

**UNIVERSIDAD POPULAR AUTONOMA DEL
ESTADO DE PUEBLA**

FACULTAD DE PSICOLOGIA

**"EL EJERCICIO AEROBICO EN RELACION AL
DESARROLLO DEL AUTOCONCEPTO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS"**

TRABAJO RECEPCIONAL

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PSICOLOGIA**

**PRESENTA:
MARTHA NAVA FLORES**

PUEBLA, PUE., DICIEMBRE DE 1997.



UPAEP – Secretaría General

Dirección General de Apoyos Académicos

Dirección del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación.

Biblioteca Central - **Karol Wojtyła**

Tesis Digitales Restricciones de uso:

DERECHOS RESERVADOS ©

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

El uso de textos, imágenes, gráficas, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente de donde la obtuvo mencionando el autor o autores involucrados en el documento.

Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

	Página
Carta al asesor	I
Resumen	II
Abstract	III
Agradecimientos	
Dedicatorias	
Capitulo I	
Introducción	1
1.1 Planteamiento del problema.....	4
1.2 Hipótesis	6
1.3.Objetivos	7
1.4 Importancia	7
1.5 Limitaciones	9
1.6 Definición de términos.....	10
Capitulo II	
Marco Teórico.....	12
2.1 Personalidad	12
2.2 Personalidad y aspecto somático	13
2.3 Formación de la personalidad	14
2.4 Teorías de personalidad.....	15
2.4.1 Sheldon	15
2.4.2 Allport	16
2.4.3 Lerch	17
2.4.4 Rogers	18
2.4.5 Maslow	18
2.4.6 Frankl	20

2.5 El autoconcepto	21
2.5.1 Cómo se ha definido el autoconcepto	21
2.5.2. Formación del autoconcepto	24
2.5.3 Elementos del autoconcepto: el sí mismo ó el yo	28
2.5.4 Puntos representativos del sí mismo y del yo	29
2.5.5 La teoría del sí mismo según Rogers	36
2.5.6 El sí mismo y la corporificación	38
2.6 Ejercicio aeróbico	39
2.6.1 Antecedentes	39
2.6.2 Definición	40
2.6.3 Objetivo	42
2.6.4 Beneficios	42
2.6.5 Efecto de entrenamiento	44
2.6.6 Usos del ejercicio aeróbico.....	44
2.6.7 Ejercicio aeróbico para la mujer en especial.....	45
2.7 Concepto holístico del hombre.....	46
2.8 Salud	4
2.8.1 Salud Física	49
2.8.2 Salud Mental	49
2.8.2.1 La Personalidad Saludable	51
2.8.2.2 La Imagen corporal y la personalidad saludable.....	52
2.9 Ejercicio para la salud.....	53
Marco Contextual	59
Capítulo III	
Metodología	61
3.1 Sujetos	61
3.2 Material	61
3.3 Procedimiento	63
Capítulo IV	
4. Resultados	65
Capítulo V	
Discusión.....	84
5.1 Conclusiones	84
5.2 Sugerencias	88
Bibliografía.....	91
Apéndices.	

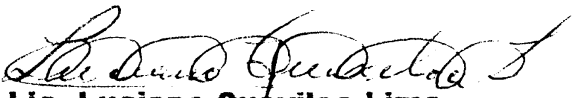
Puebla, Pue. 24 de Noviembre de 1997.

**Lic. Patricia Gutiérrez Cardona.
Directora de la Facultad de Psicología
de la U.P.A.E.P.
Presente.**

Por medio de la presente certifico que se llevó a cabo la asesoría y revisión del Trabajo Recepcional titulado "El ejercicio aeróbico en relación al desarrollo del autoconcepto en estudiantes universitarios" de la alumna Martha Nava Flores, con matricula 100181 de la Facultad de Psicología de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.

Se extiende la presente para los fines que la interesada juzgue convenientes.

ATENTAMENTE


Lic. Luciano Cuaxiloa Lima.

RESUMEN

El yo es lo primero que encuentra la persona cuando vuelve la vista hacia sí misma. El yo ilumina y percibe la realidad interna, necesidades, impulsos y temores, en otras palabras de las sensaciones del organismo. Toma forma de acuerdo con las condiciones y coacciones del ambiente y cambia en la misma medida que éste. Y entre los elementos del contenido del yo es indudable que la imagen del cuerpo juega un importante papel en la conciencia de sí. Por lo tanto la persona al hacer conciencia sobre sí misma y al preguntarse qué es y cómo se percibe es como llega a su autoconcepto, éste es la imagen que tiene un individuo sobre sí mismo, el cual tiene una influencia en su conducta y está directamente relacionada con su personalidad y su salud mental. En el autoconcepto un factor importante es el sí mismo físico. Ya que de acuerdo con Lowen (1993), lo que pasa en el cuerpo de la persona pasa en la mente y viceversa. Entonces al modificar al sí mismo, puedo modificar los demás sí mismos. Y una manera de modificar al sí mismo físico es haciendo ejercicio aeróbico por los beneficios que se obtienen de él, como los siguientes; ayuda a eliminar más bióxido de carbono, crea nuevos capilares, incrementa la efectividad en los músculos, fortalece el corazón, entre otros. Estos beneficios orgánicos podrían trascender a un nivel psicológico tomando en cuenta que el autoconcepto es multidimensional, el problema es el mencionado a continuación: ¿Cómo contribuye el ejercicio aeróbico en la formación del autoconcepto?.

Para la investigación se encuestaron dos grupos, ambos de 30 personas cada uno, de personas universitarias, de sexo femenino, de nacionalidad mexicana. El primero correspondió a estudiantes que practicaban ejercicio aeróbico, por lo menos 3 veces a la semana, con un mínimo de duración de 12 minutos por cada sesión y que llevaran 2 meses como mínimo también de practicarlo. Su edad promedio fue de 21 años y de su grado académico fue de 4to. semestre. El segundo grupo correspondió a estudiantes que no practicaban el ejercicio aeróbico, su edad promedio fue de 22 años y de su grado académico fue de 7mo. semestre. Se les aplicó la escala de Tennessee a ambos grupos; que mide el autoconcepto general de las personas, así como también 6 aspectos del yo: yo físico, ético-moral, personal, familiar, social y la autocrítica. Se aplicó la prueba sólo una vez y se compararon los resultados de ambos grupos. El puntaje promedio alcanzado del primer grupo fue de 311 el cuál correspondió a un 62.25% de la escala, el puntaje del segundo grupo fue de 315 el cuál correspondió a un 62.88% de la escala. Encontrándose estadísticamente que no hubo diferencia significativa en el autoconcepto de ambos grupos. Se utilizó una diferencia de medias de los dos grupos, aplicando una prueba "t", con un nivel de significancia de 0.05. Resultando que los puntajes del autoconcepto obtenidos por los dos grupos, están ubicados en un rango promedio.

ABSTRACT

The self is the first that it is found in the person when the person turns back its glance towards itself. The self illuminates and perceives the internal reality, necessities, impulsives and frightenings, in other words the sensations of the organism. It takes form according with the conditions and coercion of the environment and it changes in the same way that the environment changes. And among the elements of the content of the self there is not doubt that the image of the body plays an important place in the consciousness of itself. Furthermore when the person makes consciousness about itself and it asks itself what is it and how the person is perceived, this is the way in how the person realizes itself of its self-concept, this is the image that a person has about itself which also has an influence in its behavior and this behavior is directly related with its personality and its mental health. An important factor in the self-concept is the physical itself. Because according with Lowen (1993) what occurs in the body of a person, also occurs in its mind and viceversa. So when the self is modified, the others themselves can also be modified. So a method to modify the self is doing aerobic exercise because a person gets a lot of benefits doing it such as: Aerobic exercise helps to eliminate CO₂, it creates new capillaries, it increases the effectivity in the muscles, it gives strength to the heart and so many others.

These organic benefits could transcend to an psychological level taking in consideration that the self-concept is multidimensional, the problem is the next: ¿How does the aerobic exercise contribute to the formation of the self-concept?

In order to answer this question, two groups of 30 people each one female sex, Mexican nationality, were inquired. The first group corresponded to student that had been practicing aerobic exercise during at least three times a week with a minimum duration of twelve minutes for each session, they had been practicing it as minimum during two months. Their average age was twenty years old and their academical grade was the fourth semester. The second group corresponded to students that had never practiced aerobic exercise their average age was twenty two years old and their academical grade was the seventh semester. The scale of Tennessee was applied to both groups. This scale measures the general self-concept of the people, it also measures six aspects of the self: phisic, ethical-moral, personal, familiar, social and autocratic.

The test was applied only once and then the results of both groups were compared. The first group reached an average punctuation of three hundred and eleven which corresponded to 62.25% of the scale, the second group reached a punctuation of three hundred and fifteen which corresponded to 62.88% of the scale. Statistically it was found that there was not a significant difference in the self-concept of both groups. A difference of media of the two groups was used with the application of "t" test obtaining a significant level of 0.05. The punctuation of the self-concept obtained for the two groups is inside an average rank.

DEDICATORIAS

A mis padres con cariño.

A Dios con respeto y amor.

AGRADECIMIENTOS

A mi madre: por enseñarme y darme el valor más grande del mundo, el amor. ¡Gracias Mamá!

A mi padre: por el estímulo para terminar una carrera, por el apoyo y la fortaleza transmitida. ¡Gracias Papá!

A Erubiel: por tú compañía, sobre todo a lo largo de mi carrera universitaria ¡ Gracias ! .

A mis tios Manuel y Carmen, a Victor, Manolo y Carmellita por su cariño. ¡Gracias!

A Cesar: por compartir tu tiempo conmlgo, por tu paciencia y amor.

A Maricela Servin: por enseñarme y ayudarme a crecer.

A la Lic. Paty Gutierrez: por el estímulo durante mi estancia en la U.P.A.E.P. ¡Gracias Miss!

A Lety, Malú, Gulle, Carmen S., Dolores y Martha C., por su amistad, aceptación y confianza.

Y a Gerardo Mac Farland: por el apoyo incondicional en la realización de éste trabajo. ¡ Gracias ! .

CAPITULO

I

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Así como el Individuo tiene conceptos específicos de otras personas, cosas y conceptos para cada situación en la que se encuentra. También tiene una visión de sí mismo, este es el autoconcepto que se crea de su yo.

El autoconcepto son los sentimientos o ideas que uno tiene sobre sí mismo. Todas las personas desde que son pequeñas, se van formando ideas sobre su propio valor. Los sentimientos que una persona desarrolla sobre sí misma. Y la percepción que la persona tiene de sí misma es producto del contexto en que se encuentra. (Satir V, 1988).

De acuerdo a las referencias citadas en Estrada (1991). Rogers explica el término organismo y sí mismo de la manera siguiente: "El organismo es el centro de toda experiencia que incluye todo lo que ocurre dentro de él y está en potencia abierto a la conciencia. La totalidad experimental constituye al campo fenomenológico, que es el marco de referencia individual. Una porción del campo fenomenológico se va diferenciando hasta advertirse el sí mismo o autoconcepto, el cual consiste en la Gestalt conceptual y coherente del "yo" y del "mi" y las percepciones de sus relaciones con otras personas y otros eventos y los valores relacionados a esas percepciones." p.52.

Y según Williams Fitts (citado en Estrada 1991) el autoconcepto de un individuo es la imagen que tiene de sí mismo; el cual tiene gran influencia en su conducta y está directamente relacionado con su personalidad y con su salud mental.

Los factores más importantes del autoconcepto son: el sí mismo físico, el sí mismo ético, el sí mismo familiar, el sí mismo social, la identidad, la autosatisfacción y el comportamiento.

En este caso se hablará más del sí mismo físico, que es donde el individuo presenta una visión de su cuerpo, estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad.

Por lo tanto de acuerdo con Lowen [si se modifica al sí mismo físico se modifica a los otros sí mismos.]

Alexander Lowen (1993) Dice: “La persona es su cuerpo, no hay persona separada del cuerpo vivo en donde tiene su ser a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea.

Ahora bien si la persona es su cuerpo y su cuerpo es la persona, éste expresa quien es la persona y su modo de ser en el mundo”. p.52.

Entonces la persona al practicar ejercicio y Deporte esta involucrando y utilizando su cuerpo para ello.

Se entiende como Deporte el esfuerzo corporal más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionalistas o conjunto de reglamentaciones. (Lawther 1972).

Ejercicio es la acción de practicar un oficio o facultad. La preparación física, se define como “la aplicación coherente de una serie de ejercicios que tienen como fin desarrollar y mejorar cualidades físicas y motrices básicas de cada deportista para obtener un mejor y mayor rendimiento deportivo”. (Gran Enciclopedia de los Deportes) p.46.

La actividad física se distingue del deporte en que éste tiene un carácter más organizado y conlleva inherente, por lo general, un componente competitivo o cooperativo-competitivo. (Roales, 1994).

En cambio los ejercicios son unidades más pequeñas de la actividad del practicante indicadas por el enseñante (u organizadas o sugeridas por él). (Pouillart 1989).

En el ejercicio la satisfacción reside no tanto en los resultados sino en la misma experiencia, si bien los resultados placenteros aumentan casi siempre el deleite de participar.

Michel Bouet (citado en Lawther 1988) dice: “el ejercicio es una ventana al puro placer que produce el movimiento muscular, la respiración y la circulación activados. La euforia que se siente después de un esfuerzo es un profundo relajamiento, una resolución de la tensión energética del cuerpo.” p.36.

También dice que el ejercicio se practica con una intensidad que es proporcional al placer físico que se deriva de él; que la necesidad del ejercicio físico y movimiento provocan una atracción y que la participación deportiva produce una conmoción sensorial-física, perceptual viviente en la persona.

Y hay varios tipos de ejercicios en donde la persona se puede desenvolver. Y si la persona está involucrando su cuerpo en la práctica del ejercicio estará utilizando también su mente. Ya que de acuerdo con Alexander Lowen (1993) y su principio de identidad funcional; lo que pasa en la mente de la persona pasa en el cuerpo y lo que pasa en el cuerpo de la persona pasa en la mente.

Freud (citado en Lowen 1988) está de acuerdo también en que un factor que interviene en la formación del yo, es ante todo un yo corporal. La mayor parte de las funciones del cuerpo son inconscientes, aunque también tienen su representación en la mente. El sistema nervioso en su mayoría está implicado en actividades corporales de las que la persona no es en absoluto consciente.

El yo se deriva en último término de las sensaciones corporales principalmente de aquellas que proceden de la superficie del cuerpo. Como por ejemplo: la postura, que se considera como algo natural, y requiere un alto grado de control de motilidad; que es la facultad de moverse que tienen los seres vivos. (Freud citado en Lowen, 1988).

Por lo tanto la organización de los procesos mentales se pueden relacionar con la correspondiente organización de los procesos corporales.

Entonces al tener un cuerpo saludable, entendiendo por éste el que no discrepa demasiado del concepto cultural de un cuerpo ideal, pero que la persona analiza para adecuarlo a las dimensiones y características individuales e idiosincrásicas. Conforme sus edades avancen los individuos modificarán sus ideales del cuerpo, de modo que continuarán considerándose a sí mismos como razonablemente atractivos en cada etapa de la vida. No tienen aspiraciones de belleza más allá de lo posible (para ellos), sino que en cada etapa de su vida intentan tener la mejor apariencia y no se preocupan en demasía a fin de atender otras características importantes. (Jourard, 1992); la persona podrá tener un desempeño mejor en otras áreas, por ejemplo en el autoconcepto.

En concreto en este trabajo se busca de qué manera el ejercicio aeróbico por los beneficios físicos que ofrece, ayuda a que la persona tenga un mayor autoconcepto.

Tomando en cuenta que el ejercicio aeróbico, según el Dr. Kenneth H. Cooper (1977), uno de los precursores de este tipo de ejercicio; es el que se efectúa con un tiempo mínimo de 12 minutos consecutivos, a base de movimientos rítmicos y utilizando grupos musculares mayores. Como; nadar, andar en bicicleta, danza aeróbica, caminar, correr, por mencionar algunos.

El Dr. Cooper (1979) asegura que hay una interrelación entre cuerpo y mente. El ejercicio aeróbico mejora el riego sanguíneo, ayuda a eliminar más bióxido de carbono. Y como resultado de esto la persona está más alerta. Con el ejercicio aeróbico la persona mejora su figura y su postura, porque la capacidad muscular aumenta, mantiene y tonifica su cuerpo, en donde puede obtener como consecuencia una mejor autoimagen de sí mismo.

Incluso Cooper menciona que de la misma forma los pensamientos positivos y negativos de la mente afectan al cuerpo, como lo han demostrado innumerables estudios sobre enfermedades psicósomáticas, sin mencionar los incontables casos de nuestra historia y en las leyendas en donde las personas se han muerto debido a las heridas emocionales que llamamos un "corazón roto".

Sin embargo, ¿Qué ocurre a la inversa?. Supongamos que fortalecemos el corazón, que mejoramos la aptitud cardiovascular, ¿Afectará esto a la mente?.

Por lo tanto los cambios que se logran con el ejercicio aeróbico no sólo se podrían reducir a un nivel orgánico, podrían trascender al organismo psicológico. Por ejemplo favorecer el autoconcepto.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El yo es lo primero que se encuentra la persona cuando vuelve la vista a sí misma.

El yo ilumina y percibe la realidad interna, necesidades, impulsos y temores, en otras palabras de las sensaciones del organismo.

Y además de la influencia del sistema de percepción existe otro factor que interviene en la formación del yo; el yo corporal.

El yo es ante todo un yo corporal, el yo se deriva en último término de las sensaciones del cuerpo. (Freud citado en Lowen 1988).

Al hablar del yo, del sí mismo, se ve cómo surge este concepto en el proceso de interacción y la lucha entre el individuo y el medio.

Toma forma de acuerdo con las condiciones y coacciones del ambiente y cambia en la misma medida que éste.

El sí mismo es producto de la acción con objetos y personas. Pueden comenzar por la formación de un sí mismo corporal. Y entre los elementos del contenido del yo es indudable que la imagen del cuerpo de la persona juega un importante papel en la conciencia de sí. (De Oñate, 1989).

Entonces la persona al hacer conciencia sobre sí misma y al preguntarse que és y cómo se percibe es como llega a su autoconcepto.

El autoconcepto es la imagen que tiene un individuo sobre sí mismo, el cual tiene una influencia en su conducta y está directamente relacionado con su personalidad y su salud mental. Los factores más importantes del autoconcepto son: el sí mismo físico, el sí mismo ético, el sí mismo personal, el sí mismo familiar, el sí mismo social, la identidad, la autosatisfacción y el comportamiento, éstos tres últimos incluyen la autocrítica, que es la opinión que tiene el individuo de lo que és, de como se siente y de lo que hace. (Fitts, citado por Estrada en 1991).

Por lo tanto considerando lo anterior; que en el autoconcepto un factor importante es el sí mismo físico. Y como también menciona Alexander Lowen (1993): “El individuo es su cuerpo cuanto más vida tenga su cuerpo, más estará en el mundo. El cuerpo expresa quién es la persona. Si alguien ésta cansado, lo refleja en signos corporales visuales y auditivos, como la caída de los hombros, flojedad de la piel del rostro, falta de brillo en los ojos, lentitud y pesantez en los movimientos y en lo apagado o sin timbre de la voz. El mismo esfuerzo por disimular estas sensaciones delatan a la persona, porque hay tensión en ese intento forzado”. p.53

Entonces de acuerdo con Lowen al alterar al sí mismo físico, puedo alterar a los demás sí mismos.

Y una manera de alterar al sí mismo físico es haciendo ejercicio, por los beneficios que se obtienen de él, en concreto aquí hablaremos del ejercicio aeróbico, que es el que se efectúa con un mínimo de 12 minutos consecutivos, a base de movimientos rítmicos, utilizando grupos musculares mayores. (Kenneth Cooper, 1977).

Siendo los beneficios del ejercicio aeróbico los siguientes: (Mac Farland, 1996).

- 1)Elimina más bióxido de carbono y otros desperdicios.**
- 2)Hace que el corazón disminuya su número de latidos; aumentando la capacidad de bombear más sangre oxigenada al cuerpo de la persona.**

- 3) Crea nuevos capilares y hace más flexible los vasos sanguíneos.
- 4) Incrementa la efectividad en los músculos.
- 5) Crea analgésicos naturales (endorfinas que ayudan a desarrollar más euforia en el trabajo físico).

Además en el ejercicio nos autoexpresamos irrumpimos en la monótona rutina del trabajo y olvidándonos de las tareas diarias, fomentando en ese momento una mejor salud física y mental (Lawther 1978).

Leach (1990) comparte la idea de que la actividad física da como resultado una población más sana física y mentalmente, además de que es útil para controlar el peso.

Por lo tanto los beneficios de practicar ejercicio aeróbico no sólo podrían trascender a un nivel orgánico sino también a un nivel psicológico. Tomando en cuenta que el autoconcepto es multidimensional el problema de investigación es el siguiente: ¿Cómo contribuye el ejercicio aeróbico en la formación del autoconcepto?

HIPÓTESIS

Las hipótesis del presente estudio son las siguientes:

Hi: Las personas que practican ejercicio aeróbico tienen un autoconcepto de mayor nivel en comparación con las personas que no lo practican.

Ho: Las personas que practican ejercicio aeróbico no tienen un autoconcepto de mayor nivel en comparación con las personas que no lo practican.

OBJETIVOS

Objetivo General: Identificar si la práctica del ejercicio influye en el autoconcepto de las personas.

Objetivos Particulares:

1. Conocer el grado o nivel de autoconcepto que tienen las personas que practican ejercicio aeróbico.
2. Conocer la cantidad de ejercicio aeróbico que practican las personas, con que frecuencia y con que duración.
3. Buscar la relación que tiene el ejercicio aeróbico en la formación del autoconcepto.
4. Identificar la relación entre la práctica de ejercicio y salud mental en las personas.
5. Corroborar la necesidad de hacer ejercicio como prevención de la salud física y mental.
6. Destacar la importancia del ejercicio aeróbico para fomentar una buena salud física y mental.

IMPORTANCIA DEL ESTUDIO

Al hablar del yo, del sí mismo, vemos cómo surge este concepto en el curso de la interacción y la lucha entre el individuo y el medio.

Toma forma de acuerdo con las condiciones y coacciones del ambiente y cambia de la misma manera que éste. El sí mismo es producto de la acción con los objetos y personas. Puede comenzar con la formación de un sí mismo corporal. (De Oñate, 1989).

Este sí mismo que incluye al yo corporal es parte del autoconcepto.

De acuerdo a las referencias citadas en Garfías y Martínez (1981). Secord Tena menciona que los sentimientos acerca de sí mismos negativos del cuerpo son asociados con ansiedad e inseguridad que se proyectan en todo el yo.

Fltts (citado en Garfías y Martínez, 1981) dice; “Las personas con un autoconcepto distorsionado tienen más dificultad en la vida. Y la imagen que tiene el individuo de sí mismo está relacionada con su personalidad y su salud mental. “ p.17

Considerando lo anterior es necesario darle la importancia al sí mismo físico en relación con el autoconcepto de la persona.

Cooper (1979) comenta que es normal separar la mente o el espíritu del cuerpo, quizá sea está una de las razones por la que a veces la gente descuida su cuerpo. Sin embargo existe una interrelación entre el cuerpo y la mente.

Un estudio realizado por el autor mencionado anteriormente en un laboratorio de la conducta humana de California confirmó esta relación entre salud física y el bienestar psicológico. De acuerdo con los datos obtenidos por la encuesta en 6298 adultos, hubo una correlación entre salud física y bienestar mental.

Tener bienestar mental o salud mental, se refiere a ser una persona adaptada: a tener una actitud realista y casi siempre de aceptación de sí mismo, cierto conocimiento de las propias motivaciones, sentimientos de autoestimación, capacidad de brindar afecto y recibirlo, de ser productivo, conocimiento de los propios niveles de tensión, tendencia a dominar el medio en lugar de aceptarlo pasivamente y flexibilidad en la conducta. (Von Haller, 1974).

Incluso uno de los lineamientos que identifican a una persona bien adaptada o sana es: (Vidales, 1993) “Satisfacción de los deseos corporales cuando la persona sabe usar su cuerpo en los deportes y en los placeres sin caer en exceso.” p.232.

El cuerpo es un lugar donde se expresa la conducta; y aún más; es el lugar donde todas las conductas son posibles. (Kesselman,1989).

El pensador Pichón Riviere (citado en Kesselman, 1989) menciona que la conducta se expresa, puede leerse y modificarse en cualquiera de estas tres áreas: en la mente, en el cuerpo y en las relaciones interpersonales.

Por lo tanto la persona al practicar ejercicio, en concreto ejercicio aeróbico, por los beneficios físicos que le proporciona éste, mejorará su sí mismo corporal y como está interrelacionado con la mente también podría fomentar una buena salud mental. Como consecuencia de sentirse mejor físicamente, podría la persona desempeñarse mejor en otros ámbitos. Como en el trabajo, escuela, en sus relaciones con los demás, etc.

Leach (1990) menciona "Que la actividad física es también útil para controlar el peso, fortalecer y vigorizar el aparato musculoesquelético y quizás, como lo sostienen muchos, para mantener la salud mental". p.5.

Es por esto que el ejercicio debería tener un valor para la comunidad, se podría utilizar como medio para que la persona se sienta bien consigo misma, que es lo fundamental en el ser humano.

El presente trabajo tiene como objetivo aportar más información a la psicología del deporte; que es una disciplina que intenta aplicar los hechos y principios psicológicos al aprendizaje, al hazaña y a la conducta humana relacionada con todo el ámbito de los deportes. (Lawther, 1972). Ya que en México esta muy poco desarrollada, no existen muchos escritos sobre el tema además de que no se ve el practicar ejercicio como una necesidad; no se busca cultivar el cuerpo. Leach (1990), menciona que el auge de los ejercicios en los Estados Unidos se ha mantenido y no se ven signos de disminución de interés. Por el contrario, parece que se encuentran en una etapa de consolidación y cada vez más gente se inscribe en una amplia gama de actividades físicas.

Esta investigación también trata de abrir nuevas líneas a inspeccionar, ya que pocas personas se han preocupado por averiguar aspectos específicos del deporte como lo son los aeróbicos.

Por último dicho trabajo reconoce el desarrollo integral de la persona. Considera al hombre como un ser biopsicosocial y transcendental.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

- Los resultados no son generalizables a toda la población, ya que la población fué limitada por que sólo se aplicó a universidades de la ciudad de Puebla, en su mayoría a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, no siendo extensiva para otros estados y otras universidades.
- Sólo se aplicó al sexo femenino y no se observó a los del sexo masculino, lo cual reduce la posibilidad de generalizar con ambos sexos.
- Sólo se aplicó a estudiantes con edad de 19 a 25 años, lo cual limita también la posibilidad de generalizar a otras edades.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

Autoconcepto: es la Imagen que tiene un individuo de sí mismo, el cual tiene gran influencia en su conducta y está directamente relacionado con su personalidad y con su salud mental. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Autocrítica: Incluye la Identidad de la persona, su autosatisfacción y comportamiento, es decir es lo que juzga el individuo de acuerdo a lo que es, hace y a cómo se siente respecto a esto. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Autosatisfacción: describe como se siente el individuo acerca del "yo" que percibe. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Comportamiento: percepción que el individuo tiene de su comportamiento y de la forma en que él funciona. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Deporte: es el esfuerzo más o menos vigoroso realizado por el placer y recreación de la actividad misma y practicado por lo general de acuerdo con formas tradicionalistas o conjunto de reglamentaciones. (Lawther, 1972)

Ejercicio: son las unidades más pequeñas de la actividad del practicante indicadas por el enseñante u organizadas o sugeridas por él. (Poullart, 1989)

Ejercicio Aeróbico: Es el que se efectúa con un tiempo mínimo de 12 minutos consecutivos utilizando grupos musculares mayores. (Cooper, 1977)

Identidad: describe la Identidad básica, lo que el individuo es, basado en cómo él se ve a sí mismo. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Salud: es el estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. (Organización Mundial de la Salud citado en García Torres, 1997)

Salud Física: proceso dinámico de normalización vital que sin alteración física permite al individuo el pleno goce de la vida humana. (Piedrola Gil, 1990)

Salud Mental: consiste en el desarrollo óptimo de las aptitudes físicas, intelectuales y emocionales del individuo, en cuanto no contraríe el desarrollo de los otros individuos. (Guinsberg citado en García Torres, 1997)

Sí mismo: es la manera particular de la persona de estar involucrado en cualquier proceso, el modo de expresión individual de la persona y el contacto con su medio. Es el agente de contacto con el presente lo que permite el ajustamiento creativo de la persona. (Latner citado en Ginger, 1994)

Sí mismo ético-moral: describe el "yo" desde un marco de referencia ético-moral (relación con Dios, sentimientos de ser persona "buena o mala" y satisfacción con la religión o con la falta de esta). (Fitts citado en Estrada, 1991)

Sí mismo familiar: refleja los sentimientos propios de valía personal y de efectividad en las relaciones familiares, se refiere a la percepción del sí mismo con respecto a los miembros más cercanos del círculo familiar. (Fitts citado en Estrada 1991)

Sí mismo físico: donde el individuo presenta una visión de su cuerpo, estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Sí mismo personal: refleja el sentido de valía personal que tiene el individuo de sí mismo, el grado en el que se siente adecuado como persona, y su evaluación de sí mismo, aparte de la percepción de su cuerpo y de sus relaciones con los demás. (Fitts citado en Estrada, 1991)

Sí mismo social: refleja los sentimientos de la persona sobre su forma de relacionarse con las personas en general. (Fitts citado en Estrada 1991)

CAPITULO

II

CAPITULO II

MARCO TEORICO

LA PERSONALIDAD

El hombre, como persona humana, tiene la facultad de sentirse como una unidad independiente del mundo que lo rodea, pero capaz de conducirse dentro del mismo de acuerdo con impulsos diversos. Desde que nace se inicia en el hombre la capacidad de integrar su conciencia en forma distinta a todo lo demás y esto es lo que lo separa del resto de la naturaleza, siendo conciente de un Yo que actúa como un ser pensante, en función de sí mismo, y cuando llega a conocer su mundo en forma reflexiva se convierte en el árbitro de su destino.

La personalidad se revela por la conducta total de una persona y por las reacciones que produce en los demás: cuando una conducta produce impacto, hace que los demás reaccionen favorablemente o desfavorablemente. La idea que logremos formarnos respecto a la impresión que causemos sobre otros puede constituir una fuerza que nos obligue a modificar nuestra propia conducta, lo cual tal vez requiera el sacrificio de algunos principios con los que nos hemos considerado bien identificados.

Todos los humanos estamos integrados en forma análoga respecto a atributos físicos, pero, como personas, cada uno difiere de los demás en la forma como llegamos a construir nuestra propia conciencia del mundo, de nuestra existencia y de los fines que pretendemos alcanzar. Podemos manejar nuestras relaciones en el mundo en forma adecuada, en virtud de que la percepción de la realidad nos permite adaptarnos a todas las posibilidades o adaptar las circunstancias a nuestros propósitos.

También como humanos, cada uno de nosotros somos una unidad somato-psíquica, una unidad indivisible que actúa en todos los ámbitos. (Alvarez, 1976).

**La persona es la suma total de sus experiencias,
cada una de las cuales está registrada en su
personalidad y estructurada en su cuerpo.**

(Alexander Lowen, 1993)

PERSONALIDAD Y ASPECTO SOMÁTICO

Cuando nos concebimos como un modelo vivo, hablamos de los aspectos que vemos como una parte de nuestro funcionamiento vital: el pensamiento, el sentimiento, el gesto, la satisfacción, la sexualidad, la dependencia, la individualidad, la comunidad, el amor y la visión interna. Vemos entonces que nuestra vida orgánismica, nuestro proceso de vida es la orquestación en marcha de una multiplicidad de acontecimientos. Y nos asombra el hecho de que partir de esos acontecimientos formamos una unidad, una dirección, una vida coherente que se da forma continuamente y se reforma a sí misma en muchos dominios de su funcionamiento. (Keleman, 1987).

Un hecho sobresaliente de nuestra vida biológica es que cambiamos continuamente nuestra forma . La vida construye forma constantemente. Esto está claramente ilustrado en nuestro desarrollo embriológico, en el que modelamos nuestros cuerpos infantiles a través de una serie de acontecimientos. En primer lugar, a partir del óvulo y del espermatozoide formamos un organismo con múltiples células, después un ser creativo con un sistema nervioso rudimentario, y más tarde un feto con brazos y piernas y una forma humana reconocible. Finalmente somos un niño humano plenamente formado. Este proceso de hacerse y cambiar corporalmente continúa a lo largo de la vida. (Keleman, 1987).

La vida somática es la vida del niño, del adolescente y del adulto. Hay varias vidas separadas conectadas a la memoria de un sistema nervioso duradero. Tenemos la capacidad de formar varios cuerpos, varios nosotros mismos, varias personalidades, y de tener varias facetas en nuestro tiempo de vida. En la forma presente de nuestros cuerpos se pueden ver los estilos de vida pasados.

El cómo podemos pasar de una imagen corporal a otra, de un estilo de vida a otro, revela la vida del cuerpo al continuar éste creciendo.

Creamos patrones de acción que encajan con la imagen de lo que creemos que deberíamos ser, y, luego, nos identificamos con el patrón de la acción que hemos creado. (Keleman 1987).

Por lo tanto es importante mencionar aquí cómo es que se forma la personalidad.

FORMACIÓN DE LA PERSONALIDAD

El término personalidad es de uso universal. Es lo que caracteriza a la persona como unidad biopsicosocial: es una conjunción de lo orgánico con lo psíquico a la que se incorporan las influencias del medio sobre el sujeto. (Alvarez, 1976)

Esto implica la integración de una unidad completa que se encuentra articulada al mundo del que participa el propio sujeto, al mundo que él pretende modificar para satisfacer sus necesidades vitales, de acuerdo con el concepto que ha estructurado en relación con los valores esenciales que ha desprendido de la realidad, según su propia concepción de los fenómenos que tienen verificativo en el medio que le rodea.

En la formación de la personalidad concurren factores heredados y adquiridos. Lo heredado se refiere a la estructura orgánica que determinará las posibilidades de actividad mental, y lo adquirido consiste en las experiencias que el individuo acumula en el curso de su vida, la acción de las cuales le permite integrarse en una síntesis que le hará manifestarse como diferente a los demás. (Alvarez, 1976)

El mismo autor comenta que los rasgos generales que integran la personalidad pueden agruparse en cuatro órdenes:

- 1) En el orden físico, se consideran todos los aspectos externos que caracterizan al individuo y que le proporcionan una cierta apariencia personal, como: la constitución física, expresión del rostro, manera de vestir, así como el fenotipo que es el conjunto de caracteres hereditarios comunes a una determinada especie vegetal o animal debido a la existencia de genes semejantes. Es la apariencia externa de los caracteres.**
- 2) En el aspecto emotivo, quedan comprendidas todas las reacciones del individuo ante las situaciones que se le presenten y la capacidad que manifieste para resolverlas en forma adecuada, como: la manera de reaccionar ante las adversidades, tranquilidad o alteración en análisis de situaciones, agresividad o docilidad.**

- 3) En el aspecto intelectual, se toma en cuenta el juicio central en torno del cual se aglomeran los procesos afectivos de la persona para llegar a conclusiones razonables, como: los sentimientos lógicos, ideas externadas y forma de hacerlo, expresiones empleadas en el planteamiento de temas a tratar.
- 4) En el orden social, se consideran las cualidades sociales del individuo y la medida en que observa las reglas establecidas para ser bien aceptado, como: el comportamiento con los demás, reglas de etiqueta, usos, costumbres y convencionalismos en el trato diario.

Así pues la personalidad integra la concurrencia de los caracteres heredados y los adquiridos.

Aunque también hay diversos enfoques acerca de lo que es e integra la personalidad, a continuación se mencionan algunos:

TEORÍAS DE PERSONALIDAD

MODELO BIOLÓGICO DE LA PERSONALIDAD: SEGÚN SHELDON.

Muchas de las personas que buscan los rasgos fundamentales de la personalidad han sugerido que la respuesta se encuentra en la naturaleza fisiológica y biológica del cuerpo humano y el cerebro. (Darley, 1990).

Es natural suponer que las diferentes características de las personas se derivan de las mismas fuerzas subyacentes que provocan estas diferencias físicas. Esta hipótesis guía muchos de los enfoques biológicos de la personalidad que sostienen que la constitución física, la dotación genética y otras características fisiológicas determinan cuando al menos algunas de las características básicas de la personalidad.

cuando al menos algunas de las características de básicas de la personalidad.

William Sheldon (citado en Darley 1990) da un enfoque constitucional, en donde sostiene que la estructura o tipo de cuerpo determina la personalidad y el comportamiento. Y dice: " es sorprendente que en el pasado se haya visto tan poca relación entre la forma del hombre y la manera en que se comporta ". p.554. Sheldon llega a la conclusión de que hay tres estructuras básicas o somatotipos:

ENDOMORFOS; en general son gordos y su musculatura está escasamente desarrollada.

MESOMORFOS; son de constitución y musculatura media.

Y LOS ECTOMORFOS; tienden a ser esbeltos y frágiles y a tener una estructura muscular ligera.

Sheldon (citado en Darley 1990) encontró tres grupos principales de características que constituyen los componentes primarios del "temperamento". También encontró que cada somatotipo estaba muy relacionado con alguno de los tres temperamentos primarios. El endomorfo rechoncho tal vez sea de temperamento sociable y pausado; el mesomorfo de aspecto atlético quizá tome riesgos y sea de tipo agresivo, mientras que el ectomorfo, de físico frágil, con frecuencia será retraído y tenderá a aislarse.

LA PERSONALIDAD SEGÚN ALLPORT.

Allport (citado en García 1989), para definir la personalidad, parte del hombre total, desde un eclectismo estructurado sintéticamente. Afirma que la personalidad es "lo que el hombre realmente es. La personalidad es la organización dinámica intraindividual de aquellos sistemas psicofísicos dentro del individuo que determina su ajuste único al medio".p.103.

Esta definición significa:

-Organización dinámica: la personalidad está en continuo cambio y desarrollo, aunque existe una organización sistemática previa (el yo).

-Psicofísico: se refiere a la permanente interacción cuerpo-psyque. Entre ellos la relación es intrínseca e individualizante.

-Ajuste al medio: la personalidad establece relaciones entre el yo y el ambiente, tanto físicas como psicológicas.

Un aspecto nuclear de la personalidad es el comportamiento, que puede ser adaptativo y expresivo. El primero indica lo que se hace y por qué se hace; el segundo, cómo se hace. Tanto lo que el sujeto hace como su forma de realizarlo indican lo que el sujeto es, manifiestan su personalidad. El hombre total muestra algo de sí mismo en todo lo que hace.

LA PERSONALIDAD SEGÚN LERCH.

Lerch (citado en García 1989) menciona que la personalidad está estructurada del siguiente modo, en su dimensión vertical:

-Fondo vital: es el conjunto de estados y procesos orgánicos que tienen lugar en nuestro cuerpo. Es una realidad pre-psíquica. El fondo vital se halla siempre en actividad cuando el organismo está vivo. Es la base sobre la que se apoya la vida anímica, como capa más inferior de la estructura de la personalidad. Es condición de la vida psíquica.

-Fondo endotímico: está constituido por los apetitos y tendencias, las vivencias afectivas y los templos estacionarios. Surge de una esfera que no es abarcable ni controlable por el yo consciente. Se asienta sobre el fondo vital y a él accedemos por introspección.

Consta de las vivencias pulsionales (instintos y tendencias), las vivencias emocionales y los estados de ánimo persistentes (sentimiento vital, sentimiento del yo como poder, valer, contento-descontento).

-Estructura superior de la personalidad: nos muestra una superestructura personal, el núcleo del yo, manifestando en el pensamiento y la voluntad.

Lerch (citado en García 1989) concreta, además la dimensión horizontal de la persona relacionada con el mundo, sector externo de la vivencia. Esta relación supone concienciación y orientación en el mundo y un comportamiento activo (acción):

-La concienciación y orientación en el mundo está integrada por la percepción sensible, la actividad representativa (recuerdo y fantasía) y la aprehensión intelectual.

-El comportamiento activo: la acción tiene un sentido intencional. Es una respuesta de la totalidad psicosomática a una situación dada. Posee un carácter gestáltico. En la acción distingue entre rendimiento vital (instintivo, acción experimental, conducta inteligente y acciones neutrales en cuanto a su fin) y acción psíquica (acciones tendenciales inmediatas y acciones voluntarias).

LA PERSONALIDAD SEGÚN ROGERS.

García Hoz (1989), sintetiza la teoría de Rogers en las siguientes propuestas:

-Todo individuo vive en un mundo continuamente cambiante de experiencias, de las cuáles él es el centro.

-El individuo reacciona ante el campo tal y como lo experimenta y percibe. Este campo perceptual es para el individuo la realidad.

-El individuo reacciona como una totalidad organizada ante su campo fenoménico.

-El individuo tiene una tendencia o impulso básico a actualizar, mantener o desarrollar el organismo experienciante.

-La conducta es básicamente el esfuerzo intencional del organismo para satisfacer sus necesidades tal y como las experimenta en el campo, tal y como lo percibe.

-El mejor punto de vista para comprender la conducta es desde el propio marco de referencia del individuo.

-Una parte del campo conceptual total se diferencia gradualmente constituyendo al sí mismo (self), como una pauta conceptual organizada, fluida, pero congruente, y ello en función de la interacción con el ambiente y los valores asumidos por los demás.

LA PERSONALIDAD SEGÚN MASLOW.

Maslow (citado en García 1989) define una teoría holístico-dinámica de la persona humana, donde la personalidad es el resultado de la motivación. Dice: "El hombre es un ser total e integrado. Nunca está satisfecho, a no ser de un modo relativo y efímero. Distingue las necesidades según una jerarquía de predominio, cuyo núcleo más elevado es la autorealización.". p.108.

Maslow (citado en Darley 1990) pensaba que existen cinco categorías de necesidades y que éstas forman una secuencia o jerarquía de necesidades, que son:

- 1) Necesidades de autorrealización.
- 2) Necesidades de estima.
- 3) Necesidades de pertenencia.
- 4) Necesidades de seguridad.
- 5) Necesidades fisiológicas.

Para que una necesidad guíe a una persona, antes tienen que haberse satisfecho todas las que son más básicas. Las necesidades más básicas son las fisiológicas; éstas deben satisfacerse para vivir, e incluyen oxígeno, alimento, agua, abrigo y sexo (éste no es necesario para la supervivencia del individuo, pero sí de la especie). Sólo cuando están satisfechas estas necesidades fisiológicas, se vuelven dominantes aquellas que se sitúan más arriba en la jerarquía. Las necesidades de seguridad forman la categoría siguiente. Estas también pueden satisfacerse por lo común, pero pueden convertirse en preocupaciones si habitamos en un barrio con un alto nivel de criminalidad, o cerca de una planta nuclear defectuosa, o si tenemos un trabajo peligroso.

Luego vienen las necesidades de amor y de pertenencia, las de afiliación; Maslow (citado en Darley 1990) piensa que las personas necesitan dar y recibir afecto, y también pertenecer a un grupo o una sociedad. La necesidad de pertenecer se ha hecho cada vez más difícil de satisfacer a medida que la sociedad se ha hecho más móvil. Los cambios de casa, de trabajo y escuela pueden frustrar la necesidad que tiene un individuo de pertenecer. Una vez satisfechas las necesidades de amor y pertenencia, pueden surgir las de estima. Estas incluyen la necesidad de tener una buena opinión de sí mismo (autoestima) y de que los demás también la tengan. La estima es lo que nos da confianza y un sentido de valor; sin ella nos sentimos inferiores y desdeñables.

La personalidad en su proceso de realización, tiene dos tendencias nucleares: impulso a satisfacer necesidades básicas de tipo instintivo, que garantizan la supervivencia física y psicológica, y otra el impulso a la realización de las posibilidades inherentes a la naturaleza humana. (Maslow, citado en García 1989).

LA PERSONALIDAD SEGÚN FRANKL.

Frankl (citado en García 1989) afirma que la persona se compone de una:

-Esfera somática: que implica lo físico y la interacción psicofísica.

-Esfera psíquica: referida más bien a los instintivo y lo psicodinámico.

-Esfera espiritual: es lo humano con valor propio. Constituye una unidad en la totalidad de lo humano. Pero no es algo definitivo y acabado, sino una construcción y un proyecto, que se realiza en la construcción de la personalidad por medio de la búsqueda de sentido existencial.

El hombre como persona es una totalidad corpóreo-anímica-espiritual que constituye una unidad dinámica interrelacionada.

En ella se insertan los existenciales básicos: la espiritualidad, la libertad y la responsabilidad. Por la libertad (entendida como libertad de algo y libertad para algo), la persona es capaz de construir su personalidad. En cuanto configuro el destino, configuro la persona que soy, el carácter que tengo y se configura la personalidad que me voy haciendo. Y por ello puedo decirme que no sólo actúo según lo que soy, sino que también me voy haciendo según como actúo. (Frankl citado en García 1989).

Y mientras más conozcamos nuestra personalidad más preparados estaremos para regular nuestra vida. (Alvarez, 1976)

Para conocer dicha personalidad es necesario conocernos a nosotros mismos. Saber quienes somos, admitir nuestras capacidades y limitaciones. Advertir primero el concepto que poseemos sobre nuestro sí mismo. Surgiendo como consecuencia de esto un autoconcepto.

EL AUTOCONCEPTO

Quando la persona se vuelve a sí misma lo primero con lo que se encuentra es con su yo.

Y no hay algo tan importante como el deseo de los individuos de saber más acerca de "sí mismos". Sin embargo no es un constructo reciente. En la filosofía ha sido tratado desde diversas perspectivas.

La elaboración por la psicología del constructo "Autoconcepto", surge del análisis operacional de la pregunta; ¿Quién soy yo?.

¿CÓMO SE HA DEFINIDO EL AUTOCONCEPTO?

A continuación, se mencionan algunas de las definiciones de diferentes autores que hacen referencia al término de autoconcepto, y que en conjunto darán una idea más general de lo que abarca dicho término y su importancia dentro de la personalidad de cada individuo.

Lafarga (1991) cita a dos autores que dan su definición de autoconcepto:

Risleri Frondizi (1952), en un enfoque gestáltico concibe al yo como una unidad dinámica que descansa en la diversidad y la oposición de los miembros. (citado en Lafarga, 1991).

El psiquiatra Bingham Dai (1952) proporciona una interpretación esencialmente sociológica al afirmar que el autoconcepto desarrollado en el grupo social primario del individuo es la base de la jerarquía de autoconceptos. La integración de la personalidad representa una integración del autoconcepto del grupo primario con los varios conceptos de los grupos secundarios. (citado en Lafarga 1991).

Virginia Satir (1988) dice: "El autoconcepto son los sentimientos o ideas que uno tiene sobre sí mismo. Todas las personas desde que son pequeñas, se van formando ideas sobre su propio valor. Los sentimientos que una persona desarrolla sobre sí misma. Y la percepción que la persona tiene de sí misma es producto del contexto en que se encuentra". p.26

El siguiente apartado incluye más definiciones citadas en Garfías Molgado (1991):

Kinch (1963) describe el autoconcepto como la organización de cualidades que el individuo se atribuye a sí mismo.

Hurlock (1980) afirma que el núcleo de patrón de la personalidad es el concepto que el individuo tiene sobre sí mismo como persona.

Jersild (1978) señala que el yo es la evaluación subjetiva del individuo: es un compuesto de los pensamientos y sentimientos que constituyen la conciencia de una persona sobre su existencia individual, su noción de quién es y qué es.

Wells y Marwil (1976) afirman que la forma en que una persona actúa y realísticamente se percibe es comúnmente denominada el sí mismo real, o simplemente el autoconcepto.

Feinholz (1988) el autoconcepto es una medida de salud mental de la persona. Proporciona una idea acerca de la situación social-emocional del individuo. (citado en Garfías Molgado 1991).

El autoconcepto se refiere a las ideas, creencias e imágenes de un individuo sobre sus rasgos y características, obligaciones y habilidades, limitaciones y capacidades reales o imaginarios. (Branden 1994).

Byrne (citado en Allende 1996) dice: "El autoconcepto es la percepción de nosotros mismos, en términos específicos son nuestras actitudes, sentimientos y conocimientos respecto a nuestras propias capacidades, habilidades, apariencia y aceptación social". p.14.

Bonilla (1996) menciona que es "un juicio personal de valor que se expresa en las actitudes que el individuo tiene de sí mismo producto de sus interacciones con las demás personas. " p.71.

Para Valdez (citado en Cortez Ayala 1996). "Es una estructura mental de carácter psicosocial que implica una organización de aspectos conductuales, afectivos y físicos reales e ideales acerca del propio individuo; que funciona como un código subjetivo de acción hacia el medio ambiente interno y externo que rodea al sujeto". p.79.

Allport plantea que el autoconcepto o la autoimagen se refiere a la personalidad total, que incluye el yo corporal y el sentido de identidad. (citado en Andrade 1997).

Para González y Tourón, el autoconcepto domina en buena medida la vida subjetiva de las personas y determina sus pensamientos, sentimientos y conductas. (citado en Andrade 1997).

Combs (citado en Andrade 1997) dice; "El centro de la persona es el autoconcepto, pues éste determina su conducta, de todas las percepciones que existen en el individuo, ninguna es tan importante como las que tiene de sí mismo, pues el sí mismo de un individuo es el centro de su mundo, el punto de origen de toda conducta y lo que él crea acerca de sí mismo afecta todos los aspectos de su vida. El autoconcepto no es un aglomerado de conceptos aislados, sino una organización de ideas o gestalt." p.30

Una definición más amplia es dada por Fitts (citado en Estrada 1991):

La imagen que el individuo tiene de sí mismo, la cual tiene gran influencia en su conducta y esta directamente relacionada con su personalidad y con su salud mental. La percepción que una persona tiene de sí misma es multidimensional, siendo los factores más importantes el sí mismo físico, el sí mismo ético-moral, el sí mismo personal, el sí mismo familiar, el sí mismo social, la identidad, la autosatisfacción y el comportamiento; la suma de estos factores dan como resultado un nivel total de autoestima. Los elementos que integran el autoconcepto, según Fitts (citado en Estrada 1991) serán considerados como siguen:

1. SI MISMO FÍSICO: aquí el individuo presenta una visión de su cuerpo, estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad.
2. SI MISMO ÉTICO-MORAL: describe el "yo" desde un marco de referencia ético-moral (relación con Dios, sentimientos de ser persona "buena" o "mala" y satisfacción con la religión o con la falta de esta):

3. SI MISMO PERSONAL: refleja el sentido de valía personal que tiene el individuo de sí mismo, el grado en el que se siente adecuado como persona, y su evaluación de sí mismo aparte de la percepción de su cuerpo y de sus relaciones con los demás.

4. SI MISMO FAMILIAR: refleja los sentimientos propios de valía personal y de efectividad en las relaciones familiares. Se refiere a la percepción de sí mismo en relación con los miembros más cercanos del círculo familiar.

5. SI MISMO SOCIAL: este es otro aspecto de percepción de la categoría de relación con los demás. Refleja los sentimientos de la persona sobre su forma de relacionarse con las personas en general.

6. IDENTIDAD: describe su identidad básica, lo que él es, basado en cómo él se ve a sí mismo.

7. AUTOSATISFACCIÓN: describe como se siente el individuo acerca del "yo" que percibe.

8. COMPORTAMIENTO: percepción que el individuo tiene de su comportamiento y de la forma en que él funciona.

Lo anterior clarifica que la imagen que el individuo tiene de sí mismo es de gran influencia en su comportamiento y está directamente relacionada a su personalidad y al estado de salud mental. Las personas que se ven a sí mismas como indeseables o malas tienden a actuar de acuerdo a esta idea. Por esto es importante considerar cómo es que se forma el autoconcepto de las personas.

FORMACIÓN DEL AUTOCONCEPTO

El autoconcepto es típico de cada sujeto y probablemente distinto de los demás.

Algo importante a considerar en el autoconcepto, son los "otros significativos", es decir aquellos que tienen capacidad de dar o sostener sanciones, ya sean refuerzos positivos o castigos. Las respuestas de otros hacia el individuo serán importantes en cuanto a la determinación de cómo el individuo se percibirá a sí mismo; esta percepción influirá en su autoconcepto, el cual a su vez guiará su conducta. (De Oñate, 1989).

Gondra (citado en De Oñate, 1989) considera que la formación del concepto de sí mismo: "es una configuración organizada y contiene todas aquellas percepciones relativas a uno mismo, las relativas a su relación con los demás, y los valores y objetivos de la persona". p.35.

Díaz Guerrero (citado en Andrade 1997) comenta que el origen del autoconcepto son las "Ideas" presentadas o inculcadas en el individuo por personas significativas en su vida.

De las ideas que el individuo internaliza y las hace propias, nace una tendencia a actuar de determinada forma. De estas ideas que se internalizan desde pequeños y de las experiencias que se tienen respecto a éstas, nacen las actitudes y posteriormente las conductas propias de cada ser humano.

La formación del autoconcepto para Combs (citado en Andrade, 1997) se adquiere de la misma manera que las otras percepciones, como consecuencia de las experiencias. Agrega diciendo que lo que importa para la formación del autoconcepto no es la información recibida a través de la comunicación verbal o no verbal sino la interpretación que el sujeto hace de esa información.

La manera como el hombre se forja su imagen de sí mismo según Corkille (citado en Andrade, 1997) es la siguiente. Tras haber sido uno con su madre, y el ambiente del claustro materno durante nueve meses, el niño no sabe dónde termina él y dónde empieza el resto del mundo. No sabe que él es una persona. En el nacimiento, comienza a recibir nuevas sensaciones y a explorar su extraño mundo nuevo. Con las diferentes sensaciones, comienza entonces a sentir que él y ella (la madre) son diferentes. Mucho antes de entender el significado de las palabras, el tacto, los movimientos corporales, las tensiones musculares, los tonos de voz y las expresiones faciales de quienes lo rodean envían al niño una corriente ininterrumpida de mensajes. Así, palpa y ve como su madre le corresponde, todavía no sabe que está separado de ella, pero, recibe experiencias tempranas de que lo valoran. La madre para el niño se vuelve todo su mundo y por consiguiente desarrollará un conjunto bastante amplio de impresiones tempranas acerca de sí mismo.

Posteriormente, cuando el niño comienza a comprender el significado de las palabras, se abre para él un nuevo medio de describirse a sí mismo. Al madurar y adquirir el lenguaje, que es la herramienta que le permite sentirse separado por completo, se vuelve un elemento esencial para la adquisición de la conciencia de sí mismo.

Desde este momento dispone de un símbolo que le permite pensar en sí mismo separado de los demás, asociar cualidades consigo mismo, como el hablar de sí mismo, describirse y juzgarse en comparación con los otros. Así concebirá ser un individuo separado de los demás. Hasta los dos años recibirá el impacto de la conciencia plena del fenómeno. Así, todo niño construye su propia imagen de sí mismo, primero mediante los sentidos, y luego mediante el lenguaje.

Corkille (citado en Andrade, 1997) agrega diciendo que las personas enriquecen constantemente su colección de descripción de sí mismos con reflejos que recogen por todas partes.

La visión que de sí mismo tiene cada persona es el producto de la corriente de imágenes reflejadas que le llega de muchas fuentes: el trato que recibe de los demás, el dominio físico que puede ejercer sobre sí mismo y sobre su entorno, y el grado de realización y reconocimiento que logre en terrenos importantes para él. Estas imágenes reflejadas son como instantáneas de sí mismo que él pegase en un álbum fotográfico imaginario.

Constituye la base de la identidad y se transforma en su autoimagen o autoconcepto, o sea en sus respuestas personales a la pregunta; ¿Quién soy?.

Este mismo autor, dice que importa tener presente que la imagen que uno tiene de sí mismo puede ser acertada o no. Todo ser humano posee ser y autoimagen. Cuando más se aproxime la visión que de sí mismo tenga la persona a lo que realmente es en ese preciso momento más realista será su comportamiento en la vida.

En la formación del autoconcepto se toman en cuenta los siguientes factores: (De Oñate, 1989)

1. Autoconcepto; self-concept.
2. Percepción de las respuestas de los otros.
3. Respuestas de los otros: actuales, reales.
4. La conducta del sujeto: que implica;
 - a) la manera como percibe determina su conducta.
 - b) la propia percepción determina su autoconcepto y éste guía su conducta.
 - c) su percepción determinará su conducta.
 - d) la manera como el individuo percibe las respuestas de otros para con él influye en su conducta.
 - e) las respuestas reales de otros individuos determinan la manera como éste se ve a sí mismo (autoconcepto).
 - f) la respuesta real de otros para con el individuo afecta la conducta de éste.

Por tanto, las respuestas reales de otros individuos serán importantes como éste se percibirá a sí mismo; esta percepción influirá en su autoconcepto, el cual a su vez guiará su conducta. Pero la respuesta de las personas no forman automáticamente nuestro autoconcepto. Es necesario:

1. Que percibamos exactamente cómo nos responden quienes nos rodean.
2. Que comparemos ese reflejo de nuestro Yo con un modelo, una serie de expectativas que nosotros y nuestros "otros significativos" abrigamos en cuanto a nuestra conducta y características.

Allport (citado en De Oñate, 1989) distingue dos momentos en la evolución del autoconcepto:

A) Los tres primeros años de vida en que se forma el sí mismo y que abarca tres aspectos del darse cuenta de sí mismo:

1. Sentido de sí mismo corporal.
2. Sentido de una continua identidad del sí mismo.
3. Estimación del sí mismo.

B) De cuatro a seis años; profundizan en las conquistas logradas y aparecen dos nuevos aspectos del sí mismo que se añaden a los anteriores.

4. Extensión del sí mismo.
5. Imagen del sí mismo.

Otros aspectos que intervienen en la formación del autoconcepto son citados en Andrade (1997). Mencionados a continuación:

Todo organismo depende de su medio ambiente, en diferentes grados, para lograr un buen crecimiento. Si bien los seres humanos son capaces de desarrollarse en un ambiente hostil, su capacidad es limitada y se debe comprender los tipos de interacciones que impulsan o anulan la formación de la confianza en sí mismo y el respeto de sí mismo. (Branden citado en Andrade, 1997).

Además hay factores que intervienen en la formación del autoconcepto dentro de la familia, según Contreras (citado en Andrade 1997) como: la comunicación, normas, la sociabilización, actitudes y atribuciones, y el temperamento de cada individuo.

Para Barker y Carvajal (citados en Andrade, 1997) el autoconcepto intervienen no sólo en la vida social, también influye en las diferentes áreas de la persona, a nivel de concepto físico, a nivel sexual, en la comunicación,

en la relación de la pareja y en las relaciones en general de las personas que van a facilitar el logro de relaciones maduras, confiadas e íntimas, favoreciendo el bienestar psicológico.

El concepto que se tenga de uno mismo esta en relación con la autoaceptación. A medida que madura, la persona aprende a conocer lo que ha de aceptar o rechazar, y el intercambio que con este motivo se realiza entre ella y el medio favorece el desarrollo del concepto que de sí misma llegará a tener. Esto significa una actitud hacia el Yo.

Por lo tanto para tener un autoconcepto, es necesario advertir al yo.

ELEMENTOS DEL AUTOCONCEPTO: El Sí Mismo ó Yo.

De acuerdo a las referencias citadas en De Oñate (1989). Burns comenta que surge el concepto del ser como el más importante objeto de la experiencia de cada individuo a causa de su primacía, continuidad y ubicuidad en todos los aspectos del comportamiento.

Y los elementos más importantes del autoconcepto son el sí mismo ó el yo. El concepto de self o sí mismo; es el único atributo propio del hombre, lo distingue más de los animales que el lenguaje mismo y el hombre trasciende todas las formas de vida y está atento a ese discurrir vital (Fromm, 1976).

Algunas veces cuando hablamos de "mi mismo", nos referimos a "mi persona", la totalidad de mi ser, incluyendo "mi cuerpo". En un contexto psicológico sí mismo se emplea, la mayoría de las veces, para significar la totalidad de las características mentales, habilidades, procesos, creencias, valores y actitudes que puedo reconocer conscientemente como propias. (Branden, 1994).

PUNTOS DE VISTA REPRESENTATIVOS DEL SI MISMO Y DEL YO

El concepto del yo se aprende. Es un hecho de gran importancia para el individuo y para las personas responsables de su desarrollo durante los primeros años de vida, cuando se establecen los cimientos de la estructura del yo. Todo lo que uno sabe de su yo viene de la experiencia, siendo de la mayor importancia la experiencia social. Durante la infancia estas experiencias sociales se confinan mucho dentro de los límites del círculo familiar. Los miembros de este grupo son usualmente las personas significativas, especialmente de la madre, va tomando el infante la base del concepto de su yo. Ello puede ocurrir muy temprano en la vida, antes de poder usar y entender un idioma; este sentimiento del yo se aprende mediante la empatía.

Para cuando el niño tiene de tres a cinco años el concepto del yo se ha organizado bastante, aunque sigue siendo flexible y fácil de alterar. (Carroll 1972).

Con el correr del tiempo el niño se va haciendo más y más conciente de cómo lo aprecian los demás y su concepto del yo se vuelve a su vez un reflejo de estas apreciaciones. Si éstas son más bien derogatorias, aprende el niño entonces a considerarse inferior.

Por otro lado, si las apreciaciones predominantes son positivas, aprende a considerarse valioso. No hay un punto en la vida del individuo, en el que el concepto del yo quede establecido que ya no sea susceptible de cambio. En realidad, está siendo modificado continuamente como resultado de una interacción constante con el ambiente. (Carroll, 1972).

Allport (citado en Carroll, 1972) utiliza el término "proplum" para definir al yo. Enumera 8 aspectos del "proplum" en donde no intenta que nos lo representemos segmentado. Es una unidad y estos aspectos son:

1. Sentido corporal; el yo corporal está constituido por la multitud de sensaciones que existen dentro del organismo. Estas sensaciones físicas pueden ser experimentadas viva o levemente o muy poco.

2. Identidad del yo; esta identidad sólo llega cuando el niño ha alcanzado los cuatro o cinco años, el sentido de la identidad del yo se desarrolla paulatinamente al ir aprendiendo el niño poco a poco a diferenciarse del medio ambiente.

3. **Promoción del yo;** incluye la búsqueda del yo, la estima del yo y el amor al yo. Está estrechamente asociado con la necesidad de supervivencia.

4. **Extensión del yo;** consiste en acarrear al yo que crece las personas y objetos que poseen importancia emocional para el individuo. Esta viene de acuerdo con Allport (citado en Carroll, 1972) después de las tres primeras.

En años del adulto el yo se extiende a una amplia variedad de objetos, personas, grupos, valores y abstracciones. El yo se ha convertido en una organización amplia, rica, variada y compleja de objetos, personas, ideas y convicciones.

5. **El agente racional;** acarrea la responsabilidad de sintetizar las necesidades íntimas con la realidad. Allport (citado en Carroll, 1972) concede crédito a Freud, cuando éste nos explica como el ego racional utiliza defensas tales como la racionalización a fin de reducir la ansiedad. Allport sin embargo apunta que el agente racional del propium es capaz también de lograr soluciones ciertas, ajustes apropiados, un planteamiento exacto y un resolver casi impecable de las ecuaciones de la vida.

6. **Imagen del yo;** incluye tanto el concepto del yo como las aspiraciones personales de este yo, o usando diferentes términos, el yo real y el yo ideal. Mucho desarrollo tiene lugar gracias a la existencia de la imagen del yo. Una de las funciones de esta imagen es ligar el presente y el futuro.

7. **La lucha por lo propio;** es una fuerza motivadora que se distingue de otras formas motivadoras en que, aunque nadando entre conflictos, lucha por la unificación de la personalidad.. la posesión de metas de largo alcance, centradas en la existencia personal, distingue al ser humano del animal, al adulto del niño y en muchos casos a la personalidad sana de la enferma. La lucha tiene siempre una referencia futura, es decir un enfoque hacia el futuro.

Aunque sin duda los intereses, esperanzas e intenciones de una persona son producto de su pasado inmediato y distante.

8. **El conocedor:** Allport (citado en Carroll, 1972) dice: "No sólo conocemos cosas, sino también los rasgos empíricos de nuestro propio propium. Soy yo quien tiene sensaciones corporales, quien reconoce la identidad de mi yo día a día; yo soy quien nota y reflexiona sobre la afirmación de mi yo, la extensión de mi yo, mis propias racionalizaciones, así como mis intereses y esfuerzos. Cuando yo pienso así en mis propias funciones, es natural que me dé cuenta de su conexión esencial y que las sienta íntimamente ligadas, lo cual es un camino de la función misma de conocer ". p.262.

Una importante contribución de Allport (citado en Carroll, 1972) es su insistencia en que todas las funciones psicológicas comúnmente adscritas a un yo o ego deben ser admitidas como datos para el estudio científico de la personalidad, y estas no deben ser tratadas como entidades separadas.

Para Diamond (citado en Carroll, 1972) el descubrimiento del yo se logra de dos modos fundamentales: mediante el reconocimiento y la exploración del cuerpo y por medio de la identificación con las personas ideales y su imitación.

La exploración del cuerpo, aunque más reveladora en la infancia y tierna niñez, sigue a través de la vida. Por ejemplo, el infante descubre los dedos de las manos y los pies; la muchacha, al comenzar la adolescencia, se da cuenta cabal del desarrollo de sus características femeninas; la percepción de sí mismo del muchacho es afectada por los músculos que se desarrollan, la mujer que envejece advierte nuevas líneas en su rostro; el hombre que envejece nota la disminución de su vigor físico. El niño, el adolescente, el adulto, todos ellos observan el propio cuerpo y los cuerpos de los demás a fin de comparar y evaluarse a sí mismos.

La imagen del cuerpo resulta una parte tan importante del yo, que la mayoría de las personas sitúan realmente el yo en alguna parte del organismo físico.

Carroll (1972) comenta que los autores sugieren que entre las mujeres la apariencia del cuerpo es un determinante importante de la propia estimación y de la aceptabilidad para los demás, mientras que para los hombres la apariencia del cuerpo tiene menos importancia para estos fines. Como su cuerpo las preocupa más que a los hombres, era de esperar que las mujeres estableciesen diferenciaciones más finas de su imagen corporal.

El segundo descubrimiento del yo, de Diamond (citado en Carroll, 1972), mediante la identificación con las personas ideales y su imitación es probablemente de más importancia, dice: "Aprendemos acerca de nosotros mismos, no sólo experimentando nuestras propias acciones, sino también experimentando las acciones de otras personas, que nos sirven de espejo y de modelo para imitar". p.265.

Dicho autor no sugiere ni siquiera la existencia de un verdadero yo estático, más bien uno está cambiando continuamente, si bien los cambios tienen lugar gradualmente, dado que el individuo al cambiar está defendiendo al mismo tiempo su yo contra el cambio. Para él el yo es la persona.

En el siguiente apartado se hablará de los diferentes puntos de vista que hacen referencia al sí mismo y al yo de la persona, de acuerdo a las referencias citadas en Hall (1984).

El sí mismo es la forma de reacción de individuo ante sí, hay cuatro aspectos que lo caracterizan; 1) como se percibe a sí misma la persona. 2) qué piensa de sí misma, 3) cómo se evalúa y 4) cómo intenta, mediante diversas acciones, engrandecerse o defenderse. (Symonds 1951).

Snygg y Combs (1949) se consideran fenomenólogos y juzgan que "sin excepción, toda la conducta es íntegramente determinada por el campo fenoménico del organismo actuante y pertinente a él". p.12.

El sí mismo fenoménico, diferenciado a partir del campo fenoménico, incluye todas aquellas partes del campo fenoménico que el individuo experimenta como integrantes o características de sí mismo. Este sí mismo es al mismo tiempo objeto y proceso (Snygg y Combs, 1949).

Lundholm (1940) establece la distinción entre sí mismo subjetivo y sí mismo objetivo. El primero es aquel en que el individuo tiene conciencia de sí, corresponde a lo que la persona piensa de sí misma. Y el segundo es aquel mediante el cual la persona es descrita por otras personas, corresponde a lo que las otras personas piensan sobre la persona.

Sherif y Cantril (1947) definen al yo como "una constelación de actitudes del tipo de lo que la persona piensa sobre ella misma, lo que valora, lo que es de ella y aquello con lo que se identifica ".p.12.

Sarbin (1952) concibe al sí mismo como una estructura cognitiva constituida por las ideas del individuo acerca de diversos aspectos de su ser.

Es decir que se pueden poseer concepciones del propio cuerpo (el sí mismo somático), de los propios órganos sensoriales y la propia musculatura (el sí mismo receptor-efector) y de la propia conducta (el sí mismo social). Tales sí mismos, que constituyen subestructuras de la estructura cognitiva total, son adquiridos mediante la experiencia y por esta razón se los considera sí mismos empíricos que emergen según una ordenada secuencia evolutiva: el sí mismo corporal en primer término y, mucho más tarde, el sí mismo social.

Según Koffka (1935) , el yo es una parte segregada respecto al campo total, inserta en el ambiente de la conducta que la rodea y con el cual interactúa.

La segregación del yo respecto del campo total resulta de experiencias diversas o heterogéneas: la persona se percibe a sí misma como algo que ocupa el espacio existente entre lo que hay adelante y detrás, encima y debajo de ella; así experimenta de diversas maneras esta entidad espacialmente segregada hasta que tales experiencias que tanto pueden ser conscientes como inconscientes, llegarán, en virtud del principio de proximidad, a fusionarse para constituir el yo. El yo es tanto un ejecutor como un objeto y está constituido por sistemas tensionales que interactúan con el ambiente. Los cambios operados en la conducta son atribuidos a alteraciones ocurridas en "La gestalt total del campo yoico".

El último autor que cita Hall en 1984 es Erickson en donde hace referencia a el yo, así pues, como instrumento central organizador, se enfrenta durante el curso de su vida con un cambiante sí mismo que, a su vez, exige ser sintetizado con sí mismos abandonados y anticipados. Aquello que puede ser denominado, en consecuencia, la identidad del sí mismo aparece como resultado de todas esas experiencias en las cuales un sentido de autodifusión temporal está contenido con éxito en una autodefinición y un reconocimiento social renovados y cada vez más realistas.

El yo es el centro unificador de la conciencia, el núcleo irreductible de la conciencia del sí mismo: lo que genera y sostiene un sentido del sí mismo, de la identidad personal. El yo no son nuestros pensamientos, sino lo que ejecuta el pensamiento, no son nuestros juicios, sino lo que forma dichos juicios, no es nuestros sentimientos, sino aquello que reconoce nuestros sentimientos. (Branden, 1994).

Algunos psicólogos describen con el término yo la sensación que tiene una persona de su identidad. Este término implica que el individuo es alguien en particular (un yo) y que puede experimentar su ser con diversas perspectivas o modalidades, como la percepción, la conceptualización y la imaginación. (Jourard, 1992).

De acuerdo con Jourard (1992) el yo está formado por cuatro entidades principales: el cuerpo, otros objetos materiales, otras personas y un grupo de abstracciones o ideas.

El cuerpo: es el aspecto central del concepto del yo. Un concepto exacto del cuerpo es importante para conseguir una personalidad saludable.

Los objetos materiales: son una parte integral del concepto del yo, independientemente de la orientación que tenga la sociedad de la persona.

Así los objetos que posea la persona son parte de su yo. Constituyen una parte tan importante del yo que dudáramos antes de prestarlos, de igual manera que lo haríamos antes de prestar nuestra identidad a otra persona. Para muchos otras personas también se convierten en una parte percibida del yo. Ya que pueden influir los conceptos de personas cercanas a nosotros como los padres, en el concepto que tengamos sobre nosotros mismos. Las Ideas, Ideales u otras abstracciones: son las características de las personas, Incluyen creencias y principios que influyen en el concepto del yo. (Jourard, 1992).

De Oñate (1989) llama "yo", al conjunto de cogniciones y sentimientos hacia sí mismo. Y Autoconcepto al conjunto de autoconocimiento del individuo.

La misma autora menciona las leyes que gobiernan al yo:

LEY DE LA VERTIENTE FÍSICA: al hablar del yo, del sí mismo, vemos como surge este concepto en el curso de la interacción y la lucha entre el individuo y el medio. Toma forma de acuerdo con las condiciones y coacciones del medio ambiente y cambia en la misma medida que éste. El sí mismo es producto de la acción con los objetos y personas. Puede comenzar con la formación de un sí mismo corporal. (De Oñate, 1989).

Entre los elementos del contenido del yo es indudable que la imagen de nuestro cuerpo juega un papel importante en la conciencia de sí.

El sí mismo corporal es en gran parte función de nuestra relación con las cosas lo mismo que los motivos y sentimientos es en gran medida función de nuestra relación con el elemento humano. Y la persona al descubrir su sí mismo en el contraste con las personas, advierte cuán diferente es.

El cuerpo sigue siendo de gran importancia para el concepto del yo que posee la persona, o para lo que con frecuencia se denomina autoimagen.

Autoimagen incluye todo lo que la persona considera que es en una época particular. Primero el hombre aprende a percibirse como otros lo perciben. Las actitudes de otros para con él se incorporan a cada una de las actitudes del hombre consigo. (De Oñate, 1989).

LEY DE LA VERTIENTE DEL YO IDEAL: Las fuentes de esta autoimagen son:

- 1)Aprendemos a percibirnos como otros nos perciben: las actitudes de otros para con nosotros se incorporan a cada una de nuestras actitudes.**
- 2)La forma en que nos vemos a nosotros mismos, está relacionada con los roles que desempeñamos. Todos ellos contribuyen a nuestra identidad, si bien algunos, como el rol ocupacional y el del sexo, juegan una parte más central que otros.**

Lo que aspira a alcanzar, el grado de éxito que obtenga, estaría determinado por lo que el individuo mismo cree que es capaz de obtener, pero los logros que obtiene van condicionando a la misma capacidad.

Si la persona hace algo, es porque es capaz, se cree capaz. El autoconcepto es posterior a la experiencia.

Adquirimos la imagen de nosotros mismos en contraste a cómo veamos a los demás, o a partir de lo que dicen que nosotros somos. El sí mismo social tiene su origen en la Interacción social.

No obstante, el hombre posee una percepción no sólo de lo que es y lo que ha sido, sino también de lo que proyecta hacer, de lo que son sus objetivos y propósitos, de lo que quisiera ser. Gran parte del comportamiento humano sigue la profecía de autorealización: las personas tienden a ser lo que se les dice que son. (De Oñate, 1989).

De acuerdo a las referencias citadas en Ginger (1994) Goodman dice: "El sí mismo no es una entidad sino un proceso específico de cada uno y que caracteriza su propia manera de reaccionar, en un momento dado y en un campo dado, en función de su "estilo personal". No es su "ser" sino su "ser en el mundo", que varía según las situaciones." p.147.

Latner (1973) dice: "El sí mismo es la manera particular de la persona de estar involucrado en cualquier proceso, el modo de expresión individual de la persona y el contacto con su medio. Es el agente de contacto con el presente lo que permite el ajustamiento creativo de la persona". p.147.

Para Ginger (1994) el sí mismo de los gestaltistas funciona sobre tres modos: el ello, el yo y la personalidad.

La Función del Ello (o sí mismo funcionando en forma o modo de "ello"); se relacionan con las pulsiones internas, con las necesidades vitales y principalmente con su tradición corporal. Funciona en los actos automáticos de la persona, como; respirar, caminar, etc.

La Función del Yo: constituye un funcionamiento activo de elección o de rechazo deliberado. Se trata de la propia responsabilidad de la persona de limitar o ampliar el contacto, de manipular a partir de que la toma de conciencia de la persona y de sus necesidades y deseos.

La Función Personalidad: es la representación que el sujeto hace de sí mismo, su imagen de sí que le permite reconocerse como responsable de lo que siente o de lo que hace. Esta función asegura la integración de las experiencias anteriores de la persona, la asimilación de lo que ha vivido a lo largo de la historia, es la que constituye su sentimiento de identidad.

LA TEORÍA DEL SÍ MISMO SEGÚN ROGERS

A continuación, en el siguiente apartado se describe la teoría del sí mismo según Carl Rogers, citado en Hall (1984).

Esta teoría es de carácter básicamente fenomenológico, y se basa ampliamente en el concepto del sí mismo como construcción explicativa. Describe el punto final del desarrollo de la personalidad como una confluencia básica entre el campo fenoménico de la experiencia y la estructura conceptual del sí mismo, situación que, si se logra, significa librarse de la tensión y ansiedad internas, y librarse de tensiones potenciales; representa el grado máximo de una adaptación orientada realísticamente, el establecimiento de un sistema de valores individualizado, parecido en grado considerable al sistema de valores de cualquier otro miembro de la raza humana igualmente bien adaptado.

Si bien el organismo y el sí mismo poseen la tendencia innata a realizarse a sí mismos, están también sujetos a fuertes influencias del ambiente, y en especial del medio social. Rogers centra su atención sobre los modos en los que las evaluaciones de una persona realizadas por otros, en especial durante la niñez, tienden a separar las experiencias del organismo de las del sí mismo.

Si estas apreciaciones fueran todas sólo de signo positivo (lo que Rogers denomina respeto incondicional positivo), entonces no existiría separación o incongruencia entre el organismo y el sí mismo.

La persona desde que es pequeña valora una experiencia como positiva o negativa sólo a causa de las condiciones de valor que ha aceptado de los demás. Entonces a lo largo de toda la niñez, el autoconcepto se deforma cada vez más debido a las evaluaciones de los demás. Por consiguiente, una experiencia orgánica que está en desacuerdo con el autoconcepto se siente como una amenaza y provoca ansiedad. A todas estas experiencias amenazadoras se les niega simbolización deformada para proteger de este modo la integridad del autoconcepto.

Cuando el individuo percibe y acepta en un sistema coherente e integrado todas sus experiencias sensoriales y viscerales, necesariamente comprende a los demás y los acepta como personas diferenciadas.

A medida que el individuo percibe y acepta más experiencias orgánicas en su estructura del sí mismo, encuentra que esta reemplazando su sistema actual de valores basado en gran medida en introyecciones simbolizadas de manera distorsionada por un proceso continuo de evaluación orgánica.

Dos términos resultan aquí singularmente significativos:

- 1) Sistema, que implica algo fijo y estático.**
- 2) Proceso, que alude a algo que está ocurriendo.**

Si se aspira a un ajuste sano e integrado, es preciso someter a constante evaluación las propias experiencias que pueden requerir la introducción de cambios en la estructura de valores. Todo conjunto fijo de valores tenderá a impedir la reacción eficaz de la persona ante experiencias nuevas; la flexibilidad resulta indispensable para lograr un ajuste apropiado ante las cambiantes condiciones de la vida.

El modo como el individuo se comporta depende del campo fenoménico (la realidad subjetiva) y no de condiciones estimulantes (la realidad externa) . Es de advertir que el campo fenoménico no es idéntico al de la conciencia. “Esta es la simbolización de la experiencia”. En un determinado momento, así pues, el campo fenoménico se compone de experiencias conscientes (simbolizadas) e inconscientes (no simbolizadas). No obstante el organismo puede discriminar y reaccionar ante una experiencia no simbolizada.

Entendiendo por organismo el centro de cualquier experiencia que incluya todo aquello que ocurre internamente en el cuerpo y está en potencia abierto a la conciencia en un determinado momento. Esta totalidad experiencial constituye el campo fenoménico, que es el marco de referencia individual. (Rogers citado en Hall, 1984)

El organismo es en todo momento un sistema organizado total ; la modificación de cualquier parte puede producir cambios en cualquier otra. (Rogers citado en Hall 1984).

Rogers rechaza el atomismo y la segmentación en favor de la teoría gestáltica.

Por lo tanto dicho autor define al sí mismo como una parte del campo fenoménico que poco a poco se va diferenciando y se convierte en el sí mismo o autoconcepto que denota la Gestalt conceptual, organizada y coherente, compuesta de percepciones características del “yo” o del “mi” y las percepciones de las relaciones del “yo” o del “mi” con otros y con diversos aspectos de la vida, junto con los valores vinculados a esas percepciones. Se trata de una Gestalt que está preparada para la conciencia, si bien no necesariamente en la conciencia. Hablamos de una Gestalt fluida y cambiante, un proceso que en cualquier momento determinado se toma en una entidad específica. (Rogers citado en Hall 1984).

El sí mismo o yo es nuestra esencia, es el proceso de evaluación de las posibilidades en el campo, integrándolas y completándolas de acuerdo a las necesidades del organismo. (Hernández L., 1996)

El yo actúa y reacciona con una actividad corporal y una actividad mental, es por ello que se habla de:

EL SÍ MISMO Y LA CORPORIFICACION

El sí mismo o "yo" es tanto corporal como mental. Existimos, amamos, trabajamos y satisfacemos nuestras necesidades siempre cambiantes a través de nuestro ser físico y de nuestras interacciones con el mundo. La experiencia del cuerpo es experiencia del sí mismo, igual que el pensamiento, la imaginación y las ideas.

Cuando hacemos de nuestra experiencia corporal un "eso" en vez de un "yo", nos hacemos menos de lo que somos. Nos disminuimos. Mientras más nos hemos separado nuestra identidad de la propia experiencia corporal, más cosas "parecen sucedernos". Nos sentimos fuera de control, disociados, fragmentados. Perdemos contacto con el fundamento de la experiencia humana: nuestra realidad corpórea. (Kepner 1992).

La terapia Gestalt ve al sí mismo no como una cosa o una estructura estática, sino como un proceso fluido.

El sí mismo no es un conjunto congelado de características ("yo soy esto y sólo esto". En la salud el sí mismo es variado y flexible en sus capacidades y cualidades, dependiendo de las exigencias particulares del organismo y del entorno.(Kepner 1992).

El sí mismo no tiene naturaleza propia excepto en contacto o en relación con el entorno. Kepner (1992) lo ha descrito como "el sistema de contactos e interacciones con el entorno. En este sentido se puede considerar al sí mismo como integrador de la experiencia". p.8.

Perls (citado en Kepner, 1992) comenta que: " El sí mismo y las funciones de contacto son una y la misma cosa para la perspectiva Gestalt. El sí mismo se ha descrito como un sistema de excitación, orientación y manipulación y varias identificaciones y alineaciones." p. 8.

Estas categorías generales de las funciones de contacto describen formas básicas en que interactuamos con el entorno para adaptarnos a sus cambios y satisfacer nuestras necesidades.

A través de la excitación sentimos nuestras necesidades y a través de la orientación nos organizamos para cumplir con estas necesidades en relación con el entorno. Por medio de la manipulación actuamos en servicio de nuestras necesidades.

Mediante la identificación incluimos en nuestro organismo (hacemos parte del yo) lo que puede ser asimilado y a través de la alineación rechazamos (hacemos no-yo) lo que es ajeno a nuestra naturaleza y no puede ser asimilado. (Kepner 1992).

Además el ser humano afecta y es afectado por el ambiente. Para Perls (citado en Salama, 1996) el hombre es un organismo unificado donde el todo es diferente a la suma de las partes y que alterada cualquier parte se altera al todo. El sí mismo es un ente dinámico, no se puede considerar como algo estático. No crece ni disminuye, pero sí puede enriquecerse o empobrecerse en relación directa con el grado de intercambio nutritivo con su ambiente.

Y un aspecto nutritivo y sano para el cuerpo es la práctica de ejercicio. En la actualidad hay diversos tipos de ejercicio en donde la persona se puede desempeñar. Uno de ellos es el ejercicio aeróbico.

EJERCICIO AERÓBICO

ANTECEDENTES

Aeróbics era el título de la edición original norteamericana del libro del Dr. Kenneth H. Cooper, maestro en salud pública y coronel de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos, que apareció por primera vez en 1968 en lengua inglesa. Basándose en resultados de investigaciones particularmente de la medicina deportiva de los países Escandinavos y de la República Federal de Alemania. Cooper desarrolló una prueba de rendimiento y un programa de entrenamiento. (Merveé 1992)

Este programa de ejercicios surgió para la conservación de la buena salud, ya que las enfermedades cardiovasculares hasta 1950 ocupaban en primer lugar de índice de mortandad en el Hemisferio occidental.

Obviamente la forma de reducir el costo de la atención médica no era contar con más hospitales, más médicos, ni equipo sofisticado y más costoso, sino por medio de la prevención enseñándole a la gente los métodos preventivos. Por lo tanto los especialistas en medicina preventiva fomentaban que una dieta adecuada, ejercicio adecuado, controlando la presión sanguínea y eliminando el uso del tabaco, se puede controlar las enfermedades cardíacas.

Como centro de este espíritu de medicina preventiva se desarrolló el programa aeróbico a principios de la década de 1960, siendo el precursor el Dr. Cooper.

Proclamando en que la forma en que vivimos determina muchas veces la forma en que morimos. (Cooper 1979).

Este programa se basaba en soportar esfuerzos durante períodos prolongados y tenía por finalidad la conservación de la salud y el aumento del rendimiento, especialmente para evitar las catástrofes cardíacas y circulatorias, como el infarto. (Merveé 1992).

Posteriormente Cooper diseña la prueba de los 12 minutos, este programa se diseñó principalmente para hombres menores de 30 años de edad que pertenecieran a la Fuerza Aérea de los Estados Unidos. También con el objetivo de fomentar la salud. Los sujetos corrían durante 12 minutos y descubrieron que la distancia cubierta se relacionaba de modo muy preciso con las medidas del consumo de oxígeno. (Cooper, 1977).

La utilización del oxígeno y la producción de energía aeróbica significa "con aire o con oxígeno" y el objetivo de los ejercicios aeróbicos es mejorar aquellos órganos y sistemas involucrados en el procesamiento de oxígeno en el cuerpo: el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. (Cooper, 1979).

DEFINICIÓN

La palabra aeróbica significa suministrar aire al cuerpo. (Mc. Farland, 1996).

El ejercicio aeróbico es el que se efectúa con un tiempo mínimo de 12 minutos consecutivos, a base de movimientos rítmicos y utilizando grupos musculares mayores. (Cooper, 1979).

El término de ejercicios aeróbicos se refiere a una variedad de ejercicios que estimulan la actividad cardíaca y pulmonar por un tiempo suficientemente largo para producir cambios benéficos en el cuerpo.

La carrera, la natación, el ciclismo, el trote, saltar la cuerda, danza aeróbica, la escaladora, caminadora, son ejercicios aeróbicos típicos. Existen muchos otros.

Los ejercicios aeróbicos ofrecen una elección amplia entre formas diferentes de ejercicios, incluyendo muchos deportes populares. Tienen una cosa en común; al imponer a la persona un esfuerzo arduo, le exigen mucho oxígeno. Esa es la idea básica, eso es lo que hacen los aeróbicos. (Cooper, 1977)

Algo muy común que se practica en los gimnasios es la danza aeróbica; esta (de acuerdo con los apuntes para instructor en De Arriaga, 1996) es una clase que da un instructor de aeróbics frente a un grupo de alumnos enseñando ejercicios aeróbicos, con duración de una hora aproximadamente. Y la estructura de la clase incluye lo siguiente: (De acuerdo con los apuntes para instructor en De Arriaga, 1996)

1) Calentamiento; es la primera parte de la clase su duración puede ser de 8 a 10 minutos.

Un calentamiento adecuado debe alcanzar los siguientes objetivos:

- a) Incrementar la temperatura corporal en forma paulatina.
- b) Abrir la estrechez de las fibras musculares, haciendo estiramientos que facilitan la irrigación sanguínea y oxigenación.
- c) Lubricación de articulaciones. (Si se hacen ejercicios para lubricar articulaciones como el hombro y tobillo se esparce el líquido sinovial y se evitan luxaciones.)
- d) Incrementar la flexibilidad.
- e) Incrementar la elasticidad para reducir el riesgo de lesiones.

2) Fase aeróbica; es la segunda parte de la clase y además la más divertida, en la cuál se cumplirán los cuatro aspectos básicos de acondicionamiento físico, los cuales son: fuerza muscular, resistencia cardiaca, flexibilidad y bajo porcentaje de grasa corporal.

Esta fase durará 20 minutos como mínimo y 60 minutos como máximo.

3) Enfriamiento; después del ejercicio aeróbico, los músculos todavía quedan tensos por lo cual se tiene que desarrollar un estiramiento principalmente en las extremidades inferiores, sin dejar de estirar la parte baja de la columna vertebral y de los brazos. (Mac Farland, 1996)

Por medio de los estiramientos se eliminan desechos como al ácido láctico, este es un líquido que se segrega cuando los músculos se han cansado por el exceso de ejercicio.

4) Fase de fortalecimiento muscular; aquí se fortalecen grupos específicos de músculos.

5) Relajación final; se relaja con pasos aeróbicos básicos, con un baile por ejemplo, con el fin de bajar el nivel de la persona que obtuvo en la fase aeróbica.

El relajamiento ayuda al corazón a re-establecerse, relaja el cuerpo y descansa la mente. (Mac Farland, 1996)

El OBJETIVO PRINCIPAL Y GENERAL de un programa de ejercicios aeróbicos es aumentar la cantidad máxima de oxígeno que pueda aprovechar el cuerpo en un tiempo dado. Es lo que se llama su capacidad aeróbica. Depende de la habilidad para: 1) respirar con rapidez grandes cantidades de aire.

2) enviar con energía grandes volúmenes de aire.

3) mandar efectivamente oxígeno a todas las partes del cuerpo. En concreto depende de pulmones eficientes, de un corazón poderoso y de un buen sistema vascular. Como refleja las condiciones de estos órganos vitales, la capacidad aeróbica es el mejor índice de aptitud física general.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO

Para Cooper (1979) el ejercicio aeróbico incrementa la cantidad de hemoglobina en la persona, que es la que lleva el oxígeno a la sangre. En una palabra la sangre de las personas se hace más rica, puede llevar más oxígeno a cada célula del cuerpo y puede eliminar más bióxido de carbono y otros desperdicios. Por lo tanto las células musculares mejoran su habilidad para procesar más oxígeno y eliminar los desperdicios con más eficiencia. Como resultado de esto el corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como lo hacía anteriormente.

Incrementa el espacio de operación y la eficiencia de los pulmones, fortalece los músculos que hacen que los pulmones se dilaten y se contraigan. Con cada respiración la persona recibe más aire y se deshace de más bióxido de carbono.

El ejercicio aeróbico hace que los vasos sanguíneos sean más flexibles y se aumentan los capilares, que son lo que irrigan la sangre a las fibras musculares.

Una persona sedentaria tiene cuatro capilares por célula y una persona que hace ejercicio tiene siete capilares por célula. El resultado es menor resistencia en los vasos sanguíneos y menor trabajo para el corazón.

Por lo tanto una persona cuya circulación ha mejorado, proporcionando más oxígeno y más glucosa a su cerebro, se sentirá más despierto y más alerta, más preparado para manejar cualquier tensión o reto que se le presente durante el día. (Cooper 1979).

El mayor beneficio obtenido con el ejercicio aeróbico según el autor mencionado anteriormente es que mejora la capacidad y la aptitud de la persona. Se crea una sensación positiva muy fuerte, para muchas personas el mejoramiento en los factores de riesgo coronario y la reducción de su peso y todos los demás beneficios físicos casi son secundarios. La aptitud física mejorará el rendimiento de la gente y su habilidad mientras la persona se siente bien.

El psiquiatra Ray Killinger (citado en Cooper, 1979) realizó un trabajo en donde reporta que la aptitud aeróbica da como resultado el mejoramiento de las siguientes categorías del proceso del pensamiento: originalidad de ideas, dualidad de pensamientos, la habilidad de tomar en consideración varias ideas y finalmente la tenacidad mental.

De acuerdo con Mac Farland (1996) los beneficios del ejercicio aeróbico son además de los anteriores los siguientes:

- Produce más glóbulos blancos evitando infecciones.**
- Incrementa la efectividad en los músculos.**
- Crea analgésicos naturales (endorfinas) que ayudan a desarrollar más euforia en el trabajo físico.**

En los apuntes de "curso para instructor de aeróbics" impartido por De Arriaga Mara (1996), los beneficios de la práctica del ejercicio aeróbico se resumen en tres:

- Anatómicos; mejora la figura por que ayuda a quemar calorías, mejora la postura, mejora la agilidad mental, optimiza funciones cardiovasculares.**
- Psicológicos; mejora el carácter, eleva la autoestima, libera el estrés.**
- Sociales; incrementa la sociabilidad, incrementa la seguridad y aceptación de sí mismo.**

EFFECTO DE ENTRENAMIENTO

Los cambios inducidos por el ejercicio en los distintos sistemas y órganos del cuerpo son llamados colectivamente efecto de entrenamiento. A menos que el ejercicio sea de intensidad y duración suficiente, no producirá un efecto de entrenamiento y no puede ser clasificado como ejercicio aeróbico. Se produce este efecto cuando se ha logrado incrementar de varios modos la capacidad para emplear oxígeno obteniendo los beneficios mencionados anteriormente. (Cooper 1977).

De acuerdo con los apuntes de "curso para instructor de aeróbics" (De Arriaga M., 1996) se obtendrán los beneficios del ejercicio aeróbico después de dos meses consecutivos de estarlo practicando, tres veces a la semana como mínimo y con 12 minutos de duración en cada práctica o sesión de entrenamiento.

Cabe mencionar aquí que las personas con menos de 30 años pueden comenzar a hacer ejercicio si se les hizo en el año anterior un reconocimiento médico, que es el que se efectúa para buscar problemas cardiacos, pulmonares y vasculares, que pudieran hacer el ejercicio potencialmente peligroso. Y si el médico no encontró nada malo en éste las personas pueden empezar cualquier tipo de programa sin restricciones. (Cooper 1977).

USOS DEL EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio puede usarse en las siguientes formas : (Cooper 1979)

- 1) Como descanso y distracción.
- 2) Para fortalecer los músculos o formar el cuerpo.
- 3) Como acondicionamiento cardiovascular-pulmonar; en donde pone en optimas condiciones a los órganos con los que la persona vive.

Como respuesta a problemas médicos variados también se utiliza como terapia del ejercicio (Cooper 1977); La amplia flexibilidad de la terapia del ejercicio y de los ejercicios aeróbicos en particular, reside en el hecho de que tal ejercicio afecta a todo el organismo, mejorando la circulación y el suministro de oxígeno a tejidos tanto enfermos como normales, aumentando el tono y la fuerza muscular y reduciendo los depósitos de grasa en el cuerpo.

Cooper (1977) ha señalado repetidas veces el hecho de que el ejercicio es un relajador natural, tal vez se deba a que la gente se hace menos tensa y nerviosa. Y por ejemplo los insomnes crónicos experimentan que el ejercicio alivia sus ansiedades e induce una fatiga saludable.

La reducción de la ansiedad por medio del ejercicio también es útil en el tratamiento de algunos pacientes con problemas emocionales.

Cooper (1977) dice: "Sabemos por pruebas psicológicas que la imagen de sí mismo del paciente tanto hombres como mujeres mejora como resultado del ejercicio sistemático. Esto puede ser en sí de gran ayuda en el tratamiento de ciertos problemas emotivos". p.170.

Considerando lo anterior y la imagen que se crean las personas sobre sí mismas, es necesario tomar en cuenta un apartado, del uso aeróbico en las mujeres.

EJERCICIO AERÓBICO PARA LAS MUJERES EN ESPECIAL

La belleza en una mujer es un reflejo de su bienestar general, de su salud y su vitalidad básicas.

La emancipación de las mujeres en el siglo XX ha dado origen a un nuevo ideal de belleza femenina. Ahora menciona Cooper (1977) admirarnos a mujeres cuya apariencia muestra que son competentes y capaces. Mujeres con cuerpos magros, pero fuertes, que se mueven con la gracia natural de la criatura saludable.

Esta clase de belleza definitivamente tiene más que la pura profundidad de la piel. Implica postura, porte y personalidad. Es la seguridad y el brillo que emanan de la aptitud, del estado de alerta y de la moral alta

El atractivo femenino es algo que cada hombre juzga por sí mismo. Cooper (1977) dice: "Creo que muchos estarán de acuerdo conmigo en que una figura bien lograda y el movimiento gracioso contribuyen tanto al atractivo de una muchacha como una cara bonita. Lo que cuenta es el encanto, esa mezcla sutil compuesta por atributos tanto físicos como mentales, que se refleja en postura, movimiento y voz. Todo esto puede parecer muy distante de los ejercicios aeróbicos, pero no lo está en realidad. Como el ejercicio cambia una persona tanto física como mentalmente, influye de manera directa en los factores de físico y personalidad que son el secreto del encanto femenino" p.173.

El ejercicio puede ayudar a la mujer a ganar confianza en sí misma y darle un sentimiento de complacencia serena. Es cierto que el ejercicio no puede y no debe hacer de ella una persona esencialmente distinta. Pero puede y debe ayudarla a obtener lo máximo de lo que tiene y de lo que es. (Copper, 1977)

Considerando además que el individuo es su cuerpo, expresa quien es la persona, el cuerpo es su modo de ser en el mundo y cuanto más vida tenga el cuerpo, más estará en el mundo. Pero es mucho más lo que revela el cuerpo la actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve. (Lowen, 1993)

Mente y cuerpo constituyen en realidad una misma cosa. Es por eso que existe la teoría de:

EL CONCEPTO HOLÍSTICO DEL HOMBRE

**He dicho que el alma no es más que el cuerpo,
Y he dicho que el cuerpo no es más que el alma,
Ni nada, ni Dios, es más grande para uno que el propio yo.
Whitman (citado en Carroll, 1972).**

La separación entre el cuerpo y el sí mismo, y por extensión entre la separación entre el cuerpo y la mente, es una adaptación a los sucesos perturbadores de la vida que se experimentan físicamente. La persona es un todo, pero ha llegado a vivir la experiencia de sí misma como si estuviera constituida por partes separadas. En esta fragmentación de uno mismo en partes, el "yo" es generalmente identificado con el funcionamiento mental (producción de pensamientos, imágenes, palabras, etc.) y aquellos aspectos de la experiencia corporal que han sido problemáticos y perturbadores se experimenta como si estuviera "fuera" de uno mismo. La enfermedad es el resultado de esta escisión del sí mismo en partes y la mala identificación de una parte como el todo. (Kepner, 1992).

Algunos enfoques singulares llegan a asumir una interdependencia aunque no un verdadero holismo, entre el cuerpo y la mente. Esta asunción surge de una creencia en la mutua conexión entre estructura y función. Por ejemplo, desde el punto de vista psíquico, si uno altera el proceso psicológico (conflicto o defensa), altera entonces la estructura somática que depende de él. De acuerdo con Rolf (citado en Kepner, 1992) desde el punto de vista somático, si uno altera la estructura (el cuerpo), altera en consecuencia la función (psicológica) que depende de ella.

Un enfoque singular tiende a considerar que la relación entre estructura y función es lineal y unidireccional.

En la esfera humana, el principio del holísmo nos reta a ver a la persona bajo una luz diferente de aquella que han enfatizado nuestra cultura y nuestra ciencia.

Desde una perspectiva dualista tradicional, definimos a "la persona" como un conjunto de partes reunidas: un cuerpo, que es en sí mismo una acumulación de partes (por ejemplo, yo, ello, superyó, o autoconcepto, persona, etc.). Pero sabemos que el cuerpo contiene a la mente, que contiene al sí mismo y así sucesivamente. (Kepner, 1992).

Ver a la persona como un todo mayor que la suma de sus partes es verla como todas las partes: cuerpo, mente, pensamiento, sentimiento, imaginación, movimiento, y así sucesivamente; pero no como cualquiera de sus partes. La persona es el funcionamiento integrado de los variados aspectos del todo en el tiempo y en el espacio. Desde esta perspectiva, tratar un aspecto exclusivo de la persona o identificar una parte como la causa del problema es fragmentar artificialmente lo que es en la realidad una unidad en funcionamiento. (Kepner, 1992).

Incluso Robbins (1987) dice: "es tanto lo que se va descubriendo acerca de las interrelaciones entre mente y cuerpo, que algunos predicán que basta con saber cuidar bien del cuerpo. Si éste funciona a niveles óptimos, la mente también funcionará mejor." p.163.

El mismo autor menciona: "Entre la fisiología y las representaciones internas existe una vinculación total; si se cambia la primera cambian inmediatamente las segundas. Como yo suelo decir, la mente no existe, sólo existe el cuerpo, y el cuerpo no existe sólo existe la mente. Cuando la persona cambia su fisiología (esto es, su postura, su patrón respiratorio, su tensión muscular, su tono), se modifican al instante sus representaciones internas y su estado." p.155.

Considerar a la persona como un enfoque integrado; como parte de un todo mayor, que incluye aspectos somáticos y psicológicos, tiene como objetivo reunir todos los aspectos de la persona de modo que ésta pueda vivir la experiencia de su sí mismo como un organismo unitario, más que como una mezcla de partes. El que exista la creencia de que el funcionamiento corporal y el funcionamiento psicológico están conectados hace que la persona avance hacia un desarrollo integral, y hacia la salud.

SALUD

Para Perls (citado en Kepner 1992) la descripción de la salud y la enfermedad psicológicas es sencilla. Se trata de las identificaciones y alineaciones del sí mismo: Si un hombre se identifica con su sí mismo en formación y no inhibe su propia emoción creativa ni el acercamiento a la inminente solución; y a la inversa, si él aliena lo que no es orgánicamente suyo y por lo tanto no puede ser vitalmente interesante sino que, más bien, desorganiza la figura/ fondo, entonces él está psicológicamente sano. Pero por el contrario, si él se aliena a sí mismo y a causa de falsas identificaciones trata de conquistar su propia espontaneidad, entonces él se crea una vida apagada, confusa y dolorosa.

El siguiente apartado incluye más definiciones sobre la salud citadas en García Torres (1997):

La Organización Mundial de la Salud (1990) da la siguiente definición: "El estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". p.13.

Milton Terris, dice que la salud tiene dos aspectos; uno subjetivo que se refiere a "sentirse bien" y el otro objetivo que implica "la capacidad para funcionar".

Una definición de tipo ecológico es dada por R. Dubos, "el estado de adaptación al medio y la capacidad de funcionar en las mejores condiciones en este medio". p.14.

Para San Martín la salud "es una noción relativa que reposa sobre criterios objetivos y subjetivos (adaptación biológica, mental y social) y que aparece como un estado de tolerancia y compensación físico, psicológico, mental y social, fuera del cual todo otro estado es percibido por el individuo y/o por su grupo como la manifestación de un proceso mórbido." p.14.

Considerando los criterios anteriores, cabe mencionar aquí, que por lo tanto también existe la salud física y la salud mental.

SALUD FÍSICA

La salud física es el estado del ser orgánico en que todas las funciones se realizan normalmente. (Sierra López, 1990).

No es un fenómeno estático, como lo menciona el Dr. Piedrola G. (1990) que la define de la manera siguiente: "es el proceso dinámico de normalización vital sin alteración física, permitiendo al individuo el pleno goce de la vida humana ". p. 339.

SALUD MENTAL

De manera pragmática se podría considerar la salud mental como caracterizada por la ausencia de la enfermedad mental, y por la capacidad del individuo como del grupo de adaptarse al mundo y a los otros con el máximo de efectividad y satisfacción. Por lo tanto gozan de buena salud mental aquellos que se benefician de un ambiente favorable, seguro, sin amenazas, que viven en armonía con su entorno social, familia, trabajo y que ejercen una actividad que hace posible el despliegue de su creatividad. (Dughi, 1989).

Guinsberg (citado en García 1997) comenta que: "La salud mental consiste en el desarrollo óptimo de las aptitudes físicas, intelectuales y emocionales del individuo, en cuanto no contrarie el desarrollo de los otros individuos".p.17.

La salud mental según Carroll (1972) o higiene mental incluye:

1. Respeto para la personalidad propia y de los demás; uno de los requisitos básicos de una salud mental normal, es que la persona se quiera a sí misma. El individuo normal se considera un miembro bien aceptado dentro del grupo social, supone que cae bien a la gente dentro del mismo, y quiere a los demás.
2. Reconocimiento de las limitaciones propias y ajenas; un principio básico de la salud mental es que a la realidad hay que mirarla cara a cara. Afrontándola, debemos aprender a aceptar no sólo las condiciones del mundo exterior, aun siendo éstas muy difíciles, sino también a ese mundo tal cual es. Luchar contra la realidad es buscarse colapso mental. El sujeto bien equilibrado es aquel que sabe aprovecharse de sus facultades y aceptar sus limitaciones.
3. Apreciación de la importancia que tiene la secuencia causal en la conducta.

Nada ocurre sólo porque sí, existen razones para todo, incluso para la conducta humana, entender que la conducta es causada por nosotros mismos, es decir la responsabilidad personal de los propios actos existe en el sentido de que el yo es un compuesto del organismo físico del individuo, su fardo de experiencias y sus fines, que son a su vez producto de ese compuesto.

4. **Comprensión del impulso de autorealización; el comportamiento humano es dinámico. Toda persona va empujada a lo largo de la vida por deseos que piden ser satisfechos.**

Nunca se está contento del todo, la vida es una continua lucha por el alimento, por el calor, por el salir adelante, por el cariño, por la satisfacción sexual, por el ser tenido en algo, por la seguridad económica y por la tranquilidad. También es una lucha constante por la autorealización. El individuo reconoce la necesidad o el propósito en su vida. Debe trabajar hacia ciertas metas, el logro de las cuales le proporciona el sentimiento de ser adecuado.

Para Raber y Dick (1991) una persona con salud mental es la que tiene madurez emocional. Y una persona emocionalmente madura es la que:

1. Puede experimentar al máximo la gama entera de emociones humanas.
2. Es capaz de desarrollar y mantener relaciones satisfactorias con los demás.
3. Ve la vida como una experiencia de aprendizaje que puede ser gratificante.
4. Es libre de temores debilitantes que lo restrinjan indebidamente de correr riesgos en la vida.
5. Es capaz de aceptar una realidad que no puede cambiar y sacar el máximo provecho de la situación.
6. Puede aceptarse a sí mismo de forma realista.
7. Es relativamente libre de prejuicios y es capaz de aceptar las diferencias de los demás.
8. No culpa a los demás y asume de buena voluntad su propia responsabilidad.
9. Es capaz de aceptar el apoyo emocional de los demás. así como de expresar apropiadamente sus sentimientos para apoyar a otros.
10. Puede beneficiarse con las crisis existenciales sin sentimientos prolongados de estrés, dolor o culpa.

Ninguno de nosotros alcanza nunca una madurez total, ya que la vida es una oportunidad de crecer y aprender.

Sin embargo existen personas que poseen una personalidad saludable.

LA PERSONALIDAD SALUDABLE

La salud mental está estrechamente ligada con la calidad de vida y el bienestar emocional, dos factores que dependen de un desarrollo armónico e integral en lo síquico, biológico y social. (Strauss, 1996).

Las personas que se preocupan por sí mismas, que se respetan y que gustan de presentar a los demás lo mejor de ellas, también ponen atención en su figura o imagen. Corren o hacen algún tipo de ejercicio, vigilan su alimentación y evitan fumar o permanecer donde los grandes fumadores ensucian el aire. Reconocen que tener un cuerpo sano es algo que el individuo puede controlar en parte. Asimismo, tener una personalidad saludable está, en gran parte, bajo el control de la persona que la posea.

Hay factores genéticos que parecen influir en la personalidad y fuerzas ambientales que ejercen un efecto en el estilo propio de interactuar con la gente, sin embargo el ser humano tiene el poder para afectar el destino de su propia personalidad. (Jourard, 1992).

El siguiente apartado incluye conceptos contemporáneos de la personalidad saludable: (citados en Jourard, 1992).

Maslow H.A. (citado en Jourard, 1992) dice: “La realización del sí mismo no puede buscarse como meta en sí misma, sino que es producto secundario de la entrega activa del talento propio a tareas fuera del yo, como la búsqueda de la belleza, la verdad o la justicia. Sin una misión en la vida, la persona puede experimentar el aburrimiento y una sensación de frustración. Una vez que esta persona encuentre un propósito (o propósitos), sus energías y talento podrán dedicarse a éste. A medida que el individuo encuentra retos, el desarrollo o realización personal se fomenta como producto secundario del esfuerzo. La tarea despierta las capacidades dormidas de la persona; sin la misión, la persona nunca descubrirá sus recursos ocultos.” p.16

Maslow también concluye que las personas con personalidad sana son las que tienen una percepción más eficaz de la realidad y relaciones más confortables con los demás, un alto grado de aceptación de sí mismos y de los otros, son espontáneos, sencillos y naturales, tienen un alto grado de autonomía, son creativas, tienen un fuerte sentido ético, es decir discriminan entre el bien y el mal, etc. (citado en Jourard, 1992).

La perspectiva de la terapia Gestalt (citado en Jourard, 1992) comenta que la personalidad más saludable se esfuerza por emanciparse de las relaciones mórbidamente dependientes con otras personas y es capaz de tener conciencia directa de las percepciones y sentimientos, en vez de dedicarse crónicamente al pensamiento abstracto, al recuerdo o a la imaginación llena de deseos o ansiosa. La personalidad saludable será espontánea en la acción.

Eric Berne creía que quien tuviera una personalidad saludable debería afirmar su propio valor personal "estoy bien", exigir cosas razonables a otras personas como conviene a un adulto y desarrollar la honestidad simple en el trato con otras personas, es decir, llevar relativamente una vida de "juego libre". (citado en Jourard, 1992).

Para Jurgen Ruesch (citado en Jourard, 1992) la personalidad saludable implica la habilidad para dar respuesta a los numerosos problemas que intervienen en la comunicación con otras personas, el temor de comunicar ciertos aspectos de la experiencia propia a otras personas puede desequilibrar seriamente la salud, mientras que la comunicación honesta y libre permite lograr el amor y el desarrollo.

LA IMAGEN CORPORAL Y LA PERSONALIDAD SALUDABLE

Un concepto exacto del cuerpo es importante para conseguir una personalidad saludable.

Un Ideal del cuerpo saludable es el que no discrepa demasiado del concepto cultural de un cuerpo ideal, pero que la persona analiza para adecuarlo a las dimensiones y características individuales e idiosincrásicas. Conforme sus edades avancen los individuos con personalidad saludable modificarán sus ideales del cuerpo, de modo que continuarán considerándose a sí mismos como razonablemente atractivos en cada etapa de la vida. No tienen aspiraciones de belleza más allá de lo posible (para ellos), sino que en cada etapa de su vida intentan tener la mejor apariencia y no se preocupan en demasía a fin de atender otras características importantes. (Jourard 1992).

El concepto del cuerpo ideal que establece la cultura tiene repercusiones en la personalidad saludable, ya que el ideal cultural personal del cuerpo y la congruencia del cuerpo real con el ideal del cuerpo ayuda a determinar la autoestima. (Jourard y Landsman 1992).

El concepto que tenga una persona de su cuerpo comprende todo lo que cree acerca de la estructura, capacidades y límites de su organismo.

Algunas personas tal vez no reconozcan que la alimentación inadecuada, la falta de ejercicio, el descanso suficiente y el desenfreno, debilitan gradualmente a sus cuerpos. Según el conocimiento que una persona tenga de los efectos de varias conductas sobre la salud, el grado de bienestar corporal de la persona será su propia responsabilidad.

Ya que la personalidad se refiere a las formas características en que un individuo experimenta y actúa en la vida. La acción afecta no sólo al ambiente externo, sino también a la salud del cuerpo.

Y una manera de buscar salud para nuestro cuerpo es fomentar actividades dirigidas a su bienestar como la practica de ejercicio.

EJERCICIO PARA LA SALUD

Existen una multitud de actividades físicas y aparecen nuevas casi cada día. Cada una de ellas según los momentos, recibe nombres diferentes y se practica dentro de estructuras diversas, según modalidades distintas y en variados niveles.

Según Poullart (1989) ejercicios: “son las unidades más pequeñas de la actividad del practicante indicadas por el enseñante u organizadas o sugeridas por él”. p. 23.

Roales N. relaciona los términos ejercicio y salud. Comenta lo siguiente: “Términos tales como salud óptima, condición física, etc., han servido para describir un estado de bienestar positivo y dinámico por el cuál una persona, gracias a un sentido de autoresponsabilidad, procura tener, continuamente, un potencial de funcionamiento óptimo”. p. 160.

La condición física y la actividad física es uno de los componentes de la salud y el bienestar. Forma parte de los numerosos hábitos que contribuyen a la calidad de vida. La evaluación de la condición física debe, en consecuencia, tener presente que no sólo la actividad física influye en la salud, otros comportamientos pueden tener igual o mayor efecto.

Entendiendo por condición física; la capacidad de acometer un trabajo físico diario con vigor y efectividad, sin fatiga excesiva y con suficiente energía en reserva para disfrutar plenamente del tiempo destinado al ocio. (Roales 1994).

Para ampliar este simple enunciado diremos que la condición física, en un sentido aplicado puede entenderse como una serie de atributos de la capacidad funcional, ligados a la capacidad de practicar una actividad física.

Estos atributos son los determinantes específicos de la condición física: la composición corporal, la potencia aeróbica, la fuerza muscular, la flexibilidad y la resistencia muscular. (Roales, 1994).

Además el ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado, sin lo cual se deteriora. Renunciando al ejercicio, se funciona por debajo de la mejores posibilidades y por lo tanto se renuncia a sacarle el mejor partido a la vida.

Los beneficios de la práctica regular del ejercicio son: (Diagram group, 1994) Dependiendo del grado del esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, así como mejorarán los reflejos y la coordinación.

El ejercicio regular reduce ante todo el riesgo de enfermedades cardíacas, el ejercicio incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón. El corazón de una persona en buena forma late 60-70 veces por minuto (86.400-100.800 pulsaciones al día); el de una persona físicamente poco entrenada late 80-100 veces por minuto (115.200- 144.000 pulsaciones al día. Obviamente el corazón de una persona físicamente preparada es más eficaz y es, por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión.

Con la práctica del ejercicio el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte. Se forman más capilares (pequeños conductos de sangre) en los tejidos activos para mejorar el abastecimiento de alimento y oxígeno, y el ejercicio quema los excesos de grasa del sistema y controla los depósitos de grasas en las arterias.

El ejercicio aumenta también el rendimiento del sistema respiratorio. La capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado en un período de tiempo determinado) también se incrementan, así como la eficacia del intercambio de gases que tiene lugar en los pulmones.

El sistema nervioso también se beneficia de ello, volviéndose más coordinado y respondiendo mejor.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas: (Diagram group, 1994)

Una persona en buena forma se repondrá quizá antes de una enfermedad; podrá aguantar la fatiga más tiempo; usará menos energía para cualquier determinado trabajo; su tasa metabólica es más baja y probablemente dormirá mejor, verá mejor y se sentirá más sana y positiva que una persona poco entrenada. El ejercicio aumenta por tanto las capacidades y habilidades físicas.

Cabrera G. (1994) habla de los beneficios emocionales del ejercicio y dice: "el ejercicio físico actúa sobre el cerebro como excitante, robustece la voluntad cuando es moderado, propicia la adquisición de valores como el compañerismo y la disciplina, activa funciones intelectuales. Disminuye la timidez, por lo tanto aumenta la autoestima." p.22.

El siguiente apartado incluye estudios recientes que demuestran las saludables ventajas del ejercicio (Malcolm Mcconell, 1997):

El ejercicio moderado brinda grandes beneficios de salud; más de 60 por ciento de los adultos no cumplen el mínimo recomendable de media hora diaria de actividad física recomendada. Peor todavía, 25 por ciento no hacen absolutamente nada. Esta inactividad generalizada, que va aumentando con la edad y es más común entre las mujeres que entre los hombres, contribuye a causar millones de "enfermedades y muertes prematuras" cada año.

El ejercicio moderado, en cambio, ayuda a prevenir muchas enfermedades, como las siguientes:

A) Afecciones cardiovasculares; un buen número de estudios indica que el ejercicio incrementa la concentración en la sangre de lipoproteínas de alta densidad (LAD), o colesterol "bueno", que ayuda al organismo a eliminar las lipoproteínas de baja densidad (LBD), o colesterol "malo" (principal componente de la materia grasa que se deposita en la pared de las arterias y la obstruye), transportándolo al hígado para que sea eliminado en la vllis. En las personas físicamente activas, las LAD y las LBD guardan la proporción debida hasta varios días después de hecho el ejercicio.

B) Cáncer de colón; no se sabe como lo hace pero la actividad física se cree que aumenta la secreción de una sustancia llamada prostaglandina F2 alfa, que quizá acelere la actividad intestinal, lo cual reduce el tiempo en que los productos de desecho de la digestión, de posible efecto cancerígeno, permanecen en el tubo digestivo.

C) Diabetes del adulto; la diabetes trastorna el equilibrio metabólico entre los carbohidratos y la insulina, lo que hace aumentar la concentración de glucosa en la sangre a un grado que pone en peligro la vida y con el tiempo causa lesiones en diversos órganos.

D) Osteoporosis; los ejercicios en que se soporta todo el peso del cuerpo, como la caminata y el baile, ayudan a prevenir esta enfermedad, pues estimulan la multiplicación de las células óseas y la consiguiente densificación del esqueleto. La gente mayor que hace ejercicio moderado sufre muchas menos fracturas y caídas que las personas inactivas de la misma edad.

E) Depresión y ansiedad: el ejercicio de moderado a intenso mitiga la depresión y al ansiedad, tal vez porque incrementa la producción de monoaminas, sustancias cerebrales que mejoran el estado de ánimo. Además, el aumento de la temperatura corporal consecutivo a los esfuerzos físicos relaja los músculos, lo que intensifica la sensación de bienestar.

De acuerdo con Coderch (citado en Sierra López, 1990) hay una mejora en la salud psíquica y mental. Porque que todas las personas que practican ejercicio de una forma continuada, dan muestras del favorable efecto que el mismo provoca en su estado de ánimo y su salud psíquica. Se produce, de esta manera, un mejor equilibrio psíquico-somático, que viene a compensar el estrés y los excesos de la vida moderna, de modo que, si bien las dificultades de la vida son las mismas, las capacidades y recursos psíquicos de que dispone para afrontarlas son mucho mayores. El vigor, el bienestar y la resistencia del organismo son experimentados, como un proceso de traducción simultánea, como energía, capacidad y bienestar a nivel animico.

Otras ventajas o razones para practicar ejercicio son las siguientes: (citados en Xancambeiro Martínez , 1995)

1) Para prevenir el ocio; la actividad física es uno de los medios de ocupación del tiempo libre, aporta considerables ventajas a nuestro organismo, eliminando efectos nocivos de drogas, contaminación, ansiedad, etc. Por otro lado, ejerce una acción de compensación sobre el sedentarismo, ya que la gente pasa un elevado número de horas en clase, en la oficina, viendo televisión, etc.

La ocupación del tiempo libre trabajando el cuerpo de forma más intensa y distinta que durante las horas de trabajo provoca por sí misma una mejora en el estado de ánimo y en el organismo.

2) Provoca una mejora en las relaciones sociales de las personas. En general, la práctica de ejercicio lleva a establecer nuevas formas de relación, lleva a conocer nuevas personas que, pese a tener ocupaciones y aficiones distintas, coinciden con nosotros en el gimnasio.

Esto, permite ampliar las relaciones personales, surgen nuevas amistades fuera de la familia, de los vecinos o compañeros de trabajo.

3) Mejora la estética; la preocupación por la imagen que ofrecemos a nuestros semejantes se está convirtiendo en uno de los factores que influyen en nuestra forma de ser y de vivir.

La moda, las formas de hablar y comportarse y la estética preocupan cada día más, y es el cuerpo el centro sobre el que modistos, peluqueros, maquilladores, asesores de imagen, etc., dirigen sus esfuerzos. Los gustos van desde el estilizado y casi esquelético corredor de fondo al escultural y voluminoso culturista, desde la apariencia de fuerza y prepotencia de un actor de moda a la dulzura, gracia y fragilidad de una bailarina; no obstante, todas las opciones tienen como enemigo la obesidad y la descompensación de una parte del cuerpo sobre la otra.

El no estar de acuerdo con el cuerpo que tenemos, nos lleva a realizar una serie de actos que conducen a las variaciones oportunas para transformar nuestra figura en el ideal que esperamos, ayudándonos por ejemplo por medio de la actividad física, excluyendo los procedimientos médico-quirúrgicos para modificarlo.

Las dietas suelen provocar angustias, obsesiones, y no siempre son fáciles de seguir, produciendo, por todo ello, una cierta frustración. En cambio el ejercicio físico controlado y adaptado puede influir en el aspecto de la persona, por lo tanto también en su comportamiento.

4) Influye sobre la salud; la vida sedentaria, la alimentación inadecuada, los estragos y el estrés de la vida moderna, hacen que nuestro cuerpo realice pocas actividades que requieran un esfuerzo físico y es bien sabido que las máquinas biológicas mejoran con el uso y se deterioran con la pasividad. Una larga serie de dolencias del mundo civilizado son desconocidas en culturas físicamente activas.

Si bien es cierto que el deporte de alta competición conlleva el riesgo de padecer enfermedades producidas por el exceso de ejercicio, una actividad física de intensidad adecuada, provoca mejoras y previene de muchas enfermedades.

La influencia del ejercicio sobre la salud es altamente significativa si utilizamos el concepto de salud en un aspecto amplio, es decir, como el bienestar general, no sólo físico sino psíquico, los beneficios obtenidos con la relación social, la liberación del estrés y el mejor conocimiento del propio cuerpo. (Xancambeiro Martínez, 1995)

5) Se hace ejercicio en ocasiones por necesidad; el ejercicio físico, que para muchos no pasa de ser una diversión o una forma de pasar el tiempo, es para algunas personas un auténtico trabajo, una obligación; así quien convierte sus capacidades físicas en la forma de ganarse la vida. Como por ejemplo un tenista, un futbolista, un instructor de aeróbics, etc. Que su trabajo consiste en la actividad física bien hecha, y no hay actividad bien hecha sin práctica suficiente.

Otras personas tienen que hacer ejercicio para recuperar la salud perdida, (múltiples procesos postoperatorios así lo exigen, operaciones del menisco, fracturas, luxaciones, operaciones cardiovasculares, etc.)

Muchas mujeres hacen ejercicio después del parto, o también antes; si todas conociesen los grandes beneficios que aporta el ejercicio físico en la gravidez, éste se generalizaría tanto o más que las visitas al ginecólogo.

Digamos pues, que la necesidad del ejercicio puede ser profesional o terapéutica, absoluta o relativa, pero necesidad, al fin y al cabo.

6) Se practica ejercicio por placer; además de los aspectos benéficos ya mencionados anteriormente, como mejoría en la relación social, estética corporal, salud, etc., la actividad física puede ser, y de hecho es, una actividad placentera; puede provocar sensación de bienestar y satisfacción; además cuando se realiza un esfuerzo el organismo segrega unas sustancias que mitigan el dolor; estas sustancias son las endorfinas, y parece ser que producen efectos similares a las drogas, y su secreción desaparece con la inactividad, de ahí que en los corredores de fondo y deportistas de gran actividad sea frecuente encontrar personas que se sientan insatisfechas cuando no realizan ejercicio físico, como si padecieran un síndrome de abstinencia de ejercicio.

Lo más importante es que al practicar ejercicio cuidamos y mantenemos nuestro cuerpo, teniendo en cuenta que el cuerpo es para toda la vida, y todas las atenciones que le prestemos serán pocas. (Xancambeiro Martínez, 1995).

MARCO CONTEXTUAL

El gimnasio donde se llevó a cabo la investigación se llama Mac Work Out, es un gimnasio ubicado en la ciudad de Puebla en la calle 19 Poniente esquina con Boulevard Atlixco desde hace cuatro años, en donde el dueño es el señor Gerardo Mac Farland Avila, por lo que el nombre del gimnasio incluye el Mac por el apellido del señor y work out significa trabajo físico fuera de casa. Se obtuvieron los datos acerca del gimnasio por medio de una entrevista con el dueño de este.

Dicho gimnasio surge por la necesidad de fomentar la salud física y mental en la gente.

Los objetivos del gimnasio son dos:

- 1) Resultados.
- 2) Servicio de calidad al cliente.

Los resultados se fundamentan en que la gente consiga lo que ella busca. Como: Bajar de peso, tener una actitud positiva, convivir con las demás personas, liberarse del estrés, resultados emocionales, alegría, etc.

Los servicios que ofrece son los siguientes:

Se imparten clases de Tae Kwon Do, aeróbics y hay un área de pesas. Se ofrecen programas de acondicionamiento individuales para subir y bajar de peso. Y cuenta con una pista para correr ubicada alrededor del área de ejercicio.

Hay cursos para formar instructores de aeróbics en donde egresan 10 ó 20 instructores cada año, el fin de este curso es desarrollar gente de calidad para la vida, con una actitud positiva ante ella, valores y compromiso.

También existe un programa de reciente creación que se llama Ejecutivo-pro salud; que promueve la salud física y mental para ejecutivos, sobre todo para tener dirigentes sanos en el país.

El gimnasio tiene un horario de 7 a.m. a 10 p.m.

Las modalidades que se utilizan en las clases de aeróbics son: HI-low, step, miniliga, super liga, circuitos, intervalos, entre otros.

Cuenta con 10 instructores de aeróbics, el 90% de ellos tiene una carrera universitaria.

Un instructor de pesas y tres instructores de Tae Kwon Do.

**Asisten al gimnasio entre 400 personas aproximadamente.
El 90% de la gente que asiste son mujeres.
El 8% son jóvenes.
Y el 2% son hombres mayores de 35 años.**

La mayoría de las personas son de un nivel socio-económico y cultural medio.

Los períodos de inscripción más frecuentes son después de vacaciones, es decir en Septiembre, Enero y después de semana santa. Ya que la gente se encuentra más motivada debido talvez al sedentarismo que hubo en vacaciones, suponiendo que en vacaciones es cuando más descansa la gente, sale fuera de casa y hace poco ejercicio o nada.

En el mes de Diciembre es el período donde hay menos gente en el gimnasio.

En el gimnasio cada año se da un premio llamado Mac, reconociendo a lo mejor del deporte.

CAPITULO

III

CAPITULO III

METODOLOGÍA

SUJETOS: Se investigó a dos grupos de 30 personas cada uno, uno experimental y uno de control. Ambos de sexo femenino, de nacionalidad mexicana, entre 18 y 25 años de edad, que no presentaran ninguna Discapacidad Física, entendiendo por ésta, toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano. (Organización Mundial de la Salud citado en Pulg de la Bellacasa, 1985). Que fueran universitarias, de cualquier semestre, de cualquier carrera, de un nivel socio económico medio a medio-alto.

El primer grupo fué de estudiantes que practicaban ejercicio aeróbico, con un tiempo mínimo de dos meses de practicarlo, con una frecuencia mínima de tres veces por semana y con una duración mínima de 12 minutos cada vez que lo practicaran. Ya que el ejercicio aeróbico empieza a proporcionar beneficios después de este tiempo, con esa frecuencia y duración como mínimo. (De acuerdo con los apuntes para instructor de aeróbicos en De Arriaga, 1996).

Y el segundo grupo correspondió a estudiantes que no practicaban ejercicio aeróbico.

MATERIAL: Se utilizó como primer instrumento una encuesta que consta de siete preguntas cerradas. Con el objetivo de tener una ficha de identificación del participante, así como obtener información sobre la frecuencia, modalidad y efectos en la práctica del ejercicio aeróbico. (Ver Anexo A)

Y como segundo instrumento se utilizará la Escala Tennessee de Autoconcepto (T.S.C.S.)

Este es un cuestionario elaborado por Fitts (1969) para medir el autoconcepto.

Está compuesto por los 100 ítems en los que hubo acuerdo total entre jueces; de ellos 45 se hallan formulados positivamente y otros 45 negativamente. Los 10 restantes pertenecen a la escala L del MMPI (Inventario multifásico de la personalidad de Minesota) y hacen relación a la autocrítica. (Ver Anexo B)

De los 90 primeros elementos existe una primera clasificación en tres dimensiones o componentes de las actitudes hacia él mismo como son:

1. **Identidad (lo que soy) o la forma como el individuo se percibe y que denominamos autoconcepto.**
2. **Autosatisfacción o autoestima (cómo me siento) o el modo como el individuo se acepte a sí mismo en cada una de las cinco dimensiones, y que globalmente responderá a la cuestión <<cómo me encuentro, cómo me siento conmigo mismo>>.**
3. **Autocomportamiento (lo que hago) o cómo actúo conmigo mismo, qué hago conmigo en las distintas parcelas del sí mismo.**

Cada una de las tres dimensiones está constituida por ítems referentes a seis aspectos, 5 de ellos al autoconcepto y uno a la autocrítica.

-Sí mismo físico; le corresponden los ítems número 1, 2, 3, 18, 19, 20, 35, 36, 37, 52, 53, 54, 69, 70, 71, 85, 86 y 87.

-Sí mismo ético-moral; le corresponden los ítems número 4, 5, 6, 21, 22, 23, 38, 39, 40, 55, 56, 57, 72, 73, 74, 88, 89 y 90.

-Sí mismo personal; le corresponden los ítems 7, 8, 9, 24, 25, 26, 41, 42, 43, 58, 59, 60, 75, 76, 77, 91, 92 y 93.

-Sí mismo familiar; le corresponden los ítems número 10, 11, 12, 27, 28, 29, 44, 45, 46, 61, 62, 63, 78, 79, 80, 94, 95 y 96.

-Sí mismo social; le corresponden los ítems número 13, 14, 15, 30, 31, 32, 47, 48, 49, 64, 65, 66, 81, 82, 83, 97, 98 y 99.

- Autocrítica; le corresponden los ítems número 16, 17, 33, 34, 50, 51, 67, 68, 84 y 100.

Cada uno de los ítems que forman parte del T.S.C.S. se halla dimensionado, al mismo tiempo, por aspectos internos; que son los tres primeros componentes de las actitudes hacia él mismo.

Y por aspectos externos del autoconcepto; que incluyen las cinco parcelas de este.

El T.S.C.S. se puede aplicar individual o colectivamente y está destinado a sujetos de 12 años en adelante, que tengan al menos un nivel mínimo de instrucción.

PROCEDIMIENTO: Para llevar a cabo esta investigación se acudió al Gimnasio Mac Work out, lugar en donde se solicitó permiso para realizar este estudio, explicándole al dueño de que se trataba y posteriormente se le solicitó una entrevista con él, con el fin de obtener todos los datos referentes al gimnasio.

El investigador regresó después al gimnasio para aplicar la primera encuesta, saludó a las personas y les proporcionó dicha encuesta y les pidió por favor que la contestaran. Esta se aplicó con el fin de identificar a la población requerida. Se acudió en los horarios de las clases de aeróbics de 6 a 7 p.m., de 7 p.m. a 8 pm. y de 8 pm. a 9 p.m., en base a que estos horarios de la tarde puede haber mayor probabilidad de que asistan estudiantes universitarias.

Se seleccionó la población de acuerdo a las personas que cumplieron con los requisitos para entrar a la muestra. Lograndolo al poner los resultados de este cuestionario en tablas, agrupando las respuestas en común y convirtiéndolos a porcentajes. A dicha población posteriormente se les pidió que contestarán el segundo cuestionario, que consistía en la escala de Tennessee, explicándoles que se trataba de una investigación para conocer el grado de autoconcepto que tenían las personas. Pidiéndoles que se llevaran el cuestionario a su casa y lo regresaran al siguiente día, con el fin de no intervenir en sus actividades del gimnasio.

Después de que todas las universitarias regresaron la prueba que mide el autoconcepto. Se calificó dicha prueba de acuerdo a los criterios establecidos en ella.

Posteriormente para escoger al segundo grupo se acudió a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, en donde el investigador entró a diferentes salones, de diferentes semestres y carreras, en donde saludó y pidió la participación de estudiantes universitarias que no practicaran ejercicio aeróbico para que contestaran sólo el segundo cuestionario también con el fin de conocer su grado de autoconcepto. En dicha universidad se encontraban dos alumnas de la Universidad Iberoamericana que se encontraban de visita y que participaron en la investigación formando parte de la muestra. El investigador esperó que todas las alumnas contestaran la prueba y que se la regresaran en ese momento. A continuación se calificó el instrumento de la misma manera que en el primer grupo.

De los resultado obtenidos de ambos grupos, se sacaron los promedios de cada uno de los grupos, tanto de calificaciones, tanto de la escala de Tennessee que midió el autoconcepto general y los diferentes aspectos del yo, primero de los puntajes brutos y después convirtiéndolos a los porcentajes equivalentes. Como también promedios de edad de las universitarias, de su grado académico y de la universidad donde estudiaban. Con estos resultados se elaboraron gráficas para esquematizar el 100% de la población de los dos grupos que la incluían.

Con los datos obtenidos en la escala de Tennessee se saco la media de cada una de las subescalas, así como las del autoconcepto general.

Y estadísticamente se comprobó la diferencia entre las medias de ambos grupos utilizando una prueba " t " con un nivel de confianza de 0.05 con 29 grados de libertad.

Se reportaron los resultados en tablas para poder observar los porcentajes alcanzados de los dos grupos; de las universitarias que practicaban ejercicio aeróbico y de las que no lo practicaban. De dichos resultados se infirieron las conclusiones.

CAPITULO

IV

CAPITULO IV

Ho 4 7º semestre

RESULTADOS

El grupo número uno consta de personas universitarias que practican ejercicio aeróbico, el 100% de nacionalidad mexicana y de sexo femenino. Su promedio de edad es de 21 años. El promedio de grado académico es de cuarto semestre. El 16.6% de las integrantes pertenece a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. El 26.6% corresponde a las alumnas de la Benémrita Universidad Autónoma de Puebla, el 13.3% a la Universidad de las Américas, el 26.6% de la Universidad Iberoamericana y el 26.6% pertenece al Instituto Tecnológico de Puebla.

Dicho primer grupo se obtuvo de universitarias que asisten al Gimnasio Work Mac Out.

El grupo número dos de la población consta de personas universitarias que no practican ejercicio aeróbico, el 100% de nacionalidad mexicana y de sexo femenino. Su promedio de edad es de 22 años y su promedio de grado académico es de séptimo semestre de una carrera universitaria. El 93.3% de las integrantes de este grupo pertenece a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla. Y el 6.6% pertenece a la Universidad Iberoamericana.

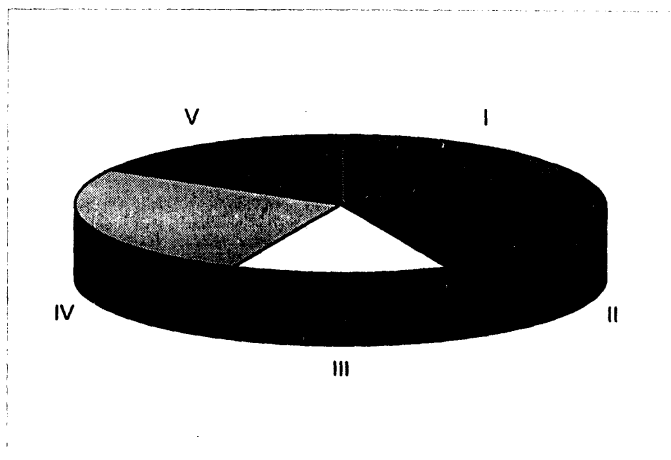
Resultando que ambos grupos en la Escala de Tennessee, que es la que midió el autoconcepto de las personas, no existió una diferencia significativa en las calificaciones obtenidas. Ya que en términos generales como se puede observar las diferencias en las calificaciones de ambos grupos son mínimas, es de resaltar que el grupo que no hace ejercicio aeróbico obtiene puntuaciones un poco más altas en comparación con las que sí hacen ejercicio aeróbico. A excepción de la subescala número cuatro, correspondiente al Yo Familiar, en donde los resultados se invierten, es decir el grupo que sí practica el ejercicio aeróbico obtiene calificaciones un poco más altas que el que no practicaba el ejercicio aeróbico.

En general el autoconcepto de los dos grupos se sitúa en un rango promedio obteniendo el grupo número uno un 62.15% de la puntuación y el grupo número dos un 62.88% de la puntuación. Y como se puede observar la diferencia es mínima reduciéndose a 73 décimas.

A continuación se presentan en detalle los resultados:

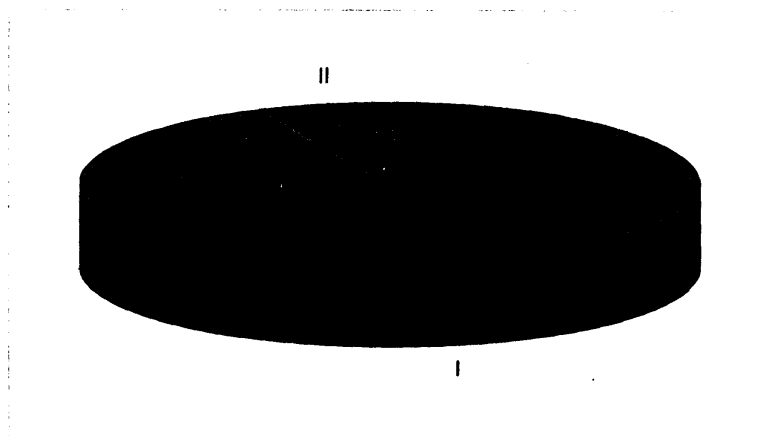
Las presentes gráficas muestran los porcentajes de la población encuestada

Grupo que practica ejercicio aeróbico



I = UPAEP	16.60%
II = BUAP	26.60%
III = UDLA	13.30%
IV = IBERO	26.60%
V = ITP	16.60%

Grupo que no practica ejercicio aeróbico



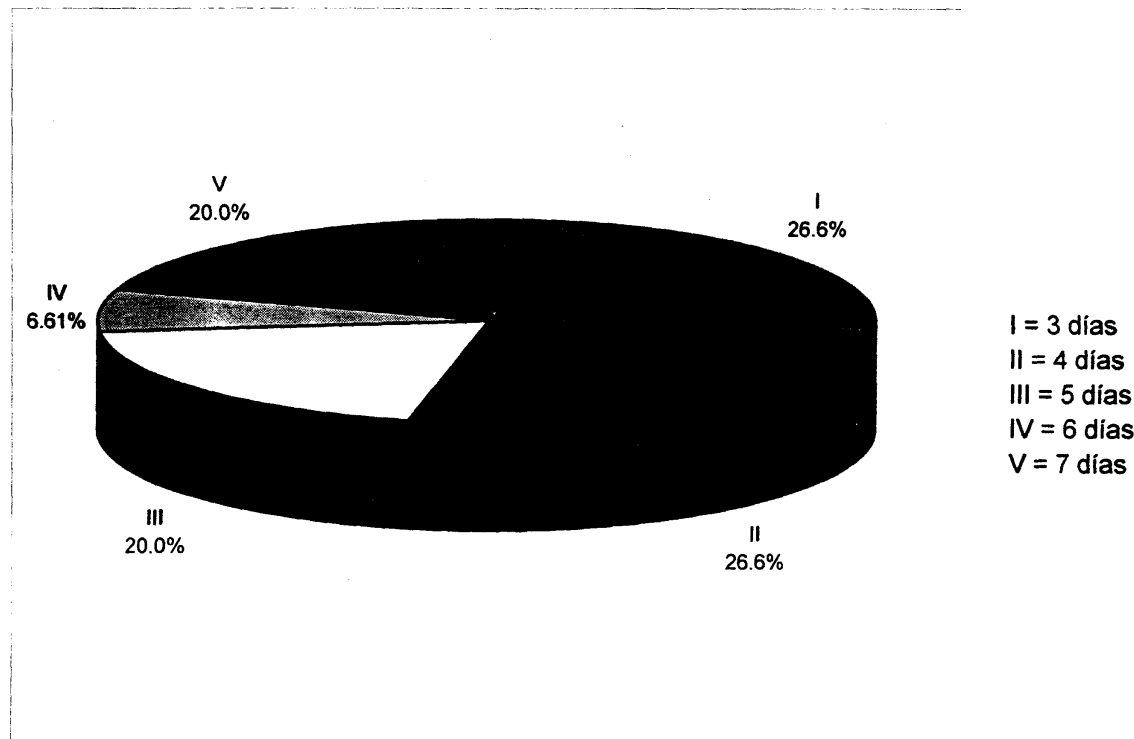
I = UPAEP	93.30%
II = IBERO	6.60%

En donde el primer grupo corresponde a las universitarias que practican ejercicio, el 16% perteneció a la Universidad Popular Autónoma de Puebla, el 26.6% correspondió a las alumnas de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, el 13.3% a la Universidad de las Américas, el 26.6% a la Universidad Iberoamericana y por último el 16.6% eran alumnas del Instituto Tecnológico de Puebla.

El segundo grupo corresponde a las universitarias que no practicaban ejercicio. El 93.3% de las integrantes perteneció a la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, y el 6.6% a la Universidad Iberoamericana

Los resultados de la investigación obtenida por las personas que practican ejercicio en el primer cuestionario, se muestran en las siguientes gráficas

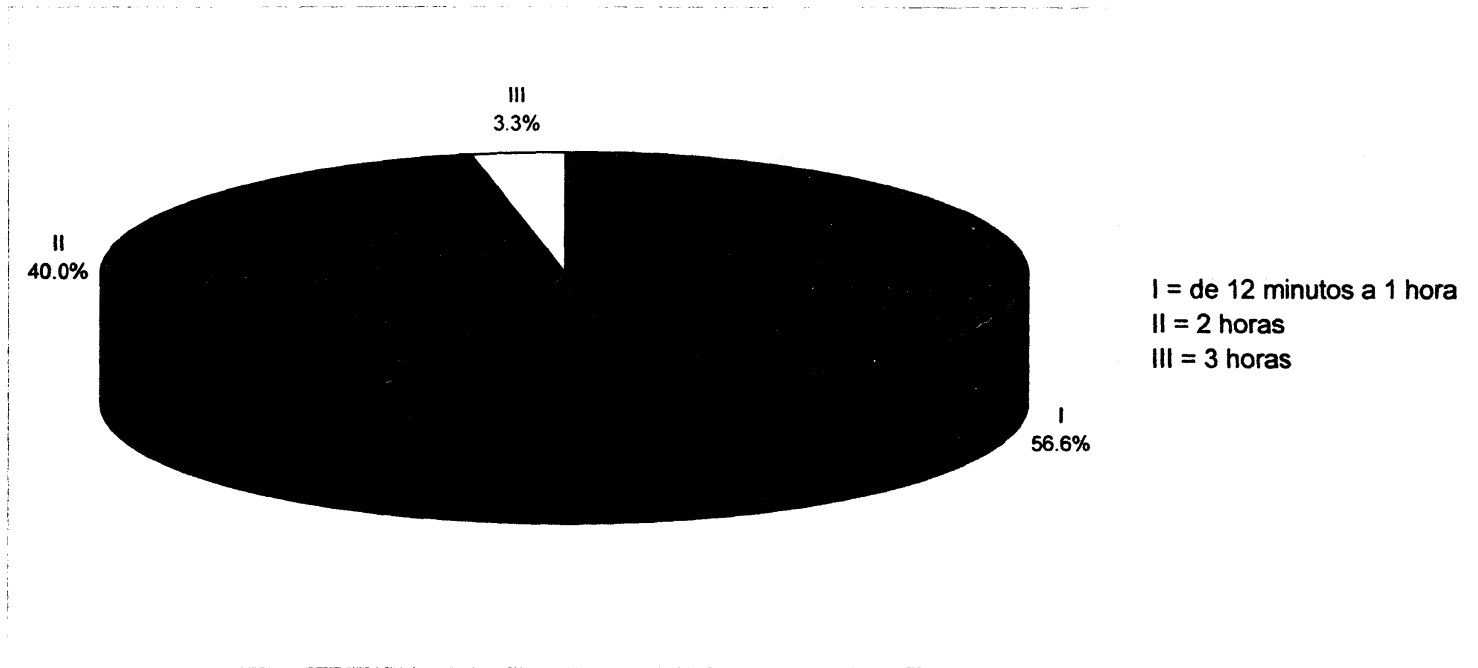
Pregunta número 1: ¿ Cuántos días a la semana practica ejercicio aeróbico ?



El 26.6% de las personas encuestadas lo practican tres días, el 26% lo practican cuatro días a la semana, el 20% de las integrantes de este grupo lo practican cinco días a la semana, el 6.61% lo practica 6 días y por último, el 20% restante lo practica siete días a la semana.

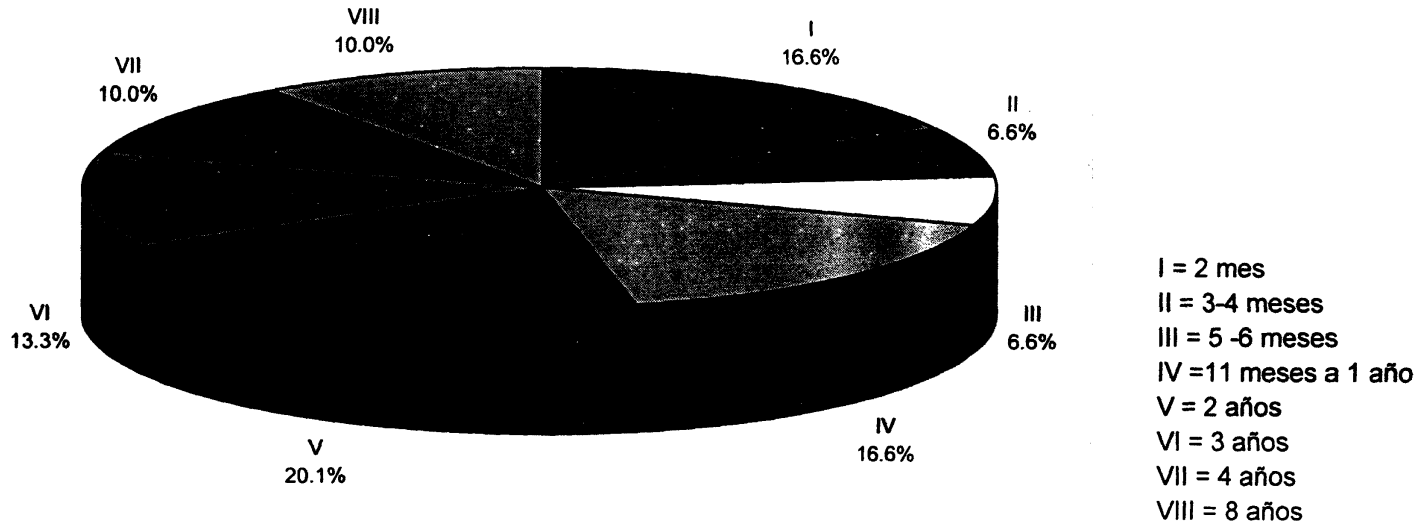
Por lo tanto, el 53.2% de las personas lo practican entre 3 y 4 días a la semana. El 40% lo practica entre 5 y 7 días, a excepción de los que lo practican 6 días a la semana, ya que estos corresponden al 6.61% de la población.

Pregunta número 2: ¿ Cuánto tiempo practica ejercicio aeróbico en cada sesión?



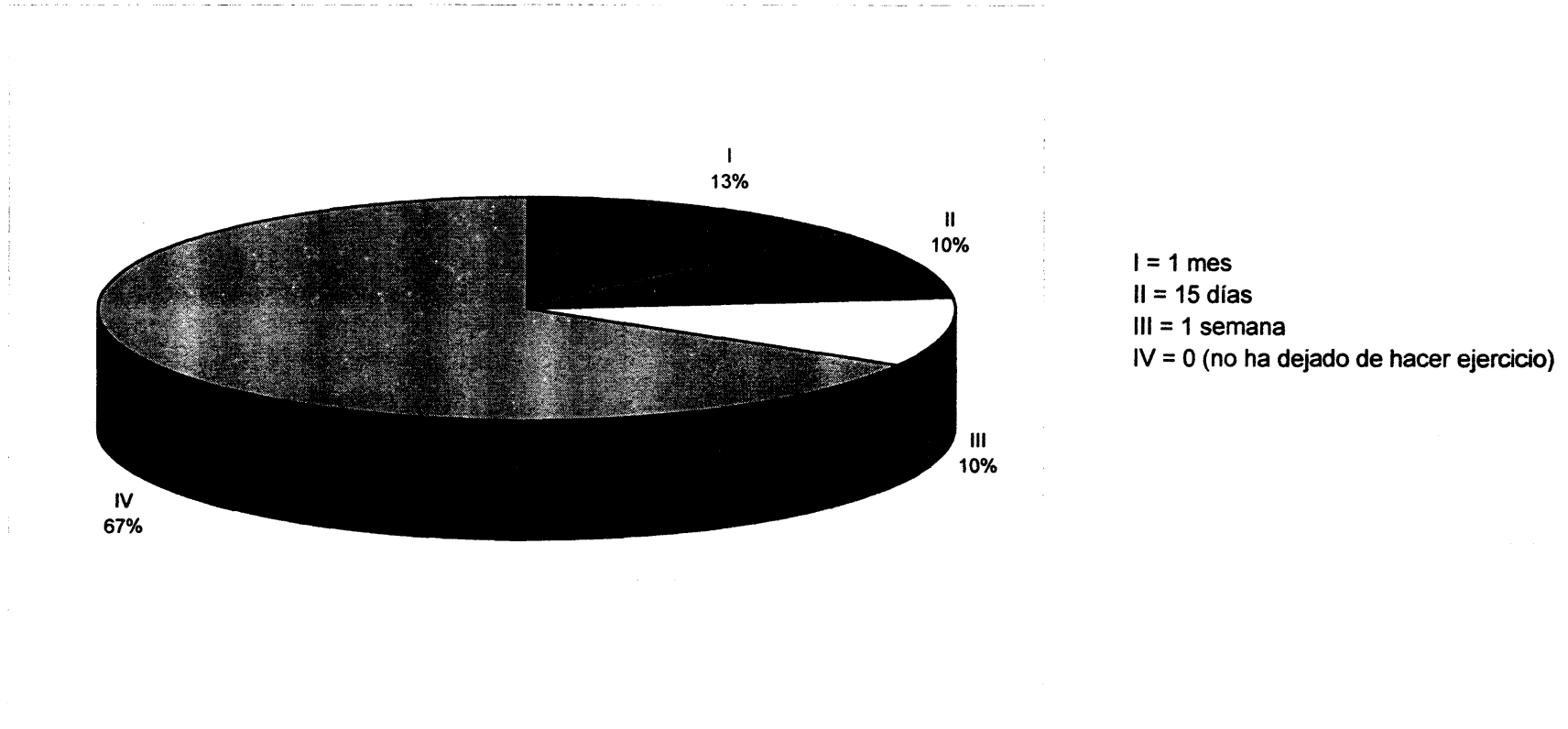
El 56.6% de las personas encuestadas lo practicaban de 12 minutos a una hora por sesión, el 40% lo practicaba dos horas por sesión y únicamente el 3.3% de la población lo practicaba durante tres horas en cada sesión. Entonces la mayoría de la gente que hace ejercicio aeróbico lo realiza entre 12 minutos y 2 horas por sesión, correspondiendo al 96.6% de la población. El restante que corresponde al 3.3% lo practican 3 horas por sesión; es decir, solo una mínima parte.

Pregunta número 3: ¿Hace cuánto practica el ejercicio aeróbico?



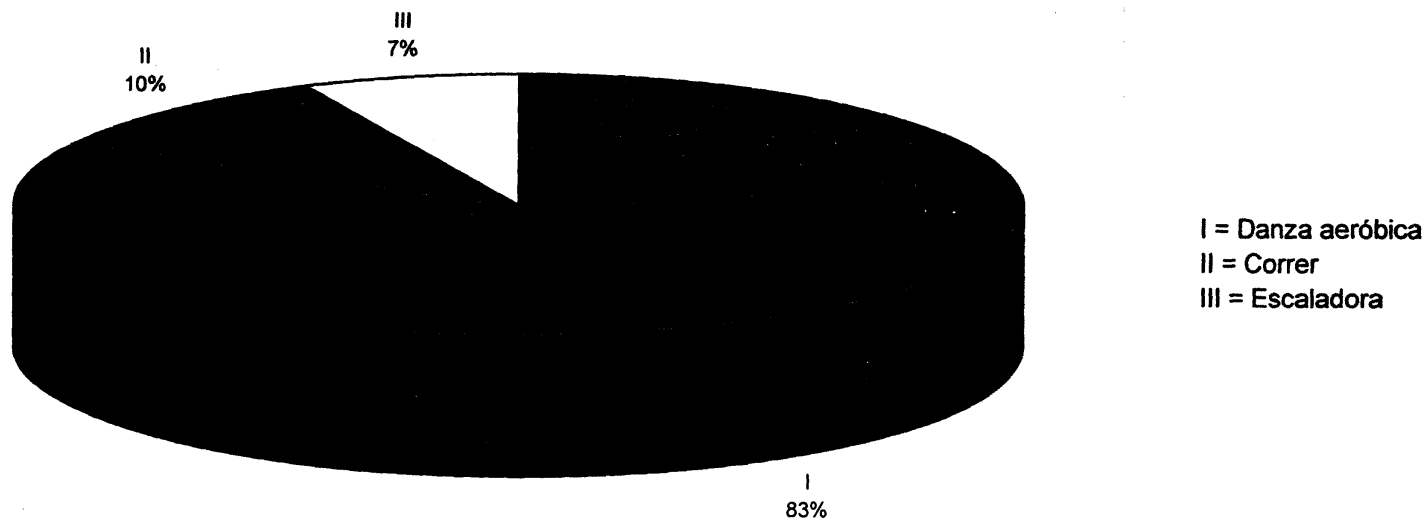
El primer grupo de las encuestadas que corresponde al 16.6% contestó que lleva 2 meses de practicarlo, el 6.6% lleva entre 3 y 4 meses, el otro 6.6% de la población lleva entre 5 y 6 meses de efectuarlo, el 16.6% tiene de 11 meses a 1 año de desempeñarlo, el 20% lleva 2 años de hacerlo, el 13.3% 3 años, el otro 10% 4 años y el 10% restante lleva 8 años. Por lo tanto, de aquí se infiere que el 46.4% de los sujetos afirmaron llevar entre 2 meses y 1 año de practicar este tipo de ejercicio, es decir, es gente que no lleva mucho tiempo de efectuarlo. El 33% de las personas tienen entre 2 y 3 años de haber iniciado, el 20% restante, es decir, una quinta parte, lleva 4 años o más de practicar ejercicio aeróbico.

Pregunta número 4: Si ha dejado de practicarlo ¿Cuánto tiempo lo dejó de hacer?



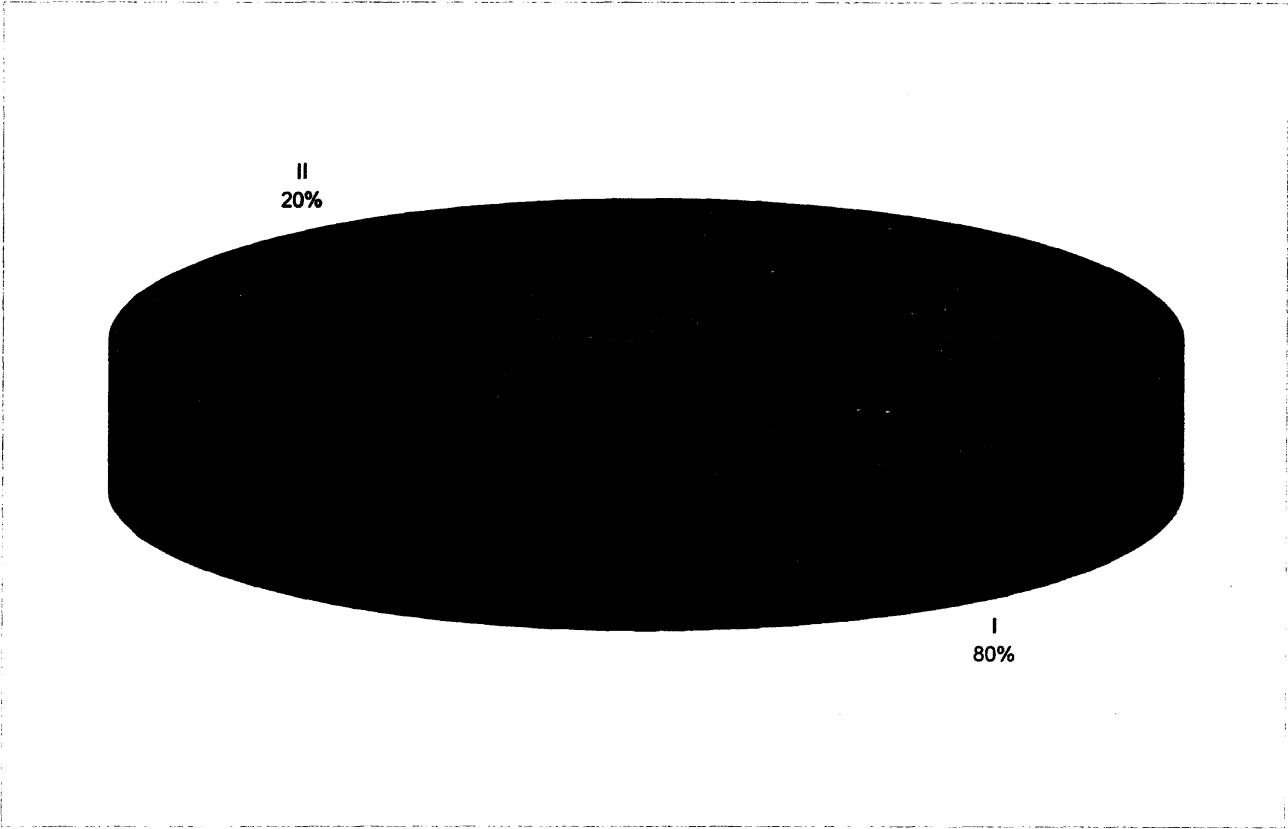
El 13.3% de la población respondió que lo dejó de practicar 1 mes, el 10% lo dejó de hacer 15 días, otro 10% de las encuestadas afirmaron que lo dejaron de efectuar solo 1 semana. El resto de la población desde que comenzó hasta la actualidad no ha dejado de practicarlo. De aquí se puede inferir que este último grupo correspondiente al 66.7% de la totalidad de los sujetos; es decir, dos tercios de las investigadas que practican ejercicio aeróbico no han suspendido la práctica desde su inicio; y el 33% lo suspendió entre 1 semana y 1 mes.

Pregunta número 5: ¿Qué tipo de ejercicio practica?



La mayoría de la gente encuestada, en concreto el 83% de la población, respondió que practicaban la danza aeróbica, esta es una clase de ejercicio aeróbico que imparte un instructor al grupo, con duración de una hora. El 10% reportó que corre en la pista del gimnasio y el 7% restante afirmó utilizar la escaladora, éste es un aparato donde se desempeña ejercicio aeróbico.

Pregunta número 6: ¿Desde que practicas ejercicio aeróbico ha cambiado la imagen sobre tí?



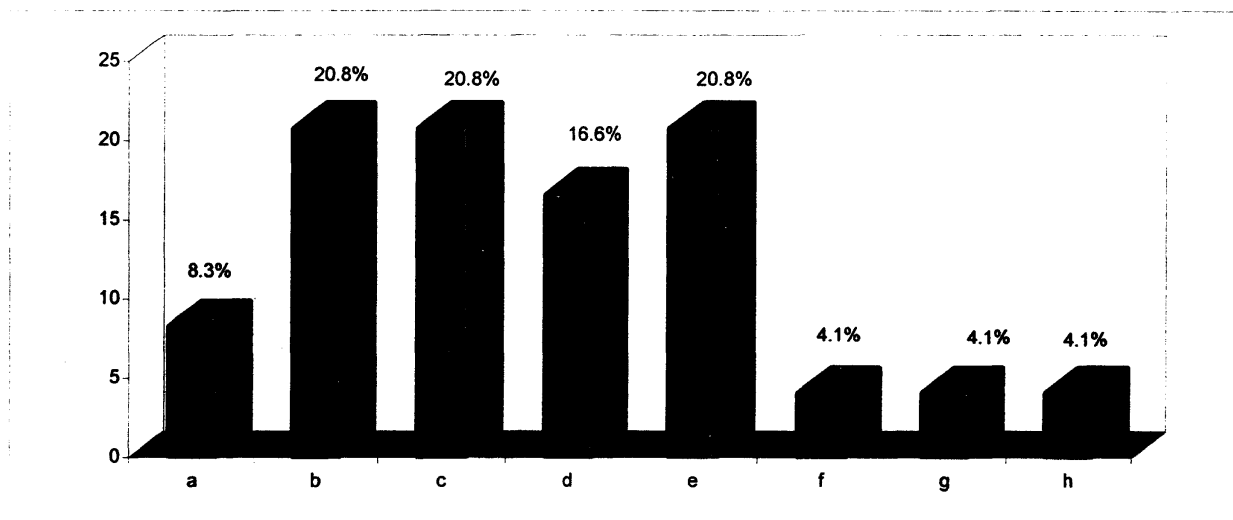
El 20% de las personas reportan que el ejercicio aeróbico no ha cambiado la imagen que tienen sobre sí mismas. El resto de la población , es decir, el 80% respondió afirmativamente.

Por lo tanto, la mayoría de las encuestadas consideraron que si ha cambiado su imagen a partir de la práctica del ejercicio y solo el 20% correspondiente a 6 personas garantizaron que éste no ha influido.

De las personas que contestaron afirmativamente a la pregunta seis, esta es la continuación de su respuesta

Si ha cambiado la imagen sobre sí mismos, ¿En qué aspectos o de qué manera lo han notado?

Porcentaje



a) Con más energía

b) Más positiva

c) Más bonita, atractiva, mejor físicamente

d) Más delgada y ligera

e) Más sana

f) Más activa

g) Más seguridad

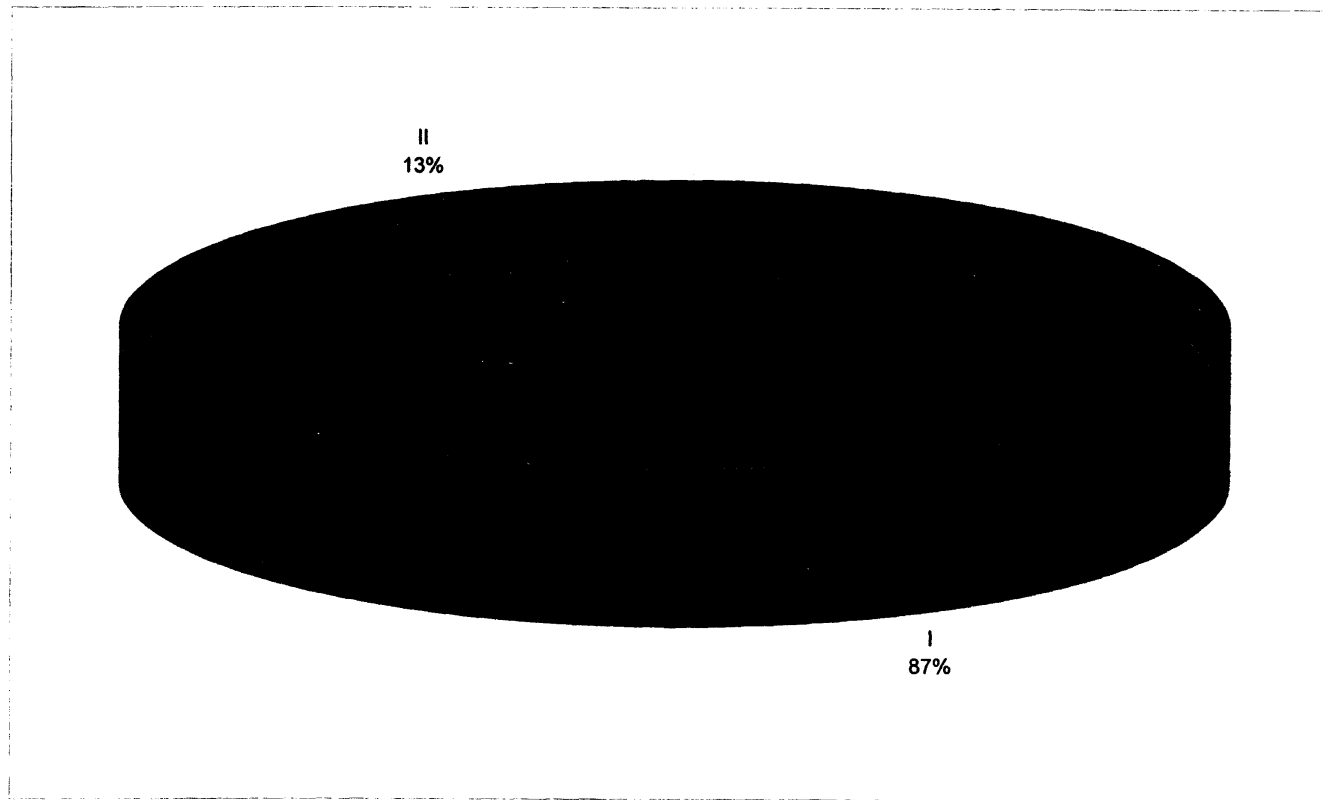
h) Me siento mejor mentalmente

Aquí cabe mencionar que estas respuestas corresponden sólo al 80% de la población, que fueron las que contestaron afirmativamente. Y como se puede observar, la suma de las respuestas supera el 100% de la población debido a que las investigadas podían marcar más de una opción.

El 8.3% de las respuestas afirmativas a la pregunta anterior reportan que la imagen sobre sí mismas ha cambiado porque se sienten con más energía, el 20.8% de las contestaciones afirman que la imagen sobre sí mismas ha cambiado porque se sienten más positivas, el 20.8% reportaron sentirse más bonitas, atractivas y mejor físicamente, el 16.6% se sienten más delgadas y ligeras, otro 20.8% informan sentirse más sanas, un 4.1% contestaron sentirse más activas, otro 4.1% de las respuestas dadas afirma que creen tener más seguridad y otro 4.1% de las contestaciones fueron asegurando que la gente se sentía mejor mentalmente.

El 87.3% de las respuestas que abarca el inciso "a" al "e", se refieren a situaciones físicas. El 12.3% de las respuestas que abarcan los incisos "f", "g" y "h" se refieren a situaciones personales o intrínsecas.

Pregunta número 7: ¿ Sientes que tu organismo reacciona diferente desde que practicas ejercicio aeróbico?

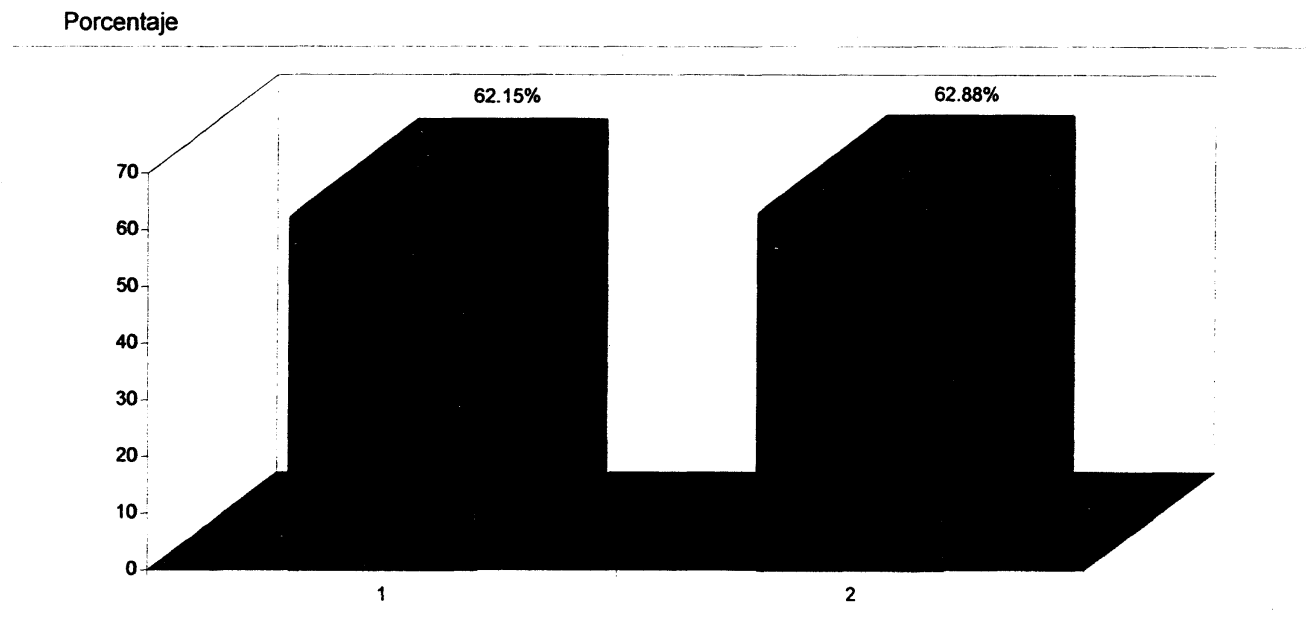


I = Si
II = No

La mayoría de las integrantes de la población, es decir, el 86.7% respondió positivamente y el resto del grupo, el 13.3% respondió negativamente

Las siguientes gráficas muestran los resultados obtenidos por la escala de Tennessee que mide el autoconcepto de las personas, comparando los resultados del autoconcepto de los dos grupos a quienes se aplicó la prueba

Gráfica del autoconcepto general



- 1 Si practican ejercicio
- 2 No practican ejercicio

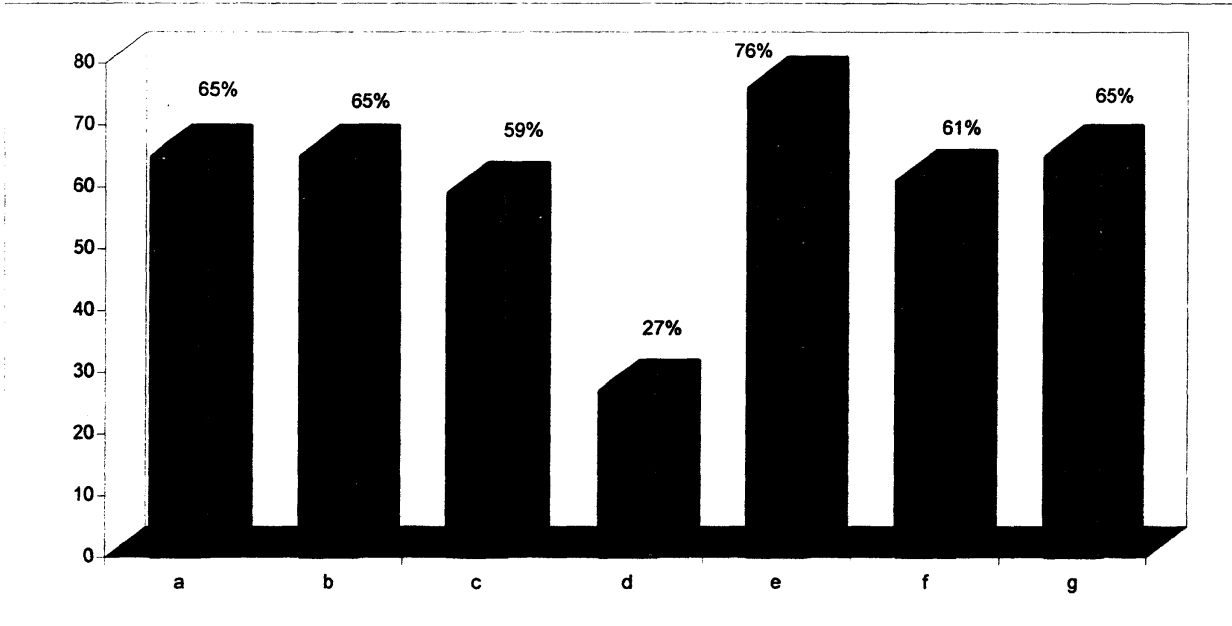
El primer grupo corresponde a 30 universitarias que practican ejercicio aeróbico por lo menos 3 veces a la semana con una duración mínima de 12 minutos cada sesión y llevan como mínimo 2 meses de practicarlo. Las integrantes de este grupo obtuvieron como promedio 311 en puntajes brutos que corresponden a un 62.15% en la escala del autoconcepto, en donde el mayor porcentaje que podían obtener es 100%.

El segundo grupo que corresponde a 30 universitarias que no practican ejercicio aeróbico obtuvieron en la prueba que mide el autoconcepto un puntaje bruto de 315. Dicho puntaje corresponde al 62.88%. De aquí se puede inferir que no hay diferencia significativa en los resultados de ambos grupos, ya que la diferencia en términos de porcentaje es de décimas. Y el autoconcepto general de ambos grupos está ubicado

De las personas que contestaron afirmativamente a la pregunta siete, esta es la continuación de su respuesta

¿En qué casos responde diferente su organismo desde la práctica del ejercicio?

Porcentaje



- a) Mejoría en mi salud física
- b) Mayor descanso y tranquilidad
- c) Mejor constitución física
- d) Más fuerza

- e) Más agilidad
- f) Me siento mejor conmigo misma
- g) Me siento con un cuerpo más estético

Aquí se puede observar que la suma de las respuestas es mayor al 100% de la población porque las encuestadas podían contestar a más de una opción.

El 65% de las respuestas reportan que hubo una mejoría en su salud física, otro 65% reportan un mayor descanso y tranquilidad, el 59% de las contestaciones refieren una mejor constitución física, el 27% hacen referencia a que la gente tiene más fuerza, el 76% son afirmaciones que reportan presentar como beneficio del ejercicio aeróbico sentirse mejor consigo mismas, el 61% corresponden a la afirmación de más agilidad y por último otro 65% de las afirmaciones admiten que la gente se siente con un cuerpo más estético.

El 27% de las respuestas que corresponden a los incisos "a", "b", "e" y "g" aluden a una mejoría física, el 59% de las respuestas hace alusión a una mejor constitución física, el 61% son afirmaciones referentes a una mejoría

gl = 29

τ obtenida = 0.37	
τ en tablas = 2.045	P=0.05

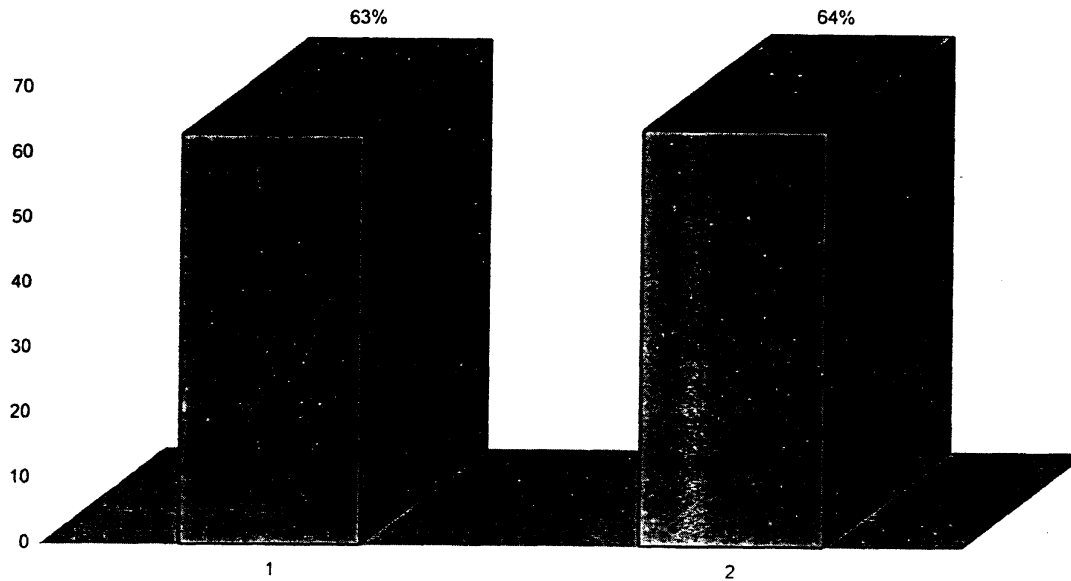
Grupo 1 corresponde al que sí hace ejercicio. Su puntaje promedio fue 311
Grupo 2 corresponde al que no hace ejercicio. Su puntaje promedio fue 315

Aquí se puede observar que estadísticamente no hay una diferencia significativa en el autoconcepto de ambos grupos. La media de sus calificaciones similar y su autoconcepto está ubicado en el rango promedio.

La escala de Tennessee que mide el autoconcepto, tiene a su vez subescalas que miden diferentes aspectos del yo. A continuación se muestran las gráficas

Subescalas del autoconcepto
Gráficas del yo físico de los 2 grupos
entendiéndolo por éste en donde el individuo presenta
una visión de su cuerpo, estado de salud, apariencia física, habilidades y sexualidad

Porcentaje



- 1 Hace ejercicio aeróbico
- 2 No hace ejercicio aeróbico

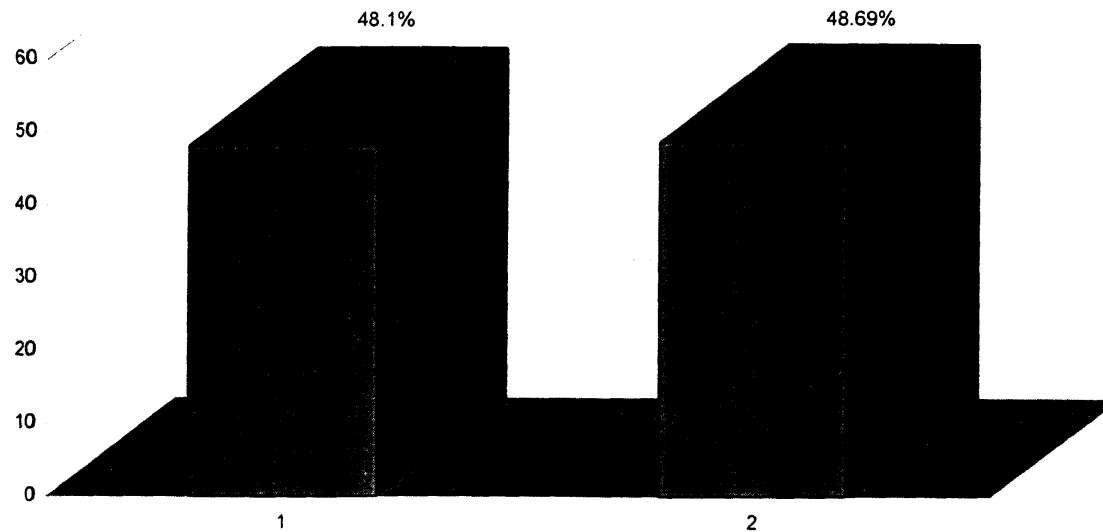
El primer grupo que corresponde a las universitarias que practican ejercicio aeróbico obtuvieron un puntaje bruto de 57. Dicho puntaje correspondió al 63% en la calificación del yo físico.

El primer grupo que corresponde a las universitarias que no practican ejercicio aeróbico obtuvo como promedio

La siguiente gráfica corresponde al yo ético de ambos grupos, este aspecto del yo hace alusión al marco de referencia ético-moral de la persona como: la relación con Dios, los sentimientos de ser "buena o "mala" y satisfacción con la religión o falta de ésta.

2) Yo ético

Porcentajes



Grupo 1: Practican ejercicio

Grupo 2: No practican ejercicio

El primer grupo fue de las personas que practicaban ejercicio aeróbico resultando un puntaje bruto de 43.3, el puntaje obtenido corresponde al 48.10% en la calificación al yo ético cuya calificación mayor era el 100%.

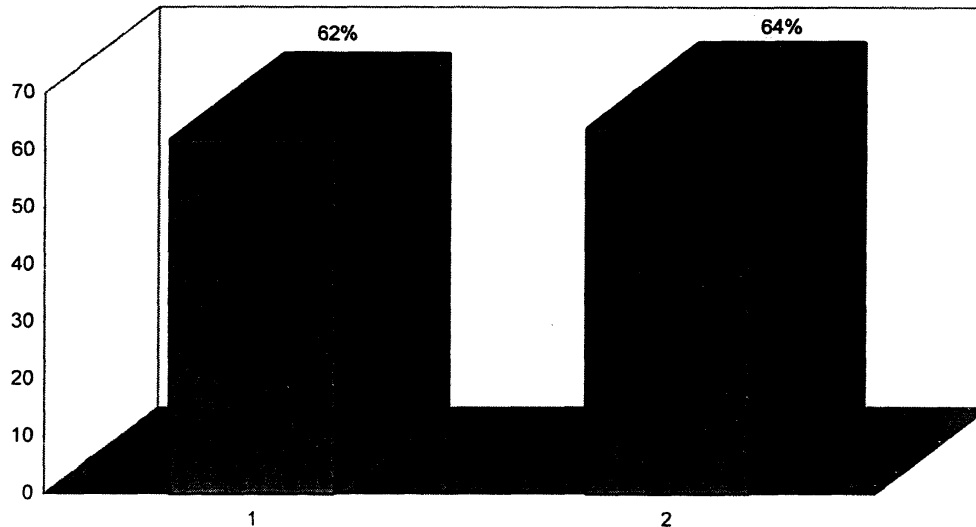
El segundo grupo que abarca a las personas que no practican ejercicio aeróbico obtuvo un porcentaje bruto de 43.86 correspondiente al 48.69% en la calificación del yo ético.

Los resultados de ambos grupos son menores a la media, es decir, al rango promedio. Y no hay diferencia significativa entre ellos.

La próxima gráfica demuestra las calificaciones obtenidas por la población de la tercera subescala de la prueba del autoconcepto que es el yo personal, el cual refleja el sentido de valía personal que tiene el individuo de si mismo, el grado en el que se siente adecuado como persona y su evaluación de sí mismo aparte de la percepción de su cuerpo y de sus relaciones con los demás.

3) Yo personal

Porcentajes



Grupo 1: Hace ejercicio

Grupo 2: No hace ejercicio

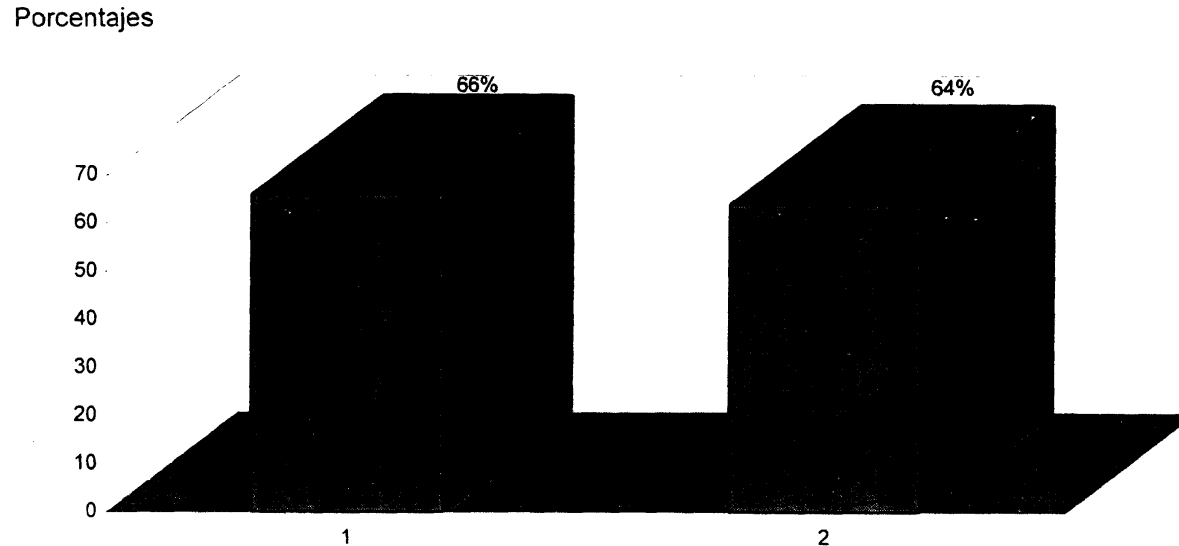
El primer grupo que alude a las universitarias que practican ejercicio aeróbico obtuvo un puntaje bruto de 56.23.

La calificación corresponde al 62% en el yo personal.

El segundo grupo que son las universitarias que no practican ejercicio aeróbico obtuvieron un puntaje bruto de 57.73 correspondiente a un 64% de la calificación del yo personal. Los resultados de ambos grupos están en un rango promedio y no hay diferencia significativa en ellos.

La gráfica a continuación refiere los resultados obtenidos por ambos grupos de la población en el yo familiar. Entendiendo por este el que refleja los sentimientos propios de valía personal y de efectividad en las relaciones familiares, se refiere a la percepción de sí mismo con respecto a los miembros más cercanos del círculo familiar.

4) Yo familiar



Grupo 1: Practica ejercicio aeróbico

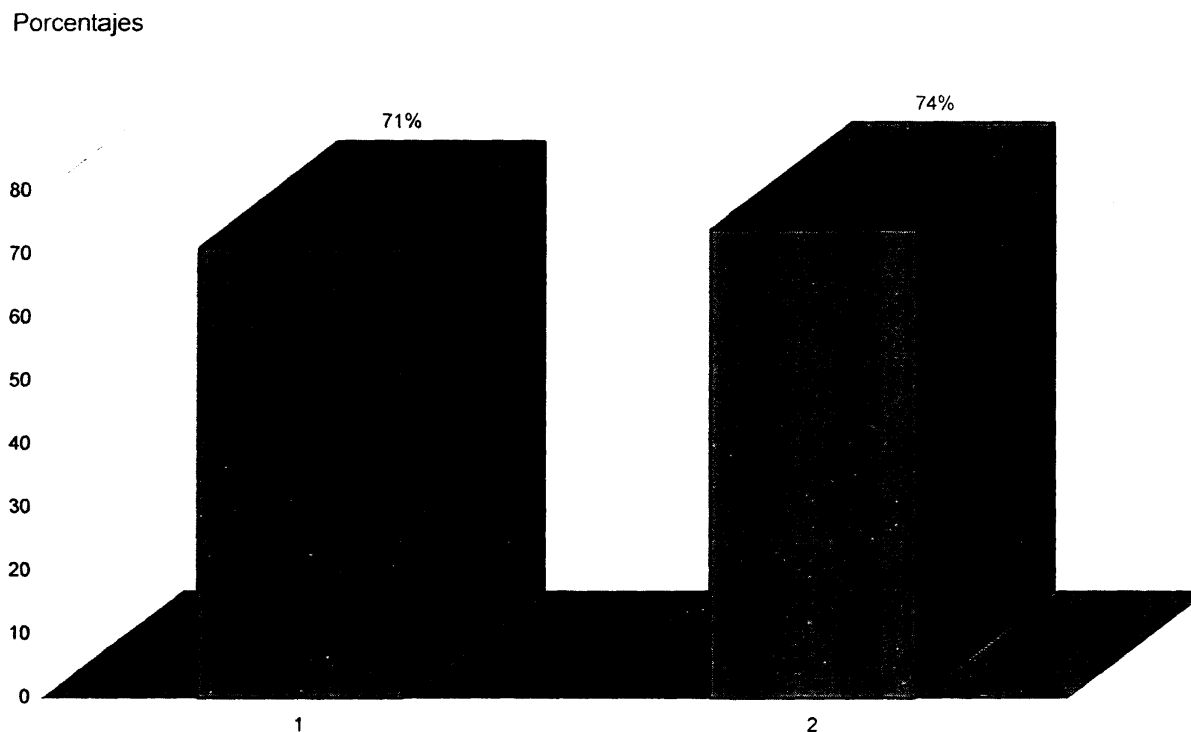
Grupo 2: No practica ejercicio aeróbico

El grupo número uno que hace alusión a las jóvenes que practican ejercicio obtuvo un puntaje bruto de 59.2 Y correspondiendo dicho puntaje al 66% en donde la puntuación máxima era de 100%

El grupo número dos correspondiente a las jóvenes que no practican ejercicio refiere un puntaje bruto de 58 correspondiente al 64% en el yo familiar. Inferiendo aquí que no existe diferencia significativa en ambos grupos, ya que la diferencia es de sólo dos puntos en los porcentajes de los dos grupos de la población y el yo familiar está ubicado en un rango promedio.

El siguiente esquema muestra la comparación de los dos grupos que incluye la población investigada referente a sus calificaciones resultantes del yo social, entendiéndose por este el que refleja los sentimientos de la persona sobre su forma de relacionarse con las personas en general.

5)Yo Social



Grupo 1: Hace ejercicio

Grupo 2: No hace ejercicio

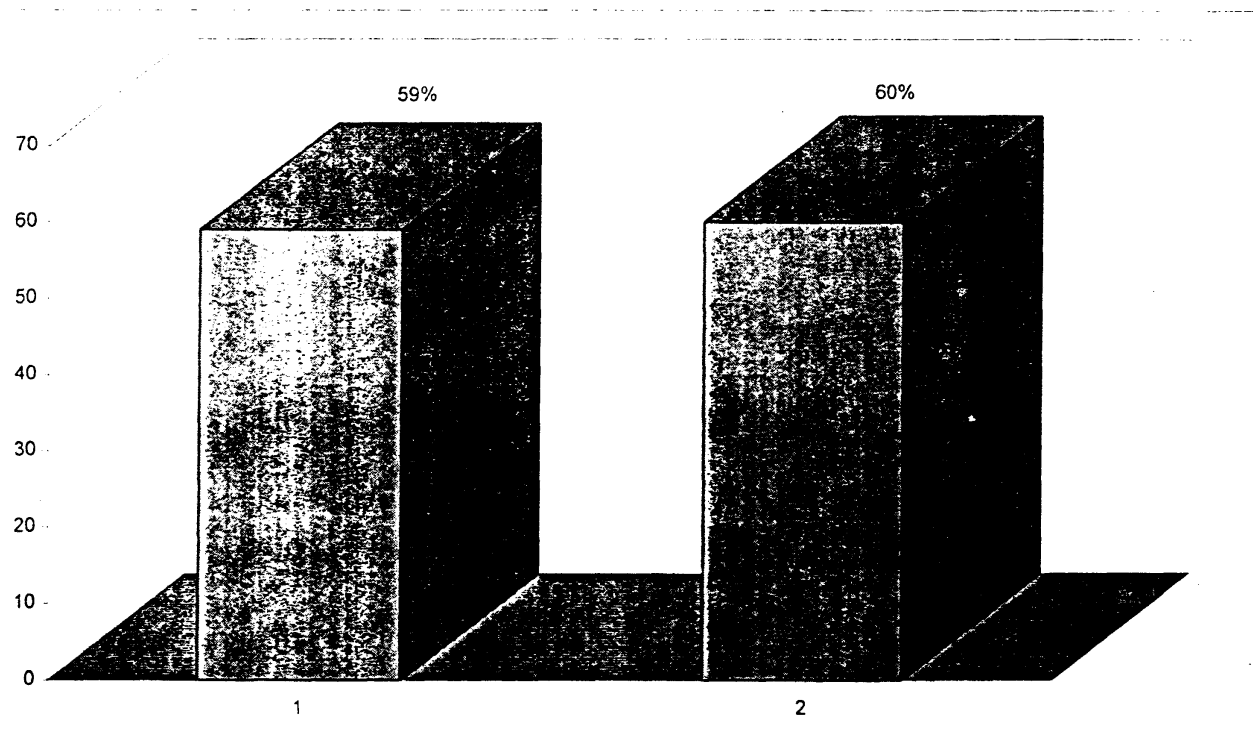
El primer grupo correspondiente a las universitarias que practican ejercicio mostrando que obtuvieron un puntaje bruto de 64.3 correspondiente a un 71% como puede verse en la gráfica.

Y el segundo grupo que corresponde a las universitarias que no practican dicho tipo de ejercicio obtuvieron un puntaje bruto de 66.7 cuyo porcentaje es del 74% en el yo social. Aquí se puede inferir que ambos grupos ubican al yo social en un rango promedio. Y los puntajes de dichos grupos son similares.

A continuación se muestran los resultados obtenidos en la última subescala de la prueba de autoconcepto, la autocrítica que incluye la identidad, autosatisfacción y comportamiento. La identidad está basada en lo que el hombre es, la autosatisfacción describe cómo se siente el individuo acerca del yo que percibe y el comportamiento es la forma en que el ser funciona

6) Autocrítica

Porcentajes



- 1 = Practica ejercicio aeróbico
- 2 = No practica ejercicio aeróbico

El grupo número uno reporta un puntaje de autocrítica de 30.1 y el porcentaje alcanzado es del 59%.

El grupo número dos que abarca a las estudiantes universitarias que no practican ejercicio consiguieron un puntaje bruto de 30.3 correspondiente al 60% en la calificación de la autocrítica. En términos generales podemos observar que los puntajes de ambos grupos son similares, por lo tanto no existe una diferencia significativa en la

CAPITULO

V

CAPITULO V

DISCUSIÓN

5.1. CONCLUSIONES

En base a los resultados obtenidos en el presente trabajo se pudo observar que la correlación propuesta entre el autoconcepto y el ejercicio aeróbico no fue significativa esto puede deberse a que las características del grupo que practicaba ejercicio eran muy variadas ya que la población era de un mismo gimnasio, pero había sujetos de diferentes universidades y carreras. En cambio el grupo que no practicaba ejercicio aeróbico en donde la mayoría eran universitarias de la Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, eran estudiantes de la carrera de psicología, y como esta carrera promueve el crecimiento personal, algunas estudiantes están en proceso terapéutico, etc., el autoconcepto como consecuencia de todo esto puede ser mayor en estas personas, ya que promueven o buscan bienestar emocional. Aunque cabe mencionar que los autoconceptos de ambos grupos están en el rango promedio y la diferencia es de décimas. Pudiéndose deber a que a la mujer se le educa para referirse acerca de ella de una manera aceptable, en términos generales ha aprendido o se les ha enseñado culturalmente a verse bien y a manifestarlo. A tener una buena imagen de sí mismas. Y posiblemente las contestaciones del test están influidas por lo que han aprendido, refiriéndose al autoconcepto a cómo se ven a sí mismas, no como realmente son.

COMO
HO. DIAGNO-
STICASTE

Stern (citado en Estrada, 1991) considera que desde el momento en que se coloca una cinta rosa alrededor del moisés, comienzan a establecerse normas de comportamiento femenino. Mientras que la familia es la primera influencia, las fuerzas sociales ejercen un gran impacto sobre lo que la mujer es y lo que se le orienta a ser. Cuando crecen absorben las imágenes populares, los roles y la reglas para ser niñas y más tarde mujeres.

El comportamiento femenino aceptable es señalado a través de la familia, la educación formal, el medio ambiente y todos los demás mensajes culturales que transmiten los parámetros dentro de los cuales se permite que actúen las mujeres en la sociedad.

Los primeros mensajes, los más intensos provienen de la familia de la que se aprende como ser, como amar y como ser amadas. Puesto que nos enseñaron que el amor se gana, naturalmente nos preparamos para conseguir nuestra posición tratando de alcanzar las condiciones y modelos iniciales establecidos por nuestros padres y luego recreándolos internamente. En lugar de actuar en conformidad con el profundo conocimiento de la valdez como individuos, su psique y llegado el momento, se deforman para asemejarse a lo que creen que "deben ser". La absoluta autenticidad con que nacen las mujeres desaparece gradualmente detrás de una cubierta exterior diseñada para obtener aprobación y aceptación. Para las niñas, por lo general los mensajes se centran en tres temas: amabilidad, dependencia/independencia y apariencia física. (Dowling citado en Estrada, 1991)

El Ser bonita es una de las metas que la gran mayoría de los padres establece, apoya y en algunos casos persigue con violencia, y para conseguirlo se gasta mucho dinero en cortes de cabello, guardarropas de moda y en casos extremos hasta la cirugía plástica. (Stern citado en Estrada, 1991)

Es por esto que la mujer la mayoría de las veces busca verse bien, combinar "bien" su ropa, pintarse, pelnarse, arreglarse, se preocupa por oler bien. Y estos factores pueden contribuir a la imagen que se crean las mujeres sobre sí mismas.

Ya que la percepción que la persona tiene de sí misma es producto del contexto en el que se encuentra. (Satir V, 1988)

Otro motivo de que el autoconcepto de la gente que lo practica ejercicio aeróbico no sea mayor en comparación con la gente que no lo practica, es que tal vez el primer grupo está tratando de modificar algún aspecto, sobre todo en el aspecto físico de la persona, es decir al yo físico y no se aceptan como realmente son. Y la gente que no lo practica se acepta realmente como es, tiene un concepto bueno de sí mismo, se sienten bien como están, se aceptan.

como
lo
improvisito

Tal vez la gente que no practica ejercicio aeróbico no está tan conciente de la necesidad de este para fomentar su salud física y mental. Y la gente que si practica ejercicio aeróbico esta preocupada por su salud física, por su propia imagen, tiene conciente esta parte y como resultado su autoconcepto no esta más alto en comparación con el grupo que lo practica.

Otro punto a considerar es que el cuestionario de autodescripción esta influenciado por la imagen que el individuo quiere dar de sí mismo, uno tiene que creer en sus respuestas, considerar que son válidas, esto puede afectar los resultados. Aunque la mayoría se notó que contesto honestamente, por su disposición y colaboración al responder.

Todo lo anterior hace referencia a las posibles causas de que la hipótesis no se haya comprobado. Pero entre los resultados más sobresalientes se encontró que la mayoría de las universitarias que practicaban ejercicio aeróbico los hacían 3, 4, 5 y 7 días a la semana. Y sólo una minoría lo practica 6 días a la semana, esto puede deberse estas últimas personas pueden ser deportistas de alto rendimiento, estos necesitan de un día para descansar por que lo practican más de dos horas en cada sesión. Necesitan un día de descanso para recuperar su energía, porque si lo hicieran diariamente sin interrumpir ningún día, se desgastan y podrían rendir igual, causando como consecuencia tensiones musculares, lesiones, cansancio, etc. Y más del 50% de las jóvenes los practican entre 3 y 4 días a la semana debido tal vez a que dispongan de un tiempo limitado para hacerlo, por cuestiones de trabajo o estudios.

Otro aspecto a considerar es que la mayoría de las estudiantes practican ejercicio aeróbico entre 12 minutos y 2 horas. Sólo una minoría lo practica tres horas, debido a que los primeros no disponen de mucho tiempo y el practicarlos más de dos horas les produce cansancio por que no son personas preparándose para ser atletas, sólo son personas deportistas.

La mayoría de las participantes de la investigación lleva entre 2 meses y 2 años de haber iniciado la practica del ejercicio aeróbico, es decir se trata de gente que lleva relativamente poco tiempo de haber iniciado, pudiéndose deber a la consecuencia de la publicidad del ejercicio y de los aparatos para hacer ejercicio en los medios de comunicación, principalmente en la televisión.

Una mayor parte de la gente que ha empezado a practicar este tipo de ejercicio no ha interrumpido su programa de entrenamiento, porque probablemente reconozcan los beneficios de la actividad, o porque el ejercicio les está proporcionando ventajas en alguna área, por ejemplo en la salud.

Se pudo observar también que más del 80% de la población practicaba la danza aeróbica, podría deberse a que el programa de acondicionamiento físico se basa en esta disciplina. Las demás son situaciones complementarias.

Cuatro quintas partes de las investigadas del grupo que practican ejercicio aeróbico reportan que ha cambiado la imagen sobre sí mismas, refiriéndose a situaciones físicas y situaciones personales o intrínsecas. Corroborando que el hombre es un ser integral y que no sólo mejora el cuerpo, sino también la mente.

Más del 86% de las contestaciones del grupo que practica el ejercicio hacen alusión a que su organismo reacciona diferente desde que practican ejercicio, la mayor parte se siente con más agilidad. Se sienten más descansadas por que su cuerpo esta tal vez más relajado como consecuencia del ejercicio. Afirman que se sienten con un cuerpo más estético, pudiéndose deber a que la practica del ejercicio proporcione un cuerpo más armonioso. Reportan que se sienten mejor consigo mismas. Como puede observarse también aquí mencionan beneficios físicos y psicológicos, donde una vez más se ve que un bienestar físico trae como consecuencia un bienestar emocional, confirmando que el ser humano es un ser biopsicosocial.

En resumen cabe mencionar aquí que los participantes de ambos grupos tienen un grado de autoconcepto en un rango que cae en lo normal.

Esto quiere decir que son gente que tiene la capacidad para autovalorarse, que se respetan a si mismos, considerando sus capacidades y limitaciones. Logrando una armonía con lo que son. Se autoaceptan. O también dicho de otro modo la opinión que tienen acerca de su personalidad y su conducta conlleva un juicio de valor positivo.

Y es de resaltar que aunque como se mencionó en los resultados, el grupo que no practica ejercicio aeróbico obtuvo puntuaciones un poco más altas que el grupo que sí practicaba ejercicio aeróbico, por las posibles causas dichas al principio de este capítulo del porqué no se comprobó la hipótesis. Sí se puede rescatar que las universitarias que sí practican el ejercicio aeróbico reportan que la práctica del ejercicio les trajo beneficios en su imagen y en su bienestar emocional. Corroborando una vez más que el ser humano es un ser integral y que el cuerpo y la mente tienen mucha relación.

También en los subescalas que maneja la prueba que midió el autoconcepto de las investigadas que hace referencia a los diferentes aspectos del yo, las calificaciones resultaron en el rango promedio en ambos grupos.

A excepción de la subescala número dos correspondiente al yo ético moral, en donde ambas calificaciones resultaron menores al rango promedio, debido tal vez a que en la actualidad las reglas morales y éticas se van haciendo cada vez más laxas, la sociedad se hace más flexible conforme pasa el tiempo y evoluciona. Se van permitiendo cada vez más cosas.

En cambio la subescala con calificaciones más altas en ambos grupos correspondió a la subescala del yo social, debido tal vez a que la gente universitaria tenga el tiempo y las oportunidades para hacer vida social, para convivir, hacer amigos, relacionarse, etc.

Los resultados en la subescala número cuatro que corresponde al yo familiar, están invertidos, es decir el grupo que practica ejercicio aeróbico obtuvo mayor puntaje en comparación con el que no practica dicho ejercicio. En general las universitarias cuentan con un marco familiar, es notorio por que han continuado con sus estudios, tienen quién les solventa los gastos o los apoye en esto, de lo contrario no podrían haber llegado a este grado de estudios. La posible causa de dicho resultado es que las jóvenes que si practican el ejercicio pueden encontrarse más relajadas, menos tensas, ocasionando como consecuencia buenas relaciones en su hogar.

Por último, este trabajo pretende aportar más información a la psicología del deporte, dado que en México no hay muchas investigaciones en este campo, sobre todo pretende motivar en la necesidad de la practica del ejercicio o sembrar la semilla para que se tomen en cuenta los beneficios de él.

5.2. SUGERENCIAS

Se sugiere que se abran otras líneas de investigación considerando a otros grupos de personas, que no sean universitarios, de ambos sexos, de otras edades, con el objetivo de identificar si en la practica de ejercicio aeróbico además de obtener beneficios físicos, se obtienen beneficios en otro ámbito, por ejemplo en el psicológico, y para conocer si en otros grupos existe una diferencia significativa.

Que se realicen más investigaciones acerca de la psicología del deporte, para ampliar la cultura del deporte en México. Así como ampliar los estudios en aspectos específicos del deporte, por ejemplo en la practica de diferentes tipos de ejercicios.

Otro factor importante es considerar que nuestro cuerpo es el instrumento que nos permite el desplazamiento, relacionarnos, expresarnos y transformar o intervenir en el ambiente que nos rodea. No es un instrumento que podamos sustituir por otro; nuestro cuerpo somos nosotros mismos y sus limitaciones son nuestras limitaciones.

Tomar en cuenta más a nuestro cuerpo, emprender actividades encaminadas a la salud, por ejemplo la práctica de ejercicio. Y sobre todo si consideramos que somos un todo y cuando una parte se encuentra deteriorada, afecta al conjunto de la misma forma que cuando mejoramos parcialmente, esta mejora se extiende a la totalidad.

No disociar mente-cuerpo. Ya que lo que pasa en la mente pasa al mismo tiempo en el cuerpo y viceversa. (Lowen, 1993)

Esta asunción surge de una creencia en la mutua conexión entre estructura y función. Por ejemplo, desde un punto de vista psíquico, si uno altera el proceso psicológico, altera entonces la estructura somática que depende de él. Desde el punto de vista somático, si uno altera la estructura (el cuerpo), altera en consecuencia la función (psicológica) que depende de ella. (Rolf citado en Kepner, 1992)

Ver a la persona como un todo mayor que la suma de sus partes es verla como todas las partes: cuerpo, mente, pensamiento, sentimiento, imaginación, movimiento y así sucesivamente; pero no como cualquiera de sus partes. La persona es el funcionamiento integrado de los variados aspectos del todo en el tiempo y en el espacio. Desde esta perspectiva, tratar un aspecto exclusivo de la persona o identificar una parte como la causa del problema es fragmentar artificialmente lo que es en la realidad una unidad en funcionamiento. (Kepner, 1992)

Considerar que tanto los procesos físicos como los psicológicos son aspectos del mismo todo (la persona/organismo). Por ejemplo un síntoma físico, como la tensión en los hombros, es parte de un todo que incluye su contexto psicológico. Debe existir la creencia de que los dos están conectados para que la persona avance hacia un nivel de integración de más alto nivel. (Kepner, 1992)

Por lo tanto es importante ver al ejercicio como una necesidad, no sólo como un aspecto opcional.

Y como dijo Lowen (1993): "los organismos vivos sólo son capaces de funcionar cuando existe un equilibrio entre la carga y descarga de energía". p.47.

BIBLIOGRAFIA

Alvarez Román. (1976) "Las relaciones humanas".

Ed. Jus, México. pag. 41, 42, 44, 45,46 y 49.

Allende, F.A. (1996). "Motivo de logro y autoconcepto en deportistas universitarios".

La psicología social en México. VI. pag.1

Andrade García G. (1997). "El autoconcepto y la asertividad en profesionistas y no profesionistas"

Tesis, UPAEP. Lic. en Psicología. pag. 15, 16, 30, 31, 36. 37. 39 y 49.

Bonilla M.P. (1996). "El autoconcepto del mexicano en dos ecosistemas".

La psicología social en México. VI. pag.71.

Branden Nathaniel. (1994). "El respeto hacia uno mismo".

Ed.Paidós, México. pag. 41.

Cabrera Gabriela y Angeles Fillberto. (1994). "Orientación Educativa".

Ed. Angeles Editores, México. pag. 22.

Carroll Herbert A. (1972). "Higiene Mental".

Ed. Cecsa, México. pag. 255, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 284.

Cooper Kenneth H. (1977). "El nuevo aeróbics. Nuevos ejercicios aeróbicos".

Ed. Diana, pag. 19, 20, 26, 170, 171 y 173.

Cooper Kenneth H. (1979) "El camino del aeróbics".

Ed. Diana, pag. 195, 197.

Cortes Ayala, Flores Galaz y Castillo León. (1996). "El autoconcepto de la tercera edad. Efectos de género y salud". La psicología social en México. VI. pag.79.

Darley M. John, Gluckesberg Samy y Kinchla A. Ronald. (1990). "Psicología". Ed. Prentice Hall, México. pag. 553 y 554.

De Arriaga Mara B. (1996). "Apuntes de curso para instructor de aeróbics". Puebla, Pue.

De Oñate María del Pilar. (1989) "El autoconcepto"". Ed. Narcea, Madrid. pag. 35, 37, 43, 50, 51, 53 y 55

Diagram Group. (1994). "Enciclopedia completa de ejercicios". Ed. Edaf, México. pag. 12 y 13.

Dughi M. Pilar, Machero E., Mendoza F.A., Nuñez Ch. (1989). "Salud mental, infancia y familia" Ed. Unief/ IEP, Mexico. pag. 12.

Estrada Bozziere Mónica. (1991). "Autoconcepto de la mujer obesa en el tratamiento de adelgazamiento". Tesis. U.P.A.E.P. Lic. en Psicología, Puebla. pag. 45, 46, 52, 62, 63, 64, 65 y 67.

Fitts, William. (1969) "Escala de Tennessee de Autoconcepto" Publicada en el Instituto Interamericano de estudios psicológicos y sociales, Chihuahua, México. pag. 2,3, 11,12,13 y 15.

García Hoz V. (1989). "El concepto de persona. Tratado de educación personalizada". Ed. Rialp, España. pag. 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108 y 109.

García Torres Margarita. (1997). "Propuesta de un programa de salud mental para una zona marginada al sur de la ciudad de Puebla". Tesis. U.P.A.E.P. Lic. Psicología. U.P.A.E.P. pag.13, 14 y 16.

Garfías Molgado y Martínez Báez. (1981). "Estudio comparativo entre niñas institucionalizadas y niñas de familia integradas, de nivel socioeconómico bajo".

Tesis Univ. Iberoamericana. Lic. en Psicología. pag. 23, 36 y 37.

Ginger Serge y Ginger Anne. (1994). "La gestalt. Una terapia de contacto".

Ed. Manual Moderno, pag. 147 y 148.

Gran Enciclopedia de los Deportes.

Cultural Ediciones, S.A., Madrid, pag. 46.

Hall S. Calvin y Lindzey Gardner. (1984). "La teoría del sí mismo y la personalidad. Rogers."

Ed. Paidós, México. pag. 12, 14, 32, 33, 35, 37, 45, 46, 47, 49 y 50.

Hernández L. (1996). "La salud mental y la terapia gestalt".

Revista de Psicología, número 29, México. pag. 30.

Jourard M. Sidney y Landsman Ted. (1992). "La personalidad saludable. El punto de vista de la psicología humanística".

Ed. Trillas, México. pag. 14, 15, 16, 17, 26, 27, 29, 134 y 135.

Keleman Stanley. (1987). "La realidad somática. Proceso de la persona".

Ed. Narcea, España. pag. 25, 26 y 31.

Kepner Y. James (1992). "Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia".

Ed. Manual Moderno, México. pag. 7, 8, 27, 32, 36 y 37.

Kesselman Susana (1989). "El pensamiento corporal".

Ed. Paidós, México. pag. 28.

Lafarga Corona J. y Gómez del campo José. (1991). "Desarrollo del potencial humano".

Ed. Trillas, México. pag. 147.

Lawther Jonh D. (1972). "Psicología del deporte y del deportista".

Ed. Paidós, España. pag. 36.

**Leach E.R. (1990). "Medicina del deporte". Tomo 3.
Ed. Intermed, Colombia. pag. 5.**

**Lowen Alexander (1993). "Bioenergética".
Ed. Diana, México. pag. 47, 52, 53, 55 y 59.**

**Lowen Alexander. (1988). "El lenguaje del cuerpo".
Ed. Herder, Barcelona. pag. 38.**

**Mac Farland Avila Gerardo (1996). "Ejercicios contraindicados".
Derechos reservados Mac Farland & Co., México.**

**Mcconnell Malcolm (1997). "Saludables ventajas del ejercicio".
Selecciones de Reader's Digest. México. pag.174.**

**Merveé Meyer A. (1992). "Aerobic".
Ed. roca. México. pag. 9.**

**Poullart G. (1989). "Las actividades físicas y deportivas".
Ed. Paidós, Barcelona. pag. 23, 25, 26 y 30.**

**Pulg de la Bellacasa Ramón. (1985). "Diccionario enciclopédico de
Educación Especial".
Ed. Diagonal/Santillana, México. pag. 664.**

**Raber Merrill F. y Dyck George. (1991). "Control emocional y salud
mental".
Ed. Trillas, México. pag. 13 y 15.**

**Roales N. Jesús G, y Delgado Noguera M. A. (1994). "Psicología y
Pedagogía de la actividad física y el deporte".
Ed. Siglo veintiuno, España. pag. 116, 160 y 161.**

**Robbins Anthony. (1987). "Poder sin límites".
Ed. Grijalbo, México. pag. 155 y 163.**

**Salama Penhos Héctor. (1996). "Gestalt, De persona a Persona".
Editado por el Instituto Mexicano de Psicoterapia Gestalt, México.
pag. 95 y 96.**

**Satir V. (1988). "Relaciones humanas en el núcleo familiar".
Ed. Pax, México. pag. 26.**

Sierra López y Piedrola Gil (1990). "Cuerpo humano y educación física"

Ed. Biblioteca de recursos didácticos, México. pag. 339.

Strouss de Samper Jacquín. (1996). "Palabras de la primera dama de Colombia en la reunión de la salud mental".

Internet.

Vidales Ismael. (1993). "Psicología General".

Ed. Limusa, México. pag. 232.

Von Haller Gilmer B. (1974). "Psicología General".

Ed. Harla, México. pag. 431.

Whittaker O. James y Whittaker J. Sandra (1991). "Psicología".

Ed. Mc Graw Hill, México. pag. 411.

Xamcambeiro Martínez y Martínez Salinas A. (1995). "¿Estas en forma?".

Ed. Biblioteca de recursos didácticos Alhambra, México. pag. 12, 13, 14 y 15.

ANEXO A

El siguiente cuestionario tiene como finalidad conocer sobre la practica del ejercicio aeróbico, entendiendo como tal, el que se efectúa con un tiempo mínimo de 12 minutos consecutivos a base de movimientos rítmicos y utilizando grupos musculares mayores.

Por lo que se te pide que contestes lo más honestamente posible, garantizandote la confidencialidad de tus respuestas.

Ficha de Identificación:

Nombre:

Sexo:

Edad:

Nacionalidad:

Grado académico:

Universidad en la que estudias:

Lugar donde practicas o Gimnasio:

b)Frecuencia en la practica del ejercicio aeróbico:

1.¿Cuántos días a la semana practica el ejercicio aeróbico?

2.¿Cuánto tiempo cada día?

3. ¿Hace cuánto tiempo lo practica?

4. Si ha dejado de practicarlo, ¿cuánto tiempo lo ha dejado de hacer?

c)Modalidad en la practica:

5.¿Qué tipo de ejercicio aeróbico practica?

Danza aeróbica _____

Bicicleta estacionaria _____

Caminadora _____

Escaladora _____

Correr _____

Caminar _____

Otro (s) _____ cuál (es) _____

d)Efectos del ejercicio aeróbico:

6. Desde que haces ejercicio aeróbico ¿ha cambiado la imagen sobre tí mismo?

Sí _____

No _____

Por qué? _____

No se _____

7. ¿Sientes que tu organismo responde diferente desde que practicas ejercicio aeróbico?

Sí _____

No _____

En caso de que tu respuesta se afirmativa señala en qué casos:

_____ **Mejoría en mi salud física.**

_____ **Mayor descanso y tranquilidad.**

_____ **Mejor constitución física.**

_____ **Más fuerza.**

_____ **Más agilidad.**

_____ **Me siento mejor conmigo misma**

_____ **Me siento con un cuerpo más estético.**

ANEXO B

Las afirmaciones de este cuadernillo son para describirte a ti mismo tal como tú te ves. Pon tu nombre y contéstalas como si te estuvieras descubriendo a ti mismo. Lee cada una cuidadosamente , después, selecciona una de las cinco respuestas de más abajo.

En tu hoja de respuestas, pon un círculo a la respuesta que elegiste. No te saltes ninguna frase.

Cada una de dichas afirmaciones puede ser:

- Completamente falsa =CF =1**
- Bastante falsa =BF =2**
- Entre cierta y falsa =C/F =3**
- Bastante cierta =BC =4**
- Completamente cierta =CC =5**

Según esta clave señala el número correspondiente a aquella posibilidad de entre las cinco, que te descubra mejor a ti.

- | | |
|--|--|
| 1. Tengo buena salud. | 11. Perteneczo a una familia feliz. |
| 2. Soy una persona atractiva. | 12. Mis amigos/as no tienen confianza en mí. |
| 3. Me considero descuidado/a. | 13. Soy una persona amistosa. |
| 4. Soy una persona decente. | 14. Soy popular entre los hombres. |
| 5. Soy una persona honesta. | 15. No estoy interesado/a en lo que hacen otras personas. |
| 6. Soy una mala persona. | 16. No siempre digo la verdad. |
| 7. Soy alegre. | 17. Me enfado algunas veces. |
| 8. Soy una persona tranquila y sin problemas. | 18. Me gusta estar arreglado siempre. |
| 9. Soy un <<don nadie>>. | |
| 10. Tengo una familia que siempre me ayudaría ante cualquier clase de problema. | |

19. Tengo frecuentes jaquecas y dolores.
20. Soy una persona enferma.
21. Soy una persona religiosa.
22. Soy una persona inmoral.
23. Soy una persona moralmente débil.
24. Tengo mucho autocontrol de mí mismo.
25. Soy una persona odiosa.
26. Estoy perdiendo la cabeza.
27. Soy una persona importante para mis amigos y mi familia.
28. Mi familia no me quiere.
29. Pienso que mi familia no confía en mí.
30. Tengo éxito entre las mujeres.
31. Estoy molesto con todo el mundo.
32. Me cuesta hacer amigos/as.
33. A veces creo que hay cosas de las que no se puede hablar.
34. A veces, cuando no me encuentro bien, me enfado.
35. No soy ni muy gordo ni muy delgado.
36. Me gusta mi apariencia física.
37. Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo.
38. Estoy satisfecho/a con mi conducta moral.
39. Estoy satisfecho/a de mis relaciones con Dios.
40. Debería ir más a menudo a la iglesia.
41. Estoy satisfecho/a de ser lo que soy.
42. Soy tan agradable como debería.
43. Me desprecio a mi mismo/a.
44. Estoy satisfecho/a con mis relaciones familiares.
45. Comprendo a mi familia tanto como se merece.
46. Debería confiar más en mi familia.
47. Soy tan sociable como deseo.
48. Intento agradar a los demás pero sin sobrepasarme.
49. No soy aceptable socialmente.
50. No me gustan todas las personas que conozco.
51. Alguna que otra vez me rió de un chiste.
52. No soy ni muy alto/a ni muy bajo/a
53. No me siento tan bien como debería.
54. Debería tener más atractivo sexual (ser más provocativo/a).
55. Ojalá fuera más de fiar.
56. Trato a mis padres tan bien como debería.
57. No debería mentir tanto.
58. Soy tan listo/a como desearía ser.
59. No soy la persona que me gustaría ser.
60. Ojalá no me diese por vencido/a tan fácilmente.

61. Trato a mis padres tan bien como debería.
62. Soy demasiado sensible a las cosas que dice mi familia.
63. Debería querer más a mi familia.
64. Estoy satisfecho/a de la manera con que trato a los demás.
65. Debería ser más educado con los demás.
66. Debería llevarme mejor con los demás.
67. Soy un poco criticón/a a veces.
68. A veces me gusta decir bromas.
69. Me cuido muy bien físicamente.
70. Intento ser cuidadoso/a con mi apariencia.
71. Con frecuencia soy torpe en los movimientos.
72. Soy fiel a mi religión en mi vida cotidiana.
73. Intento cambiar cuando sé que estoy haciendo cosas incorrectas.
74. A veces se me ocurre hacer cosas muy malas.
75. Yo siempre puedo salir airoso/a en cualquier situación.
76. Acepto mi culpabilidad sin enfadarme.
77. Hago cosas sin pensarlas previamente.
78. Trato de jugar limpio con mis amigos/as y mi familia.
79. Tengo verdadero interés por mi familia.
80. Cedo fácilmente ante mis padres.
81. Trato de comprender los puntos de vista de otras personas.
82. Me llevo bien con los demás.
83. No perdono fácilmente a los demás.
84. Preferiría más ganar que perder en un juego.
85. Me encuentro bien la mayoría de las veces.
86. Se me dan mal los deportes y juegos.
87. Duermo sin dificultad.
88. Hago lo que está bien la mayoría de las veces.
89. A veces uso medios no limpios para seguir adelante.
90. Tengo problemas cuando hago lo correcto.
91. Soluciono mis problemas fácilmente.
92. Cambio mucho de opinión.
93. Intento alejarme de mis problemas.
94. Ayudo en las tareas de la casa.
95. Discuto con mi familia.
96. No actúo como mi familia cree que debería hacerlo.
97. Veo lo positivo de los demás.
98. No me siento a gusto con otras personas.
99. Me cuesta hablar con desconocidos.

**100. De vez en cuando dejo
para mañana lo que debería
hacer hoy.**

APELLIDOS Y NOMBRE.....
 SEXO..... EDAD..... FACULTAD/ESCUELA..... CURSO.....
 FECHA.....

Cada afirmación puede ser :

- Completamente falsa =CF =1
- Bastante falsa =BF =2
- Entre cierta y falsa =C/F =3
- Bastante cierta =BC =4
- Completamente cierta =CC =5

Señala solamente una.

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
1	1	2	3	4	5
2	1	2	3	4	5
3	1	2	3	4	5
4	1	2	3	4	5
5	1	2	3	4	5
6	1	2	3	4	5
7	1	2	3	4	5
8	1	2	3	4	5
9	1	2	3	4	5
10	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
11	1	2	3	4	5
12	1	2	3	4	5
13	1	2	3	4	5
14	1	2	3	4	5
15	1	2	3	4	5
16	1	2	3	4	5
17	1	2	3	4	5
18	1	2	3	4	5
19	1	2	3	4	5
20	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
21	1	2	3	4	5
22	1	2	3	4	5
23	1	2	3	4	5
24	1	2	3	4	5
25	1	2	3	4	5
26	1	2	3	4	5
27	1	2	3	4	5
28	1	2	3	4	5
29	1	2	3	4	5
30	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
31	1	2	3	4	5
32	1	2	3	4	5
33	1	2	3	4	5
34	1	2	3	4	5
35	1	2	3	4	5
36	1	2	3	4	5
37	1	2	3	4	5
38	1	2	3	4	5
39	1	2	3	4	5
40	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
41	1	2	3	4	5
42	1	2	3	4	5
43	1	2	3	4	5
44	1	2	3	4	5
45	1	2	3	4	5
46	1	2	3	4	5
47	1	2	3	4	5
48	1	2	3	4	5
49	1	2	3	4	5
50	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
51	1	2	3	4	5
52	1	2	3	4	5
53	1	2	3	4	5
54	1	2	3	4	5
55	1	2	3	4	5
56	1	2	3	4	5
57	1	2	3	4	5
58	1	2	3	4	5
59	1	2	3	4	5
60	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
61	1	2	3	4	5
62	1	2	3	4	5
63	1	2	3	4	5
64	1	2	3	4	5
65	1	2	3	4	5
66	1	2	3	4	5
67	1	2	3	4	5
68	1	2	3	4	5
69	1	2	3	4	5
70	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
71	1	2	3	4	5
72	1	2	3	4	5
73	1	2	3	4	5
74	1	2	3	4	5
75	1	2	3	4	5
76	1	2	3	4	5
77	1	2	3	4	5
78	1	2	3	4	5
79	1	2	3	4	5
80	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
81	1	2	3	4	5
82	1	2	3	4	5
83	1	2	3	4	5
84	1	2	3	4	5
85	1	2	3	4	5
86	1	2	3	4	5
87	1	2	3	4	5
88	1	2	3	4	5
89	1	2	3	4	5
90	1	2	3	4	5

N°	CF	BF	C/F	BC	CC
91	1	2	3	4	5
92	1	2	3	4	5
93	1	2	3	4	5
94	1	2	3	4	5
95	1	2	3	4	5
96	1	2	3	4	5
97	1	2	3	4	5
98	1	2	3	4	5
99	1	2	3	4	5
100	1	2	3	4	5

ENCUADERNACIONES FINAS
‘‘LENNY’’

AV. INDEPENDENCIA No. 22

C. P. 90000

TEL. 2-41-42

TEACALLA, TLAX.