

UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL DEPORTE

**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVO Y
OTRO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMPETITIVAS SOBRE LA
AUTOESTIMA, Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN PRIVADOS DE LIBERTAD
DEL CENTRO DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL DR. GERARDO RODRÍGUEZ
ECHEVERRÍA**

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte
con énfasis en Salud

CALDERÓN CHAVERRI GABRIELA
DELGADO MONTERO MARIANA
OVIEDO SEGURA MINOR

Campus Presbítero Benjamín Núñez, Heredia, Costa Rica

2005

**EFFECTO DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVO Y
OTRO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMPETITIVAS SOBRE LA
AUTOESTIMA, Y LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN PRIVADOS DE LIBERTAD
DEL CENTRO DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL DR. GERARDO RODRÍGUEZ
ECHEVERRÍA**

CALDERÓN CHAVERRI GABRIELA

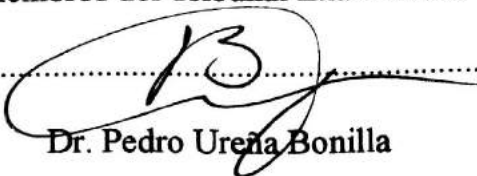
DELGADO MONTERO MARIANA

OVIEDO SEGURA MINOR

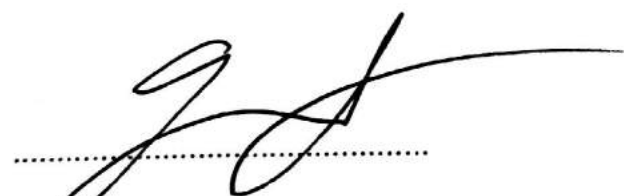
**Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de
Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte
con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional.**

Heredia, Costa Rica.

Miembros del Tribunal Examinador


Dr. Pedro Ureña Bonilla

Decano Facultad de Ciencias de la Salud


MSc. Gerardo A. Araya Vargas

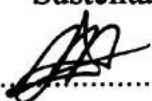
Tutor


MSc. Mónica Mora Mora

Revisora


Gabriela Calderón Chaverri

Sustentante


Mariana Delgado Montero

Sustentante


Minor Oviedo Segura

Minor Oviedo Segura

Sustentante

Seminario de Graduación sometido a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el título de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional.

Heredia, Costa Rica.

INDICE

Resumen.....	XI
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
Planteamiento y delimitación del problema	1
Justificación.....	4
Objetivo general.....	6
Objetivos específicos.....	6
Conceptos claves	
• Actividad física.....	7
• Agresión	7
• Autoestima.....	7
• Estado de ánimo	7
• Delincuente.....	7
 CAPÍTULO II	
MARCO CONCEPTUAL	
El delito y la delincuencia	8
Una clasificación de tipos de delincuentes.....	9
1. Delincuentes psicológicamente normales.....	9
a) El recluso inocente.....	10
b) Víctimas de las circunstancias.....	10
c) El delincuente profesional.....	10
d) El delincuente de oficina.....	10
2. El delincuente psicótico.....	11

3. Las personalidades antisociales.....	11
3.1 La personalidad sociópata.....	12
a. Sociópata común.....	12
b. Sociópata marginado.....	12
• Tipo disociado.....	13
• Tipo no empático.....	13
• Tipo hostil.....	13
• Tipo enfadado.....	13
c. Sociópata agresivo.....	14
d. Sociópata disocial.....	14
3.2 Personalidad Psicopática.....	14
a. Psicópatas desestabilizados.....	15
▪ Equivalente epiléptico.....	15
▪ Temperamento colérico.....	15
▪ Hipersexualidad.....	16
▪ Anhelos patológicos.....	16
▪ El psicópata histérico.....	16
b. El psicópata primario.....	17
• Psicópata secundario.....	17
• Psicópata carismático.....	17
3.3 Neurosis del carácter.....	17
a. Lagunas del superego.....	18
b. Buscadores de castigos.....	18

c. Rebelión adolescente.....	18
d. Trastorno de la personalidad paranoica.....	18
e. Personalidad inadecuada.....	18
La evolución de la delincuencia	19
Panorama Histórico social de la agresividad a nivel mundial	20
Agresividad a nivel de delincuencia en Costa Rica: reseña.....	21
Perfiles o características de las personas delincuentes	22
Autoestima.....	27
Autoestima, auto-concepto, y estado de ánimo en la persona delinciente.....	30
Recreación.....	37
Sentido de recreación.....	38
La recreación en el área de la salud.....	39
Relación de la recreación con otras áreas.....	40
El siglo XXI: la cultura de la recreación.....	41
Características y formas de las actividades recreativas.....	42
Formas de recreación.....	43
Actividades recreativas.....	44
Importancia del juego en el desarrollo social.....	45
Definición y clasificación.....	46
Deporte competitivo.....	47
Importancia del deporte competitivo.....	50
 CAPITULO III	
 METODOLOGÍA	
Sujetos.....	52

Normas de seguridad para el trabajo con esta población.....	52
Restricciones para el trabajo con esta población.....	53
Instrumentos y materiales de medición.....	53
Procedimiento	55
Duración del tratamiento.....	56
Análisis estadístico.....	57
 CAPÍTULO IV	
RESULTADOS	58
 CAPÍTULO V	
DISCUSIÓN.....	74
 CAPÍTULO VI	
CONCLUSIONES.....	78
 CAPÍTULO VII	
RECOMENDACIONES.....	79
 BIBLIOGRAFÍA.....	81
 ANEXOS	89
Anexo n°1	
Hoja de consentimiento.....	90
 Anexo N°2	
Test de Poms.....	91
 Anexo N°3	
Test de Rosenberg.....	93
 Anexo N°4	
Actividades recreativas.....	94
 Anexo N°5	
Actividades competitivas.....	133

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Resumen de promedios y desviaciones estándar de ansiedad según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	58
Tabla 2. Resumen de ANOVA para la ansiedad según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad	58
Tabla 3. Resumen de promedios y desviaciones estándar de depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	60
Tabla 4. Resumen de ANOVA para depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad	60
Tabla 5. Resumen de promedios y desviaciones estándar de ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	61
Tabla 6. Resumen de ANOVA para la ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	62
Tabla 7. Resumen de promedios y desviaciones estándar de vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	62
Tabla 8. Resumen de ANOVA para el vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	63
Tabla 9. Resumen de promedios y desviaciones estándar de fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	64
Tabla 10. Resumen de ANOVA para la fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	64
Tabla 11. Resumen de promedios y desviaciones estándar de confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	64
Tabla 12. Resumen de ANOVA para la confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	65
Tabla 13. Resumen de promedios y desviaciones estándar de autoestima según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	66
Tabla 14. Resumen de ANOVA para la autoestima según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	66
Tabla 15. Resumen de promedios y desviaciones estándar de tensión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	67

Tabla 16. Resumen de ANOVA para la tensión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	67
Tabla 17. Resumen de promedios y desviaciones estándar de depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	68
Tabla 18. Resumen de ANOVA para la depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	68
Tabla 19. Resumen de promedios y desviaciones estándar de Ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	69
Tabla 20. Resumen de ANOVA para la ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	69
Tabla 21. Resumen de promedios y desviaciones estándar de vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	70
Tabla 22. Resumen de ANOVA para el vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	70
Tabla 23. Resumen de promedios y desviaciones estándar de fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	71
Tabla 24. Resumen de ANOVA para la fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	71
Tabla 25. Resumen de promedios y desviaciones estándar de confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	72
Tabla 26. Resumen de ANOVA para la confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad.....	72

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Interacción de grupos y mediciones para la ansiedad medida en varones costarricenses privados de libertad	59
Gráfico 2. Interacción de grupos y medidas para la depresión medida en varones costarricenses privados de libertad.....	60
Gráfico 3. Interacción de grupos y medidas para el vigor medida en varones costarricenses privados de libertad.....	63
Gráfico 4. Interacción de grupos y medidas para la confusión medida en varones costarricenses privados de libertad.....	65
Gráfico 5. Interacción de grupos y medidas para la autoestima medida en varones costarricenses privados de libertad.....	67
Gráfico 6. Interacción de medición, día y grupo para la confusión, medida en varones costarricenses privados de libertad.....	73

Resumen

El propósito del estudio fue determinar el efecto de un programa de actividades físico recreativas y otro de actividades deportivas competitivas sobre la autoestima, y los estados de ánimo en privados de libertad del Centro de Atención Institucional Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría. Se contó con la participación de 42 privados de libertad, todos varones entre los 20 y 30 años. Se les asignó aleatoriamente a tres grupos, dos experimentales (uno recibió el programa de actividades físico recreativas y el otro el programa de actividades deportivas competitivas) y uno control. A todos los sujetos se les aplicó (antes y después de la primera sesión y lo mismo en la sesión intermedia y en la final; para el grupo control se hacía solo tres aplicaciones) el instrumento de medición de estado de ánimo Profile of Mood States (POMS) (Mc Nair, Lorr, y Doppleman, 1971), que consta de 65 ítems que miden seis estados de ánimo (ansiedad, depresión, fatiga, vigor, ira y confusión). También se utilizó la escala de autoestima de Rosenberg; esta se aplicó antes y después del programa. La realización de los programas de actividad física, consistió en actividades recreativas (juegos) y actividades competitivas (fútbol). Ambos programas constaban de dieciséis sesiones distribuidas en ocho semanas, dos sesiones por semana. Cada sesión duró una hora. Una vez concluidos los programas, se procedió a realizar los análisis de datos. Se encontró efectos positivos y significativos en los estados de ánimo y en la autoestima, en los grupos experimentales. Por consiguiente, se recomienda que los centros penitenciarios costarricenses, adopten programas de actividad física con materiales e instalaciones para la práctica de distintos deportes, y sobre todo a cargo de profesionales en el área de la educación física para la conducción de dichas actividades.

Capítulo I

INTRODUCCIÓN

Planteamiento y delimitación del problema

Desde hace varios años, Goffman (1961), Bassaglia (1977), Foucault (1978) y Zaffanori (1989), entre otros, han denunciado el deterioro físico mental y social que genera la prisión sobre el privado de libertad. Se menciona a la institución carcelaria como una entidad cuyos contenidos técnicos, arquitectónicos y convivenciales generan y reproducen diferentes formas de comportamientos disfuncionales. (Goffman, 1961), todo lo cual va en contra de la función de rehabilitación y readaptación a la sociedad que debería lograrse con cada recluso.

Según la teoría conductista “los seres humanos son moldeados y determinados por su ambiente socio cultural” (Brenes, 1989) Esto significa que, cuando un individuo ingresa a prisión, llega con un proceso de socialización anteriormente condicionado por el medio social, cultural y económico en que ha vivido, que lo mueve a comportarse de una u otra forma. No obstante, a pesar de su historia de vida, el comportamiento del detenido dentro de la prisión puede estar determinado e influenciado por condiciones institucionales que actúan como reforzadores o moldeadores de “conductas inapropiadas” (Brenes, 1989).

El carácter deteriorante de la institución carcelaria ha tomado recientemente un lugar preponderante en la discusión social. A partir de 1960, reconocidos autores en el ámbito mundial (Goffman, 1961; Foucault, 1978; Zaffaroni, 1989), han declarado

abiertamente el profundo deterioro personal – social que sufren los privados de libertad en el interior de las prisiones, factor que influye de forma negativa en el comportamiento de los mismos.

Si bien es cierto, que a partir de las nuevas corrientes de reforma y humanización de la prisión, inspiradas en el pensamiento crítico, se han introducido en el mundo entero variantes técnicas psicoterapéuticas, educativas, arquitectónicas y organizativas, tal como el Plan de Desarrollo Institucional recientemente implementado en el Sistema Penitenciario de Costa Rica, lo cierto es que la función histórico-social de la prisión no ha variado. En realidad, la cárcel, es aquel lugar en donde se culmina el mecanismo de marginación y violencia que produce la desviación de la norma y que es administrada institucionalmente (Brenes, 1989).

Es importante sostener que la institución carcelaria debería ir en función de la reeducación y rehabilitación, cuando en la realidad se presenta un ente en donde la vida es totalmente anormal y en donde en aras del control social se disminuyen las potencialidades del hombre como ser humano (Brenes, 1989).

El régimen de privaciones que la institución carcelaria impone al sujeto tiene consecuencias negativas sobre la personalidad y el comportamiento del privado; efectos que “ninguna técnica psicoterapéutica y pedagógica logra volver a equilibrar” (Baratta, 1986).

Es recomendable brindar a los privados de libertad más espacios dedicados a actividades deportivas y culturales, en pequeños grupos y en instalaciones adecuadas para

fortalecer la salud mental de los internos y las relaciones interpersonales entre los mismos (Brenes, 1994).

Entre los beneficios comprobados de la actividad física destaca: produce efectos beneficiosos mentales y psicológicos sobre el rendimiento académico, el nivel de confianza en uno mismo, sensación de bienestar, la eficacia en el trabajo, la satisfacción y la capacidad intelectual entre otras, mejorando la calidad de vida (mini editorial Océano,2001).

Uno de los principales problemas que enfrentan las personas privadas de libertad es el deterioro de su calidad de vida integral, detonado por trastornos emocionales y estrés, que afectan la conducta del sujeto e inciden negativamente en su salud y por ende, disminuye la posibilidad de que el sujeto mejore su conducta.

La actividad física ha mostrado tener un impacto positivo a nivel psicológico en diversas poblaciones (Biddle, 1995), citado en Mofpofsky y Zaichowsky, 2002. Sin embargo, son pocos los programas que se han realizado en las instituciones carcelarias, especialmente en Costa Rica. Pero, ¿qué modalidad de actividad será más efectiva para afectar positivamente el estado anímico de los privados de libertad? Las actividades deportivas competitivas, bien podrían ayudar a liberar más energía negativa, siguiendo un enfoque catártico, o bien podrían facilitar, en esta población, conductas violentas y mayor alteración emocional. De ahí que se plantee como problema de investigación conocer ¿cuál es el efecto de dos programas de actividad física, uno físico recreativo y otro competitivo, sobre los niveles de autoestima y el estado de ánimo de varones privados de libertad?

Justificación

Un estilo de vida activo mejora el estado de ánimo, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés. A largo plazo la actividad física puede mejorar la autoestima, la agilidad mental y aumentar la interacción social. (OMS, 2002). La actividad física son todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas (OMS, 2002).

Los beneficios que se obtienen de la participación en la actividad física son muchos. Además de una larga vida, el beneficio más importante es el ascenso en la calidad de vida. Estas personas viven al potencial máximo y confrontan menos problemas de salud que aquellos que practican patrones negativos de conducta. A pesar de que, generar una lista de los muchos beneficios que se obtienen por participar en programas de actividad física es muy difícil; la siguiente lista resume muchos de estos: controla el estrés, depresión, aburrimiento, ansiedad, y fatiga mental; aumenta el nivel de energía funcional, la capacidad de trabajo, y la productividad de la persona; mejora la autoestima y; contrarresta la depresión; motiva la adopción de buenos hábitos de salud (Hoeger, Hoeger e Ibarra, 1996); incrementa el nivel de energía física y disminuye la fatiga cotidiana; ayuda a la persona a sentirse bien y permite vivir con más salud y felicidad; mejora el sistema aeróbico, contribuyendo a un mejor funcionamiento de otros sistemas como el cerebral, muscular, y óseo; mejora el tono, fuerza, y resistencia muscular; incrementa la flexibilidad; ayuda a controlar el peso, evitando la acumulación de grasa excesiva; mejora la postura

corporal y la apariencia física; disminuye los riesgos conducentes a enfermedades crónicas; disminuye el índice de mortalidad por causa de enfermedad crónica; mejora la calidad de sangre, disminuyendo su espesor y contribuyendo a la disminución de casos de embolia y bloqueo de las arterias coronarias, disminuye la alta presión arterial; ayuda al control de la diabetes; controla el insomnio entre otros (Hoeger, Hoeger e Ibarra, 1996).

Carson, y otros en 1996, coinciden con la idea de los beneficios enumerados por Hoeger en el mismo año, incrementando la fiabilidad de los efectos recibidos con la práctica de la actividad física.

Biddle (1995) citado en Mofpofsky y Zaichowsky, 2002. Considerando los beneficios de la actividad física efectuó un meta-análisis sobre la relación entre el ejercicio y la salud psicosocial encontrando que el ejercicio tiene una relación positiva con el estado anímico y la autoestima.

Según Arias, Morales, Sibaja y Vargas (2004), en un estudio sobre el Desarrollo e implementación de un Programa de Actividad Física para la reducción de la ansiedad en Varones Adultos Mayores de 50 años Privados de Libertad (primer estudio en Costa Rica al respecto); la actividad física constituye una verdadera herramienta para reducir los niveles de ansiedad. Por lo tanto es posible que se aumente la autoestima y mejore los estados de ánimo de privados de libertad, tomando como referencia a los estudios citados anteriormente.

El presente estudio tomó en cuenta una población con cierto grado de marginación, por el solo hecho de su condición de privados de libertad, que si bien es cierto todo ser humano tiene derecho de ser tratado como tal, por ello es importante crear programas de actividad física guiada por profesionales en el campo en cada uno de estos centros de atención institucional en Costa Rica. Como tal realizamos el presente estudio del efecto de un programa de actividades físico recreativa y otro de actividades deportivas competitivas sobre la autoestima, y los estados de ánimo en privados de libertad del centro de atención institucional Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría. De ahí parte de la importancia del mismo para los educadores físicos para ser tomada una futura fuente de trabajo y para todo lector que desee aprender y reflexionar sobre el tema.

OBJETIVOS

Objetivo general:

Aplicar un programa de actividad físico-recreativo y otro de actividad deportiva competitiva a la población de privados de libertad del Centro de Atención Institucional Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría, para estudiar sus efectos sobre los estados de ánimo y autoestima.

Objetivos específicos:

Determinar si existen diferencias en el efecto de dos programas uno de actividad físico-recreativo y otro de actividad deportiva competitiva, sobre los estados de ánimo: depresión, tensión, ira, fatiga, vigor, confusión; en varones privados de libertad del Centro de Atención Institucional (C. A. I.) Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría.

Conocer si existen diferencias en el efecto de dos programas uno de actividad físico-recreativo y otro de actividad deportiva competitiva sobre la autoestima, en varones privados de libertad del C. A. I. Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría.

CONCEPTOS CLAVES

Actividad física: Todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas (OMS, 2002).

Agresión: La agresión se define como daños a la persona y la destrucción de la propiedad. La lesión causada puede adoptar formas psicológicas de devaluación y de degradación lo mismo que de daño físico (Bandura y Ribes, 1980).

Autoestima: La autoestima se refiere a la forma en que se evalúa a sí mismo cada persona. (Coon, 1998).

Estado de ánimo: Ánimo profundo que prevalece en la vida afectiva del sujeto de forma duradera (más de una o dos semanas) y que puede seguir un patrón cíclico. Su alteración se asocia a síntomas somáticos, como las alteraciones del apetito, sueño, o el impulso sexual. Además del ánimo normal (eutimia) hay dos tipos de ánimo transitorio, que pueden adquirir el rango de estado de ánimo o humor: alegría (hipertimia) o tristeza (hipotimia) (Diccionario especial de psicología, 1999).

Delincuente: Es el sujeto que comete un delito; entendiéndose como delito a la calificación jurídica de una conducta de acción u omisión ilícitas que, con dolor, causa un daño a cuya reparación se está obligado (Viquez, 2002).

Capítulo II

MARCO CONCEPTUAL

El delito y la delincuencia

Según la teoría clásica de la criminología, la conducta humana se dirige hacia la obtención del placer y la prevención del dolor. Dado que algunas de las acciones que podríamos hacer para obtener placer y prevenir el dolor son definidas por la ley como delictivas, desde el punto de vista el delito es en cierto sentido natural. Por lo tanto las llamadas teorías de “control” de la criminología se centraron en imponer sanciones que harían que las consecuencias del delito fueran lo suficientemente dolorosas como para que el individuo evitara cometerlo. Así la teoría clásica tendía a pasar por alto las diferencias individuales en la delincuencia (Lykken, 1995).

Gottesma y Goldsmith (1994) citados por Lykken (1995) presentaron la probabilidad de la delincuencia o de la conducta antisocial como una función multiplicativa de factores geneáticos y ambientales, según la cual la conducta antisocial es una función multiplicativa de las propensiones antisociales o delictivas que interaccionan con las tentaciones o protecciones del entorno inmediato. Así la delincuencia puede considerarse en sí mismo como un producto de factores genéticos que interaccionan con las primeras experiencias, sobre todo las experiencias con las figuras parentales.

La conducta delictiva más importante puede entenderse en términos de la interacción entre un rasgo adquirido llamado escrupulosidad con el impulso delictivo, un rango que varía según el individuo y la situación. Es decir que ceder a la tentación delictiva significa que, al menos momentáneamente, el impulso es más poderoso que las fuerzas de contención.

Una clasificación de tipos de delincuentes

En un estudio general de teoría general del crimen, Gottfredson y Hirschi (1990) citados por Lykken (1995) postularon que la característica definitoria del temperamento delictivo es el escaso autocontrol, aunque cada una de estas nociones puede ayudar a entender a algunos delincuentes, ninguna de ellas es aplicable a todos.

1. Delincuentes psicológicamente normales

Tienden a ocupar el extremo más bajo de esos límites cuando se trata de ciertos rangos como la tendencia a evitar hacer daño y la represión, mientras ocupan el extremo más alto cuando se trata de correr riesgos. Algunos, aunque pocos son inocentes, pues se han condenado injustamente y no son delincuentes en lo absoluto. Entre la mayoría de culpables algunos se encuentran entre rejas porque de pronto se encontraron en una situación especialmente provocadora o con una tentación irresistible o porque se vieron en circunstancias cuyas opciones lícitas eran muy poco atractivas en comparación con las oportunidades cuya ilegalidad podía justificarse fácilmente (Lykken, 1995).

Esta familia comprende varios géneros:

a) El recluso inocente

La mayoría de los reclusos dicen ser inocentes, al menos por el delito concreto por el que el que los condenaron; no se debe olvidar que algunos de verdad lo son.

b) Víctimas de las circunstancias

Algunos delitos sobre todo los crímenes pasionales, son cometidos por personas básicamente normales que reaccionan de un modo atípico en una situación especialmente provocadora. La característica definitoria de estos individuos es que, si pudieran volver a un entorno natural, la posibilidad de que cometan más delitos no sería mayor que la de cualquier otro ciudadano de su edad y sexo (Lykken, 1995).

c) El delincuente profesional

Este género comprende a personas cuyos apetitos o incluso valores morales no tienen por qué ser patológicos desde un punto de vista psiquiátrico, pero han elegido la carrera delictiva porque consideran que es la mejor opción para una persona con sus habilidades y oportunidades, un ejemplo es en el mundo de las drogas (Lykken, 1995).

d) El delincuente de oficina

A veces a las personas con temperamentos y antecedentes relativamente normales les atrae la delincuencia debido a circunstancias ambientales que constituyen una especie de invitación del testimonio que no pueden o no quieren rechazar; por ejemplo pueden ser policías que saben que el sospechoso es culpable y, por lo tanto, consiguen con su falso testimonio lo que creen que sería un resultado justo (Lykken, 1995).

2. El delincuente psicótico

Debido a su falsa concepción de la realidad, la conducta de estos individuos no se adapta a las circunstancias y puede llegar a ser delictiva. La mayoría de los sicóticos no son violentos y de hecho tienden a ser víctimas más que agresores. Sin embargo, las posibilidades de que un sicótico manifieste una conducta agresiva son significativamente mas elevadas que para una población no seleccionada (Monahan, 1993) citados por Lykken (1995). Sobre todo cuando viven solos, pues es más difícil que tomen los medicamentos con regularidad para tratar la psicosis (Lykken, 1995).

3. Las personalidades antisociales

El subgrupo más importante es el género de las personalidades socio patas. Algunos sociopatas tienen temperamentos bastantes normales, pero unos padres especialmente incompetentes o indiferentes, otros son agresivos e intrépidos, buscadores de estímulos o manipuladores maquiavélicos, personas, que, de niños daban demasiados problemas a unos padres bien intencionados o sometidos. Antisociales con un temperamento anormal psicópatas y las personas antisociales que no han sido bien socializadas socio patas. El género de los psicópatas comprende a individuos de los que se puede decir que, si no están socializados, la culpa no es tanto de los padres como de ellos mismos. Se trata de los psicópatas primarios que, desde la infancia, poseían temperamentos muy difíciles de dominar (Lykken, 1995).

Sin embargo, algunos psicópatas están socializados, al menos superficialmente, pues han aprendido las reglas y suelen obedecerlas. Sobre todo los que tienen talento y

gozan de privilegios pueden rendir infancia y adolescencia. Muchos miembros de este género también poseen características bien en la escuela, conservar un trabajo y tener éxito profesional. Pero en el fondo sigue acechando una predisposición antisocial que se manifiesta ocasionalmente (Lykken, 1995).

3.1 La Personalidad Sociópata

Este es el género más grande de todos y comprende a hombres jóvenes, que sencillamente se socializaron bien en la infancia y adolescencia. Muchos miembros de este género también poseen características impulsivas o modelos de hábitos que pueden atribuirse a un aprendizaje desviado que interacciona, quizá, con tendencias genéticas también desviadas (Lykken, 1995).

a. Sociópata común

Posee una conciencia débil y poca elaborada, y no les avergüenza muchas de las cosas que avergüenzan a cualquiera. Tiene pocas perspectivas de futuro porque se han criado en circunstancias en el que el futuro es impredecible y solo podían contar con los placeres y dolores que están al alcance de sus manos. Se enorgullecen de transgredir las reglas en lugar de obedecerlas y son como niños salvajes a pesar de ser adultos, que responden a los impulsos del momento, sin interesarse por las metas a largo plazo. Son el resultado natural de un vínculo débil con los padres, de un escaso control prenatal y del mal ejemplo de los progenitores (Lykken, 1995).

b. Sociópata marginado

5438

ED1646



Este individuo no ha desarrollado la capacidad de amar y de relacionarse con los demás. La posibilidad de sentir empatía o de establecer un vínculo afectivo es claramente un factor de riesgo para la conducta antisocial porque uno de los factores protectores que nos conducen a evitar la delincuencia depredadora es la tendencia a identificarse con las víctimas (Lykken, 1995).

Hay varias variantes:

- Tipo disociado

La ausencia de un progenitor que eduque en un periodo crítico puede impedir el desarrollo de la capacidad de amar y sentir. Dicha imposibilidad de sentir algo por los demás puede ser tan intratable como cualquier defecto innato del carácter (Lykken, 1995).

- Tipo no empático

Este individuo es capaz de invertir emocionalmente en familia, pareja o quizás su perro, pero tiene un círculo de empatía limitado y reacciona ante los demás como si solo fueran objetos (Lykken, 1995).

- Tipo hostil

Algunos individuos marginados, al sentirse rechazados por la comunidad o al verse incapaces de tener éxito de acuerdo con sus reglas, rechazan la compañía de los demás y se vuelven destructivos y hostiles con el grupo todos sus miembros. Es una verdad poca reconocida que sentirse enfadado es mas agradable que sentirse asustado, triste o deprimido (Lykken, 1995).

- Tipo enfadado

Este individuo se siente acomplejado por su aspecto o una discapacidad física, por su origen, condición marginal o cualquier otra razón que justifica su incapacidad de acatar reglas sociales diciendo, que como desde el principio lo han enfadado, en su caso esas reglas no son aplicables (Lykken, 1995).

c. Sociópata agresivo

Algunas personas disfrutan lastimando, asustando o tiranizando a los demás, pues les hace sentirse poderosos e importantes. Hay violadores, atracadores y otros criminales violentos que, según ellos, el simple hecho de dominar y controlar sus víctimas les procura un gran placer (Katz, 1998) citado por Lykken (1995). El atrevimiento y la dureza son cualidades que se admiran y refuerzan en la sociedad callejera y pueden llegar a convertirse en un estilo personal arraigado para los que tienen el temperamento adecuado (Lykken, 1995).

d. Sociópata disocial

Se trata de personas normales, tanto desde un punto de vista temperamental como psicológico, pero que son leales y se identifican con una subcultura, posiblemente depredadora, cuyas normas y costumbres son distintas y a menudo anti-éticas de las normas y costumbres de la cultura establecida (Lykken, 1995).

3.2 Personalidad Psicopática

La etiqueta psicópata, psicológicamente dañado, parece extrañamente vaga, pero es probable que haya persistido porque insiste en la conducta desviada del psicópata se

encuentra en la psiquis más que en las circunstancias. Tenemos una lista de subtipos de psicopatías (Lykken, 1995).

a. Psicópatas desestabilizados

Estos pueden ser individuos bien socializados, pero aquejados de un trastorno orgánico episódico cuyas presencia les produce angustia o los desequilibra hasta tal punto que se les considere menos responsables de una conducta antisocial llevada a cabo durante dicho episodio (Lykken, 1995).

o *Equivalente epiléptico:*

Ciertas lesiones cerebrales (tumores, hematomas, etc) pueden provocar conductas anormales, a veces una conducta antisocial (Lykken, 1995).

o *Temperamento colérico:*

Es posible que este tipo de personas coléricas tengan una predisposición persistente hacia la conducta antisocial (Lykken, 1995).

○ *Hipersexualidad:*

Existen diferencias en la sexualidad y en la intensidad del apetito sexual, por ello no controlan lo suficiente la excitación para ver sus posibles consecuencias como por ejemplo el asesino y violador en serie conocido como el Estrangulador de Boston (Frank, 1966) citado por Lykken (1995).

○ *Anhelos patológicos:*

El intenso deseo de satisfacer placeres ilícitos es un factor de riesgo para la conducta sociopática. La drogadicción es un ejemplo obvio. Otro ejemplo puede ser la cleptomanía, que puede ser una sublimación del instinto sexual. Otro ejemplo es anhelo de riesgo en sí. El estrés estimula la secreción de ciertos endógenos cuyos efectos analgésicos nos ayudan a soportar el dolor y la fatiga (Lykken, 1995).

○ *El psicópata histérico:*

Formada por individuos que en determinados momentos se muestran indiferentes a las consecuencias de sus acciones pero, que entremedio, también manifiestan sentimientos bastante normales de opresión y resentimiento. Un joven bien socializado suele contener el impulso a hacer algo prohibido porque, solo con pensar en las consecuencias de esa acción, siente temor o culpa. Sin embargo, si puede reprimir ese pensamiento desagradable, le será fácil caer en la tentación (Lykken, 1995).

b. El psicópata primario.

Se trata de personas que no tienen necesariamente apetitos o ansias anormales, ni padecen tormentas emocionales incontrolables. Tampoco son personas psicológicamente normales y que sencillamente han elegido cierto tipo de delito por ser la profesión que más se adapta a sus oportunidades y talentos.

- El psicópata secundario

Estos son más agresivos, impulsivos y están poco socializados, como los psicópatas primarios, pero además son introvertidos, retraídos y con tendencia a la culpa, enmarcado contraste con los primarios (Blackburn, 1975) citado por Lykken (1995).

- *El psicópata carismático:*

Este es un embustero encantador y atractivo, un timador, en la realidad lo que pretende es quedarse con dineros y huir (Lykken, 1995).

3.3 Neurosis del carácter

El paciente esta bien socializado y que, por lo tanto, su conducta antisocial debe explicarse en términos de un complejo emocional aberrante e inconsciente que se remonta a la infancia y que de algún modo domina lo que lo contrario serian unas tendencias conductuales normales (Lykken, 1995).

a. Lagunas del superego:

Se produce cuando el padre o la madre obtiene una satisfacción vicaria con cierto tipo de mala conducta del niño y, por lo tanto, lo refuerza inconscientemente y fomenta dicha conducta.

b. Buscadores de castigos:

El hijo pone a prueba los límites, hasta que al final, el padre termina castigándolo. Acto seguido tiene una reconciliación, con arrepentimiento de parte de ambos. Lo que el niño aprende de mediante este tipo de relación es que la tensión producida por el creciente distanciamiento y culpa, puede aliviarse a través del castigo, porque el castigo lo conduce al perdón y la reconciliación.

c. Rebelión adolescente

La compleja y difícil relación de los padres con sus hijos a veces pueden fomentar la mala conducta de otras maneras.

d. Trastorno de la personalidad paranoica

Estas personas piensan que ellos están del lado bueno y los que se oponen son los malos, por ello todas sus tácticas son justificadas.

e- Personalidad inadecuada

Un ejemplo es el caso de la adolescente que no se siente querida en su hogar y tiene poca autoestima, pero descubre que puede conseguir aceptación así como un simulacro de amor y proximidad humana a través del sexo y así poco a poco se va introduciendo en el mundo de vicios (Lykken, 1995).

La evolución de la delincuencia

Reglas sociales

Debido al gran tamaño del cerebro, nuestros antepasados pudieron repartirse las responsabilidades de maneras útiles, intercambiar favores, acre trueques y llegar a acuerdos, lo que los llevo a depender los unos de los otros cada vez más. A medida que la sociedad homínida se fue volviendo más compleja por estas razones, fue necesario inventar reglas y aplicarlas. La antigua jerarquía de dominancia de los primates, en la que la única regla era “no permitas que el Gran hermano se enfade contigo”; ya no bastaba para satisfacer las necesidades de la vida en grupos de homínidos. Fue cuando se inventaron las reglas que empezó la delincuencia, porque la delincuencia es la violación de las reglas sociales (Lykken, 1995).

Algunos criminólogos y otros teóricos tienden a creer que la delincuencia se crea a través del aprendizaje. Sin duda, ciertos tipos de experiencias, por ejemplo criarse en un gueto o ser maltratado por los padres, pueden aumentar la intensidad de las predisposiciones antisociales. Y seguro que ciertas técnicas delictivas, a saber como romper una cerradura, hacer un puente en un coche, donde vender mercancía robada o comprar drogas para volver a venderlas, etc, tienen que aprenderse y, una vez aprendidas la posesión de estas habilidades de algún modo aumenta la posibilidad de aplicarlas.

Panorama histórico social de la agresividad a nivel mundial

La violencia que hemos contemplado a través de las edades es tan universal como la vida misma. Ha sido integrante del proceso evolutivo. Entre víctima y depredador y entre miembros de la misma especie, la agresión y la supervivencia se han complementado ineludiblemente (Bandura y Ribes, 1980).

Es más, en términos sociológicamente válidos hay que contar con la agresividad como ingredientes de la estructura psicológica es decir, normal del hombre; como con el sexo, como el hambre, la sed, la instancia al sueño. Existe la agresividad a todos los niveles: en el personal esto es, consigo mismo, bajo formas que conducen desde la automatización al suicidio; en la más reducida relación interpersonal, adoptando modos de relación, esporádicos o permanentes, de carácter sadomasoquista, en grupos sociales primitivos; finalmente en grupos amplios (Mitscherlich, 1971).

Cada sujeto tiene algún control sobre los demás individuos. Cualquier cambio tiene que comenzar al nivel individual. Hay que dejar de modelar la agresión para que entonces no la imiten generaciones venideras (Bandura y Ribes, 1980). Toda agresión implica: un sujeto agresor y un sujeto agredido, más el objeto por el cual la agresión se provoca (Mitscherlich, 1971).

Por todo el daño que envuelve es que ha surgido gran interés por la violencia como fenómeno social, esto obedece en gran parte a los profundos cambios que están ocurriendo en los diversos tipos de sociedades. Así se ha estimulado el estudio experimental de la

agresión y ha propiciado la aparición o el resurgimiento de muy diferentes teorías e hipótesis sobre el problema. Algunos de estos se han concentrado en el análisis y explicación de la agresión individual y social en el contexto de los procesos del organismo determinados biológicamente (Lorenz, 1966; Tinbergen, 1973).

Por otro lado las fuentes que produce, “alimenta” y mantienen las formas agresivas y “antisociales” de comportamiento son intrínsecas a una sociedad dividida en clases (Bandura y Ribes, 1980).

Agresividad a nivel de delincuencia en Costa Rica: reseña

Históricamente, salvo en el comunismo primitivo, la sociedad humana ha estado dividida en clases; y naturalmente nuestra sociedad actual no esta al margen de ese fenómeno (Engels, 1955) Para eliminar la agresión como fenómeno humano debe cambiar el sistema social, de división de clases, que genera el problema (Bandura y Ribes, 1980).

La delincuencia es el fenómeno más ilustrativo, ya que la violencia delincuencial constituye un problema que afecta en diversa manera a toda sociedad. Ya se ha analizado, desde el punto de vista conductual (Burges y Akers, 1966), como la conducta delictiva esta determinada socialmente y surge como consecuencia de la limitación de los factores sociales a un núcleo parcial de la sociedad, así como el uso represivo de formas apercibas del control de conducta para “eliminar” el problema.

Como núcleo de la sociedad, la influencia familiar es una fuente preeminente de la agresión, es la modelada y reforzada por los miembros de la familia. Los investigadores que han estudiado los determinantes familiares de agresión antisocial informan de que hay una incidencia mucho mayor del modelamiento agresivo familiar en el caso de muchachos delincuentes que de aquellos que no lo son (Glueck y Glueck, 1950; Mc Cord, Mc Cord y Zola, 1959).

La violencia familiar engendra estilos de conducta agresiva (Silver, Dublin y Lourie, 1969). Ya que las personas no nacen con repertorio prefabricado de conducta agresiva, deben aprenderlos de una u otra manera. Algunas, por más elementos de agresión, pueden perfeccionarse con un mínimo de enseñanzas, pero las actividades de índole más agresiva, sea de entablar un duelo con navajas, ligarse a golpes con un enemigo, combatir como soldado o aplicar el ridículo como venganza, exigen el dominio. Las personas pueden adquirir estilos agresivos de conducta ya sea por modelos agresivos o por la experiencia directa del combate (Bandura y Ribes, 1980).

Perfiles o características de las personas delincuentes

Los nuevos modelos de conducta agresiva no se forman únicamente a través de la experiencia, sea directa u observada. Obviamente la estructura biológica impone límites a los tipos de respuesta agresiva que pueden perjudicar y la dotación genética influye en la rapidez a la que progresa el aprendizaje (Bandura y Ribes, 1980).

Como va progresando el aprendizaje en edades tempranas, la mayoría de los niños en un momento u otro “se portan mal”, haciendo cosas que son destructivas para ellos mismos o para quienes les rodean. Si estas conductas se repiten y, en especial, a edades tempranas, pueden recibir el diagnóstico de problemas de tipo legal, algunos de estos adolescentes podrán pasar a ser denominados jóvenes delincuentes (Florenzano, 1998).

Los niños agresivos y “maldosos” en la educación básica pueden llegar a presentar conductas delincuentes cuando adolescentes o adultos. No todos, sin embargo, persisten en estas conductas: la mayoría posteriormente se socializa en forma adecuada (Florenzano, 1998).

Aquellos niños que vienen de familias que no les dan el necesario apoyo social y emocional que les permita resistir las presiones de grupos de iguales negativos son los más vulnerables. Las familias son historias de criminalidad, enfermedad mental o alcoholismo producen niños que están en alto riesgo para presentar conductas delincuentes. Por ello la delincuencia sigue también, que fracaso escolar y se correlaciona altamente con falta de capacidades académicas y pocas destrezas sociales (Florenzano, 1998).

No es tan cierto que los ataques en grupos sean los más frecuentes y los más graves con respecto al número de delitos generales de los jóvenes y deba desviar la atención del problema de la delincuencia en adultos, ya que la tendencia general de todos los delitos juveniles ni siquiera alcanza un 3% de los delitos nacionales con respecto a los adultos (Baró, 1988).

Los datos recolectados por la fundación Paz Ciudadana a este respecto muestra como los diferentes delitos cometidos en Chile tienden a concentrarse entre personas jóvenes. Las personas bajo 21 años cometen el 48,1% de los homicidios, el 42,5% de las violaciones, el 77,8 de los robos con fuerza, el 53,3% de los hurtos, el 50,4% de los daños a la propiedad y el 52.2% de los delitos ligados a drogas (*). Se ha proclamado que la impulsividad (a un delito) es una de las características que define a los delincuentes (Burt, 1930; Michaels, 1959; Quay, 1965; Werthman, 1976).

*No se cuenta con la fecha del estudio.

Para controlar esta y muchas otras características es regla general en la terapia del delincuente nunca actuar de la manera que él espera, introducir incesantemente elementos nuevos e imprevistos para mantener vivo su interés en la situación terapéutica (Eissler, 1965). Conducta muy común de los delincuentes que no están bajo el control de situaciones a largo plazo es la de asistir a acontecimientos arreglados con anterioridad. Su asistencia de tasa base a la terapia, al trabajo, a la escuela o a las diversiones de grupo rara vez es confiable o puntual (Bandura y Ribes, 1980).

En un estudio (Hammar y Holterman, 1965), sobre adolescentes con conducta trastornada remitido a una clínica psiquiátrica, dio como dato que 21 de 54 serían pacientes que nunca se presentarían a la clínica, y 11 más degradan de hacerlo después del contacto inicial. De 234.000 jóvenes de estratos sociales inferiores invitados por carta a visitar a un consejero de empleos, solo 42.000 se presentaron a la entrevista (Gordon, 1965). De estos menos de 13.000 fueron enviados a los trabajos y menos de 7.000 fueron contratados (y algunos de éstos por menos de una semana). Una exploración de estudio sobre la vagancia

entre delincuentes, mostró que las tasas de vagancia delictuosa variaban de 5.8 a 98% mientras que los de vagancia no-delincuencia oscilaban de 0.74 a 10.8% (Tennet, 1971).

Como es mayor el porcentaje de vagancia de los delincuentes y afecta a toda la sociedad, a la luz de las teorías sobre la delincuencia (Pitch, 1980, en Martín Baró, 1988, p.360), cabe esperar que el deterioro económico estimule algunas de sus formas más obvias, como el robo y la prostitución juvenil. No es sorprendente entonces que en los países, donde el desempleo o subempleo alcanza tasas superiores al 50% de la población económicamente activa y la desesperación empuje a muchos hacia la violencia como último recurso para satisfacer sus necesidades básicas. Ahora bien, en un medio de hostilidad como es la guerra, la confrontación sirve de estímulo y paraguas para la violencia delincuencial.

Por otro lado, no es poco conocido que, diversos factores vinculados a la clase del poder, contribuyen a la desintegración social y a la proliferación de la violencia delictiva; es el caso de las corrupciones que invaden las instituciones, en particular la impunidad lograda mediante la conveniencia (disimulo o tolerancia de los superiores hacia sus súbditos) o el compadrazgo político; en donde por cuestiones estratégicas se acompañó el delito con un grupo determinado para favorecer a una clase determinada y no a unas condiciones determinadas. Por ejemplo, en nuestro contexto, los delitos de cuello blanco y los casos de corrupción en la justicia, son algunas de las otras formas que han invadido los titulares de la prensa en los últimos quinquenios. Por esta razón los llamados urgentes de las instituciones sociales y de los colegios profesionales de médicos, psicólogos, abogados, y otros, a retomar los códigos de ética, tarea no poco frecuente en las últimas décadas en

nuestra sociedad, se habla así de nuevas formas de violencia o de crisis de valores (Baró, 1988).

Otra de las estrategias de las instituciones y muy propiciada por la prensa, es la oportunidad de amparar el acto delictivo u otros problemas sociales, con nombres sugestivos y amarillentos que desfiguran y nublan las dimensiones reales de un problema en todas las estructuras de la sociedad y muy a menudo invisibilidad del problema en las clases de poder (Baró, 1988).

Hay que conocer sobre la personalidad del individuo para poder ir comprendiendo mejor el por que las personas como tal tienen diversas formas de reaccionar a diferentes estímulos, y según estas reacciones la sociedad los cataloga como antisociales. La personalidad en sí se refiere a la consistencia en quién es usted, quién ha sido y quien será también abarca la mezcla especial de talentos, actitudes, valores, esperanzas, amores, odios y hábitos que hacen a cada uno, una persona única (Coon, 1998).

Muchas personas confunden personalidad con carácter. El término carácter indica que se ha juzgado o evaluado a una persona, es decir que no solo se ha descrito. Si al afirmar que alguien tiene "personalidad" quiere decir que la persona es amigable, sociable y atractiva, en realidad se refiere a lo que se considera como buen carácter en la cultura. Pero en algunas culturas se considera bueno que una persona sea violenta, belicosa y cruel. Así, aunque en una cultura particular todos tienen personalidad, no todos tienen carácter, o por lo menos carecen de buen carácter (Coon, 1998).

La personalidad también es distinta del temperamento. El temperamento es la "materia prima" que forma la personalidad. Se refiere a los aspectos hereditarios de la personalidad, incluyendo sensibilidad, niveles de actividad, estados de ánimo prevalecientes, irritabilidad y capacidad de adaptación (Kagan, 1989).

Autoestima

Podría afirmarse que en tanto el ser humano conozca su propio valor y sienta confianza en si mismo, podrá alcanzar todas las metas que se proponga y lograrlas mas facilmente enfrentarse a cualquier dificultad en el camino. Se supone que todos los seres humanos tienen autoestima o propia valia. Pero eso no basta, debemos poseer una autoestima alta para que de fortaleza y seguridad suficiente para luchar (Clark, Chems y Bean, 1993).

Pero ¿cómo se define la autoestima? ¿Qué es lo que este término encierra? La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valia y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismos hemos ido recogiendo durante nuestra vida y que concluyen en un sentimiento positivo hacia nosotros mismos o, en un incomodo sentimiento de no ser lo que esperábamos (Clark, Chems y Bean, 1993).

Es difícil establecer en que porcentaje la autoestima es vital para sobrevivir en determinado ambiente, pero no se puede obviar que es materia prima para un optimo desarrollo psico-emocional, de vivir y de apreciar todo lo que acontece a su alrededor, para que puedan crecer en las diferentes dimensiones de su ser: física, emocional y espiritualmente (Clark, Chems y Bean, 1993).

La base de la autoestima se estructura durante los primeros años de la vida, por lo que generalmente esto va a depender mucho de la familia: ambiente, interacciones, comunicación, expresiones de afecto, entre otras. La mayoría de nosotros fuimos criados y educados negando lo que sentíamos, usando una mascara y en definitiva perdiendo el contacto con muchos aspectos internos de nuestras vidas. Por eso crecemos sin ser concientes del mundo que nos rodea, de modo que nos es sumamente difícil apreciar la autenticidad en los demás y en ellos mismos (Clark, Chems y Bean, 1993).

Según el modelo orgánico de branden, las relaciones interpersonales se basan en la igualdad de los valores de todo ser humano, y el ser humano se define por sus cualidades y no por su rol. Las características propias del ser humano llegan a definir la forma en que cada uno va a responder ante diversas situaciones. Por eso Branden apunta "Nuestras respuestas ante los acontecimientos dependen de quien y que pensamos que somos" (Autoestima y comunicación en las relaciones intergeneracionales, fundación PANIAMOR, 1996).

Los dramas de nuestra vida son los reflejos de la visión íntima que poseemos de nosotros mismos. Por lo tanto, la autoestima es la clave del éxito o del fracaso. También es la clave para comprendernos y comprender a los demás. Desarrollar la autoestima es desarrollar la convicción de que uno es competente para vivir y merece la felicidad y por lo tanto enfrentar la vida con una mayor confianza, benevolencia y optimismo, lo cual nos ayuda a alcanzar nuestras metas y experimentar plenitud (Autoestima y comunicación en las relaciones intergeneracionales, Fundación Paniamor, 1996).

Lo más difícil pero necesario es poder mantener consistencia entre lo que se siente, se piensa, se dice y se hace, para que así haya contundencia en la propia personalidad. Virginia Satir habla de 5 libertades necesarias para fortalecer nuestra autoestima (Fundación Paniamor ,1996) estas son:

- I- Libertad de ver las cosas como son en lugar de lo que debería ser, fue o será.** Cada uno vera su situación, la realidad desde su punto de vista dependiendo de su experiencia y posibilidades, pero lo mas importante es concentrar la energía en el aquí y el ahora.
- II- Libertad de decir lo que siento y pienso.** La posibilidad de expresar lo que sentimos, tal y como lo vivimos es importante. El sentir no es bueno ni malo, lo que marca la diferencia es como lo comunicamos.
- III- Libertad de sentir lo que siento.** Solo contactando con nuestro ser interno podemos conocer nuestros sentimientos, no es productivo reprimirlos o bloquearlos.
- IV- Libertad de pedir aquello que necesito.** No asumo que los demás adivinen lo que queremos o necesitamos ya que de esta forma imposibilitamos la comunicación efectiva y la expresión de nuestras necesidades.
- V- Libertad de tomar riesgos para mi propio beneficio y crecimiento personal.** Debemos ser capaces de tomar la decisión de cambiar en nuestro propio beneficio, para nuestro propio crecimiento personal.

Cabe señalar que el respeto de estas libertades trae como resultado, un ser humano seguro, capaz de enfrentar con éxito cualquier tipo de situación que se le presente y cuyas consecuencias pueden afectarlo directamente. Por el contrario el irrespeto a estas acarrearía una serie de reacciones o manifestaciones negativas donde el individuo lucharía a cualquier costa para recuperar dichas libertades, pudiendo en muchas ocasiones mostrarse de manera agresiva llegando incluso a causar daño a otros. Si bien es cierto las personas pueden recurrir a estrategias que los lleven a recobrar sus derechos, son las posibilidades con las que cuenta las que le otorgaran una forma determinada de respuesta, pudiendo dirigirlo hacia la resistencia mas que a la solución deseada, imposibilitándose conocer una salida alternativa para su conflicto y encerrándolo en un círculo vicioso de violencia y negatividad como mecanismo de defensa (Fundación Paniamor ,1996).

Este irrespeto a las libertades es una forma de agresión directa que lesiona la autoestima del individuo, llegándolo a manifestar su descontento con esa situación de una forma agresiva hacia los demás hacia los demás haciendo que este pase de ser victima a ser victimario y convirtiendo la agresividad en una espiral donde la autoestima de todos los sujetos se ve constantemente lesionada (Fundación Paniamor ,1996).

Autoestima, autoconcepto y estado de ánimo en la persona delincuente

Otra forma de comprender la personalidad es concentrarse en el auto concepto, éste es la percepción que tiene una persona de sus propios rasgos de personalidad. Incluyendo todas sus ideas y sentimientos de quién es (Potkay y Allen, 1986).

El autoconcepto de un individuo puede afectar en gran medida la adaptación personal, sobre todo cuando es impreciso o inadecuado (Potkay y Allen, 1986). Anteriormente se habló de rasgos, por lo general, estos se infieren a partir del comportamiento observado. A menudo usamos los rasgos para predecir el comportamiento futuro a partir del comportamiento pasado (Hogan, Hogan, y Roberts, 1996).

Estas personas a veces consideradas como sociópatas o psicópatas, por lo general tienen una larga lista de conflictos con la sociedad. Las personas antisociales son irresponsables, carecen de juicio y moral, y son incapaces de aprender de la experiencia y de tener sentimientos profundos, como culpa, vergüenza, temor, lealtad y amor. En suma el socio pata se encuentra mal socializado y muestra una indiferencia general hacia la verdad (DSM-IV, 1994).

Partiendo de esta afirmación es que tenemos que comenzar a pensar en aquellas personas con un pasado con problemas de tipo antisocial. El individuo con personalidad antisocial carece de conciencia, es impulsivo, egoísta, emocionalmente superficial y tiende a manipular a los demás (Lykken, 1995). Muchos sociopatas son delincuentes o criminales que representan una amenaza para el público en general (Rice, 1977).

En realidad crean (muchos de ellos), una buena primera impresión. Sus mentiras, su uso de manipulación y su falta de formalidad, solo se hacen evidentes gradualmente. Muchas personas de negocios, artistas, políticos y otras personas exitosas aparentemente normales revelan inclinaciones psicópatas al usar a los demás con frialdad. En esencial los psicópatas se abren paso en la vida por medio del engaño (Rice, 1997).

Por lo general las personas con personalidad antisocial tienen una historia de privación emocional, negligencia y abuso físico (Pollock y Cols, 1990). Algunos psicólogos creen que los bebés que no forman un vínculo sano con sus cuidadores pueden ser propensos al comportamiento antisocial (Magid, 1988).

Los psicópatas adultos también exhiben problemas físicos sutiles. Por ejemplo, producen patrones de ondas cerebrales inusuales, lo que sugiere una escasa activación del encéfalo. Tal vez esta condición explique por qué muchos psicópatas son buscadores de emociones. Es muy probable que estén buscando estimulación con la fuerza suficiente para vencer su escasa activación y aburrimientos crónicos (Carson, Butcher y Mineka, 1996; Hare, 1996).

En un estudio, se les mostró a psicópatas fotografías desagradables, éstas eran tan desconcertantes que las personas normales (no psicópatas) se sobrecogieron evidentemente con ellas DSM-IV (1994). Sin embargo los psicópatas no mostraron ninguna respuesta de asombro ante la fotografía; por tanto estas personas se describieron como emocionalmente frías y que sencillamente no sienten los remordimientos de conciencia, culpa o ansiedad (Hare, 1996). Esta finalidad parece explicar una incapacidad inusual para mentir, engañar, robar, o manipular a los demás con toda calma (Lykken, 1995).

Los trastornos de la personalidad rara vez son tratados con éxito, con demasiada frecuencia manipulan la terapia como cualquier otra situación. Si sacan provecho para actuar como "curados", así lo harán pero regresan a los patrones de comportamiento

anteriores en la primera oportunidad; sin embargo hay alguna evidencia de que este declina un poco después de los 40 años de edad (Coon, 1998).

Por lo general toda aquella persona que ha sido arrestada luego del hecho presenta alguna característica de baja autoestima. Además de tener un auto concepto impreciso, la persona podría verse afectada por un hecho como este. Una persona con una autoestima alta es segura, orgullosa y tiene amor propio, caso contrario revela una persona insegura, carente de confianza y autocrítica, por lo general muestran señal de estrés e infelicidad. Por lo que en realidad distingue a las personas con autoestima baja es que generalmente se conocen poco a sí mismos. Su auto conceptos son inconscientes, imprecisos y confusos (Coon, 1998).

La misma tiende a elevarse cuando hay éxito y aumenta por los elogios de los demás. Por tanto una persona competente y afectiva y que es amada, admirada y respetada por los demás, así siempre tendrá una autoestima alta (Baumeister, 1994).

Un adecuado nivel de autoestima es la base de la salud mental y física del organismo. El concepto que tenemos de nuestras capacidades y nuestro potencial no se basa sólo en nuestra forma de ser, sino también en nuestras experiencias a lo largo de la vida. Lo que nos ha pasado, las relaciones que hemos tenido con los demás (familia, amigos, etc.), las sensaciones que hemos experimentado, todo influye en nuestro carácter y por tanto en la imagen que tenemos de nosotros mismos (Sheeman, 2000).

El auto concepto deriva de la comparación subjetiva que hacemos de nuestra persona frente a los demás, así como de lo que éstos nos dicen y de las conductas que dirigen hacia nosotros. También los éxitos y los fracasos personales influyen en nuestra forma de valorarnos (Vila y Fernández, 1990).

Una persona con baja autoestima suele ser alguien inseguro, que desconfía de las propias facultades y no quiere tomar decisiones por miedo a equivocarse. Además, necesita de la aprobación de los demás pues tiene muchos complejos. Suele tener una imagen distorsionada de sí mismo, tanto a lo que se refiere a rasgos físicos como de su valía personal o carácter. Todo esto le produce un sentimiento de inferioridad y timidez a la hora de relacionarse con otras personas. Le cuesta hacer amigos nuevos y está pendiente del qué dirán o pensarán sobre él, pues tiene un miedo excesivo al rechazo, a ser juzgado mal y a ser abandonado. La dependencia afectiva que posee es resultado de su necesidad de aprobación, ya que no se quiere lo suficiente como para valorarse positivamente (Sheeman, 2000).

Otro problema que ocasiona el no valorarlos es la inhibición de la expresión de los sentimientos por miedo a no ser correspondidos. Si algo funciona mal en una relación de pareja o de amistad, la persona con falta de autoestima creará que la culpa de esto es suya, malinterpretando en muchas ocasiones los hechos y la comunicación entre ambos. Se siente deprimido ante cualquier frustración, se hunde cuando fracasa en sus empeños y por eso evita hacer proyectos o los abandona a la primera dificultad importante o pequeño fracaso (Vila, Fernández, 1990).

Al tener un sujeto con problemas de autoestima se puede estar teniendo a alguien con posibilidades de presentar algún tipo de deterioro mental o sea un degeneramiento significativo del funcionamiento psicológico (Wiliger y Trull, 1991), citado en DSM-IV, 1994. Los trastornos del estado de ánimo se relacionan sobre todo con perturbaciones en el afecto o la emoción. Los individuos que padecen trastornos del estado de ánimo pueden ser maníacos, lo que significa agitados, eufóricos e hiperactivos o pueden estar deprimidos o padecer ambas situaciones a la vez. En cualquier de los casos, los extremos de estado de ánimo son intensos o duraderos. Además los individuos deprimidos corren alto riesgo de cometer suicidio (DSM-IV, 1994).

Dos tipos de trastornos del estado de ánimo son los trastornos depresivos y bipolares, en los primeros la tristeza y el desánimo son generados, prolongados o irrazonables. Los indicios de éstos son el rechazo, la desesperanza e incapacidad para sentir placer o interesarse en algo. También son comunes la fatiga, perturbación del sueño y los patrones alimenticios, sentimientos de inutilidad, auto imagen negativa y pensamiento de suicidio. En los segundos las personas suben y bajan emocionalmente (DSM-IV, 1994).

Los trastornos relacionados con sustancias se definen por el abuso o la dependencia de fármacos que alteran los estados de ánimo o el comportamiento. Alcohol, barbitúricos, placeos, cocaína, anfetaminas, alucinógenos, marihuana y nicotina son algunas de estas sustancias (Boutros y Bowers, 1996), citado en DSM-IV, 1994.

En números absolutos, estudios publicados por la Asociación Americana de Psiquiatría en 1994, muestran que en Europa y América del Norte entre 10 y 20% de la población adulta ha tenido en algún momento un episodio depresivo (DSM-IV, 1994).

Si una persona está deprimida moderadamente durante un mínimo de dos años, a ello se le llama trastorno distímico. Si esto se combina con períodos en que el estado de ánimo es elevado, expansivo o irritable se trata de un trastorno ciclotímico (DSM-IV, 1994).

Los trastornos mayores del estado de ánimo están marcados por extremos de emoción duraderos. Alrededor del 14% de los pacientes admitidos en hospitales mentales sufren de trastornos mayores del estado de ánimo. Por lo general predomina el trastorno bipolar (el individuo es ruidoso, alegre, hiperactivo, y vigoroso, la mayor parte del tiempo, pero también ha tenido uno o más periodos de depresión). En el trastorno bipolar II, el individuo esta triste y se siente agobiada por la culpa, pero ha tenido uno o más episodios maníacos. Un sujeto que solo se encuentra emocionalmente deprimida sufre de un trastorno depresivo mayor (DSM-IV, 1994). Los que sufren trastornos bipolares tienen un alto riesgo de intentar suicidio (Chen y Dilsaver, 1996).

La depresión y otros trastornos de estado de ánimo se han resistido a una exploración y tratamientos adecuados. Algunos científicos se están concentrando en la biología de los cambios de los estados de ánimo. Estos investigadores están interesados en las sustancias químicas encefálicas y en sustancias transmisoras, en especial los niveles de serotonina, noradrenalina y dopamina (Ricci y Wellman, 1990).

Otros investigadores buscan explicaciones psicológicas, por ejemplo la teoría psicoanalítica sostiene que la causa de la depresión es la ira reprimida, que desplaza y dirige hacia adentro como culpa y odio hacia sí mismo (Isenberg y Schatzberg, 1976). Los psicólogos cognoscitivos creen que la autocrítica y los pensamientos negativos, distorsionados o auto imprecatorio es el origen de muchos casos de depresión. Es claro que el estrés desencadena muchos trastornos del estado de ánimo (Franche y Dobson, 1992; Gatz, 1990; Miranda, 1992).

Recreación

Es una disposición particular positiva y favorable de cambio y regeneración, aunque tiende a confundirse con el entrenamiento en su acepción espontánea. Bajo este nuevo concepto se desarrolla la recreación dirigida, que debe cumplir las condiciones de “volver a crear” o de “re-crear” divirtiéndose mediante una actividad y una implicación y participación en un grupo (Camerino y Miranda 1996).

Cierto es que el juego y el deporte están ligados a la recreación, sin embargo, en el uso del tiempo libre puede incluir el arte, la música, el drama, los campamentos, los eventos sociales y el servicio comunitario.

Según sea su empleo, en términos sociales, el tiempo libre y la recreación contribuirán para hacernos humanos o el aumento de tiempo libre sin recreación y sin una educación adecuada servirá para acrecentar los vicios y llevarán con mayor rapidez a una barbarie civilizada (Gómez, 1985, Pág. 15).

“El ocio debe de ser una oportunidad para que toda la población restaure el balance de su vida, tanto en lo físico como en lo mental y emocional” (Seda, 1973. pág 31). Quiere decir que el ocio debe de ser planificado para el balance del organismo y de la personalidad que no proporcionan las tareas rutinarias de la vida, se llenen mediante un programa de actividades en que se adquieran, conocimientos, destrezas y técnicas (Solano, 1990).

Sentido de recreación

La recreación es una experiencia que alegra y le da sustancia y contenido a la vida, brinda la oportunidad de experimentar la belleza, la música, la literatura y un gozar las buenas relaciones humanas, permite el relajamiento necesario que se tiene en actividades de propia elección, es el cambio de paso en el ritmo tan acelerado de la vida (Solano, 1990).

La recreación viene ser una oportunidad de auto expresión, en la cual deriva gozo y placer en la participación en donde no se busca la excitación, sino la liberación de la rutina y de la fatiga que engendra la monotonía del trabajo diario. La recreación es un aspecto y una manera de realización en el hombre, es un elemento necesario para que este alcance su total desarrollo (Seda, 1973, pág.8).

La recreación a de ser voluntaria ya que surge de un estímulo interno debido a que cada se recrea porque mejor desea, cuando guste, con quien quiere y donde quiere, siempre que no interfiera con los derechos de los demás. Esto produce una satisfacción inmediata como resultado de la actividad en la que el individuo se involucra, lo que explica que al

formar parte de un grupo en una actividad específica este empieza a sentir emoción desde el momento mismo en que se ve inmerso dentro del grupo (Solano, 1990).

Una necesidad es recreativa cuando: "se realiza respondiendo a una necesidad espiritual de recreo esparcimiento, distracción. Se cumple desintegradamente y por la satisfacción que produce. Tiene lugar libre y espontáneamente sin compulsión de ninguna especie y con absoluta libertad de iniciativa y para la elección de las formas de realización. Se realiza con espíritu de juego como algo no absolutamente serio, diferente del resto de las ocupaciones. Se efectúa en un tono predominante alegre y entusiasta; proporcionando gozo y satisfacción (Solano, 1990).

De Grazia opina que: "La recreación es una actividad que descansa al hombre del trabajo, dándole frecuentemente un cambio (distracción-diversión) y restablecimiento del trabajo (Rodríguez, 1992, pag 26).

Para Rodríguez (1992), la recreación consiste en las actividades o experiencias mantenidas en el tiempo libre, usualmente escogidas voluntariamente, ya sea por la satisfacción y placer que se obtiene de ellas o porque se perciben ciertos valores personales o sociales derivados de ellas.

La recreación en el área de la salud

Sirve a la necesidad de relajación o aflojamiento de la tensión del esfuerzo y de las actividades serias (Sabeán, 1983).

En la salud el campo de la recreación tiene muchos y valiosos objetivos entre los que sobresalen:

1. Satisfacer necesidades humanas.
2. Promover la salud total.
3. Disminuir los agotamientos y tensiones de la vida moderna.
4. Estimular la vida personal y familiar abundante.
5. Desarrollar buenos ciudadanos y una sociedad democrática (Rodríguez, 1992).

El juego activo es esencial para desarrollen sus músculos y ejerciten todas las partes de su cuerpos. También actúa salida para la energía en exceso, que, si se aumenta hace que las personas estén tensos, nerviosos y irritables (Papalia, 1992).

Relación de la recreación con otras áreas

Educación: Los objetivos de la recreación y de la educación son similares; ambos trabajan hacia el enriquecimiento de la vida de los individuos.

Trabajo: La actividad no es recreación cuando su naturaleza es hacer dinero o prestigio.

La única recompensa debe ser satisfacción en la actividad.

Educación Física: Recreación y educación física son complementarias, no idénticas. El énfasis en la educación física es en la salud física y el desarrollo de actividades, intereses y destrezas. Las experiencias de recreación contribuyen a la satisfacción de necesidades

humanas, tal como la creatividad, la auto-expresión, la satisfacción personal y el vivir en una sociedad de ocio.

La diversidad de opciones y el creciente interés de relacionar y conceptualizar la recreación en los diferentes campos. Demuestra el alto grado de importancia que se ha dado a esta en los últimos años y el reconocimiento de la misma como la mejor forma que tiene el ser humano de mantener salud y equilibrio entre su mente y su cuerpo (Rodríguez, 1990).

El siglo XXI: La cultura de la recreación

El termino recreación que en nuestro castellano se traduce como acción y efecto de recrear o recrearse, divertir, deleitar, alegrar... sería el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencias a satisfacer ansias psicofísicas de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización. Habría que decir, como resumen, que el ocio entendido como tiempo dedicado al esparcimiento se convierte en recreación cuando consigue los objetivos de descanso, diversión y desarrollo de la personalidad.

En general podemos considerar como rasgos definitorios de la recreación el ser:

- Actividad realizada durante el ocio.
- Actividad por el placer, diversión o enriquecimiento personal.
- A menudo actividad física, pero también pasiva.
- Frecuentemente responsabilidad del estado, pero crecimiento progresivo del sector público.

- Naturaleza, vacaciones... a menudo viajes.
- Estudio de las necesidades recreativas, preferencias y actividades.
- Estudio del entorno y de las capacidades del uso.

Como elementos consecutivos de la recreación, diferenciadores del deporte, podemos señalar: no implica necesariamente el uso de la competición. Esta individualmente orientada. La persona decide cuando comienza y cuando finaliza. Es más espontánea y menos sujeta a reglas. Posee la mayor parte de los elementos del juego (Camerino y Miranda, 1996).

Características y formas de las actividades recreativas

Las características que consideran una actividad como recreativa son:

1. Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección, sin ninguna obligatoriedad de ninguna naturaleza.
2. Se realiza en un clima y con una actitud predominante alegre y entusiasta.
3. Se realiza desinteresadamente, solo por la satisfacción que produce.
4. Da lugar a la satisfacción de análisis psico-espirituales.
5. Deja un sentimiento positivo en lo formativo o en lo social.
6. Da lugar a la liberación de tensiones propias de la vida cotidiana.
7. No espera un resultado final, ni una realización acabada, sino que solo anhela el gusto de la participación activa (Torres, 1997).

Un tipo de experiencias, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la íntima naturaleza del hombre, lo opuesto o contrario del trabajo, un

movimiento organizado, una frase del proceso educativo total, o una profesión. Se le ha descrito diversamente como un descanso, una diversión, o el tipo menos y más pasivo de esparcimiento (Manual de recreación Física, 1994).

La palabra recreación es lo bastante amplia como para abarcar el juego en todas sus expresiones y también muchas actividades que generalmente no se consideran como tales: música, teatro, cualquier actividad libre y especialmente toda acción creadora que contribuye al enriquecimiento de la vida (Manual de recreación Física, 1994).

La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en tales actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo: en ella halla expresión del espíritu que a través de ellas contribuye a una vida plena alegre y satisfactoria (Manual de recreación Física, 1994).

Formas de recreación

Las actividades consideradas recreativas tienen una gran variedad de formas, que cambian de acuerdo con la edad, intereses y deseos del individuo. Comprende actividades que pueden ser realizadas por una sola persona y otras que suponen la intervención de un grupo. En algunas formas la recreación consiste en una participación activa, y otras en un tranquilo relajamiento, en escuchar o mirar. Ejemplos: el niño que juega con la arena: la niña que imita al ama de casa con sus muñecas, que salta de "cojito" o colecciona mariposas (Manual de recreación Física, 1994).

Actividades recreativas

Las actividades recreativas abarcan todo el campo de los intereses humanos. Las formas de recreo varían tanto como los intereses de una persona a lo largo de su vida, y son tan diversos como las diferencias que existen entre la gente, comenzando con los juegos de la infancia y pasando por los juegos y deportes activos de la juventud, hasta llegar a las tranquilas diversiones de la vejez, la variedad de actividades recreativas a la que se puede entregarse el individuo es casi ilimitada (Manual de recreación Física, 1994).

Para tener valor como recreación, las actividades deben adecuarse a las necesidades emocionales, físicas y mentales del individuo. En la recreación el individuo encuentra la oportunidad de auto expresarse y de ella extrae diversión, descanso y placer. Si una actividad o experiencia no brinda a una persona estas satisfacciones no se puede considerar como recreación (Manual de recreación Física, 1994).

Entre las satisfacciones que se hallan por medio de las diversas formas de recreación figuran: la fraternidad, la oportunidad de crear, la aventura, el sentimiento del triunfo, el empleo de la capacidad física, el estímulo emocional, la belleza, el descanso y la oportunidad de prestar servicio. Una actividad que proporciona a la persona las actividades anteriores y tendrá un valor más duradero que la que solo otorgan uno o dos tipos de satisfacción. (Manual de recreación Física, 1994).

La relación entre los sentidos y las satisfacciones están indicadas en la siguiente frase de Harry A. Overstreet: "Cuando más sentidos entregamos a la experiencia, más rica y viva será". En el orden físico:

1. Llevar al individuo al movimiento, a la acción, que es fuente principal de vida.
2. Hacer que esa actividad sea fecunda, uniéndola al placer y a la alegría.
3. Hacer que la persona tenga confianza en si misma, dándole oportunidad para adquirir la resistencia, la agilidad y elasticidad necesarias para responder con oportunidad a las decisiones del cerebro.

En el orden moral y social:

1. Poner al individuo en contacto con los demás para que sepa lo que la vida social significa.
2. Saber cooperar en bien del grupo, poniendo a su servicio su buena voluntad.
3. Reconocer los deberes y derechos que rigen la buena marcha de los actos humanos.
4. Respetar las disposiciones en manadas de los reglamentos a los que hay que sujetarse, ineludiblemente.
5. Provocar su espontaneidad, que es la mejor manera de realizar su desarrollo.
6. Llevar a la mente del participante ideas de orden y de justicia (Manual de recreación Física, 1994).

Importancia del juego en el desarrollo social

En pocos campos del desarrollo ha habido un cambio mas radical en las actitudes relativas a su importancia para las adaptaciones personales y sociales. Durante generaciones se ha creído que aunque el jugar es divertido, constituye también una pérdida de tiempo que se podría dedicar en forma más provechosa a hacer algo útil (Pérez 1993).

Desde comienzos del siglo actual, se ha producido un cambio radical en las actitudes hacia los juegos, como resultado de estudios científicos sobre como pueden contribuir los juegos al desarrollo en lugar de considerarlos como una perdida de tiempo, los científicos han señalado que constituyen una experiencia valiosa de aprendizaje.

Han hecho hincapié en que esto es mas cierto en el aprendizaje de cómo ser una persona sociable que en cualquier otro campo. Puesto que al prender a ser sociable depende de las oportunidades para tener contactos con el grupo de coetáneos y puesto que estos contactos se establecen prioritariamente en las actividades de juegos, se consideran estos últimos en la actualidad como un instrumento importante para la socialización (Papalia, 1992).

Definición y clasificación

Paralelamente a estas tentativas para captar lo específico del juego mediante la observación de conductas particulares, a varios autores se han esforzado, en cambio, por acotar el problema del juego a partir de una teoría general. Uno de los más importantes, por la influencia que ejerce todavía hoy, es el francés Roger Caillois, hace justamente veinte años, su obra Los juegos de los Hombres, constituida un intento de definición y de clasificación universal del juego, precisaba las características que permiten distinguir el juego de las otras prácticas humanas, el juego se define entonces "Como una actividad": (UNESCO, 1980).

Libre: que el jugador no puede ser obligado sin que el juego pierda inmediatamente su carácter de diversión atractiva y gozosa.

Separada: Circunstancia en límites de espacio y de tiempo precisos y fijados de antemano.

Incierta: Cuyo desarrollo no puede determinarse, y cuyo resultado no puede fijarse previamente, dejándose obligatoriamente a la iniciativa del jugador cierta latitud en la necesidad de intervenir.

Improductiva: Que no hay bienes, ni riqueza, ni elemento nuevo alguno: y, salvo transferencias de propiedad dentro del círculo de los jugadores, conducente a una situación idéntica a la del comienzo de la partida.

Reglamentada: Sometida a leyes convencionales que suspenden las leyes ordinarias e instauran momentáneamente una legislación nueva, única que cuenta.

Ficticia: Acompañada de una conciencia específica de la realidad segunda o de franca irrealidad en relación con la vida ordinaria.

Deporte Competitivo

En diferentes estratos, en múltiples conversaciones y documentos que a diario se escriben de deporte, se habla de él y pareciera que existe un consenso general de lo que se quiere decir cuando se pronuncia o se escribe esa sola palabra. Al fin y al cabo todo ser humano puede opinar de él y siendo este parte del movimiento humano todos y todas sentimos que nos pertenece y podemos hablar de él con toda propiedad. Pero, sí, existe una relativa complicación, cuando nos aproximamos definir lo que es deporte chocamos primero con su propia indefinición y esa es la intención de esta columna, intentar acercarnos a proponer, "que es deporte" (Muñoz, 2001).

Según el diccionario de la Real Academia Española. "Deporte es la práctica metódica de ejercicios físicos". Esta definición es un poco corta de lo que creemos que

debe ser. Se dificulta conceptualizarlo, prueba de ello es que la visión de algunos, de los que se han atrevido hacerlo, como el caso de Konrad Lorenz, Premio Nobel de Medicina en 1973, el cual es citado por Gabriel Real Ferrer en su libro, "Derecho Público del Deporte", nos dejan un tanto complicados. De manera resumida dice del deporte "es una forma no agresiva para la conservación de la especie. Es una lucha ritualizada, producto de la vida cultural humana. Procede de luchas serias a manera de combates codificados, de duelos de honor. Impide los defectos de la agresión perjudiciales para la sociedad", "Además cumple la tarea especialmente importante de enseñar al ser humano a dominar consciente y responsables sus reacciones instintivas en el combate". Se intenta visualizar este fenómeno de la sociedad en algunas definiciones con las cuales concordamos y pasamos a plantearlas (Citado por Muñoz, 2001):

Deporte de Alto Rendimiento. La finalidad de este es la realización de hazañas deportivas, como: batir marcas, conseguir triunfos que sean considerados como "récord". En fin de vencer al adversario. Este tipo de deporte es exclusivo y discriminatorio, hasta inhumano en razón de que los menos capaces son desechados. Lo que cuenta es el resultado, el rendimiento. La vía y expresión es la "competición".

Deporte Profesional. Se basa en el modelo del deporte de alto rendimiento. La diferencia sustancial esta en el hecho que los deportistas "viven de él". Se caracteriza porque produce espectáculo, le gusta por lo tanto al público, se obtiene ganancias, es rentable y comercializa en esencia al deporte.

Deporte Formativo. Su finalidad es adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa

también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde el niño y la niña aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales. En esta modalidad de deporte no debe especializarse a ese joven en nada concreto.

Deporte para todos, recreativo o Salud. Su finalidad es mejorar la salud y divertirse. Alcanzar mayor nivel de bienestar y calidad de vida. Justamente ante los excesos del deporte de alto rendimiento, el deporte para todos germina en la idea de que: "La actividad física medida y controlada es beneficiosa para la salud, está al alcance de todos y todas y su practica resulta placentera". A la vez sus objetivos sociales lo convierten en el tipo de práctica más popular. En ese sentido lo importante es participar, practicar, hacer actividad físico-deportiva. Y ésta si es en forma regular y constante mucho mejor.

Deporte Instrumento. Es aquel cuya finalidad se acerca más a la utilidad que le deja a la organización o institución que lo promueve. Además se caracteriza por obtener logros para la imagen, para la atracción de los usuarios de los servicios o negocios que estas llevan a cabo.

De aquí en adelante podríamos enumerar una serie de "tipos de deporte que de manera, no necesariamente caprichosa, sino de acuerdo, a criterio de los contenidos de estos, de la finalidad, de la naturaleza o bien por su forma, así se clasificarían o denominarían. Por ejemplo podríamos hablar de deporte campesino, o deporte para la edad de oro.

Lo que sí es básico es que se pueda orientar a los objetivos que realmente se quieren y que quienes lo practiquen se sientan plenamente satisfechos, esta es la máxima más

importante. Por supuesto que alguna o algún lector podría no estar de acuerdo con la "clasificación" antes citada. Lo que resulta un hecho irrefutable es: que este fenómeno es muy complejo, para poder conceptualizarlo plenamente y más dentro una sociedad cambiante y evolutiva, segundo a segundo. Pero, como lo indiqué antes, es que ahí lo tenemos y lo importante es disfrutarlo.

Importancia del deporte competitivo

Practicar deporte o en su defecto realizar actividades físicas, es un elemento primordial en la formación del ser humano. "El deporte, en sus manifestaciones como práctica para todos y como deporte de competencia, contribuye de manera esencial al desarrollo integral del ser humano. Asimismo la salud, agente indispensable en el bienestar del individuo y parte integrante de la calidad de vida, es, sin duda, uno de los grandes favorecidos de la práctica deportiva" (Muñoz, 2001).

Los problemas de salud y la frecuente pérdida de valores éticos y morales, hacen que el deporte deje de ser una simple actividad y se convierta en una exigencia a la población, dado el reconocimiento de sus facultades para contribuir a recuperar en el ser humano, la pérdida del equilibrio bio-psicofísico, ocasionada por el sedentarismo sociocultural de masas. Uno de los conceptos que se maneja en cuanto a la función socio integradora del deporte, afirma que la práctica de alguna actividad deportiva une a personas de distintas capas sociales, de diferentes grupos de la sociedad y diversos países en un colectivo nacional; el deporte crea una conciencia común (Muñoz, 2001).

Por otra parte, el deporte impone además de los valores tradicionales, otros que son elementos estructurales de la sociedad moderna, como motivación, rendimiento, capacidad de planear el futuro, igualdad de oportunidades en la competencia, conciencia democrática, planeación basada en conocimientos científicos, racionalización y economicidad.

Por medio del deporte, el individuo aprende a conducirse a sentir, pensar y a responder de acuerdo a un determinado fin; su práctica diaria ayuda al entrenamiento y continuidad en el deporte, se constituye en un acompañante del desarrollo y crecimiento del individuo, del colectivo y de la sociedad.

El deporte competitivo, como una de las manifestaciones del deporte, lo vemos como un medio inter-dependiente, de las acciones integrales orientadas al desarrollo humano, a mejorar la calidad de vida y formar parte importante y determinante de la socialización, salud y educación de los individuos (Muñoz, 2001).

Por sus características, se constituye en un proceso estratégico para la generación de modelos sociales que representan una cultura de logro, de superación, de constancia, sacrificio y esfuerzo para alcanzar objetivos socialmente deseables.

Por ello, el deporte se presenta como una alternativa aceptada plenamente por la juventud y en general por la misma sociedad. Si bien es cierto que la sociedad deportiva es jerarquizada, sus propios valores son superiores, a los basados en la mera tenencia de bienes materiales.

A esto debemos unirle que el deporte sirve para ayudar a modificar la sociedad, por si solo no la modifica, pero sirve para hacerla más compacta. Compartiendo estímulos, emociones e ilusiones las gentes se unen y no se desunen (Muñoz, 2001).

Capítulo III

METODOLOGÍA

Sujetos:

La muestra fue de 42 privados de libertad (hombres), reclusos en el C. A .I. Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría, con edades de entre los 20 y 30 años. Dichos sujetos contaban en general con una escolaridad baja. Cabe también destacar que las personas reclusas en este Centro descontaban sentencias no mayores a 12 años. Los 42 privados de libertad fueron escogidos por el Director del Centro junto a los profesionales de convivencia y del Área de Atención a la Violencia del Centro. Cabe mencionar que los sujetos no recibían ningún tipo de actividad física deportiva recreativa sistemático en esa institución.

Normas de seguridad para el trabajo con esta población

1. Identificarse por medio de la cédula de identidad para ingresar al centro.
2. No portar objetos punzo cortantes (llaves, llaveros, monedas).
3. No se permite ingresar con teléfonos celulares, ni objetos de valor (cadenas, anillos y otros).
4. Durante la ejecución de las actividades se contó con una cuadrilla de oficiales de seguridad (francotiradores y guardaespaldas).
5. En el caso de las mujeres que dirigían las actividades se debió asistir con ropa grande, floja, que tapara todo el cuerpo y que no fuera apretada como por ejemplo un buzo y una camiseta.

6. No hablar con ningún privado de libertad en ausencia de un oficial de seguridad.

Restricciones para el trabajo con esta población.

1. Ajustarse a las normas administrativas en cuanto a horarios y situaciones especiales que se presentan en el centro (operativos o retenes de seguridad).
2. La aplicación del programa se vio afectada en el área recreativa en los momentos en que el día anterior había llovido y por ello no se podía utilizar la plaza, por ende se pasaba a otro espacio mas reducido

Instrumentos y materiales:

Para medir los estados ánimo se utilizará el Profile of Mood States Mc Nair, Lorr, y Droppleman, (1971); traducción preparada por el Prof. Gerardo A. Araya Vargas, M.Sc. que consta de 65 ítemes que miden: ansiedad, depresión, ira hostilidad, vigor, fatiga y confusión (ver anexo nº 2). El test está compuesto por una lista de adjetivos multidimensionales desarrollada originalmente para población no psiquiátrica y psiquiátrica externa. Posteriormente fue ampliando su campo de aplicación a diferentes poblaciones. El POMS es un test de auto informe con el que se puede contar para conocer mejor el estado de las personas y sus condiciones específicas. Entre algunos de los usos que se le han dado están:

1. Determinar el estado de ánimo de deportistas en distintas situaciones deportivas.
2. Selección de talentos administrado junto con otras pruebas.
3. Como predictor de rendimiento deportivo a corto plazo.

4. Como predictor de sobreentrenamiento para el seguimiento de deportistas lesionados.
5. Para el seguimiento de los deportistas lesionados.
6. Para observar las diferencias en el estado de ánimo entre personas que realizan un programa de actividad física y las que no lo realizan.
7. Constatar las diferencias entre distintos tipos de actividad física y el estado de ánimo.

Descripción de los factores de la escala:

El factor depresión representa un estado anímico deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal: definido por objetivos como: desdichado, infeliz, desamparado, amargado, triste, deprimido.

El factor hostilidad se refiere a un estado de cólera y antipatía hacia los demás. Está compuesto por los adjetivos como: enfadado, enojado, de mal genio, furioso, molesto e irritable.

El factor tensión se caracteriza por adjetivos que describen aumentos en la tensión músculo esquelética: inquieto, intranquilo, nervioso, tenso, relajado y agitado.

El factor vigor se refiere a un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Lo describen los adjetivos: enérgico, lleno de energía, vigoroso, activo, luchador y animado.

El factor fatiga representa un estado de laxitud, inercia y bajo de energía lo conforman los adjetivos: fatigado, agotado, cansado, exhausto y sin fuerzas.

Sugerencias para aplicar la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965):

Se le debe indicar a los sujetos, como en toda escala psicológica, que sean honestos, que la información que suministren será confidencial y, además, se debe contar con un sitio cómodo y con el mínimo posible de distractores, tanto visuales como auditivos.

Entre más puntaje, mayor autoestima. Se suman los puntos correspondientes a la opción seleccionada para cada ítem, los cuales se asignan según la escala que se describe más adelante. Pero se debe tomar en cuenta que algunos ítemes son inversos, es decir que, en esos casos 4=1, 3=2, 2=3 y 1=4. Los ítemes inversos son el 3, el 5, el 8, el 9 y el 10.

La escala es de tipo Likert: 4=Fuertemente de acuerdo, 3=De acuerdo, 2=En desacuerdo y 1=Fuertemente en desacuerdo.

Procedimiento:

La muestra de 42 sujetos fue escogida por conveniencia y dividida aleatoriamente en 3 grupos de 14 sujetos, denominándose: Un primer grupo como control, el cual no recibió ningún tipo de tratamiento, un segundo grupo con un tratamiento de actividades deportivas de tipo competitivo y un tercer grupo con actividades de tipo recreativo (no competitivo).

Los sujetos firmaron una hoja de consentimiento para participar en la investigación (ver anexo n° 1). A los sujetos se les explicó en una forma breve y concisa en qué consistía el estudio. Posteriormente se procedió a realizar las primeras mediciones a los reclusos, pasando luego a las actividades correspondientes.

Duración del tratamiento

Los tratamientos tuvieron una duración de una hora, dos veces por semana, durante ocho semanas. El control no recibió ningún tratamiento (actividad física) sino que siguió en su actividad normal dentro del centro. Cada grupo tuvo una persona encargada, en el caso del grupo control los tres les realizamos el test, esto fue en el área del comedor. Para el grupo de actividades competitivas el encargado fue de sexo masculino y realizó las actividades en el gimnasio de la institución. El tratamiento consistió en media hora de enseñanza de aspectos técnicos del fútbol salón y la siguiente media hora de encuentros entre grupos, los cuales se mantuvieron hasta el final del tratamiento; en el último encuentro se hizo el partido final en el cual se definió el campeón.

Para el grupo de actividades recreativas los responsables fueron de sexo femenino y se trabajó en la plaza de fútbol de la institución. El tratamiento consistió de una hora completa de actividades de juegos recreativos diferente en todo el tratamiento; cinco juegos por hora, con una duración de cinco a quince minutos, dos veces por semana, durante ocho semanas (ver anexo n° 4).

Estos juegos permiten desarrollar actitudes y valores relacionados con la cooperación, ayuda, autoestima, confianza y otros; cabe recalcar que los juegos son alternativos a la resolución violenta de los conflictos que todos vivimos.

Análisis estadístico:

Se aplicó como estadística descriptiva el promedio y la desviación estándar y como estadística inferencia el ANOVA de 2 vías mixto. Se aplicó el Post Hoc de Tukey y el análisis de efectos simples, cuando fue necesario. Los datos fueron analizados por medio del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, 1998).

Capítulo IV

RESULTADOS

En este capítulo se presentan los resultados más importantes del estudio, los cuales se muestran mediante cuadros y gráficos según corresponda. A continuación, se presenta el cuadro de estadística descriptiva del primer análisis.

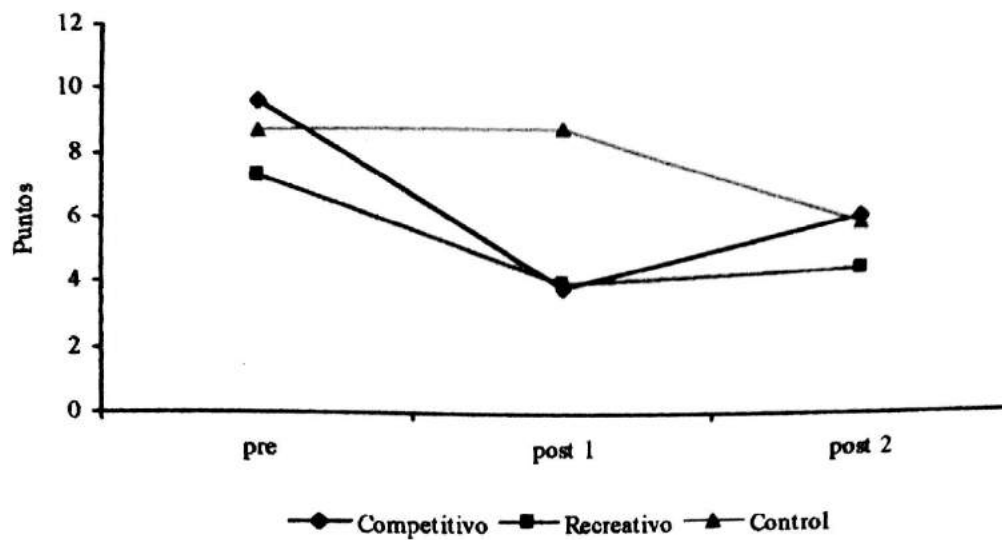
Tabla 1. Resumen de promedios y desviaciones estándar de ansiedad según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Mediciones	Grupo	Promedio		
Pre test	Competitivo	9,5714	±6,9803	14
	Recreativo	7,2857	±5,8234	14
	Control	8,7143	±5,0449	14
	Total	8,5238	±5,9315	42
Post test 1	Competitivo	3,9286	±4,1037	14
	Recreativo	4,0714	±4,2511	14
	Control	8,9286	±5,5673	14
	Total	5,6429	±5,1410	42
Post test 2	Competitivo	6,2857	±5,1355	14
	Recreativo	4,5714	±4,3095	14
	Control	6,0714	±2,2348	14
	Total	5,6429	±4,0534	42

Tabla 2. Resumen de ANOVA para la ansiedad según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
MEDICION	10,088	,000	,206
MEDICION * GRUPO	3,194	,017	,141
GRUPO	1,370	,266	,066

**Gráfico 1. Interacción de grupos y mediciones para la ansiedad
medida en varones costarricenses privados de libertad**



Como se aprecia en la tabla 2 y gráfico 1, hubo interacción significativa entre grupos y mediciones para la ansiedad. El análisis Post- Hoc mostró que en el pos- test 1, el nivel de ansiedad del grupo competitivo era menor significativamente que el del grupo control, y lo mismo ocurrió con el nivel de ansiedad del grupo recreativo; pero entre el grupo recreativo y competitivo no hubo diferencias en los niveles de ansiedad. Esta diferencia no se observó ni en el pre- test ni en el pos- test final. En el grupo competitivo se encontró diferencias significativas en mediciones, donde entre el pre- test y el pos- test 1 hubo una disminución significativa de la ansiedad, pero esta aumentó significativamente entre el pos- test 1 y el pos- test final. En el caso del grupo recreativo solo se reportó disminución significativa entre el pre- test y el pos - test 1, y el nivel de ansiedad se mantuvo así hasta el post test final. El grupo control se mantuvo estable entre mediciones.

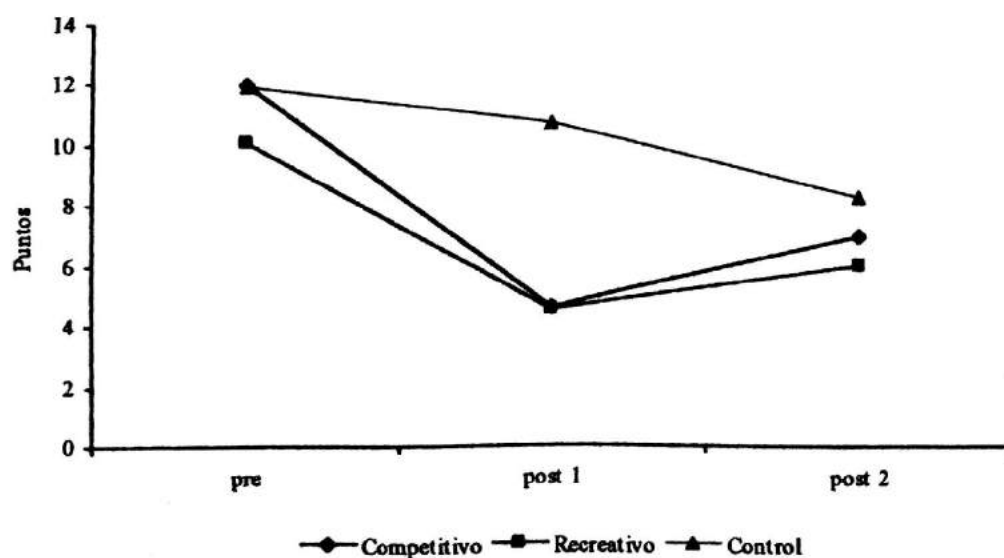
Tabla 3. Resumen de promedios y desviaciones estándar de depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Mediciones	Grupo	Promedio		
Pre	Competitivo	11,9286	±11,2213	14
	Recreativo	10,0714	±5,9803	14
	control	11,8571	±6,3834	14
	Total	11,2857	±8,0586	42
Post 1	Competitivo	4,5714	±5,3596	14
	Recreativo	4,5000	±5,8408	14
	Control	10,5714	±5,1993	14
	Total	6,5476	±6,0655	42
Post 2	Competitivo	6,9286	±7,3951	14
	Recreativo	6,0000	±5,8965	14
	Control	8,2143	±3,4009	14
	Total	7,0476	±5,7337	42

Tabla 4. Resumen de ANOVA para depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig	Eta ²
MEDICION	18,785	,000	,325
MEDICION * GRUPO	2,545	,046	,115
GRUPO	1,247	,299	,060

Gráfico 2. Interacción de grupos y mediciones para la depresión medida en varones costarricenses privados de libertad



Se encontró interacción significativa entre grupo y medición para la depresión (ver tabla 4 y gráfico 2), el análisis de efectos simples mostró que en el pre test no hubo diferencias significativas entre los grupos; y lo mismo ocurrió en el post test final; sin embargo en el post test 1 se observó que el nivel de depresión del grupo control era significativamente más alto que el de los grupos competitivo y recreativo, y entre estos no hubo diferencias significativas. El grupo competitivo tuvo un cambio significativo entre mediciones, observándose una disminución significativa en los niveles de depresión entre el pre test y el post test 1, y este nivel se mantuvo estable hasta el post test final. El grupo recreativo también presentó cambios significativos entre mediciones, mostrando una disminución significativa entre el pre test y el post test 1 y después aumentó significativamente en el post test final. Mientras que en el grupo control no se encontró cambios significativos entre mediciones.

Tabla 5. Resumen de promedios y desviaciones estándar de ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo	Promedio		
pre1	Competitivo	5,4286	±6,9693	14
	Recreativo	4,9286	±5,0606	14
	Control	6,6429	±4,5676	14
	Total	5,6667	±5,5377	42
post 2	Competitivo	,5714	±,8516	14
	Recreativo	1,5000	±3,0571	14
	Control	6,7857	±4,5095	14
	Total	2,9524	±4,1611	42
post 3	Competitivo	2,0714	±2,6447	14
	Recreativo	2,9286	±5,3847	14
	Control	6,0714	±2,9473	14
	Total	3,6905	±4,1466	42

Tabla 6. Resumen de ANOVA para la ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
MEDICION	6,174	,003	,137
MEDICION * GRUPO	1,769	,144	,083
GRUPO	6,114	,005	,239

Como se observa en la tabla 6 no se encontró interacción de grupo y medición para la ira, y solo se observó diferencias generales entre mediciones y diferencias generales entre grupo. El análisis Post Hoc mostró que los niveles de ira del grupo control eran significativamente más altos que los de los grupos competitivo y recreativo, entre los cuales no hubo diferencias. Además se encontró diferencias significativas entre las mediciones, pero al no existir interacción con los grupos se concluye que ninguno de los tratamientos aplicados fue efectivo para la variable ira.

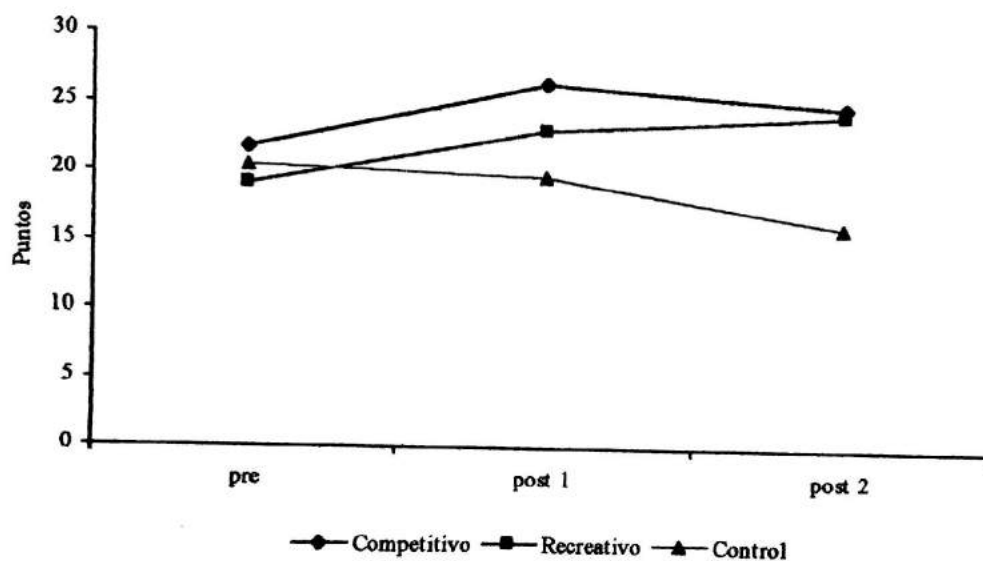
Tabla 7. Resumen de promedios y desviaciones estándar de vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
pre1	Competitivo	21,9286	±4,2691	14
	Recreativo	19,2143	±6,3389	14
	Control	20,6429	±5,2712	14
	Total	20,5952	±5,3468	42
post 2	Competitivo	27,0714	±4,4629	14
	Recreativo	23,5714	±6,3332	14
	Control	20,1429	±5,3903	14
	Total	23,5952	±6,0367	42
post 3	Competitivo	25,2857	±4,6481	14
	Recreativo	24,6429	±5,9305	14
	Control	16,4286	±7,1437	14
	Total	22,1190	±7,1302	42

Tabla 8. Resumen de ANOVA para el vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Slg.	Eta ²
MEDICION	6,027	,004	,134
MEDICION * GRUPO	6,087	,000	,238
GRUPO	5,467	,008	,219

Gráfico 3. Interacción de grupos y mediciones para el vigor medido en varones costarricenses privados de libertad



Se encontró interacción significativa de medición y grupo para el vigor (ver tabla 8 y gráfico 3). El análisis Post Hoc mostró que en el post test 1 el grupo control presentó un nivel más bajo que el del grupo competitivo, y en el post test final se encontró que el grupo control tuvo un nivel de vigor significativamente más bajo que el de los otros dos grupos, entre los cuales no había diferencias. El grupo competitivo tuvo diferencias significativas entre mediciones, observándose aumentos significativos entre estas. El grupo recreativo también presentó diferencias significativas entre mediciones siguiendo el mismo patrón que el del grupo anterior (mejorando). Mientras que el grupo control, no presentó cambios significativos entre mediciones (permaneció estable).

Tabla 9. Resumen de promedios y desviaciones estándar de fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
pre1	Competitivo	3,6429	±4,0498	14
	Recreativo	3,7143	±5,0296	14
	Control	5,0000	±4,4376	14
	Total	4,1190	±4,4569	42
Post 2	Competitivo	3,7857	±3,2387	14
	Recreativo	4,2143	±3,5121	14
	Control	4,7143	±2,8937	14
	Total	4,2381	±3,1685	42
Post 3	Competitivo	3,9286	±2,7306	14
	Recreativo	3,2857	±3,9890	14
	Control	3,7857	±2,5170	14
	Total	3,6667	±3,0815	42

Tabla 10. Resumen de ANOVA para la fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
MEDICION	,486	,617	,012
MEDICION * GRUPO	,327	,859	,017
GRUPO	,305	,739	,015

No se encontró efectos significativos para la fatiga, tal y como se aprecia en las tablas anteriores (tabla 9 y tabla 10).

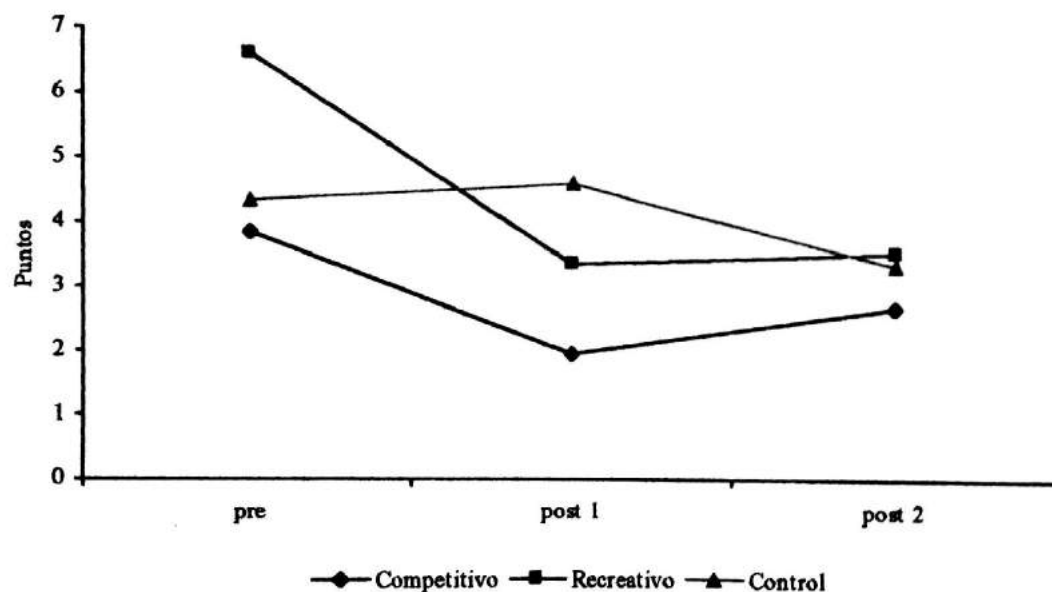
Tabla 11. Resumen de promedios y desviaciones estándar de confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
Pre 1	Competitivo	3,8571	±2,7134	14
	Recreativo	6,6429	±6,7892	14
	Control	4,3571	±2,7626	14
	Total	4,9524	±4,5690	42
Post 2	Competitivo	2,0000	±1,4676	14
	Recreativo	3,4286	±4,9414	14
	Control	4,7143	±2,7012	14
	Total	3,3810	±3,4638	42
Post 3	Competitivo	2,7143	±2,7012	14
	Recreativo	3,5714	±3,2037	14
	Control	3,3571	±1,9457	14
	Total	3,2143	±2,6276	42

Tabla 12. Resumen de ANOVA para la confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
MEDICION	8,916	,000	,186
MEDICION * GRUPO	3,088	,020	,137
GRUPO	1,087	,347	,053

Gráfico 4. Interacción de grupos y mediciones para la confusión medida en varones costarricenses privados de libertad



Se encontró interacción significativa entre mediciones y grupo para la confusión (ver tabla 12 y gráfico 4). El análisis Post Hoc mostró que el grupo competitivo tuvo cambios significativos entre mediciones donde existió disminución significativa de la confusión entre el pre test y pos test 1, y este nivel se mantuvo estable hasta el pos test final. Lo mismo ocurrió con el grupo recreativo. Pero el grupo control se mantuvo estable entre mediciones.

Tabla 13. Resumen de promedios y desviaciones estándar de autoestima según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo	Promedio		
Pre	Competitivo	33,7857	±3,5340	14
	Recreativo	31,7143	±4,5307	14
	control	31,8571	±3,1831	14
	Total	32,4524	±3,8204	42
Post 1	Competitivo	34,7857	±2,8603	14
	Recreativo	33,7143	±3,3611	14
	control	32,0714	±3,1492	14
	Total	33,5238	±3,2553	42
Post 2	Competitivo	35,6429	±3,1527	14
	Recreativo	33,7857	±3,2623	14
	Control	31,8571	±2,8785	14
	Total	33,7619	±3,4059	42

Tabla 14. Resumen de ANOVA para la autoestima según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
MEDICION	12,015	,000	,236
MEDICION * GRUPO	3,301	,015	,145
GRUPO	2,758	,076	,124

Se encontró interacción significativa entre mediciones y grupos (ver tabla 14 y gráfico 15) para la autoestima. El análisis Post-Hoc mostró que en la última medición el grupo control tenía un nivel significativamente más bajo de autoestima que el grupo competitivo. Este, presentó un aumento significativo de autoestima entre el post test 1 y post test final, y este nivel de autoestima era mayor significativamente que el que tenían en el pre test. El grupo recreativo presentó mejoras significativas en autoestima en la última medición, donde alcanzó un nivel significativamente más alto que el del pre- test. Mientras que el grupo control no presentó cambios significativos entre mediciones (estable).

Gráfico 5. Interacción de grupos y mediciones para la autoestima medida en varones costarricenses privados de libertad

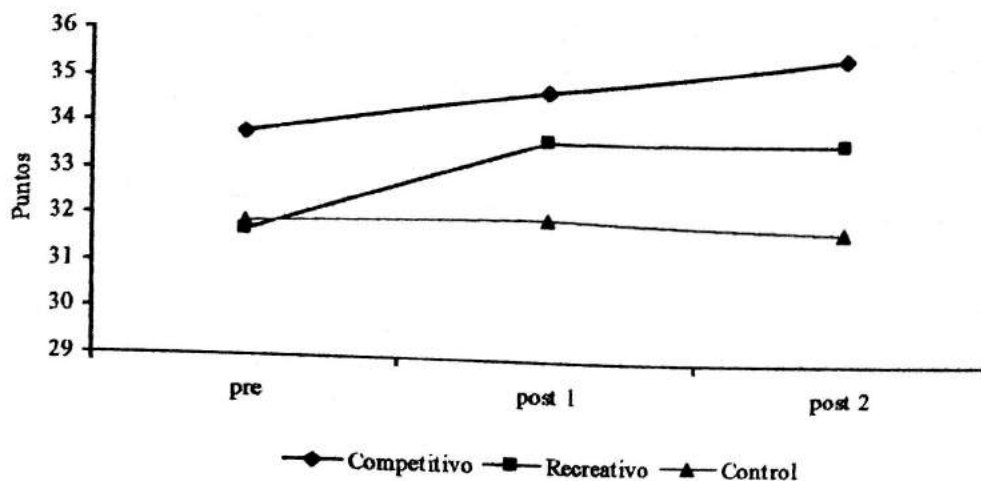


Tabla 15. Resumen de promedios y desviaciones estándar de tensión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
Pre 1	Competitivo	9,5714	±6,9803	14
	Recreativo	7,2857	±5,8234	14
	Total	8,4286	±6,4143	28
Post	Competitivo	5,6429	±5,0170	14
	Recreativo	5,1429	±4,6386	14
	Total	5,3929	±4,7480	28
Pre 2	Competitivo	6,1429	±4,7045	14
	Recreativo	7,1429	±5,3616	14
	Total	6,6429	±4,9756	28
Post 2	Competitivo	3,9286	±4,1037	14
	Recreativo	4,0714	±4,2511	14
	Total	4,0000	±4,1006	28
Pre 3	Competitivo	9,0714	±6,0315	14
	Recreativo	7,0714	±4,7953	14
	Total	8,0714	±5,4428	28
Post 3	Competitivo	6,2857	±5,1355	14
	Recreativo	4,5714	±4,3095	14
	Total	5,4286	±4,7331	28

Tabla 16. Resumen de ANOVA para la tensión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
DIA	2,502	,092	,088
DIA * GRUPO	1,358	,266	,050
MEDICION	25,670	,000	,497
MEDICION * GRUPO	,137	,715	,005
DIA * MEDICION	,205	,815	,008
DIA * MEDICION * GRUPO	1,751	,184	,063
GRUPO	,316	,579	,012

El nivel de tensión pre-test en los grupos experimentales fue significativamente mayor que en el post- test, independientemente del día de medición y del grupo. Es decir que se presentó el mismo efecto agudo positivo, a lo largo de todo el tratamiento.

Tabla 17. Resumen de promedios y desviaciones estándar de depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
Pre1	Competitivo	11,9286	±11,2213	14
	Recreativo	10,0714	±5,9803	14
	Total	11,0000	±8,8736	28
Post1	Competitivo	7,5714	±6,7335	14
	Recreativo	6,2857	±5,4692	14
	Total	6,9286	±6,0549	28
Pret 2	Competitivo	7,8571	±8,4111	14
	Recreativo	6,4286	±4,5186	14
	Total	7,1429	±6,6651	28
Post 2	Competitivo	4,5714	±5,3596	14
	Recreativo	4,5000	±5,8408	14
	Total	4,5357	±5,5007	28
Pre 3	Competitivo	10,2143	±9,7205	14
	Recreativo	11,9286	±7,9466	14
	Total	11,0714	±8,7556	28
Pre 3	Competitivo	6,9286	±7,3951	14
	Recreativo	6,0000	±5,8965	14
	Total	6,4643	±6,5799	28

Tabla 18. Resumen de ANOVA para la depresión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente±	F	Sig.	Eta ²
DIA	8,633	,001	,249
DIA * GRUPO	,686	,508	,026
MEDICION	25,431	,000	,494
MEDICION * GRUPO	,025	,874	,001
DIA * MEDICION	2,081	,135	,074
DIA * MEDICION * GRUPO	2,181	,123	,077
GRUPO	,072	,791	,003

El nivel de depresión pre-test en los grupos experimentales fue significativamente mayor que en el post- test, independientemente del día de medición y del grupo. Es decir que se presentó el mismo efecto agudo positivo a lo largo de todo el tratamiento.

Tabla 19. Resumen de promedios y desviaciones estándar de Ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
pre1	Competitivo	5,4286	±6,9693	14
	Recreativo	4,9286	±5,0606	14
	Total	5,1786	±5,9818	28
Post 1	Competitivo	3,7857	±5,5633	14
	Recreativo	2,8571	±4,1668	14
	Total	3,3214	±4,8462	28
Pre 2	Competitivo	3,0714	±4,5652	14
	Recreativo	3,9286	±4,5313	14
	Total	3,5000	±4,4845	28
Post 2	Competitivo	,5714	±,8516	14
	Recreativo	1,5000	±3,0571	14
	Total	1,0357	±2,2523	28
Pre 3	Competitivo	3,2143	±4,1357	14
	Recreativo	5,7857	±5,7936	14
	Total	4,5000	±5,1099	28
Post 3	Competitivo	2,0714	±2,6447	14
	Recreativo	2,9286	±5,3847	14
	Total	2,5000	±4,1855	28

Tabla 20. Resumen de ANOVA para la ira según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
DIA	2,842	,067	,099
DIA * GRUPO	1,083	,346	,040
MEDICION	19,316	,000	,426
MEDICION * GRUPO	,519	,478	,020
DIA * MEDICION	,431	,652	,016
DIA * MEDICION * GRUPO	,907	,410	,034
GRUPO	,224	,640	,009

El nivel de ira pre-test en los dos grupos experimentales fue significativamente mayor que en el post- test, independientemente del día de medición y del grupo. Es decir que se presentó el mismo efecto agudo positivo a lo largo de todo el tratamiento.

Tabla 21. Resumen de promedios y desviaciones estándar de vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
pre1	Competitivo	21,9286	±4,2691	14
	Recreativo	19,2143	±6,3389	14
	Total	20,5714	±5,4801	28
Post 1	Competitivo	22,6429	±5,3437	14
	Recreativo	21,4286	±6,5011	14
	Total	22,0357	±5,8720	28
Pre 2	Competitivo	24,3571	±3,9146	14
	Recreativo	22,0000	±7,1468	14
	Total	23,1786	±5,7803	28
Post 2	Competitivo	27,0714	±4,4629	14
	Recreativo	23,5714	±6,3332	14
	Total	25,3214	±5,6637	28
Pre 3	Competitivo	22,1429	±5,0055	14
	Recreativo	20,9286	±6,2199	14
	Total	21,5357	±5,5743	28
Post 3	Competitivo	25,2857	±4,6481	14
	Recreativo	24,6429	±5,9305	14
	Total	24,9643	±5,2386	28

Tabla 22. Resumen de ANOVA para el vigor según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
DIA	5,211	,009	,167
DIA * GRUPO	,581	,563	,022
MEDICION	30,008	,000	,536
MEDICION * GRUPO	,131	,721	,005
DIA * MEDICION	2,272	,113	,080
DIA * MEDICION * GRUPO	1,026	,366	,038
GRUPO	1,319	,261	,048

El nivel de vigor pre-test en los grupos experimentales fue significativamente menor que en el post- test, independientemente del día de medición y del grupo. Es decir que se presentó el mismo efecto agudo positivo a lo largo de todo el tratamiento.

Tabla 23. Resumen de promedios y desviaciones estándar de fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Medición	Grupo			Promedio
Pre 1	Competitivo	3,6429	$\pm 4,0498$	14
	Recreativo	3,7143	$\pm 5,0296$	14
	Total	3,6786	$\pm 4,4809$	28
Post1	Competitivo	5,0714	$\pm 6,4744$	14
	Recreativo	4,0714	$\pm 5,1808$	14
	Total	4,5714	$\pm 5,7763$	28
Pre 2	Competitivo	2,1429	$\pm 2,4133$	14
	Recreativo	2,3571	$\pm 3,7949$	14
	Total	2,2500	$\pm 3,1225$	28
Post 2	Competitivo	3,7857	$\pm 3,2387$	14
	Recreativo	4,2143	$\pm 3,5121$	14
	Total	4,0000	$\pm 3,3222$	28
Pre 3	Competitivo	2,5000	$\pm 2,4729$	14
	Recreativo	2,7143	$\pm 4,8107$	14
	Total	2,6071	$\pm 3,7549$	28
Post 3	Competitivo	3,9286	$\pm 2,7306$	14
	recreativo	3,2857	$\pm 3,9890$	14
	Total	3,6071	$\pm 3,3702$	28

Tabla 24. Resumen de ANOVA para la fatiga según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
DIA	1,900	,160	,068
DIA * GRUPO	,226	,799	,009
MEDICION	6,424	,018	,198
MEDICION * GRUPO	,356	,556	,013
DIA * MEDICION	,558	,576	,021
DIA * MEDICION * GRUPO	,303	,740	,012
GRUPO	,010	,923	,000

El nivel de fatiga pre-test en los grupos experimentales fue significativamente menor que en el post- test, independientemente del día de medición y del grupo. Es decir que se presentó el mismo efecto agudo a lo largo de todo el tratamiento, o sea que ambos tratamientos (competitivo y recreativo), aumentaban el nivel de fatiga de los sujetos, por igual.

Tabla 25. Resumen de promedios y desviaciones estándar de confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

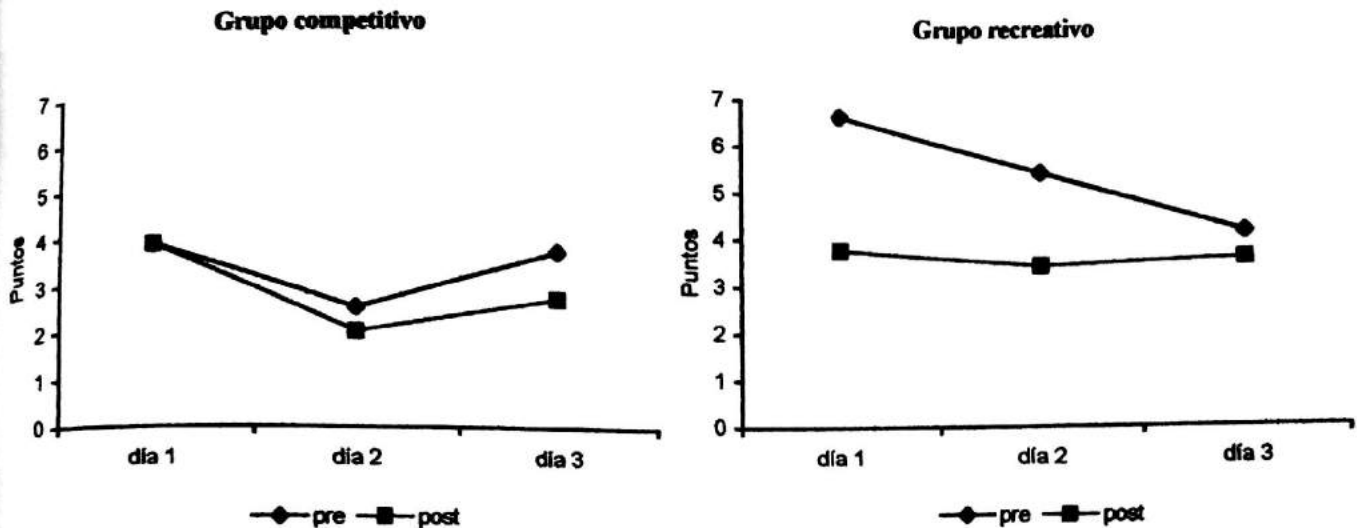
Medición	Grupo			Promedio
Pre1	Competitivo	3,8571	±2,7134	14
	Recreativo	6,6429	±6,7892	14
	Total	5,2500	±5,2678	28
Post1	Competitivo	3,8571	±2,7695	14
	Recreativo	3,7857	±5,0104	14
	Total	3,8214	±3,9726	28
Pre2	Competitivo	2,5000	±1,8292	14
	Recreativo	5,4286	±5,7741	14
	Total	3,9643	±4,4595	28
Post 2	Competitivo	2,0000	±1,4676	14
	Recreativo	3,4286	±4,9414	14
	Total	2,7143	±3,6500	28
Pre3	Competitivo	3,7143	±2,3346	14
	Recreativo	4,1429	±3,3480	14
	Total	3,9286	±2,8406	28
Post3	Competitivo	2,7143	±2,7012	14
	Recreativo	3,5714	±3,2037	14
	Total	3,1429	±2,9403	28

Tabla 26. Resumen de ANOVA para la confusión según grupo y medición, en varones costarricenses privados de libertad

Fuente	F	Sig.	Eta ²
DIA	3,327	,044	,113
DIA * GRUPO	1,193	,311	,044
MEDICION	19,996	,000	,435
MEDICION * GRUPO	6,429	,018	,198
DIA * MEDICION	,682	,510	,026
DIA * MEDICION * GRUPO	4,223	,020	,140
GRUPO	1,153	,293	,042

Se encontró interacción entre día, medición y grupo para la confusión. Esto indica que a diferencia de los otros estados de ánimo donde se da un efecto agudo similar para ambos tratamientos a lo largo del estudio, en el caso de la confusión este efecto difiere según el grupo y el día de medición. Esto se ilustra en el gráfico siguiente.

Gráfico 6. Interacción de medición, día y grupo para la confusión, medida en varones costarricenses privados de libertad



Como se aprecia en el gráfico anterior, existió efecto agudo positivo sobre la confusión, solo en la última sesión, para el caso del grupo que realizó el programa de actividades competitivas, mientras que el grupo de actividad recreativa, mostró efecto agudo positivo en las primeras dos mediciones (días 1 y 2), pero ese efecto no se presentó el último día de tratamiento.

Capítulo V

DISCUSIÓN

Se demostró que tanto las actividades recreativas como las competitivas ayudan a mejorar la autoestima y los estados de ánimo en sujetos privados de libertad. Sánchez (1996) tomado de Reynaga (2001), citado en Díaz (2004), afirma que la motivación debe incluirse como un elemento básico para comprobar el efecto del ejercicio físico en la salud psicológica. Probablemente la motivación hacia el tipo de actividad según las características de los sujetos de cada grupo, puede ayudar a explicar las mejoras en los estados de ánimo en estudio.

Los efectos del ejercicio físico tienden a mejorar los estados de ánimo, ya que factores como ansiedad, depresión, ira, vigor y fatiga (salvo la confusión), tuvieron efecto agudo positivo a lo largo del tratamiento. Además se encontró un efecto crónico positivo en los factores como la ansiedad, depresión, vigor, fatiga y confusión (salvo la ira).

Weinberg y Gould (1996), mencionan que no se puede afirmar de manera concluyente que el ejercicio produce cambios en el estado de ánimo, pero tampoco rechazar, que sí puede influir sobre los mismos. La presente investigación, apoya los estudios anteriores que evidencian los beneficios de la actividad física sobre el aspecto psicológico en cuanto a mejorar el estado de ánimo (Berger, Owen, 1983; Blumental y otros, 1982) citado por Díaz 2004.

Se coincide con la teoría de Stephens (1988), citado en Arias y col. (2004), de que la actividad física está relacionada positivamente con una buena salud mental. El tener un estado anímico positivo se considera importante en la población privados de libertad ya que constituye un espacio alentador para llevar de una manera menos agobiante la prisión, donde existe una carencia afectiva y deterioro físico.

Es importante mencionar que además de un vínculo social, la actividad física es una herramienta útil para colaborar con la reinserción de los privados de libertad en la sociedad. Además es un mecanismo importante para reducir los sentimientos, pensamientos y conductas negativas. Esto se vio con varios privados de libertad que se dedicaron voluntariamente más a labores que beneficiaban al centro penitenciario y a todos los reclusos en general, como ejemplo a mantener la cancha de fútbol limpia y cortado el césped, con el fin de tener bien el espacio para los días de actividades. Otro claro ejemplo fue con los privados que conformaban el comité de deportes, que antes del estudio tenían abandonada esa labor, y por medio de estas actividades volvieron a poner en marcha dicho comité conformando grupos de fútbol y fútbol cinco.

Otro aspecto a destacar, aunque no formaba parte de la investigación, es la necesidad afectiva que se presenta en esta población, ya que los sujetos aprovechaban cualquier minuto para hablar con los encargados de las actividades de sus problemas, sus futuros planes, sus experiencias, lo que evidencia que en la cárcel no solo se sufre un deterioro físico, sino también moral y mental. Por lo tanto se puede afirmar que la cárcel por sí sola en sus condiciones actuales no regenera al privado de libertad y por el contrario lo destruye.

Los efectos de la actividad física sobre los estados anímicos, se han estudiado por muchos autores aisladamente (Carazo, 2001, Díaz, 2002 Morilla 2001), citados en Bolaños 2004, que se centró en personas adultas mayores y Díaz (2002), que se concentró en empleados industriales. Esos estudios han encontrado efectos positivos de la práctica de actividad física o ejercicio.

Por lo heterogéneo del tratamiento utilizado en este estudio, los cambios observados pueden ser explicados por la hipótesis de las endorfinas (Dishman, 1993; O' Connor, 1998; O'Neal, 2000; Petruzzello, 1993; Berger, 1996; todos citados por Díaz, 2002), la hipótesis termogénica (Morgan y O' Connor ,1988; citados por Díaz, 2001) y la hipótesis de dominio (Motl, Berger y Leuschen, 2000; citados por Díaz, 2002).

La hipótesis de las endorfinas menciona que el ejercicio estimula la liberación de algunas sustancias que están asociadas con reducciones de la sensación de dolor y producción de sentimientos de euforia. Algunas de las actividades del tratamiento requerían de esfuerzo físico de alta intensidad a moderada intensidad como los juegos y la práctica del fútbol, lo que pudo provocar este estímulo. Así mismo, estas actividades provocaron un aumento en la temperatura corporal, lo que podría explicar las mejorías encontradas con la hipótesis termogénica, la cual atribuye los efectos de la actividad física en el estado anímico a que el aumento de la temperatura provocada por la actividad estimula la liberación y síntesis de algunas monoaminas cerebrales.

Otra hipótesis que puede explicar los resultados obtenidos en el estado anímico es la de dominio. Esta explica que al dominarse cierta actividad física se producen efectos sobre el estado de ánimo. En el tratamiento aplicado la mayoría de las actividades constituyeron un desafío para los sujetos, por lo que al ser estos dominados pueden constituir factores que explican las mejoras en el estado de ánimo de los mismos.

La investigación de Arias y col. (2004), citando a Pant (1994), señala que la actividad da la posibilidad de crear un vínculo social que supone beneficios no solo a nivel físico si no a nivel psíquico, y que es evidente que la reducción de la ansiedad es un beneficio psíquico. En este sentido los resultados de esta investigación coinciden con Arias y col. Al observarse efectos positivos tanto a nivel de autoestima como de estado de ánimo.

Se considera que un programa de actividad física (recreativo o competitivo) puede influir positivamente en privados de libertad de los centros penitenciarios. Lo que se necesita es el interés, por parte de las autoridades para incrementar o en su efecto implementar acciones que permitan la inclusión de programas de actividad física en los centros de atención integral.

Capítulo VI

CONCLUSIONES

Se encontraron efectos positivos de dos programas, uno de actividad físico-recreativo y otro de actividad deportiva competitiva, aplicados en varones privados de libertad, sobre los estados de ánimo (depresión, tensión, ira, fatiga, vigor, confusión).

Se encontró efectos crónicos positivos y agudos positivos para cada estado anímico. El efecto agudo fue siempre el mismo en cada una de las tres sesiones valoradas (primera, mitad y final de cada programa), a lo largo del estudio. Solo en el estado de confusión, se observó diferencias en el efecto agudo, según día y tratamiento.

Se encontró efectos positivos de dos programas, uno de actividad físico-recreativo y otro de actividad deportiva competitiva, aplicados en varones privados de libertad, sobre su autoestima.

RECOMENDACIONES

A continuación se presenta las recomendaciones obtenidas de esta investigación.

- El Ministerio de Justicia y Gracia debería destinar un presupuesto para la contratación de profesionales en el campo de educación física, para que laboren en todos los centros penitenciarios costarricenses.
- Es importante dotar a los centros penitenciarios de instalaciones y materiales deportivos que ayuden a la práctica de actividad física por parte de los privados de libertad como balones, conos, pesas, mallas, uniformes etc.
- Que el privado de libertad pueda disponer de más tiempo para la práctica de actividad física, organizando actividades entre los mismos.
- Sería de una importancia que en el futuro se pudiera realizar un estudio similar que compare los resultados de la presente investigación con los resultados que se puedan encontrar en otras instituciones carcelarias.
- Promover este tipo de proyectos es muy importante, porque les brinda a los privados de libertad, alternativas para socializar con el grupo en que conviven y así poder mejorar las relaciones personales dentro de la institución a que pertenecen.
- Recomendar a futuros educadores la aplicación del “manual de actividades físico-recreativas tendiente a mejorar el desarrollo socio emocional (autoestima y estados de ánimo) en privados de libertad”; ya que puede ser de mucha utilidad en

poblaciones que presentan problemas de compañerismo, cooperación y trabajo en el equipo.

- Finalmente se debe sensibilizar a las instituciones que trabajan con este tipo de población para que incluyan en su currículo la materia de educación física con personal capacitado.

BIBLIOGRAFÍA

- Arias U., R.; Morales M., J.; Sibaja G., F. y Vargas R., W. (2004). Desarrollo e implementación de un Programa de Actividad Física para la reducción de la ansiedad en Varones Mayores de 50 años Privados de Libertad. Seminario de Graduación Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.
- Bandura. A. y Ribes. E. (1980). Modificación de la conducta, análisis de la agresión y la delincuencia. 3ª impresión. México: Editorial Trillas.
- Barratta, A. (1986). Criminología Crítica y Crítica del Derecho Penal. México: Siglo Veintiuno, S.A.
- Baró, M; (1988). La desatención social del poder opresor. En: Martín- Baró, Ignacio (comp). Problemas de Psicología Social en América Latina. El Salvador: UCA, editores.
- Bassaglia, F. (1977). Los crímenes de la paz. México: Siglo Veintiuno S.A.
- Baumeister, R. E. (1994). Self – esteem. Encyclopedia of human behaviour. Vol. 4, San Diego, CA: Academic.
- Brenes, E. (1989). Antología de Teorías Psicológicas. Heredia, Costa Rica. Centro de Investigación y Docencia en Educación (Mimeografía).
- Brenes Marcela B. (1994). Diagnóstico de algunos factores institucionales que inciden en el comportamiento de los privados de libertad. Tesis. Universidad Nacional, Heredia, Costa Rica.
- Bolaños, L y Elizondo, N. (2004). Efecto de una jornada de actividades físico- recreativas

sobre los estados de ánimo y el bienestar laboral en trabajadores de una empresa de telecomunicaciones. Tesis de Graduación Licenciatura de Ciencias del Deporte con énfasis en Salud, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

Burges, R.L. y Akers, R.L.A. (1966). Differential Association – Reinforcement. Theory of criminal Behavior. Social Problems, 8, 771-180.

Burt, C. (1930). The young delinquent. Nueva York: Appleton y Co.

Camerino, O. y Miranda, J. (1996). Op. Cit. P.58. Camerino, O. y Miranda, J. (1996). La recreación y la animación deportiva: Sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Salamanca: Amaru.

Carazo, P. (200). Efectos del entrenamiento y desentrenamiento en la fuerza, flexibilidad, estado anímico y autoestima de adultos mayores por medio de un programa de artes marciales. Resúmenes IV Congreso Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación. San José, Costa Rica.

Carson, R. C., Butcher, J.N. y Mineka, S. (1996). A normal psychology and modern life. N.Y.: Harper Collins.

Castro, K. (2002). Efectos de un programa de ejercicio físico no aeróbico sobre la fuerza abdominal y flexibilidad, el bienestar laboral y los índices de incapacidad, ausentismo y productividad laboral de trabajadores (as) de maquila en la empresa

- Wrangler de Costa Rica durante el año 2001. Tesis de Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano. Escuela Ciencias del Deporte, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Nacional: Karen Castro Rodríguez.
- Chen, Y. y Dilsaver, S. (1996). Lifetime rates of suicide attempts among subjects with bipolar and unipolar disorders. Biological Psychiatry, 39 (10), 896-899.
- Clark, S.; Chems, A. y Bean, G. (1993). Como desarrollar la autoestima en los Adolescentes. Primera Edición. Editorial Debate S.A.
- Coon, D. (1998). Psicología, Exploración y Aplicaciones. Edición 8ª. México: Editorial Internacional Thomson. Págs. 556-598.
- Díaz, N.(2002). Factores psicosociales y Físicos que afectan el estado anímico de los empleados industriales. Tesis de Maestría en Ciencias del Movimiento Humano Universidad de Costa Rica.
- Diccionario especial de psicología, (1999). Editorial Océano.
- DSM-IV(1994). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (4th ed.) American Psychiatric Association. Washington. D.C.
- Eissler, K.R. (1965), (dir). Searchlights on delinquency. Nueva York: International Universities Press.

- Engels, Federico (1955). El origen de la familia, la propiedad privada y el estado. En la obra de Carlos Marx y Federico Engels: Obras escogidas (Volumen II). Moscú: Ediciones en lenguas extranjeras.
- Florenzano, Ramón (1998). El adolescente y sus conductas de riesgo. Santiago, Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Franché, R. y Dobson, K. S. (1992). Self criticism and interpersonal dependence as vulnerability factors to depression. (Cognitive Therapy y Research, 16/4), 419-435.
- Fundación Paniamor (1996) Programa Amor. Autoestima y Comunicación en las relaciones integrales. San José, Costa Rica: Ediciones Pro-niño.
- Glueck, S y Glueck, E. (1950) Unraveling juvenile delinquency. Cambridge, Mass: Harvard, University Press.
- Goffman, E. (1961). Internados. Buenos Aires: Amarrorty Editores.
- Gómez R. Humberto (1985). Congreso latinoamericano de juventud y tiempo libre. Juegos en la calle, 1. San José, Costa Rica: Ministerio de Cultura Juventud y Deportes.
- Hammar, S.L y Holterman, V.L (1965) Referring adolescents. For psychotherapy, Clinical Pediatric, 4, 462 – 467.
- Hare, R.D. (1996). Psychopathy: A clinical construct whose time has come. Criminal Justice and Behaviour. 23, 25-54.

Hoeger, W.; Hoeger, S. e Ibarra, S. (1996). Aptitud física y bienestar general. Mortor Publishing Company

Hogan R., y Hogan, J. y Roberts, B. W (1996). Personality measurement and employment decision. American Psychologist 51 (s), 469 – 477.

Isenberg, P.L., y Schatzberg, A.F. (1976). Psychoanalytic contribution to a theory of depression. N.Y: Plenum

Kagan, J. (1989). Temperamental contributions to social behavior. American Psychologist. 44 (4), 668 –674.

Landers, S. (1989). In U.S., mental disorders affect 15 percent of adults. The APA Monitor, Jan, 16.

Lorenz, Korad. (1966). On aggression. Londres: Methuen.

Lykken, D.T. (1995). Las personalidades antisociales. Hills dale, N.Y.: Erlbaum.

Manual de Educación Física y deporte, (2001). Mini editorial Océano, Barcelona, España. Pag 166.

Manual de recreación física, (1994), editorial limuza, S.A de C.V. grupo Noriega editores.

Magid, K. (1988). High risk: children without a conscience. New York: Bantam.

Mc. Cord, W. y Mc. Cord, J. y Zola, Ik. (1959). Origins of crime: A new evaluation of the Cambridge . Samerville Youth Studt. New York. Columbia University Press.

Mc Nair, D.M. Lorr, M. y Droppleman, L.F. (1971). Manual for the profile of mood states
San Diego: Educational and Industrial Testing Services.

Michaels, J.J.(1959). Character structure and character disorders. E n la obra de S. Arieti
(dir). American handbook of psychiatry. Nueva York: Basic Books, 353 – 377.

Mitscherlich, A. (1971). La idea de la paz y la agresividad humana. Taurus Ediciones, S.A.

Morilla, C. (2001). Beneficios psicológicos de la actividad física. Revista digital nº 43,
Buenos Aires, Argentina.

Muñoz, G. jorge@tiquicia.com Quincena 2, Abril del 2001

Mofpofsky, D. y Zaichowsky, L.(2002). Medical and psychological aspect of sport and
exercise. USA: Fitness Information Technology.

OMS, (2002). El programa de la actividad física: Muévete América. Día mundial de la
Salud, 7 de abril.

Ossorio, M. (1984). Diccionario de Ciencias Jurídicas. Buenos aires: Editorial Helicuste.
S.R.L.

Papalia, D. (1992) Psicología del desarrollo. 5 Edicion. Madrid: Mc-Graw Hill.

Patrick, C. J., Bradley, M.M. y Lang P.J. (1993). Emoción en el criminal Psychopath. 102
(1), 82-92.

Pérez. (1993). Crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente. Santiago-Chile:
Editorial Mediterráneo.

Pollock, V.E., Briere, J., Schneider, L., Knop, J. et al (1990). Childhood antecedents af
antisocial behavior. American Journal of psychiatry, 147 (19, 1290 – 1293).

- Potkay, C.R. y Allen, B.P. (1986). Personality: Theory, research and applications. Monterrey, C.A:Books / Cole.
- Quay, H.C. (1965), Psycopathic personality as pathological stimulation – seeking American Journal of Psychiatry, 122,180 – 183.
- Ricci, L.C. y Wellman, M.W. (1990) Monamines: Biochemical markers of suicide? Journal of Clinical Psychology, 46 (1), 106-116).
- Rice, M. E. (1997). Violent offender research and implications for the criminal justice system. American psychologist.52 (4), 414 – 423.
- Rodríguez, Jorge. (1992). Área, tiempo libre y recreación. Heredia. Escuela Ciencias del deporte. UNA.
- Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Sabean D., Roberto (1983). Metas para la recreación. Heredia: Escuela Ciencias del deporte, UNA.
- Seda A. José (1973). Recreación para la vida. Puerto Rico: Departamento de Institución Pública del Estado Libre Asociado de Puerto Rico, primera edición.
- Silver, L., B. Dublin, C.C. y Lourie, R.S. (1969). Does Violence breed violence? Contributions from a study of the child abuse syndrome American Journal of Psychiatry. pag. 126, 404, 407.
- Sheeman, E. (2000): Cómo mejorar tu autoestima. Madrid: Ed. Océano.
- Solano, A y Zúñiga, I. (1990). Estudio para determinar los intereses recreativos de los sujetos que trabajan en la industria de productos alimenticios del conglomerado

central del país. Tesis de Graduación Licenciatura de Ciencias del Deporte con énfasis en Salud, Universidad Nacional. Heredia, Costa Rica.

Tennet, T.G. (1971). School non – attendance and delinquency. Educational Research, 13, 185 – 189.

Tinbergen, N. (1973). On war and peace in animals and man. En la obra de Thomas Mc Gill, Readings in animal Behavior. N.Y.: Holt, Rinehart and Winston.

Torres, J. (1997). Las Actividades físicas para el ocio y el tiempo libre y la dinamización deportiva. Curso “Dinamización deportivas” Universidad de otoño. Andújar.

UNESCO, (1980). El niño y el juego.

Vila, J. y Fernández, M. (1990): Activación y conducta. Madrid: Alhambra.

Viquez, Elizabeth. (2002). Entrevista y comunicación personal realizada por Minor Oviedo

Segura. Este material no está disponible en ningún respaldo electrónico ni está publicado.

Weinberg, R. y Gould D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. 1º ed. Barcelona, España. Editorial Ariel, S.A.

Werthman, C, (1976). The function of social definitions in the development of delinquent career. En la obra Tass Force report: Juvenile delinquency and youth crime. (The Presiden’s, Comission on Law Enforcement and Administration of Justice), Washington, D.C. Government Printin Office. 155 – 170.

ANEXOS

Anexo N° 2

INSTRUCCIONES

En la lista siguiente, aparecen algunos sentimientos que pueden tener la gente. Por favor, lea la lista cuidadosamente y luego seleccione un número de los que aparecen a la derecha de cada sentimiento. Elija el número que describa mejor como se siente usted con respecto a cada sentimiento (tome en cuenta el valor que tiene cada número en la escala que se muestra abajo). No hay respuestas correctas o incorrectas. Simplemente conteste de acuerdo a COMO USTED SE SIENTE EN ESTOS MOMENTOS.

INTERPRETACIÓN DE LA ESCALA NUMÉRICA

Código: _____

- 0 = Nada**
1 = Un poco
2 = Moderadamente
3 = Bastante
4 = Extremadamente

1	Amigoso.....	0	1	2	3	4	34	Nervioso.....	0	1	2	3	4
2	Tenso.....	0	1	2	3	4	35	Desamparado.....	0	1	2	3	4
3	Enojado.....	0	1	2	3	4	36	Miserable.....	0	1	2	3	4
4	Agotado.....	0	1	2	3	4	37	Confundido.....	0	1	2	3	4
5	Infeliz.....	0	1	2	3	4	38	Alegre.....	0	1	2	3	4
6	Consciente.....	0	1	2	3	4	39	Amargado.....	0	1	2	3	4
7	Animado.....	0	1	2	3	4	40	Exhausto.....	0	1	2	3	4
8	Confuso.....	0	1	2	3	4	41	Ansioso.....	0	1	2	3	4
9	Arrepentido por las cosas hechas.....	0	1	2	3	4	42	Agresivo.....	0	1	2	3	4
10	Inestable.....	0	1	2	3	4	43	Educado.....	0	1	2	3	4
11	Apático, sin ganas.....	0	1	2	3	4	44	Desalentado.....	0	1	2	3	4
12	Irritado.....	0	1	2	3	4	45	Desesperado.....	0	1	2	3	4
13	Considerado.....	0	1	2	3	4	46	Perezoso.....	0	1	2	3	4
14	Triste.....	0	1	2	3	4	47	Rebelde.....	0	1	2	3	4
15	Activo.....	0	1	2	3	4	48	Abandonado.....	0	1	2	3	4
16	A punto de estallar.....	0	1	2	3	4	49	Cansado.....	0	1	2	3	4
17	Malhumorado.....	0	1	2	3	4	50	Perdido.....	0	1	2	3	4

18	Melancólico.....	0	1	2	3	4	51	Alerta.....	0	1	2	3	4
19	Lleno de energía.....	0	1	2	3	4	52	Engañado.....	0	1	2	3	4
20	Lleno de pánico.....	0	1	2	3	4	53	Furioso.....	0	1	2	3	4
21	Sin esperanza.....	0	1	2	3	4	54	Eficiente.....	0	1	2	3	4
22	Relajado.....	0	1	2	3	4	55	Confiable.....	0	1	2	3	4
23	Despreciable.....	0	1	2	3	4	56	Lleno de ánimo.....	0	1	2	3	4
24	Rencoroso.....	0	1	2	3	4	57	De mal genio.....	0	1	2	3	4
25	Simpático.....	0	1	2	3	4	58	Sin valor.....	0	1	2	3	4
26	Incómodo.....	0	1	2	3	4	59	Olvidadizo.....	0	1	2	3	4
27	Intranquilo.....	0	1	2	3	4	60	Despreocupado.....	0	1	2	3	4
28	Desconcentrado.....	0	1	2	3	4	61	Aterrorizado.....	0	1	2	3	4
29	Fatigado.....	0	1	2	3	4	62	Culpable.....	0	1	2	3	4
30	Cooperador.....	0	1	2	3	4	63	Vigoroso.....	0	1	2	3	4
31	Molesto.....	0	1	2	3	4	64	Inseguro de las cosas.....	0	1	2	3	4
32	Desanimado.....	0	1	2	3	4	65	Hecho polvo.....	0	1	2	3	4
33	Resentido.....	0	1	2	3	4							

Anexo N° 3

ESCALA DE ROSENBERG

Por favor conteste a la escala siguiente marcando con X, en una de las casillas de la derecha, correspondientes a cada ítem. No hay respuestas correctas. Solo debe contestar honestamente, según lo que usted piensa de si mismo. Para cada ítem escoja solo una de las opciones de la derecha. Tenga cuidado de no dejar un ítem sin contestar.

Código: _____	FUERTEMENTE DE ACUERDO A	DE ACUERDO B	EN DESACUERDO C	FUERTEMENTE EN DESACUERDO D
Yo siento que soy una persona de importancia, al menos tanto como la que tienen los demás.	_____	_____	_____	_____
Yo siento que tengo una cantidad de buenas cualidades.	_____	_____	_____	_____
Me inclino a sentir que soy un fracaso.	_____	_____	_____	_____
Soy tan hábil para hacer cosas, como las demás personas.	_____	_____	_____	_____
Siento que no tengo mucho de que enorgullecerme.	_____	_____	_____	_____
Yo tomo una actitud positiva de mi mismo.	_____	_____	_____	_____
Por encima de todo, yo estoy satisfecho conmigo mismo.	_____	_____	_____	_____
Yo desearía tener más respeto por mí.	_____	_____	_____	_____
Me siento inútil a veces.	_____	_____	_____	_____
A veces siento que no soy tan bueno	_____	_____	_____	_____

Anexo N° 4

PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS
APLICADO EN PRIVADOS DE LIBERTAD DEL CENTRO DE ATENCIÓN
INSTITUCIONAL DR. GERARDO RODRÍGUEZ ECHEVERRÍA

CALDERÓN CHAVERRI GABRIELA

DELGADO MONTERO MARIANA

OVIEDO SEGURA MINOR

Doble Rueda

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Lograr la comunicación y la colaboración entre las personas que van hacia un único fin.	Se forman dos grupos de igual número de participantes. Se coloca un grupo formando un círculo tomados de las manos mirando hacia fuera del círculo. El otro grupo forma un círculo alrededor del primero, se colocan de la misma forma, pero mirando hacia dentro, de modo que cada uno este enfrente del otro círculo, que sera su pareja. Se explica el juego y las reglas.	A la señal, los dos círculos deben de girar a su derecha e izquierda, de modo que cada círculo gire en un solo sentido. La pareja última en sentarse después de haber terminado de girar deben de ordenarse por orden de tamaño.	No empujar No cambiar de pareja Las vueltas deben de ser rápidas	10 minutos	Conos Silbato Música

Busco a mi pareja

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Confiar en sí mismo y en los demás.	Los participantes con los ojos tapados se dispersan por todo el espacio. Se explica el juego y las reglas.	Se trata de buscar a mi pareja desplazándose, siguiendo una señal sonora. Se cambia periódicamente de compañero.	No quitarse el pañuelo al estar vendado.	10 minutos	Pañuelos Conos Clavas Pandereta Maracas

El Ratón

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Valorar el papel a desempeñar dentro del grupo.	Se elige el director del juego Se señala la salida el cual es la meta Se forman los grupos con el mismo número de jugadores. Se explica el juego y las reglas.	Se colocan en hileras en la salida, con las piernas abiertas y las manos en los hombros del compañero de adelante. El último de la fila pasa por debajo de sus compañeros, en posición boca abajo, luego se pone de pie y corre hasta el otro extremo del campo donde se encuentran unos palos de escoba, en los cuales debe de girar 8 veces sobre el mismo, y luego después regresar corriendo hacia atrás donde se encuentran sus compañeros. El fin es realizar todas las tareas de cada estación.	No puede salir el siguiente participante hasta que el anterior llegue a la meta.	10 minutos	Conos Palos de escoba Silbato

El acordeón

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Estar disponible a la ayuda de los demás para la superación personal.	Se forman dos grupos de igual número de participantes en hileras y con un confite en el centro. Se explica el juego y las reglas.	Se colocan en hileras uno frente al otro, con las piernas abiertas y las manos del compañero de adelante. Los últimos de cada hilera corren a la señal, dan una vuelta alrededor del grupo contrario (el cual se extenderá lo más que pueda para hacer el recorrido de sus compañeros mas largo), al llegar a su equipo deben de pasar por debajo de sus compañeros (que se juntarán).	Solo pueden salir dos participantes a la señal.	10 minutos	Conos Silbato Cancha Confites

Velocidad y destreza

Objetivo		Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar las normas y el papel a desempeñar.		Se divide el grupo en dos subgrupos, en hileras. Se explican donde estarán colocados las estaciones y los materiales en su respectivo orden.	A la señal salen el primer participante por equipo. En la primera estación se quitan los zapatos y colocan entre sus rodillas un globo, e ir saltando hasta la segunda estación donde tienen que sentarse y estallar el globo, luego conducen un balón y llevarlo a la tercera estación, allí giran 5 veces sobre un palo de escoba, luego corren al inicio para darle el pase al siguiente compañero.	Trasladar los objetos como se indico El que se salte una estación debe devolverse y volver a empezar	15 minutos	Silbato Globos Balones Palos de escoba Conos
		Se explica el juego y las reglas.				

Guíame bien

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar todos los miembros del grupo para actuar como pareja.	Se forman dos grupo, entre ellos se colocan en parejas, uno detrás del otro, el primero va con los ojos vendados y ambos sostienen dos palos de escoba. Se explica el juego y las reglas.	El participante de atrás guía al de adelante lo más rápido posible, para luego regresar a la salida; así continua la siguiente pareja.	No soltar los palos de escoba No chocar El de adelante siempre debe de estar vendado.	10 minutos	Silbato Conos Palos de escoba

Víboras, zorros y gallinas

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Colaborar dentro de una labor de grupos.	3 banderas marcan el área de juego de cada grupo y de todo el terreno. Repartirse en 3 grupos y colocarse en cada una de las 3 casa correspondientes. Se explica el juego y las reglas.	Los zorros son atacados por las víboras, pero pueden coger a las gallinas; estas son atacadas por zorros, pero pueden enfrentarse a las víboras, y estas deben de huir de las gallinas pero encarar a los zorros y así cerrar el círculo. Todos contra todos se colocan en sus respectivas casas, y cuando cazan a alguno pasa a ser inmune mientras se lo llevan a su guarida, donde espera que lo salven.	Se puede cazar a varios a ala vez Una vez cazado no puede salir de la guarida, hasta que uno de la misma especie lo salve.	15 minutos	Silbato Banderas

Cuerpo a cuerpo

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Estar dispuesta para la diversión y participación en una actividad grupal.	Formar los grupos, tener el material a disposición y los participantes deben de colocarse en filas Se explica el juego y las reglas.	Se reparte el material al primero de cada equipo, y deben de tratar de pasar los objetos uno a uno	Al caerse un objeto se debe de recoger y regresarlo al inicio para continuar.	10 minutos	Silbatos Naranjas Conos Bolsas de plástico.

El pulpo

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Contribuir al logro grupal. Buscar mi propia sobrevivencia.	Se explica el juego y las reglas.	Los jugadores deberán pasar de un extremo de la cancha al otro, evitando ser atrapados por el pulpo, el cual se coloca en el centro de la cancha. Los peces que sean atrapados o tocados por el pulpo se convierten en pulpos y deben cumplir la misión de cazadores.	No empujar, solamente tocar al compañero. No salirse de los límites establecidos. Aceptar cuando se fue atrapado.	25 minutos	Silbato

Recoge la bandera

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Comunicar y colaborar en las actividades colectivas.	Se forman dos grupos de igual número. Varios conos marcan el área de juego. Se explica el juego y las reglas.	Los jugadores del equipo "A", deberán de entrar al campo del equipo "B", y tomar la bandera que se encuentra allí, con la inconveniente de que si es tocado por alguien del grupo contrario queda congelado en posición de cucullas, y será salvado por un compañero del mismo grupo que se arriesgue a entrar. Igualmente el grupo contrario. Una vez obtenida la bandera se debe trasladar al campo propio.	Al que se atrapa debe de permanecer en cucullas hasta que lo salven. Puede estar más de un participante en el área contraria. Solo uno puede trasladar la bandera	20 minutos	Silbato Conos Banderas Palos de escoba

Voleibol mojado

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Respetar los niveles de destrezas de los demás.	Se forman dos grupos de igual número de participantes, varios conos marcaran el área de juego y se colocara una red de voleibol. Se beben de tener los suficientes globos con agua preparados. Se explica el juego y las reglas.	Dentro de cada grupo se formaran parejas, las cuales tendrán sujetados un paño que será utilizado para lanzar los globos sobre la red al campo contrario, tratando de explotar el globo en el área de juego del equipo contrario. Hasta quedar totalmente mojados.	Se siguen las mismas reglas del voleibol Cada error que se cometa es punto para el equipo contrario Si se anota, se sigue sacando hasta que se falle	15 minutos	Silbato Conos Banderas Palos de escoba

Inflando globos

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Establecer relaciones de colaboración y ayuda.	Se debe tener tantos globos como jugadores. Se explica el juego y las reglas.	Al final del terreno de juego habrá un globo por persona. Los jugadores de cada grupo a la señal sale corriendo hasta donde esta el globo, toma uno y lo infla hasta estallar.	No estallar el globo de otra manera que no sea soplándolo.	10 minutos	Silbato. Globos Cancha

El salero corredor

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar las normas y el papel a desempeñar.	Todos los participantes se sientan formando un círculo, a uno trota alrededor de los demás con un salero, al ubicarlo detrás de alguien participante este debe de perseguirlo. Se explica el juego y las reglas.	Todos lo participantes, excepto uno, se sientan en un círculo viendo hacia dentro, el escogido con el salero en sus manos trota alrededor del círculo y cuando lo desee coloca el salero detrás de uno de sus compañeros que conforman el círculo, este debe tomar el salero e intentar dar alcance al compañero que ahí lo coloco, se salvara si logra llegar al lugar desocupado. Si no fuera así seguirá siendo el salero corredor	Se debe correr solo por fuera del círculo y en una misma dirección Se debe de estar atento cuando le colocan el salero.	10 minutos	Silbato. Salero.

El plástico resbaladizo

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Valorar positivamente los componentes del grupo a través del juego.	Se forman dos grupos de igual número de participantes. Se colocan fuera del plástico en hileras y en parejas. Se debe tener lista el plástico con jabón y agua. Se explica el juego y las reglas.	A la orden salen las parejas transportando a su compañero en carretilla sobre el plástico, una vez traspasado el que va de carretilla de coger con la boca un marmelo, comérselo y regresar al inicio y hacer el relevo-	Solo se puede coger un marmelo por persona No obstruir el paso a los demás. No se debe de poner de pie sobre el plástico.	10 minutos	Silbato Marsmelos Plástico para cubrir arena Agua Jabón en polvo Escobas Cancha

Relevo en plástico

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Cooperar dentro de una labor equipo.	Se forman dos grupos con igual número de participantes. Se debe tener listo el plástico con agua y jabón. Se explica el juego y las reglas.	A la señal, se pasa el plástico acostado, luego pasan los aros, después conducen un balón entre los conos, por ultimo vuelven a pasar por el plástico con impulso.	Se puede tomar impulso para pasar por el plástico. No se puede poner de pie sobre el plástico. No se puede brincar ningún obstáculo. Si fuere así se debe regresar.	10 minutos	Silbato. Plástico Agua Jabón en polvo Aros Balones Escobas Cancha

Argollas

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Participar en actividades lúdicas en colaboración de los demás compañeros.	Se divide al grupo de manera que queden con igual número de jugadores. Se explica el juego y las reglas.	Los participantes del equipo A deberá de lanzar la argolla en el campo del equipo B, donde se encuentra una de sus compañeros del equipo A sosteniendo un palo de escoba para que pueda lanzar y anotar. De la misma forma lo ejecutara el equipo B.	No caminar con la argolla, al tenerla se debe de hacer un pase. Se puede hacer cualquier cantidad de pases. No se debe arrebatar la argolla de las manos del jugador contrario. Solo se puede tener un pase. Los que sostienen el palo no deben de salirse del área.	15 minutos	Silbato. Conos Palo de escoba Argolla

Jala la cuerda

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Respetar a los demás por encima de su nivel destreza.	Se forman dos grupos con el mismo número de jugadores. Se explica el juego y las reglas.	Los grupos se colocaran a los extremos de la cuerda, a la señal deben de jalar lo mas fuerte posible para poder arrastrar al equipo contrario a la meta.	Se debe de jalar lo mas fuerte posible. No se puede amarrar la cuerda a ningún objeto.	10 minutos	Silbato. Conos Cuerda

Carrera de sacos múltiples

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Colaborar en las labores de grupo.	Se forman grupos de igual número de participantes. Se explica el juego y las reglas.	A la señal del juego salen saltando los dos grupos a la vez, deben de llegar hasta el cono y regresar para realizar el relevo con sus otros compañeros.	Solo se puede trasladar saltando. Si se caen deben levantarse y continuar. Se debe llegar al cono y darle la vuelta.	10 minutos	Silbato.

Relevo de globos en el plástico

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Valorar positivamente las propias habilidades.	Se forman grupos de igual número de participantes y se colocan en hileras por parejas. Se explica el juego y las reglas.	A la señal del juego salen ambas parejas tomadas de las manos y atravesando el plástico, al llegar al final del plástico deben de inflar un globo, hacerle el nudo, entrar nuevamente al plástico y estallar ambos con sus estómagos. Una vez estallado el globo debe de regresar al inicio y realizar el relevo.	Se debe inflar el globo hasta que se indique. No se puede estallar el globo con otra parte del cuerpo que no sea el estómago.	10 minutos	Silbato.

La red en cadena

Objetivo		Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Valorar lo importante que es la comunicación y coordinación de labores dentro de la pareja y entre distintas parejas. Se forman dos grupos con igual número de jugadores. Se colocan todas las pelotas en una portería, las parejas con su trozo de tela se distribuyen por el espacio que separa las dos porterías. Se explica el juego y las reglas.			Mediante pases sucesivos entre las parejas, utilizando la red, se llevan las pelotas desde una portería hasta la otra. Cuando una pelota cae es recogida y transportada hasta la portería de inicio por pareja. No vale cambiar de pareja. No vale caminar.	Cuando una pelota cae es recogida y transportada hasta la portería de inicio.	10 minutos	Silbato. Bolas Paños Porterías

La balanza

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Elaborar diferentes estrategias de actuación para el logro de la pareja.	Se forman dos grupos, y en cada uno forman parejas y se colocan en hileras. Los miembros de cada pareja se colocan a la par sosteniendo un palo de escoba con los pies. Se explica el juego y las reglas.	Los jugadores deben saltar coordinadamente para llevar el palo de escoba a la meta, sin que se caiga al suelo. La próxima pareja debe de estar lista para salir de la misma forma. Así sucesivamente hasta que todos lleven el palo al otro lado.	Si se cae el palo de escoba se debe de regresar y empezar de nuevo. No se puede agarrar el palo con las manos.	10 minutos	Silbato. Palos de escoba Conos

La tela de araña

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Concienciar sobre la importancia de la comunicación dentro del grupo.	Se forman dos grupos, y en cada uno forman parejas Se explica el juego y las reglas. Se sitúa el mecate dando varias vueltas a los postes de tal modo que queden espacios por los que pasar.	En grupos deben de pasar uno por uno al otro lado sin repetir el lugar y sin tocar el mecate.	Se pueden ayudar entre sí. No pueden repetir el mismo lugar.	10 minutos	Silbato.

Relevo de globos en colchonetas.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar las normas y papel a desempeñar para beneficio propio de los demás.	Se explica el juego y las reglas. Se forman dos grupos. Se alistan dos colchonetas e igual número de globos inflados para cada grupo.	Cada grupo se coloca en parejas y toman un globo. Tienen que trasladarse a la colchoneta en carretilla, y el que va de carreta debe de llevar el globo en su boca, al llegar a la colchoneta debe de estallar sobre ella con los estómagos. Luego corren al grupo para que continuase la siguiente pareja de su grupo.	Todos deben de realizar los dos papeles. No pueden estallar el globo con otra parte del cuerpo, ni meter las manos. Si se estalla antes de llegar deben de devolverse y esperar de últimos.	10 minutos	Silbato. Colchoneta. Globos.

Transportando marmelos.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Comunicar para la consecución de logros comunes.	Se explica el juego y las reglas. Se colocan dos platos de marmelos con palillos de dientes. Se forman dos grupos y entre ellos en parejas.	A la señal salen las parejas de cada grupo hacia el plato. Uno cargando al otro en forma de caballito, al llegar el jinete toma un marmelo y se lo da en la boca a su caballo. Se devuelven y continúa la siguiente pareja.	Deben de realizar el papel de jinete y de caballo. El marmelo se debe tomar del palillo y al darlo no se debe de meter las manos.	10 minutos	Silbato. Mérmelos. Palillos. Platos.

El relevo de la sandía

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar la existencia de distintos niveles de destrezas entre las diferentes personas.	Se explica el juego y las reglas. Se colocan en dos mesas grandes pedazos de sandía. Se dividen en dos grupos los participantes.	A la señal deben de correr y llegar a la mesa y comerse lo más rápido posible un pedazo de sandía, al terminar se devuelve y le da el pase al siguiente.	Se sale hasta que el compañero le dé el pase.	10 minutos	Silbato. Sandías. Mesas.

Frutas picadas

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Estar dispuesto a colaborar e intergrupales para un único fin.	Se explica el juego y las reglas. Se dividen en dos grupos y se les dice cual fruta les corresponde sacar. Se colocan dos tinas llenas de agua con frutas picadas.	A la señal uno de cada equipo sale hacia la tina y sumerge la cabeza para sacar una fruta que le corresponda sacar. Se devuelve y le da el pase al siguiente.	Solamente saca la fruta que le corresponde. Solo de saca con la boca, no con las manos. Se sale hasta que le den el relevo.	10 minutos	Silbato. Agua Frutas picadas Tinas

La harina mojada

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Respetar a los demás en la participación en una actividad cooperativa.	Se explica el juego y las reglas. Se forman dos grupos. Para cada grupo. Se colocan en un lado una tina con agua, otra llena de harina con confites, y por ultimo un palo de escoba.	Uno por uno debe de correr mojarse la cara, meterla en la harina para buscar un confite e ir y dar 10 vueltas en el palo de escoba, regresar a su compañero.	Debe de pasar por todo. Hasta que llegue el compañero puede salir el siguiente.	15 minutos	Silbato. Harina. Agua. Confites. Tinas. Palos de escoba.

El caballo y su jinete

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Establecer relaciones de ayuda hacia los demás.	Se explica el juego y las reglas. Se forman parejas, uno debe de llevar una cola (el jinete) de papel, pegada con cinta Se marca un espacio.	Entre las parejas uno debe de ser el jinete y el otro el caballo. El jinete debe llevar una cola en su espalda, mientras el compañero que es el caballo lo traslada para quitarle las colas a todos lo jinetes que pueda. Siempre y cuando cuidando la de su jinete.	Solo el jinete quita las colas. No se puede empujar.	10 minutos	Silbato. Papel. Cinta. Banderolas.

El plástico resbaladizo

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Crear conciencia en los sujetos del respeto al orden en determinadas situaciones.	Se explica el juego y las reglas. Se forman tres grupos. Se prepara un plástico con agua y jabón.	Se deben colocar en hilera y deslizarse en el plástico en la forma en que así lo deseen.	No empujar. Solamente puede ingresar al área del plástico una persona a la vez.	25 minutos	Silbato. Plástico. Jabón. Agua. Conos Escobas. Balón de fútbol.

Voleibol resbaladizo.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Respetar los niveles de destreza dentro del grupo.	Se explica el juego y las reglas. Se forman tres grupos. Se prepara un plástico con agua y jabón.	A la señal juegan dos grupos escogidos al zar, a los diez puntos cambian para darle la oportunidad a otros compañeros.	No empujar a los compañeros.	25 minutos	Silbato. Plástico. Jabón. Agua. Conos Escobas. Balón de voleibol.

La dona sudada

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Cooperar en la consecución de un objetivo común.	Se explica el juego y las reglas. Se forman cuatro grupos. Se prepara un plástico con agua y jabón. En cada esquina un palo clavado. En el centro un neumático. Cada grupo se coloca en una esquina.	A la señal uno de cada equipo va en busca de la dona sudada para traérsela a su esquina y meterla en la estaca.	El tiempo para cada búsqueda es de dos minutos. Si no lo logran le dan la oportunidad a otro compañero.	15 minutos	Silbato. Plástico. Jabón. Agua. Conos Escobas. Neumático de carro inflado.

El túnel y la esponja mojada.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Lograr la comunicación y la colaboración entre las personas que van hacia un único fin.	Se explica el juego y las reglas. Se forman dos grupos. Para cada uno hay un túnel, una esponja, un balde con agua y un balde vacío.	A la señal uno de cada grupo debe de salir, tomar una esponja y meterla en el agua, llevarla y pasar por el túnel, luego debe de escurrirla en el tarro que esta al otro lado vacío.	Solo con la esponja se puede transportar agua. Hasta que el compañero llegue puede salir el siguiente.	15 minutos	Silbato. Esponja. Baldes Agua Túneles.

Relevo del plato con sopa

Objetivo		Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Respetar a los demás en la participación en una actividad cooperativa.		Se explica el juego y las reglas.	A la señal uno de cada grupo debe de salir, tomar el plato con agua, llevarla y pasar por las cintas, pero el plato siempre prensado con la boca, luego debe de vaciar el agua en la botella que esta al otro lado.	Solo con el plato se puede transportar agua. Hasta que el compañero llegue el puede salir el siguiente.	10 minutos	Silbato.
		Se forman dos grupos.				Plato.
		Se colocan varias cintas a diferentes alturas. Una tina con agua y un plato al inicio, y una botella al final, para cada equipo.				Agua.
						Cintas
						Tina.
						Botella.

Fútbol a ciegas

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Concientizar sobre la importancia de la comunicación dentro del grupo.	Se explica el juego y las reglas. Se forman dos grupos. Se colocan en parejas, uno con los ojos tapados y se sitúan detrás del balón.	A la señal el que no va con los ojos vendados tiene orientar en busca del balón para llevarlo a la portería, hacer defensa o atacar.	Solo él va vendado conduce el balón. Guiar nada más que a su pareja. Gana el que realizo más goles.	15 minutos	Silbato. Espacio delimitado Conos.

Cadena de ropa

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar las normas y papel a desempeñar para beneficio propio de los demás.	Se explica el juego y las reglas. Se dividen en dos grupos.	A la señal cada grupo debe de quitarse la mayor cantidad posible de ropa y amarrarla para realizar una cadena de ropa.	Solo vale la ropa, de no ser así, gana el equipo contrario.	10 minutos	Silbato.

Cadena de zapatos.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Establecer relaciones de ayuda hacia los demás, y la cooperación.	Se explica el juego y las reglas. Se dividen en dos grupos.	A la señal cada grupo debe de quitarse los zapatos y amarrarlos para realizar una cadena de zapatos.	No empujarse entre compañeros.	10 minutos	Silbato.

Kid bool.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar las normas y el papel a desempeñar.	Se explica el juego y las reglas. Se divide en dos grupos. Se marca el terreno (imitando el de béisbol).	Se coloca un lanzador del equipo contrario y el resto del equipo espera fuera su turno. Todo el otro equipo va dentro, en sus respectivas bases.	Similar al de béisbol.	30 minutos	Silbato. Bases Bola de fútbol

Campo minado.

Objetivo	Preparación	Desarrollo	Reglamento y normas de seguridad	Tiempo	Materiales
Aceptar las normas y el papel a desempeñar.	Se explica el juego y las reglas. Se divide en dos grupos. Se marca el terreno y se colocan en el suelo globos con agua.	Cada grupo escoge a un miembro y le venda los ojos, el cual debe de entrar al campo minado. Debe cruzar el campo estallando la menor cantidad posible de globos. Para ello los de su grupo que se encuentra fuera, deben de dirigirlo sin entrar.	No puede entrar nadie a ayudarlo. Logra el objetivo el equipo que estalle menos globos y llegue más rápido.	10 minutos.	Silbato. Globos Agua Mecate.

**PROGRAMA DE ACTIVIDADES COMPETITIVAS APLICADO EN PRIVADOS DE
LIBERTAD DEL CENTRO DE ATENCIÓN INSTITUCIONAL DR. GERARDO
RODRÍGUEZ ECHEVERRÍA**

CALDERÓN CHAVERRI GABRIELA

DELGADO MONTERO MARIANA

OVIEDO SEGURA MINOR

**Planeamiento de las actividades competitivas por semana
(Fútbol sala)**

Semana 1 / sesión 1

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Pasar lista Calentamiento	Juego Pre-deportivo	5min 20min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 1/ sesión 2

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Pre-deportivo (monito)	5min	• Balones • Gimnasio • Conos
	Toques con el balón (fundamentos)	15min	• Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 2 / sesión 4

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Toques de balón en parejas Recepción	5min 20min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 3 / Sesión 5

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Recepción en parejas	10min	• Balones • Gimnasio • Conos
	Toques de balón en quintetos	15min	• Investigador • Privado de libertad
Diagnostico	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 3 / sesión 6

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Recepción y toques de balón en parejas Juego "quien llega primero"	5min 20min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 4 / sesión 7

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote	5min	• Balones • Gimnasio • Conos
	Condición	20min	• Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
		5min	• Investigador • Privado de libertad
Retroalimentación			

Semana 4 / Sesión 8

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote	10min	• Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	45min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 5 / sesión 9

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote	5min	• Balones • Gimnasio
	Regates y fintas	20min	• Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 5 / Sesión 10

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote con balón	5min	• Balones • Gimnasio
	Regates y fintas	20min	• Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 6 / sesión 11

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote con balón	5min	• Balones • Gimnasio
	Cabeceo	20min	• Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 6 / sesión 12

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote	5min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
	Remates	20min	
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 7 / Sesión 13

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote	5min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
	Repaso regates y fintas	20min	
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 7 / sesión 14

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote	5min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
	Repaso cabeceo	20min	
Colectivo	Colectivo (grupos de cinco)	30min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 8 / sesión 15

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote con balón	10min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Inicia campeonato final(grupos de cinco)	45min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad

Semana 8 / sesión 16

FASE	DESCRIPCIÓN	TIEMPO	RECURSOS
Calentamiento	Trote con balón	10min	• Balones • Gimnasio • Conos • Investigador • Privado de libertad
Colectivo	Finaliza campeonato final (grupos de cinco)	45min	• Gimnasio • Marcos o conos • Investigador • Privados de libertad
Retroalimentación		5min	• Investigador • Privado de libertad