvo un puntaje dentro de lo esperado y el 12,5% obtuvo un puntaje bajo. Los jugadores que obtuvieron un puntaje por debajo de los valores esperables corresponden a la categoría Amateurs.

Al relacionar estos datos con los obtenidos en la Escala existencial se puede inferir que en el jugador número 13 (amateurs) la baja motivación para el deporte se relaciona con una excesiva AT y R. Demostrando una mayor atención a lo formal externo y no relacionándose tanto con su interioridad. Y el jugador número 14 (amateurs) presenta una baja motivación para el deporte, presentando un bajo puntaje en AT y R, pudiendo inferir que se encuentra más centrado en sí mismo y con escaso compromiso para asumir decisiones.

En la característica psicológica Habilidad Mental el 75% de los jugadores obtuvo un puntaje dentro de lo esperable. Del 25% de los jugadores que obtuvieron un puntaje por debajo de lo esperable, 2 jugadores corresponden a la categoría de Alto rendimiento y 1 es Amateurs.

En relación a la Escala existencial el jugador número 6 (Alto rendimiento) presenta un puntaje por debajo de lo esperado este factor se relaciona con la capacidad de realizar un análisis objetivo del rendimiento y plantearse metas. A su vez presenta un puntaje debajo de lo esperable en la capacidad de AD que se relaciona con la capacidad de percibir objetivamente tanto las situaciones como a sí mismo. Y el jugador número 13 (Amateurs), presenta bajo puntaje en Habilidad mental. Está orientado hacia afuera y hacia el cumplimiento de las obligaciones lo cual puede influir o incidir en su capacidad de analizar objetiva e integralmente las situaciones.

## 6. Conclusiones

A partir de elaborar el rastreo bibliográfico y luego de administrar las técnicas durante el trabajo de campo, se logró cumplir con los objetivos de la investigación.

Mediante el desarrollo del marco teórico, se apuntó a lograr una mirada multidimensional acerca de los básquetbolistas que ejercen dicha actividad de manera profesional (alto rendimiento) y aquellos que lo practican de un manera recreacional (amateur), incluyendo aspectos biológicos, sociales, psicológicos sin dejar de lado el muchas veces olvidado factor espiritual.

El diseño de la investigación, permitió realizar una aproximación a las condiciones existenciales Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad y a determinadas características psicológicas (control del estrés, influencia de la evaluación de rendimiento, motivación, habilidad mental y cohesión de equipo), estableciendo la relación entre ambas y con las motivaciones fundamentales.

Como se especificó en el capítulo del método, se trata de una muestra de tipo intencional, no probabilístico. Por lo tanto, las conclusiones que procedan de este trabajo no podrán generalizarse a toda la población. Sólo se podrán realizar aproximaciones, que serán válidas únicamente para este sector particular.

El básquetbol es un deporte de pelota colectivo (Bouet, 1968), de equipo (Durand, 1969) y de cooperación/ oposición (Parlebas, 1981) en el que dos equipos se enfrentan el uno al otro, para lo que se necesita de la colaboración de los miembros de cada equipo entre si. Se desarrolla en un espacio común y con participación sobre la pelota, de manera simultánea, teniendo como objetivo final marcar puntos o recuperar el control de la pelota.

En el deporte amateur, tanto los entrenamientos como las competencias se desarrollan en tiempo libre, con una mínima obligatoriedad y sin ninguna remuneración económica. El deporte de alto rendimiento, posee como premisa básica, lograr un rendimiento personal máximo, él cual es realizado dentro de ciertos márgenes de edad, donde se exige un grado de compromiso personal superlativo, tiempo de dedicación full

time, especialización y un entrenamiento sistemático y planificado. El deportista de elite recibe remuneración, por lo cual es un trabajo.

Para la Psicología del Deporte, el deporte de alto rendimiento tiene por objetivo lograr resultados óptimos en la competición. Se dedica a estudiar cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas se comportan, del modo en que lo hacen, así como también, investigar la mutua influencia entre actividad física, la salud y el desarrollo personal (Nachon, C & Nascimbene, F). Algunas investigaciones indican que los deportistas exitosos deben afrontar adecuadamente los errores durante las competencias, siendo capaces de mantener el control y soportar la ansiedad. Creen en ellos mismos, debido que poseen mayor autoconfianza, autoinstrucciones positivas y mayores aspiraciones. La estabilidad del rendimiento, depende de la madurez de su personalidad y de que los motivos que se expresan en deseos de tener éxito ocupen un lugar jerárquico.

Con respecto a las características psicológicas, podemos observar que en los factores Control de estrés, Influencia en la evaluación de rendimiento y Cohesión de equipo el 100% de los deportistas obtuvieron puntajes dentro de la media esperable. En la característica **Control del estrés**, el 87,5% de los jugadores de alto rendimiento presentaron valores superando la media establecida, lo cual nos estaría indicando que disponen de un buen desarrollo de recursos psicológicos, para poder controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas con su participación en competencias deportivas. En la categoría amateurs el 62,5% de la muestra presentan un puntaje por encima de la media establecida. Lo mismo sucede en el factor **Influencia de la evaluación de rendimiento**, ya que el 50% de los deportistas de alto rendimiento poseen un porcentaje mayor a la media, pudiendo indicar que poseen mayor percepción de alto control ante el impacto de una evaluación negativa sobre su rendimiento, ya sea de otras personas o de ellos mismos. La muestra correspondiente a los jugadores amateurs presenta solo un 12,5% por encima de la media. Y dentro de la escala **Cohesión de equipo**, si bien es levemente mayor el puntaje obtenido dentro de los amateurs comparativamente con los de alto rendimiento, no es una diferencia

significativa, lo cual indicaría que los jugadores de ambas categorías le otorgan una gran importancia al “espíritu de equipo”.

En el factor **Motivación**, los jugadores de alto rendimiento poseen un puntaje 100% dentro de los valores esperables en relación a la media y un 50% superior a la media, poseen un creciente interés por entrenar y superarse día a día, capacidad para poder establecer y cumplir con metas u objetivos propuestas. Es importante destacar, que dichos sujetos le otorgan, lógicamente, una mayor importancia al deporte en relación con sus otras actividades y facetas de la vida que los jugadores amateurs ya que el 25% de la muestra presenta la característica psicológica de motivación empobrecida.

En la característica psicológica **Habilidad mental**, la cual favorece al rendimiento deportivo interviniendo para poder establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo acerca del rendimiento y poder así ahorrar energía debido que suele utilizarse como ensayo conductual de situaciones que deberá afrontar posteriormente a través de la imaginación; el puntaje obtenido por los jugadores de alto rendimiento, es levemente mayor que el presentado por los deportistas amateurs, sin embargo el 25% de los deportistas de alto rendimiento presenta un índice deficitario de esta característica y en el caso de los deportistas amateurs es sólo el 12, 5% de la muestra.

A partir de la administración de la Escala Existencial se evaluaron las cuatro capacidades AD, AT, L y R. La capacidad de **Autodistanciamiento**, permite percibir, las posibilidades propias y las que ofrece cada situación. El Autodistanciamiento es lo que permite regular los propios procesos emotivos y cognitivos.

En la muestra estudiada el 37,5% de los jugadores de alto rendimiento y el 50% de los deportistas amateurs presentaron un bajo desarrollo de la capacidad de AD. Se podría pensar que estas personas presentan una visión restringida de la realidad, lo que conduciría a un desconocimiento de sí mismas y de la situación en la que se encuentran. Esto podría afectar el desempeño en el deporte, ya que el básquetbol es un deporte colectivo, reglado en el cual para jugar deben someterse a reglas de juego, a lo que el entrenador dispone, deben poder pensarse como equipo, dejando de lado lo puramente individual.

Otra de las capacidades estudiadas, por medio de la escala existencial es la **Autotrascendencia**, la que es definida, como la capacidad fundamental del hombre que le permite estar orientado a algo distinto de sí mismo, estar abierto y dirigido hacia el mundo de los valores. Se pudo observar que un 100% de los deportistas de alto rendimiento presentan esta capacidad. Ellos, deben poder fijar sus objetivos en equipo para la obtención de resultados, los cuales deben ser aceptados y comprometerse. Se conocen, saben para qué y en qué son buenos, teniendo una visión libre de sí y de sus circunstancias. Los resultados obtenidos corresponden a deportistas que se encuentran en pleno desarrollo de su carrera deportiva, sin vistas de retirarse. En cuanto los jugadores amateurs el 25% de la muestra presentan un bajo desarrollo de esta capacidad. A estos jugadores les resulta difícil encontrar valores en el mundo, el deportista amateur no estaría desempeñando su verdadera vocación interior, debido que practica este deporte en sus tiempos libres, lo que les haría más complicado percibir y contactarse con lo valioso de esta actividad que realizan.

Con respecto a la escala de **Libertad**, el 100% de los jugadores amateurs y los jugadores de alto rendimiento presentan un buen desarrollo de la capacidad de decisión al encontrarse ante posibilidades reales de acción, acordes a su jerarquía valorativa, teniendo en cuenta diferentes alternativas

Con respecto a la escala de **Responsabilidad**, el 100% de los jugadores de alto rendimiento presentan este recurso, pueden comprometerse y ser concientes de sus obligaciones. Estos jugadores se desempeñan en un espacio conocido. Son titulares en la cancha y protagonistas de su vida profesional. El 25% de los jugadores amateurs presenta un índice insatisfactorio en la sub escala Responsabilidad. Son hombres que tienden a mantenerse al margen, en lugar de participar, mostrando falta de compromiso y es posible que no lleguen a percibir qué es lo importante. También se puede observar, cierta inseguridad sobre las propias aptitudes, al no saber con certeza para qué son competentes y necesarios. Podríamos pensar que son personas que han jerarquizado otros proyectos como estudiar, trabajar, se encuentran con numerosas ocupaciones, pero sin hacer lo que realmente les gusta y apasiona como podría ser el deporte. Este puntaje bajo en Responsabilidad, también habla de insatisfacción personal y sentimiento de falta de sentido. El análisis existencial, parte de la tesis que la configuración de una vida

plena de sentido depende del descubrimiento y puesta en obra de valores y que no hay ningún sentido, si este no es vivido de manera personal.

Con el fin de establecer posibles correlaciones entre los recursos noéticos (**Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad**) y las características psicológicas (**Control del estrés, Influencia de la evaluación de rendimiento, Motivación, Habilidad mental y Cohesión de equipo**) podríamos observar lo siguiente:

**Autodistanciamiento** relacionado con **Control del estrés e Influencia de la evaluación de rendimiento**. En la medida que pueda percibirse a partir de la autoobservación de sus limitaciones y posibilidades, ya sean las propias o las ofrecidas por cada situación más allá de sus propios deseos e intereses, va a poder disponer de los recursos para poder controlar situaciones potencialmente estresantes relacionadas a competencias deportivas y encontrar estrategias adecuadas para superar su rendimiento.

**Autotrascendencia** relacionado con **Cohesión de equipo**. A partir de presentar la capacidad que posibilita estar orientado hacia algo diferente de si mismos, que le permite poder fijar objetivos para obtener resultados, le es posible otorgarle importancia a las relaciones interpersonales y poder obtener satisfacción, mejorando la capacidad funcional del equipo.

**Libertad** relacionado con **Habilidad mental**. Poseer capacidad de decisión ante diferentes posibilidades reales de acción acordes a su jerarquía valorativa y poder realizar estas elecciones hacen surgir el sentimiento de ser libre, este sentimiento favorece el ámbito deportivo y permite establecer objetivos, propiciando un análisis objetivo a través de la imaginación y ahorrando energía.

**Responsabilidad** relacionada con **Motivación**. Ante la posibilidad de decidir a partir de decisiones libres, le permite ser conciente y comprometerse ante las obligaciones. Poseer apertura interior es la posibilidad de acercarse a una vida

placentera y gozar de una vida plena, la cual se favorece mediante la capacidad de poder establecer y ampliar metas y objetivos propuestos.

Con el fin de poder realizar una relación entre las motivaciones fundamentales de la existencia y los recursos noéticos (**Autodistanciamiento, Autotrascendencia, Libertad y Responsabilidad**) para poder cumplir así con los objetivos investigativos, expongo los siguientes paralelismos:

La **Primera Motivación Fundamental** relacionada con el **Autodistanciamiento**. “Yo soy, pero ¿puedo ser?”. Soy pero puedo no ser. El mundo donde “soy” tiene sus propias leyes físicas y químicas, sociales, biológicas y económicas. “Si es que yo quiero ser, debo aceptar, conocer, percibir las condiciones del mundo. Esto nos ayuda a sobrevivir pues podemos adaptarnos mejor a ellas”<sup>68</sup>. Cuando el hombre se siente amenazado en su Ser, surge la angustia y teme caer en el abismo, entonces puede responder acudiendo a alguna de las reacciones de Coping.

El plano de la elaboración de esta motivación es **Percibir** Cuando una persona no puede percibir lo fáctico se produce un regreso a las reacciones psicodinámicas. Y este no poder percibir remite al plano donde la persona reacciona porque está sobreexigida.

Soportar, también es sostener algo que se puede mantener. Esta es la forma fundamental básica, es el modo cómo se abre nuestro Ser. Debemos resistir ante una amenaza, soportando el peligro. Se trata de tomar conciencia del ‘poder’ que hay en ese soportar. Si esto ocurre se produce un paso fundamental, porque la persona pasa de la pasividad de ser víctima, a la actividad de ser protagonista. Este primer paso hacia la vida es el poder aceptar y es fundamental para poder fundar la existencia, porque “todo puede ser si yo lo puedo aceptar”<sup>69</sup>. Esto significa que la persona se auto-referencia en sí misma como sostén.

De la experiencia de sostén resulta la confianza fundamental. Ésta implica poder abandonarse a un sostén. Todo ser humano necesita de esa confianza para vivir. El tema de la confianza incluye la confianza en uno mismo. En la medida que la persona puede ir encontrando en sí estructuras firmes, va logrando la auto-confianza que se auto-

<sup>68</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>69</sup> Ídem anterior.

apoya en la existencia. Conectado a la confianza está el sentimiento que surge del fondo de nuestra vitalidad e implica tener suficientes fuerzas para hacerle frente al peligro y a lo inseguro que se nos presenta, a ese sentimiento lo denominamos “coraje”. Necesitamos de la confianza para seguir viviendo, porque es como un puente que nos permite mantenernos en el mar de la inseguridad.

Psicológicamente es el fondo del Ser, eso que queda cuando todos los otros sostenes se rompen o caen.

Se puede relacionar con el Autodistanciamiento debido que esta capacidad específicamente humana de verse a sí mismo en situación, alejarse de sí mismo, descentrarse, para poder trascender. Permite poder salirse de sí mismo en búsqueda de un objeto a alcanzar en el mundo. A través del Autodistanciamiento el ser humano puede regular sus propios procesos emotivos y cognitivos, tomar distancia de los mandatos bio- psico-sociales, es decir, puede ser libre de sus propios pensamientos, sentimientos, etc., hay algo en el mundo que es superior a aquello que lo aqueja.

El Autodistanciamiento permite apartarse un poco de los acontecimientos, y sentir la indestructibilidad del yo. “Esta capacidad tiene que ver con lo más íntimo y personal, con lo vivenciado como propio. En este sentido, la capacidad de Autodistanciamiento, es la más cercana al sentimiento de Identidad que contribuye a darle dirección, propósito y significado a la vida”<sup>70</sup>.

**La Segunda Motivación Fundamental relacionado con la Autotrascendencia.** Ya que para vivir una vida plena, no es suficiente estar en el mundo, sino que también cuenta la “calidad”, esta calidad de la vida la captamos en los sentimientos y los afectos. Nosotros vivimos y esto implica estar en permanente recepción de lo que viene de afuera. De tal modo que ese estar ahí, lo sentimos. Podemos decir entonces que estamos “afinados”, como un instrumento musical, con el mundo por medio de los sentimientos.

Para la persona es el nivel del vivir que se manifiesta en el mundo como valor. La percepción del valor es: somático, psíquico y también espiritual. ¿Me gusta vivir así?

---

<sup>70</sup> Orsini, M. C. (2009) “Desarrollo de las cuatro Motivaciones Fundamentales de la existencia en la mujer y su contribución en el establecimiento del vínculo madre – hijo”. Tesina de Licenciatura. UDA. Mendoza. Argentina

Por medio del gustar entramos en relación con el asunto, llevándolo hacia nuestro cuerpo, lo referimos a nosotros mismos, nos damos cuenta entonces, de que nadie nos va a dictar una respuesta, sino que ésta debe ser radicalmente subjetiva y personal. A veces no tenemos coraje suficiente para responder. Es más fácil poder responder cuando se trata de hacer algo con gusto cuando se trata de hacer algo que realmente nos gusta y nos motiva para hacerlo. Esto implica, una toma de postura en lo afectivo, ya que lo que hacemos con gusto fortalece la relación con la vida, el querer vivir. Lo que hacemos con gusto acrecienta nuestro querer vivir, lo que hacemos con disgusto nos quita vida.

La tarea consiste en pasar del plano de las reacciones psicodinámicas al plano de la elaboración, o sea a una elaboración personal. El SENTIR la experiencia, de vivenciar.

Para poder SENTIR debemos ponernos delante del sentimiento y en la medida que podamos sostenerlo, nos contactamos con las pérdidas propias del vivir, entonces surgirá tarde o temprano el duelo. El duelo es la percepción de que algo que era bueno para la vida (salud, relación, tiempo) se perdió.

Los valores actitudinales son la relación más profunda que podemos tener con la vida. Esta profunda relación con la vida es la base, el fondo de todos los valores, vivenciamos algo como valioso en la medida que alimenta nuestro gusto por vivir.

Es posible establecer una relación con La Autotrascendencia debido que es la capacidad fundamental del hombre que le permite estar orientado hacia algo muy distinto de sí mismo, estar abierto, de estar vuelto y dirigido hacia el mundo de los valores. El hombre, en cuanto persona, es el único ser que puede elevarse por encima de sí mismo como ser viviente y autotrascender su mundo espacio - temporal; podrá transformar todo, incluido él mismo, situándose como ser espiritual, por encima de su mismo ser vital y del mundo.

**La Tercera Motivación Fundamental** relacionado con la **Libertad**. **“Yo Soy Yo, pero ¿me permito ser como soy? ¿Me es permitido ser como soy?”**. Implica tomar en serio la propia individualidad, la no intercambiabilidad de la propia existencia,

reconocer que “soy un ser único e irreplicable en el mundo”<sup>71</sup>. “¿Me permito ser como soy o debo acomodarme a aquello que otros quieren que yo sea?”.

El plano de la elaboración es: **Perdón y Arrepentimiento**. Los seres humanos comenzamos a reaccionar verdaderamente cuando nos comprometemos como personas. La elaboración personal es la toma de posición, el enjuiciamiento, que consiste en formar una imagen de aquello que nos pasa, para ello primero debemos retirarnos, separarnos del acontecimiento. Considerar la situación desde una cierta distancia. Esta distancia es una tarea fundamental. Todo este trabajo del perdón y del arrepentimiento lleva al **Encuentro**.

Längle afirma que para poder lograr un encuentro interpersonal es importante la toma de relación con la propia conciencia, como autoridad natural, con esa instancia que “es capaz de producir algo”<sup>72</sup>.

Con fines investigativos podemos correlacionarla con el recurso noético de **Libertad** ya que “Corresponde a la esencia misma del hombre ya que sólo cuando podemos hacer aquello que queremos, estamos más cerca de nuestro propio ser”. Existe un espacio dentro del cual cada persona puede trascender los condicionamientos con lo que cobre impulso para alcanzar la verdadera dimensión humana. La libertad pone al ser humano frente a un gran desafío: exige a la persona que sepa qué es lo que realmente quiere. ¿Cómo puedo reconocer que soy realmente yo, quien quiere algo, y no un elemento extraño en mí? Conlleva la gran tarea de descubrir “para qué soy libre” en cada situación. Cada persona tiene múltiples posibilidades. El arte está en realizar la posibilidad adecuada que corresponda a la necesidad de la situación. Solamente quien esté en condiciones de poder separar una de entre múltiples posibilidades es capaz de poder elegir, será realmente libre y sólo aquel que sepa qué posibilidad es la mejor para él en determinada situación podrá vivir la libertad con sentido y realizarla constructivamente.

Relacionamos a la **Cuarta Motivación Fundamental** con la **Responsabilidad**. **“Yo estoy aquí, pero ¿para qué es bueno?”**. Estoy en este mundo con mi autenticidad ¿para qué? La pregunta ¿para qué es bueno?; constituye el Sentido. }

---

<sup>71</sup> Längle, A. (2002) Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia. *Seminario*. Buenos Aires.

<sup>72</sup> Ídem anterior,

A través de lo expuesto en el marco teórico se establece un paralelismo con la **Responsabilidad** ya que el hombre es libre para ser responsable y la responsabilidad es la habilidad de responder. Responder a las preguntas que eventualmente le haya formulado su propia vida y es en la acción donde se encuentran respuestas verdaderas a las preguntas vitales, ahora bien, “la responsabilidad del ser no lo es sólo en la acción, sino que tiene que serlo forzosamente en “el aquí y ahora”, en la concreción de esta o aquella persona y de esta o aquella situación suya en cada caso”<sup>73</sup>.

¿De qué es responsable el ser humano? El hombre al tomar conciencia de su- estar- en- él - mundo descubrirá que tiene la tarea de hacerse cargo de su propia vida, ésta es la responsabilidad fundamental del ser humano. Esta tarea y misión es intransferible; y en ella cada ser humano es irremplazable.

Ante las múltiples situaciones que se presentan a modo de preguntas dirigidas a cada ser humano; el hombre debe ante las mismas, dar respuesta que implica ser libre.

Pretendemos con esto brindar un aporte a la labor realizada por los psicólogos que se desempeñan en el área del deporte, abocados a la obtención de mejores resultados pero ante todo a mejorar las condiciones en que los deportistas se desempeñan desde un abordaje interdisciplinario e integral, en el contexto de las dimensiones biológica, psicológica, social y espiritual, para poder lograr un adecuado desarrollo personal que incluya las 4 Motivaciones Fundamentales, permitiéndole poder enfrentar su existencia con recursos propios, los cuales se constituyen en nutrientes fundamentales sea cual fuere el ámbito donde se desempeñen.

---

<sup>73</sup> Frankl, Viktor (1988) **La presencia ignorada de Dios**. Ed: Herder. Barcelona

## 7. Bibliografía y Fuentes de información

Apuntes de Cátedra 2007: “Psicología Clínica, área Existencial” Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

Aquesolo Vegas, J., Rodado Ballesteros, P., & Garcia Lopez, C. (1993). *Diccionario de las ciencias del deporte. Aleman - Ingles - Español*. Malaga, España: Unisport. Junta de Andalucía.

Asid, M. L. (2005) Documento de Cátedra: “*Técnicas de Análisis Existencial y Logoterapia*”. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

Asid, M. L; Gomez, A (2007) Documento de Cátedra: *Técnicas de Análisis Existencial y Logoterapia*. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

Asid, M. L. y Cardigni, M. (2004) Documento de Cátedra: *La Cuarta Motivación Fundamental*. Psicología Clínica. Área Existencial. Universidad del Aconcagua. Mendoza. Argentina

Boado de Landaboure, N. (1994) *La escala existencial de Längle, Orgler y Kundi*. Buenos Aires. Ed: Sociedad Argentina de Logoterapia.

De la Vega, E. (2010). *La invencion del basquetbol*. Recuperado el 2010, de [www.psicobasquet.com](http://www.psicobasquet.com)

De La Vega, E. (2009). *El “DREAM TEAM” argentino*. Recuperado el 2010, de [www.psicobasquet.com](http://www.psicobasquet.com)

Escudero Lopez, J.T; Balague Gea, G. & Garcia- Gea, A (2002). Comportamientos que influyen en el rendimiento deportivo de jugadores de baloncesto desde el punto de vista de de los entrenadores. *Psicothema* , 14 (1), 34-38.

Floean, A. (9 de abril de 2008). *Asociacion de psicologia del deporte. Una introduccion, un acercamiento*. Recuperado el 2010, de [www.psicodeportes.com](http://www.psicodeportes.com)

Frankl, V. (1988). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Ed. Herder.

Frankl, V. (1994) *La voluntad de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.

Frankl, V. (1995) *La Psicoterapia en la práctica médica*. Buenos Aires: Ed. San Pablo.

Frankl, Viktor (1988) *La presencia ignorada de Dios*. Ed: Herder. Barcelona

Fiochetta, F. (2007) *Plenitud Existencial y estilos de personalidad*. Tesina de Licenciatura. UDA. Mendoza. Argentina

Hernandez Moreno, J. (2005) *Fundamentos del deporte. Analisis de las estructuras del juego deportivo*.(3 ed.). Barcelona: España. INDE PUBLICACIONES.

Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C & Baptista Lucio, P. (2006) *Metodología de la Investigación*. México Ed. Mc GRAW – Hill Interamericana. Cuarta Edición

Längle, A. (1996) *El hombre en busca de sostén. Análisis Existencial de la angustia*. Viena

Längle, A. (1998). *Comprensión y terapia de la psicodinámica en el análisis existencial*. Apunte extraído de la revista de la GLE, N° 1, marzo.

Längle, A. *Contacto con el valor. Significación y eficacia del sentir en la terapia analítico – existencial*. Viena

Längle, A. (2000 y 2002) *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia*. Seminarios Buenos Aires. Trascipción: Lic. Graciela Caprio

Längle, A. (1998) *Psicodinamia y Motivaciones Existenciales Fundamentales*. Viena.

Olmedilla Zafra, A., Garces de Los Fayos, E., & Nieto Garcia, G. (2002). *Desarrollo historico de la psicologia del deporte*. Murcia: Diego Marin.

Orsini, M. C. (2009) “*Desarrollo de las cuatro Motivaciones Fundamentales de la existencia en la mujer y su contribución en el establecimiento del vínculo madre – hijo*”. Tesina de Licenciatura. UDA. Mendoza. Argentina

Perez Llantada, C.; Buceta, J. M. & Gimeno, M. (2001). El cuestionario “Características Psicológicas con el Rendimiento Deportivo”: un estudio de control del estrés. *Analyse Psicologica*. 93-113

Roffé, M., & Giesenow, C. (1999). *Psicologia del deporte en la Argentina. Pasado, presente y futuro*. *REVISTA DE IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEL EJERCICIO Y EL DEPORTE*, 4 (1), 123-134

Saguan, M. L. (2000) “*Alto rendimiento en el deporte. Perspectivas desde el deseo y el goce*”. Tesina de Licenciatura. UDA. Mendoza. Argentina.