Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
Facultad de Psicología
Secretaría

PUCE

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo: **ANDRÉS MATEO MORILLO JÁTIVA,** con **CC. 172263463-9** autor del trabajo de graduación intitulado: **"INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ARTES MARCIALES EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE PACIENTES PSIQUIÁTRICOS". Estudio realizado desde la Psicología Social en 10 pacientes hombres internados en un Hospital Psiquiátrico de Quito en el período febrero-junio del 2019,** previa a la obtención del título profesional de **Psicología Clínica,** en la Facultad de **Psicología.**

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, enero 2020

ANDRÉS MATEO MORILLO JÁTIVA
CC. 172263463-9

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGO CLÍNICO

"INFLUENCIA DE LA PRÁCTICA DE ARTES MARCIALES EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE PACIENTES PSIQUIÁTRICOS"

Estudio realizado desde la Psicología Social en 10 pacientes hombres internados en un Hospital psiquiátrico de Quito en el periodo Febrero-Junio del 2019

NOMBRE:
MORILLO JÁTIVA ANDRÉS MATEO

DIRECTOR:
MTR. FLORES SIERRA ERNESTO BAYARDO

QUITO, 2019

DEDICATORIA

A mi madre, quien con su esfuerzo y su consejo
siempre fiel ha logrado hacer de mí
el hombre que soy ahora.

A mi padre, la persona que con sus manos
ya cansadas ha labrado mi destino,
mi educación y mis enseñanzas

AGRADECIMIENTOS

A mi madre, te agradezco por toda la comprensión que has podido brindarme, por las noches en vela tras tu ventana, por las inesperadas noticias de madrugada, en fin, por cada impase que la vida nos ha puesto delante del sendero, pero siempre te has mantenido firme y has creído en mí a pesar de todo. Gracias por cada sonrisa, por cada palabra furiosa, por acompañarme en esos caminos estrechos, ¡no importa! Aquí seguimos, y espero que esto muestre una parte, tan solo una parte de mi gratitud hacia tu esfuerzo y en algo puedas sentir que lo que has hecho valió la pena.

A mi padre, ejemplo para mí. Porque demostraste que no se necesita riqueza para ser grande, porque con un pedazo de metal casi oxidado y un martillo, has convertido cada uno de mis sueños en realidad, me has dado la oportunidad de ser mejor en la vida, y con esto no me refiero a un título universitario, me enseñaste que cada una de las personas tiene arte en las manos. Gracias por tanto sacrificio, por tus manos quebradizas, por tu caminar sosegado, por tu cuerpo desgastado y quejumbroso que ahora se conduce al ritmo de la madera que te acompaña en cada paso, por la maldita sonrisa acompañada de un llanto interno.

Gracias también a todos aquellos maestros que formaron parte de este camino, en especial a mi director Ernesto Flores quien me ha brindado sus enseñanzas y me ha apoyado en este proyecto no solo como profesional, también como persona y amigo.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DEDICATORIA i
AGRADECIMIENTOS ii
RESUMEN 1
INTRODUCCIÓN 2
1. Aproximación a la historia de las artes marciales 5
1.1 Historia y filosofía de las artes marciales 5
1.2 Código *Bushido.* 15
1.2.1 Principios generales 20
2. El internamiento psiquiátrico 27
2.1 El interno psiquiátrico 27
2.2 Consecuencias del internamiento en la salud mental 30
3. Psicología y Deporte 37
3.1 Factores emocionales en la actividad deportiva 37
3.2 El factor miedo, ¿Enemigo o Aliado? 44
3.3 La depresión y sus implicaciones en el deporte 49
4. El estado de ánimo bajo la influencia de la práctica de artes marciales 53
4.1 Metodología 53
4.2 Análisis de resultados 55
4.3 Conclusiones 67
4.4 Recomendaciones 68
5. Bibliografía 70

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 55
Tabla 2 61
Tabla 3 62
Tabla 4 62
Tabla 5 63
Tabla 6 63

RESUMEN

Las artes marciales se han convertido en un enigma para algunos y una pasión para otros. Sin embargo, dada su historia misma, de guerreros poderosos y sangrientas batallas, no han sido analizadas profundamente desde el campo científico y mucho menos desde la Psicología, sin conocer muchos de los beneficios que esta práctica conlleva. En un campo opacado por años de prejuicios y que ha permanecido oculto entre páginas, como es el mundo de las instituciones psiquiátricas, sería inconcebible el solo hecho de pensar que se podría relacionar con el oscuro mundo de las artes marciales. Es por esta razón que a lo largo de esta disertación se descubrirá el potencial que tienen las artes marciales como práctica y como filosofía, y el gran aporte que puede representar para la Psicología y los pacientes psiquiátricos. Para esto, se realizó un estudio basado en evidencias recopiladas a través de entrevistas semiestructuradas y una guía de observación que registraba la evolución sintomática de los pacientes mientras participaban en un proceso de entrenamiento de artes marciales consecutivo.

INTRODUCCIÓN

Las artes marciales han permanecido catalogadas por muchos como una práctica brutal y agresiva, mientras que para otros es un arte que solo debe ser practicado por aquellos que "nacieron para ello". Sin embargo, será necesario realizar un recorrido histórico para detallar las bases filosóficas que amparan la práctica de la gran cantidad de artes marciales que hoy en día existen. Esto permitirá que se pueda conocer los fundamentos que han llevado a que las artes marciales sean constantemente consideradas por quien las practica como sinónimo de disciplina, lealtad, solidaridad, entre otros valores importantes.

Este tema es el que será abordado a lo largo del primer capítulo, donde se busca indagar en la historia de la lucha como tal y al mismo tiempo de las artes marciales orientales, para que de este modo pueda comprenderse la filosofía escondida detrás de esta práctica. Existe un código muy importante en esta historia que es el *Bushido*, mismo que tiene algunos principios que han sido expuestos a todos los artistas marciales a lo largo de historia, a veces de persona a persona, de maestro a alumno o por escrito en la actualidad, estos principios serán detallados en este primer capítulo.

Por otro lado, el internamiento psiquiátrico es un tema poco conocido, o al menos no desde adentro. Esto ha generado que se formen falsas ideas acerca de lo que ocurre dentro de los hospitales psiquiátricos o de cómo son quienes allí permanecen. Así, se explicará en el segundo capítulo cómo es el estilo de vida en estas instituciones y cómo son sus pacientes, personas que muchas veces han sido excluidas de la sociedad por los mismos prejuicios que existen, temática que será abordada desde una mirada social que intenta determinar las consecuencias del internamiento, sea este prolongado o no.

En el tercer capítulo se hablará de la relación entre la Psicología y el deporte, donde se va a indagar los factores que podrían determinar el desarrollo de la actividad física, factores que podrían afectar de manera negativa o positiva en el deportista pero que son necesarios para que la actividad sea realizada. Del mismo modo, los factores emocionales juegan un papel muy importante al momento de realizar cualquier deporte por lo que describir cuáles son esos procesos emocionales que suscitan será de vital importancia y en este capítulo se los detallará.

Es necesaria la investigación acerca de la influencia que tiene la práctica de las artes marciales en pacientes internados, debido a que, el internamiento mismo, como menciona Moffatt (1975), genera un proceso de deterioro que da como resultado la pérdida de la autonomía del paciente por estar sometido a condiciones de internamiento en la que está asilado. "Este proceso es conceptualizado por la psiquiatría manicomial con una frase científica: "el irreversible proceso de deterioro del esquizofrénico crónico"..." (Moffatt, 1975, p. 17). Mediante la práctica de artes marciales se busca que los pacientes recuperen precisamente su autonomía.

Entonces, ¿Practicar un arte marcial influye en el estado de ánimo de pacientes que se encuentran en condición de internamiento? Como dice Moffatt (1975), se ha probado a través de experiencias concretas, que el proceso de deterioro mencionado anteriormente es producto del internamiento, y con estimulación social y afectiva se ha podido recuperar a pacientes a un comportamiento normal. Por lo tanto, la práctica de artes marciales se considera como parte de este tipo de estimulación social que según la experiencia de Moffatt puede generar cambios en el comportamiento de un paciente y quizá también en su estado de ánimo.

Lo que se propone en este trabajo es analizar el estado de ánimo de pacientes psiquiátricos, y las consecuencias que en él puede tener el hecho de mantenerse en un estado de internamiento continuo en un hospital psiquiátrico siguiendo lo expuesto por la psicología social respecto a esta problemática, es decir, la calidad de vida que aquellos pacientes puedan tener en un lugar como éste, la falta de actividades lúdicas y de ejercicio físico y las condiciones en las que se encuentran los pacientes.

Para conseguir esta respuesta, se ha realizado un proceso de entrenamiento en artes marciales a una población de pacientes psiquiátricos internados en la cual se siguió una serie de ejercicios tanto físicos como mentales, resultados que serán expuestos a lo largo del cuarto capítulo. La práctica que se realizó estuvo focalizada en el entrenamiento a nivel físico y en la filosofía de las artes marciales, específicamente en el código de ética con el que se han desarrollado éstas que es el Bushido, donde se explica principios fundamentales como el respeto, el honor, entre otros. Así mismo, se tomaron en cuenta factores emocionales que inciden en la práctica deportiva propuestos por Alexander Thomas desde la Psicología del deporte, como por ejemplo el factor miedo.

Para complementar los datos necesarios en la investigación se han realizado dos entrevistas semi estructuradas a los pacientes con el fin de recoger información acerca de su estancia en el hospital y acerca de su estado de ánimo con la práctica de un arte marcial. Una de las entrevistas se realizó antes de iniciar el proceso de entrenamiento y la otra al finalizar todo el proceso. Durante la etapa de entrenamiento también se utilizó la observación participante, lo que permitió llevar un registro de la evolución sintomatológica de los participantes. Con estos resultados se pudo definir si existe o no relación entre la práctica de artes marciales y el estado de ánimo en pacientes psiquiátricos de un Hospital de Quito.

1. Aproximación a la historia de las artes marciales

1.1 Historia y filosofía de las artes marciales

La existencia de las artes marciales no es reciente, ellas han existido desde hace muchos siglos, sin embargo, es importante recalcar que, sin llevar ese nombre, la lucha de los humanos cuerpo a cuerpo existe desde épocas primitivas. Está claro que el humano no está dotado de herramientas propias para poder defenderse de animales más poderosos como muchos depredadores. Este tipo de herramientas a las que nos referimos son aquellas que los animales utilizan para sobrevivir tales como garras, colmillos, veneno, habilidad para volar, trepar árboles, correr muy rápido, entre otras. Frente a esta desventaja que los primeros humanos presentaban, debían crear diferentes formas de defenderse aprovechando su cerebro relativamente más avanzado que el de sus cohabitantes.

La creación de armas fue un gran avance para los seres humanos primitivos y con ellas pudieron dominar a aquellas bestias salvajes de las cuales eran presa fácil. Pero debido a la creación de unidades familiares y comunidades, el contacto entre humanos se tornó hostil e inevitablemente aparecieron los primeros confrontamientos entre grupos de caza y es ahí donde aquellas tácticas previamente aprendidas se aplicaron entre seres humanos (Mitchell, 1986). Entonces, el fin último de cada combate en un enfrentamiento con armas sería la muerte o al menos eso se pretendería. Con el avance de la humanidad en todos los aspectos que hoy conocemos, sería lógico pensar que el uso de armas y de herramientas de combate iba a limitarse a unos pocos, por lo general a soldados y gente inmersa en la guerra. Pero, ¿Qué iba a pasar con todos aquellos hombres que trataban a toda costa de defenderse de todo el que quisiera incordiar a los suyos? Pues debían crear un sistema de combate sin armas para poder utilizarlo cuando no se disponía de ellas, así que las castas no militares los crearon (Mitchell, 1986).

Gracias a la organización que iban adquiriendo todas aquellas comunidades de hombres les permitió pensar que, en ciertas ocasiones, la muerte no sería el objetivo a alcanzar, tanto por beneficios comunitarios o por no considerarse necesario, y así, se requeriría de formas de combate no letales heredadas por los ancestros antropomorfos de los humanos, con agarrones, golpes, patadas, mordidas, etcétera (Mitchell, 1986).

Por tanto, se describirá como fue que en occidente las luchas pasarían de ser combates mortales a deportes y en oriente de luchas letales a artes marciales basados en una filosofía específica y espiritualidad.

Si nos centramos en comprender un poco de la historia, no solo de las artes marciales, si no de las formas creadas por el hombre para combatir a sus enemigos, se entenderá que estas habilidades desarrolladas son muy variadas y tienen un fin específico según el contexto en el que se hayan desarrollado. Así, se asumiría que cada época de la historia y cada lugar ha tenido su forma de lucha o de combate. Desde la época primitiva se puede hablar de aquellas luchas que los humanos tenían frente a la necesidad de supervivencia las cuales se aplicaron a distancia cero, es decir, cuerpo a cuerpo, aunque esta lucha no era del todo conveniente ya que los humanos no tenían, como ya ha sido mencionado, grandes habilidades, destrezas o armas propias para poder destruir a sus enemigos (Atencia, 2000), tuvieron que pensar en formas de atacar a distancia con piedras, palos, entre otros objetos. Si se habla de las civilizaciones arcaicas, ya se reconoce otros tipos de lucha como el boxeo y la caza deportiva. En la historia del antiguo Egipto se puede identificar ya la lucha del estilo libre y el mismo boxeo, en Creta y Micenas de igual forma, incluso su mitología atribuye la creación del boxeo a Apolo (Atencia, 2000). Por su parte, en la China antigua se encuentran registros de deportes de fuerza en las que el fin último era llevar al oponente al suelo, consolidándose de esta forma quien era el vencedor (Atencia, 2000).

Adentrándose un poco más en la historia de los diferentes tipos de lucha que existieron a lo largo de la historia de la humanidad, existen grandes referentes que permitirán un mayor entendimiento de cómo es que la lucha fue tornándose de necesaria a lúdica, empezando primero por la lucha en la antigua Grecia.

> Los griegos atribuyeron a los dioses la invención de la lucha. En honor a éstos surgen *Los juegos olímpicos antiguos*, que se celebraron en primer lugar en Olimpia, el año 776 a.C y alcanzan su esplendor a lo largo del siglo V (Atencia Henares, 2000, p.19).

Grecia siempre ha sido un referente claro en relación a la lucha y el deporte, debido a que los Juegos Olímpicos son practicados hasta la actualidad y se han convertido en un evento de suma importancia para los deportistas, al punto que es privilegiado el que alguna disciplina sea tomada en cuenta para participar en los

mismos. Pero en sus inicios, la lucha en Grecia se podía dar de ciertas maneras, o bien podía ser lucha de pie, bien lucha en el suelo, el pugilato, o también el *pancracio*, que era una modalidad en la que todas las técnicas estaban permitidas, combinaba una especie de lucha imperfecta con un boxeo imperfecto (Atencia, 2000). La creación de los Juegos Olímpicos no es algo que sucedió al azar, o que simplemente fue pensado como actividad recreativa y deportiva, esto nace en un contexto específico en la que los griegos tenían confrontamientos frecuentes, y el Oráculo de Delfos, instaba a todos ellos a reunirse en Olimpia, y de esta forma olvidarse de la "Guerra fratricida" y poder convertir su antagonismo en nobles competencias deportivas (Sesé Alegre, 2008). Del mismo modo, la creación de los Juegos Olímpicos permitía que todos los que participaban en ellos reconozcan que comparten tradiciones comunes, un lenguaje común, un origen étnico, entre otras cosas, por esta razón lo que se buscaba con esta actividad era lograr una victoria a través del juego limpio, no de la guerra (Sesé Alegre, 2008).

Después es menester mencionar a la famosa lucha en Roma, misma que se concibió en el siglo I a.C. Este tipo de lucha es muy famosa puesto que en ella combatían los tan aclamados gladiadores, que etimológicamente significa *el que lucha con la espada*, los cuales fueron considerados por el imperio como semidioses con poderes mágicos que incluso tendrían cualidades curativas en su sangre (Mannix, 2004). Estos luchadores, por así llamarlos, eran esclavos de guerra o personas condenadas por delitos graves que realizaban estos combates mortales con el propósito de conseguir su tan anhelada libertad, mejor posición económica y por supuesto seguir vivos (Mannix, 2004). Se evidencia entonces que la historia de la lucha tiene momentos en el que puede llegar a ser tan sanguinaria y cruel que parecería imposible pensar que en algún momento de la historia podría tornarse lúdica y recreativa.

Si bien la época de la Edad Media trae consigo el inicio del cristianismo y de una época en que la religión tomaría un papel sumamente importante y por supuesto se supondría que la carga moral se acrecentaba, la lucha continuó teniendo un grado de hostilidad considerable. Se utilizaban espadas y escudos para realizar lucha en pie, pero además de esto, lo que más remarcó esta época, serían las justas y los duelos (Atencia, 2000). Este tipo de combates tendrían ya una implicación más profunda en aquellos que las protagonizaban, dado que, por lo general, se trataba de resolver conflictos de todo nivel, tanto económicos, políticos, amorosos, etcétera. "Las justas consistían en

combates individuales en los que los caballeros se lanzaban a galope uno contra el otro" (Atencia Henares, 2000, p. 19), el objetivo aquí era causar un daño considerable al oponente para intentar derribarlo. Por otro lado, los duelos eran practicados principalmente por la aristocracia europea y ellos permitían "resolver un desacuerdo, o hacer gala de pundonor en cualquier circunstancia, después de una ofensa" (Atencia, 2000, p. 20). Nuevamente se puede observar que las luchas tenían un grado de importancia llevado más allá del deporte y lo lúdico.

La Edad Moderna marcará una diferencia notable en relación a la práctica del deporte y más precisamente de la lucha, dado que, todos los deportes formal o informalmente han estado basados a lo largo de la historia por reglamentos o pautas que indican como se lo debe desarrollar, al menos de forma oral. Pero los deportes de lucha, si bien tenían ciertas características particulares que se las puede considerar reglamentos, no son establecidos con entereza y más bien buscan que los que en ella participan sepan cómo deben proceder, aunque de matar se tratase. Sin embargo, en la Edad Moderna este tipo de códigos y reglamentos de los que hablamos se establecen como un hecho más regulado en donde no sólo se tenía en cuenta las condiciones para participar en la lucha o sus normas, también se piensa en el grado de violencia que se iba a permitir con el fin de que no pierda su esencia pero que tampoco cause daños importantes a sus participantes (Atencia, 2000). En el año 1896, cuando se desarrollara la celebración de la I Olimpiada de la era moderna, se considera que el deporte se transforma con todos los cambios que subyacen (Atencia, 2000). Con todo lo antes mencionado se puede inferir que a partir de esta época, la lucha también comienza a tornarse una "actividad exclusivamente lúdica y no utilitaria, como en la Edad Media (que era de entrenamiento y/o preparación para la guerra)" (Atencia, 2000, p. 20).

Ahora se hablará de la lucha en la Época Contemporánea (s. XIX-XX). Esta época, la cual se desarrollaría con los reglamentos y normas impuestos previamente en la lucha, tendría avances significativos respecto a su difusión y práctica. Los medios de comunicación serían quienes se encarguen de propagar las nuevas formas de deportes (incluyendo la lucha), sus reglas, promover competencias, entre otras cosas (Atencia, 2000). Por tanto, la actividad física durante estos siglos pasó a ser completamente deportiva a todo nivel, es decir, desde principiantes, hasta atletas élite formaban parte de competencias cada vez más frecuentadas y solicitadas a nivel mundial. Entre las cosas que se consiguieron como un avance exponencial en el mundo del deporte y en este

caso de la lucha está el hecho de que se consideraron deportes olímpicos a muchas disciplinas como la lucha, el boxeo, la esgrima y el judo (Atencia, 2000). Por otro lado, y no menos importante, en esta época algunos deportes que no alcanzaron la categoría de olímpicos tendrían la oportunidad de consolidarse como "estructuras federativas a nivel internacional y realizan campeonatos mundiales, europeos, etc. (*karate,kempo*…)" (Atencia, 2000, p. 21), al igual que otros deportes al menos podrían hacerlo nacional o regionalmente. Entre los deportes olímpicos de lucha más importantes que sobreviven hasta la actualidad con una práctica frecuente está el *judo*, del cual más adelante se hablará más detalladamente.

A través de este recorrido histórico sobre todos los tipos de lucha, se encuentra que, como cualquier actividad humana, ha tenido un progreso y desarrollo progresivo que no sucedió en los últimos años ni al azar. Todo ha tenido una secuencia lógica relacionada a lo económico, lo político, lo cultural y también lo lúdico. En la actualidad la lucha se ha convertido en una actividad practicada habitualmente por gente de toda edad, todo género, toda etnia, etcétera. Se pueden encontrar los deportes de lucha olímpicos como son el boxeo, el *judo*, la *esgrima* y la lucha olímpica, por su parte también se encuentran las denominadas artes marciales, originarias de Asia y también aquellos deportes de lucha tradicional que se practican solamente en su lugar de origen como la *lucha canaria, el sumo, la lucha glima, galhofa, lucha leonesa, lucha turca*, entre otras (Atencia, 2000). Es importante mencionar que el *Taekwondo* alcanzó recientemente el título de deporte olímpico.

Ahora se entiende de manera un poco más clara cómo el ser humano ha tenido que crear una y otra vez diferentes estrategias que le permitan seguir estando en la cima de la cadena alimenticia, es decir, dominar a las demás especies. Pero también entre la misma especie ha tratado de ejercer poder, mediante estrategias de fuerza, estrategias de guerra, creación de armas, y todo lo que se ha topado en este apartado. Sin embargo, lo que realmente interesa profundizar, es la historia de las artes marciales, que se generan durante el curso de toda la historia de la lucha antes mencionada. Entonces, ¿Por qué se empezó hablando de la historia de la lucha en general y no específicamente de las artes marciales? Porque inexorablemente hay que saber diferenciar el contexto occidental con el contexto oriental, que es aquel en el que se crean estas últimas. Si bien es cierto que en esta historia también tienen protagonismo ciertas artes marciales, incluso llegando a

ser *el judo* un deporte olímpico, no se ha profundizado en los *tipos de lucha orientales*, llamémoslas así.

Sirve tener una aproximación a la historia de la lucha, para entender que siempre tuvo fines específicos según su contexto, y se podría llegar a la conclusión que una de las mayores razones ha sido para defenderse de los enemigos. Sin embargo, en oriente también se fueron desarrollando *tipos de lucha,* llamados correctamente artes marciales. Estas, como se explicará a continuación, se crearon en contextos igual de antiguos que la lucha en occidente, y seguían evolucionando con el paso de los años. Pese a que ellas también fueron creadas con el objetivo de establecer formas de defensa y fueron usadas en la guerra (algunas lo siguen siendo), la filosofía que esconden es distinta a la que en occidente se promulgaba, como es el caso de los gladiadores, por citar un ejemplo. Entonces, a partir de este momento se entenderá a las artes marciales y a la lucha occidental como *tipos de lucha* completamente distintos, creados en el mismo espacio temporal, pero con principios diferentes.

Para introducir la historia de las artes marciales en oriente, es necesario remontarnos a las culturas mesopotámicas, específicamente la India 3000 años atrás. *Sage Parasurama*, se dice en las leyendas, es el padre del *Kalaripayattu*, el que se considera el primer arte marcial que dio origen a todos los demás que conocemos hasta la actualidad (Del Soto, 2018). De este arte marcial legendario no se encuentran muchos registros que cuenten su historia, ni el porqué de sus inicios, sin embargo, existe una entrevista con *Ranju*, uno de los maestros que practican este arte marcial en la actualidad, que servirá para conocer un poco más de su historia. Se dice que este arte marcial tiene conexiones incluso con el *Ramayana* y el *Mahabarata*, pero los datos más claros se registran a partir del siglo II a. de C. (González P. M., 2005). Nace en el suroeste de la India, en el *Estado de Kerala*, un arte marcial que combina saltos, golpes, y el uso de armas (González P. M., 2005). "Los movimientos del *Kalaripayattu* evocan los de un león cuando se pone en guardia, atacan y cazan" (Del Soto, 2018, párr. 3), esto da a conocer que las artes marciales iniciaron con la imitación de algunas de las tácticas de lucha que emplean los animales para defenderse, tal es el caso de muchas artes marciales que más adelante se crearían. En la actualidad, *Kerala* representa su folklore tradicional con la exposición del *Khatakali* (danza guerrera oriunda de la India) y el *Kalaripayattu*, pese a que este último se lo puede practicar aun de manera formal en algunos lugares de la India (González P. M., 2005).

Remontarse a la historia del primer arte marcial es fundamental para la comprensión de estas, pese a esto, hacer un recorrido cronológico sobre su desarrollo sería demasiado extenso debido a la inmensa cantidad de artes marciales que hasta hoy en día se conocen. Entonces, se realizará un breve relato de las artes marciales más importantes y sobre todo más practicadas hasta la actualidad. Ahora se empezará con la historia de las artes marciales en Corea.

Se conoce que en la mayoría de los países asiáticos se han utilizado las artes marciales como elemento preponderante en las castas guerreras. En los frescos pintados en la dinastía de *Kokyuro* entre el período del año 37 al 668 d.C. se encuentran los primeros indicios de un arte de la guerra en la península coreana ya que en ellos se representa lo que parecen ser hombres vestidos con taparrabos en un combate sin armas (Mitchell, 1986). Cuando la dinastía *Silla* invadió el reino de *Baekje*, existían los *Hwa rang*, expertos en el manejo de armas, el combate sin armas y montar a caballos, quienes daban una demostración de sus habilidades en un festival anual (Mitchell, 1986). Durante esta invasión los *Hwa rang* impartieron sus conocimientos sobre artes marciales por lo que "la totalidad de la población y no solamente las fuerzas armadas de *Baekje* eran grandes conocedores de las artes marciales" (Mitchell, 1986, p. 7), así se impulsaría el interés por la práctica de las artes marciales siendo ya sistematizadas y enseñadas en el ejército coreano bajo la denominación *soo bahk*, donde se obligaría a los soldados a participar en un torneo anual de combate sin armas (Mitchell, 1986).

Siguiendo en la historia de Corea, y una vez que el *soo bahk* fuera instaurado, se hablará ahora del desarrollo del *Taekwondo*, una de las artes marciales más conocidas y más vigentes hasta la actualidad. Durante la ocupación japonesa de Corea, se suprimió la práctica de artes marciales coreanas, aunque más tarde, volverían debido a la necesidad de que los guerreros sean más productivos introduciendo también artes de guerra japonesas como *el aikido, el kendo, el karate y el judo* (Mitchell, 1986). Estas artes marciales japonesas serían adoptadas con ciertos cambios con el fin de parecerse a las coreanas ya que estas tenían técnicas más destructivas con golpes altos (Mitchell, 1986).

Con la creación de academias de artes marciales en Corea se empezarían a celebrar campeonatos, y, en 1956 se crea la *Asociación Coreana de Taesoodo*, para luego llamarse *Asociación Coreana de Taekwondo* en el año 1965 por recomendación de *Chi Hong Hi*, un general de la época (Mitchell, 1986). *Taekwondo* significa "el

camino del pie y de la mano" (Mitchell, 1986, p. 5) y su creación como tal se la debe, como ya se mencionó antes al general *Chi Hong Hi*, quien:

> Fundó el estilo chang hun de taekwondo que está basado en sus primeros conocimientos de soobahk y taekyun, además de técnicas adaptadas del karate japonés. Los presidentes de la federación Coreana de Taekwondo desde su fundación han sido Choy Myong-shin, Choi Hong Hi, No Byong Jik, Kim Yung Chi y Kim Un Yong (Mitchell, 1986, p. 9).

Se puede entender entonces que las artes marciales vienen rodeadas de un contexto histórico particular y no son simplemente deportes que se crean al azar, más bien, parecería ser que se tratase de actividades estratégicas frente a las necesidades bélicas en un momento, aunque de a poco se han transformado en prácticas colectivas que tienen un fin lúdico y recreativo. En cuanto al *Judo*, es un arte marcial cuyo génesis no se da precisamente en un contexto bélico, pero tiene su razón de ser. Se trató de una situación especial que vivió el japonés *Jigoro Kano* en 1882, a quien se atribuye el nacimiento de este nuevo arte marcial que alcanzó popularidad a una velocidad sorprendente hasta nuestros días. Alexis Serrano (2013) en el libro *Judo: Memorias del Deporte 2* publicado por el Ministerio del Deporte cuenta que *Jigoro Kano* se había dado cuenta que, dada su contextura física, no le sería sencillo tener grandes logros en el mundo del *jiujitsu*, por lo que decide crear su propia técnica, pero esto sucede debido a la siguiente anécdota:

> Un día, tras realizar una profunda meditación, miró a través de su ventana como la nieve se posaba sin permiso en las ramas de un árbol de su patio. Luego, plasmó su atención en un detalle que marcaría su vida y sería la primera piedra de lo que se conoce como judo: las ramas grandes y gruesas estaban llenas de nieve y más bien había muy poca en las ramas pequeñas y delgadas. A la final, las ramas grandes se rompían por el peso y la presión y las pequeñas permanecían intactas (Ministerio del deporte, 2013, p. 6).

A partir de ese día, él empezaría a idear un arte marcial que le permita usar la fuerza del contrincante a su favor, creando el *judo*, que significa *ju* "suavidad" y *do* "camino", por tanto, "el camino de la suavidad" (Ministerio del Deporte, 2013). Si bien no se crea en un contexto bélico, se piensa siempre en formas de combatir más sencillas y más efectivas, pero la historia no termina aquí. Después de haber creado su propia técnica que a su parecer iba a ser más efectiva que el *jiujitsu* (se está hablando del

jiujitsu japonés), propondría a sus maestros que se imparta su técnica, así, consiguió ser invitado a dar charlas y clases tanto teóricas como prácticas en universidades (Ministerio del Deporte, 2013). Lo más impresionante de la historia de la creación del *judo* es la forma en la que aquellos artistas marciales (que tenían un amplio recorrido con su técnica, el *jiujitsu*, y que además era un arte marcial ya muy popularizado) se lograron convencer de la eficacia superior que el nuevo arte marcial poseía. Los maestros de *Jigoro Cano* decidieron dividir dos grupos de los mejores peleadores de *jiujitsu*, para lo cual, al primero se le enseñaría el nuevo arte marcial y a los segundos se les seguiría enseñando el *jiujitsu* regularmente (Ministerio del Deporte, 2013). Después de haber entrenado ambos grupos lo que se les había asignado, se realizaron 12 enfrentamientos en donde los resultados fueron inesperados, tan solo 1 empate y 11 victorias para el *judo* (Ministerio del Deporte, 2013). Quizá se lo pueda tomar como algo drástico, pero esto cambió la historia del arte marcial en Japón, "luego de ese día, el *jujitsu* desapareció definitivamente de su país de origen y ahora sólo se practica en otras partes del mundo" (Ministerio del Deporte, 2013, p. 8), por ejemplo, el *jiujitsu* brasileño que ha alcanzado fama mundial.

El *Aikido* también se ha convertido en una de las artes marciales más conocidas y practicadas debido a que se la ha nombrado incluso en muchas películas de acción proyectadas en los cines. Su creación se remonta a Tokyo, cuando *Morihei Uyeshiba* formuló sus principios y sus secretos, mismos que no se difundieron a todo el mundo y que, incluso hasta hoy en Japón, son pocos quienes los conocen (Tohei, 1970). Después de iniciarse en la práctica de artes marciales como el *jujutsu*, *Uyeshiba* empezó a dirigir su práctica de en un sentido más espiritual y enfoca sus principios en romper la barrera de la mente, el espíritu y el cuerpo (Asociación española de técnicas de Aikido, 2002). Así, se irían formando las técnicas del *aikido* que tendrán una carga filosófica establecida por lo cual aquellos que lo entrenen deberán seguir sus verdades y así dominarlo (Tohei, 1970), premisas que no pueden ser eludidas por ningún artista marcial. Según Tohei "Las artes marciales comienzan con agradecimiento y terminan de igual manera" (Tohei, 1970, p. 36), el no hacerlo provocaría que un arte marcial convierta a hombres en arma y nada más.

Este tipo de nociones filosóficas no se presentan solamente en el aikido, es común escuchar en las artes marciales principios en los cuales se rigen y se convierten en el pilar fundamental de toda su práctica. Ideas religiosas, naturalistas o de otro tipo

pueden ser parte de la filosofía de un arte marcial. En el caso del aikido el amar a la naturaleza se convirtió en algo esencial para que su práctica se ejecute de forma adecuada, para sus practicantes se trata de "comprender la naturaleza, agradecerle sus dones maravillosos, hacer nuestro su corazón y unificarnos con ella" (Tohei, 1970, p. 36). Esto permite entender que las artes marciales poseen un significado espiritual más allá del uso de la fuerza y el interés por la victoria.

Mientras las prácticas occidentales han sido conducidas hasta la actualidad hacia fines enfocados en la derrota del oponente y la victoria de uno mismo, en oriente las artes marciales tienen un significado más espiritual donde lo que importa es tener honor en cualquier combate, respeto y más que nada disciplina con uno mismo. Vale la pena rescatar el hecho de que los deportes de combate que se practica en occidente también tienen ciertos códigos y características similares a los de oriente, sin embargo, estos pueden tratarse más bien del interés por el sacrificio de sus practicantes, el dar todo en los entrenamientos, el tener el coraje para enfrentar a su rival y no darse por vencido. En las artes marciales orientales las cosas son mucho más enfocadas en temas espirituales y ritualísticos, como, por ejemplo, se da suma importancia al lugar donde se entrena, conocido en algunas artes marciales como *dojang* "lugar para entrenar en el camino", aquí tanto el estudiante como el profesor hacen un alto en la puerta y una reverencia de pie frente al profesor y así se muestra su compromiso, algo que nunca debería escatimarse (Mitchell, 1986).

Parte de ser un artista marcial es tener en cuenta que para practicar cualquiera de las artes marciales es necesario poder conjugar la mente y el cuerpo como en el caso del *aikido* "camino de la armonía con el ki", que como ya se explicó antes enseña el poder de unión entre mente y cuerpo (Gaskin & Hawkins, 2008), además se encarga más que nada de inmovilizar a sus oponentes, no tiene el fin de agredir a nadie, al igual que el *kung fu* que utiliza los principios del *chi* que es el aliento o fuerza equivalente al *ki* en los japoneses (Gaskin & Hawkins, 2008). Parte de la espiritualidad de las artes marciales está basada en meditación, entrenamiento, pero también en la danza. Tal es el caso del *karate* y el estilo coreano de *karate* (nos referimos al taekwondo), en donde hacen el uso de *katas*, movimientos que se asemejan al ritual de una danza (Gaskin & Hawkins, 2008). Esto da cuenta que las artes marciales no solo se basan en el aprendizaje de golpes, patadas y técnicas mortales que puedan usarse para derrotar a un

enemigo, también tiene una parte filosófica con un trasfondo espiritual que en su práctica son fundamentales.

Una nación que en la historia de las artes marciales ha tenido un papel muy importante es Japón. "Cuanto más agotados estén nuestros cuerpos, más se levantarán nuestra voluntad y nuestro espíritu por encima de ellos" (Benedict, 1974, p. 29), es una frase que usan los japoneses frente a cualquier situación, más popularmente utilizada en tiempos de guerra, sin embargo, da cuenta que en el país está marcada la importancia que tiene la fuerza del espíritu sobre la fuerza física, lo que se aplica también en las artes marciales.

Se habla mucho de la práctica marcial en Japón y esto se debe a la filosofía que encierra detrás de la historia de muchas de sus principales artes marciales, mismas que tienen auge en la época de los *samuráis*. La filosofía de las artes marciales se basa en la autodisciplina, de hecho, en Japón "creían que la disciplina podía utilizarse para dotar al espíritu de un hombre de una fuerza todopoderosa" (Benedict, 1974, p. 31), y es en el *dojo* donde se realza la importancia de esta virtud mediante los horarios preestablecidos entre alumno y profesor, el respeto, entre otras cosas. Para los japoneses las cosas materiales no tienen importancia y es realmente en el espíritu donde deberían encontrarse todas las buenas virtudes de un guerrero (Benedict, 1974), por esta razón, incluso hasta la actualidad existen *dojos* donde los maestros no les importa cobrar dinero a sus alumnos, solamente se pide el compromiso total del estudiante y la disciplina necesaria para poder convertirse en un buen artista marcial. De hecho esto sucede no sólo en Japón, también hay gimnasios de artes marciales en occidente que siguen esta lógica. Pero para comprender más acerca de los principios y fundamentos que, otrora, las artes marciales se han regido, es necesario explorar lo que es el famoso "*Bushido*", código que hasta la actualidad tiene vigencia y debe ser seguido por cualquier practicante de un arte marcial.

1.2 Código *Bushido.*

Las artes marciales, hoy conocidas por miles de peleadores que demuestran su fiereza en películas, exhibiciones o competencias presentadas en todas partes del mundo, cumplen también con ciertos reglamentos, o mejor dicho códigos de conducta que deben ser respetados por sus practicantes. Se podría pensar que basta la destreza física y la habilidad para poder ser un artista marcial, sin embargo, sin tener un

conocimiento adecuado de los principios instaurados desde siglos atrás en cuanto a la práctica de las artes marciales, estos peleadores se convertirían simplemente en deportistas de combate. La importancia que tiene este conocimiento previo, permite que las artes marciales no se constituyan simplemente como una práctica brutal que instaría a sus seguidores a utilizarlas en todo momento y en cualquier espacio. Es por esto que, desde el tiempo de los *samuráis*, existe un código que determina el comportamiento y las actitudes que todo aquel que quiera sumergirse en el mundo de las artes marciales debe aprender, el «*Bushido*».

En el Japón feudal, la nobleza contaba con militares que pertenecían a la clase inferior, quienes estaban a su servicio y se los utilizaba como guardia personal, los *samuráis*, término que significa «*guardia*» y proviene de *saburai* «*estar al lado*» (Nitobe, 2005). Se mencionan a los samuráis antes de explicar los orígenes del código bushido ya que durante la época en la que estos guerreros existieron es donde se van creando todos los principios que en él constan. Quienes iniciaron con el desarrollo del código samurái fueron los *yayoi*, antiguas habitantes de Japón, que también eran los encargados de fabricar las armas y la armadura de los mismos (Nitobe, 2005), vale la pena mencionar que estos artesanos, por el hecho de hacer las espadas y las armaduras "eran reverenciados como artistas y hombres santos, y el taller de un forjador de espadas era considerado como un templo" (Gaskin & Hawkins, 2008, p. 7). Antes del *código samurai*, existía el código chino *Kyuba-no Michi*, que establecía cuáles eran las virtudes del guerrero, y de este se basó el famoso bushido que significa «*la vía del guerrero*», el cual contaba con varios preceptos religiosos tomados del *sintoísmo*[1] y hacia reverencia a la naturaleza en todas sus formas (Nitobe, 2005).

Así como tiene vital importancia el entrenamiento físico que cada samurai tenía diariamente y que todo artista marcial debe recibir, el lado espiritual debía ser fortalecido, pero sin una guía que les ampare para lograr este camino iba a ser muy difícil que los guerreros que se enfrentaban al estrés de las largas y violentas luchas lo consigan. Inazo Nitobe no es el creador de este término, sino que le fue atribuído por la publicación de su libro *Bushido:el alma de Japón*. Se presume que nace en el período *Meiji*[2] para fortalecer la identidad nipona y los primeros que empezarían a nombrarlo asi

[1] Sintoísmo o Shintoísmo, religión que venera seres de la naturaleza, personajes destacados como héroes, fundadores, etc., y fuerzas vitales de la naturaleza (Lanzaco, s.f).

[2] Llamada también "Era Meiji" es un proceso histórico que permitió dar el paso del Japón Feudal a un Japón occidentalizado, logrando que este país se posicione como potencia mundial (Sarquís, 2018)

serían los mismos *samurai* (Nitobe, 2005). Definiendo el bushido, es el "código de honor y valores morales por el que se regía la casta militar de los samuráis japoneses o miembros de la clase guerrera, implantado en Japón hacia el siglo XII" (Nitobe, 2005, p. 6), aquí ya se toma en cuenta una palabra que tendrá mucha importancia en el contenido de este código que es el «*honor*», pero más adelante se explicará detalladamente lo que este principio significa.

Los guerreros que seguían esta senda están determinados en cumplir los principios que en el bushido se dictan. Pero, ¿Quiénes son estos guerreros que disponen su vida para seguir un código estricto que, además, es irrefutable?:

> Ser guerrero significa…cada quien tiene su significado, pero de manera general es la persona que constantemente está entrenando sus habilidades, que constantemente se presiona, y en algunas épocas se lleva al borde de sus propias capacidades para superarse a si mismo (Nitobe, 2005, p. 14).

Por tanto, los guerreros samuráis antiguos o los artistas marciales que han existido y existen en la actualidad, no deben caer tampoco en la idea confusa de pensar que aprender lo que es el bushido o practicar sus enseñanzas lo es todo, existe un compromiso importante con el crecimiento físico y mental que día a día debe seguirse desarrollando, y, de esta manera, poder llamarse guerrero o artista marcial.

Se dijo anteriormente que Inazo Nitobe no es el creador del término bushido, mucho menos es quien desarrollo los principios que en él se manifiestan. Entonces, podría pensarse que el *bushido* original se lo puede encontrar en alguna especie de pergamino en algún lugar del Japón, sin embargo, esto no es así. El código bushido "no es un código escrito, en el mejor de los casos consiste en algunas máximas llevadas de boca en boca y transportadas por la pluma de algún famoso guerrero o *savant*" (Nitobe, 2005, p. 21), pese a esto, es tomado muy en serio y practicado en casi todos los *dojos* de artes marciales que existen hasta la actualidad ya que si bien no es un código formal, por llamarlo así, basta con leer un poco sobre la historia de los samuráis para entender que cada uno de sus principios fundamentales eran prácticados por los guerreros.

Las fuentes de las que nace el *bushido* son varias, ya que sería incomprensible este código si no se conoce en que se fundamentó y de dónde parte. Primeramente se

puede hablar del *budismo*[3] como una de las mayores influencias para el bushido. El mayor aporte hacia el código samurai de esta religión fue la enseñanza sobre la amistad que se debe tener con la muerte y al mismo tiempo el desdén de la vida, lo que ayudaría a que todo guerrero pueda sentirse tranquilo y tener confianza a todo lo que pueda traerle el destino (Nitobe, 2005), esto podría explicar porqué los samuráis no tenían ningún apego con las cosas materiales, lo que hizo que se comprometieran completamente con sus acometidos y se conviertan en guerreros leales y poderosos. Para conseguir implantar en ellos mismos esa confianza y serenidad frente a la vida y la muerte, era necesario utilizar el *zen*[4] que trata de alcanzar un pensamiento más profundo fuera de las palabras gracias a la meditación (Nitobe, 2005).

> *"Si uno tiene una mente pura y sin complicaciones; la expresión del rostro será vital"*[5] (Tsunetomo, 1991, p. 35)

Si el budismo había aportado con esa serenidad frente a la muerte y confianza a lo que traiga el destino, no quedaba muy claro entonces lo que debían hacer los guerreros mientras se encuentren con vida y esperaran la muerte. La segunda fuente del *bushido* que brindó esta enseñanza fue el *sintoísmo* ya que esta religión antigua permitió que los guerreros *samuráis* desarrollen la lealtad, no sólo con las fuentes de la naturaleza, sino también con su soberano, los ancestros de su familia, además de la piedad filial entre ellos (Nitobe, 2005). Explicar las razones por las que los japoneses adoran a sus soberanos es algo que tiene mucho trasfondo hasta la actualidad, sin embargo, se puede agregar que para ellos el emperador "es el cuerpo representante del Cielo en la Tierra, blandiendo en su persona sus poderes y su piedad" (Nitobe, 2005, p. 23), lo que demuestra que hay un carácter espiritual otorgado a quienes gobiernan en la Tierra y con el aprendizaje del sintoísmo, esa lealtad iba a reforzarse mucho más.

> *"La actitud de un Samurai hacia la sociedad debe surgir directamente de su corazón. Esto significa: lealtad hacia el Daimyo. Piedad con los padres. Coraje en*

[3] Religión enseñada por Buda basada en cuatro verdades: a) Se debe saber que todas las cosas son insatisfactorias por ser pasajeras. b) La ignorancia, la ira y el apego causan sufrimiento. c) Al extinguir la ignorancia, la ira y el apego cesa el sufrimiento. d) Para cesar el sufrimiento se debe seguir lo que en su doctrina llamaría el "Sagrado Óctuple Sendero" (Mínguez, s.f)

[4] Enseñanza de Buda que manifiesta que la búsqueda de la verdad debe encontrarse con la experiencia directa más allá del intelecto (Salazar, 2013)

[5] Cita tomada de «*Hagakure»,* texto escrito por un antiguo samurái hacia 1716 en el cual relata anécdotas de los antiguos guerreros y serviría también como base de lo que hoy se conoce como Bushido (Tsunetomo, 1991). A partir de este momento, las citas que se tomen de este libro se escribirán entre comillas y con letra cursiva.

la lucha y algo fundamental; hacer un trabajo útil para todos" (Tsunetomo, 1991, p. 35)

La tercera fuente que quizá sea la más prolífica para el bushido, son las enseñanzas de *Confucio*[6] ya que con estas aprendieron todas las relaciones morales en el mundo de los hombres , que eran "entre amo y siervo (Gobierno y gobernados), del padre y del hijo, del marido y de la esposa, del más viejo y del más joven, y entre los amigos" (Nitobe, 2005, p. 23), relaciones que hasta la actualidad se puede ver entre los nipones, y ahora se lo toma como una responsabilidad implícita donde, por ejemplo, las reverencias no se convierten en un gesto vacío, si no más bien permite que el que se incline reconozca los derechos del otro a actuar como desee en ciertas cosas y el que recibe este cumplido también sepa las responsabilidades que tiene para el otro en razón del puesto que ocupa (Benedict, 1974). Pese a que los textos de Confucio eran distribuidos desde jóvenes hasta ancianos de la época, el hecho de leerlos no era considerado digno ya que para este pueblo el intelecto se subordinaba a la emoción, por tanto, lo que realmente importaba era que cualquier conocimiento adquirido en los libros sea practicado en la vida cotidiana (Nitobe, 2005), es decir, si una persona conversaba en cualquier reunión acerca de los aprendizajes que Confucio proclamaba, pero frente a la sociedad y en el comportarse diario, la misma persona no los aplicaba, se lo tachaba de indigno, pedante o ignorante.

En base a las fuentes que permitieron que se forme lo que se conocería después como el código de honor bushido, se instauraron preceptos que sustentaron el mismo con el fin de que todo guerrero los cumpliese. Algunos de ellos mencionaban que los samuráis debían tener desapego al dinero, bienes y todo aquello que impliquen cosas materiales, otros hablaban del buen aspecto que debían llevar los mismos frente a la sociedad, pero los más importantes son los siguientes. El primero mencionaba que todo samurai "debe siempre, ante todo, tener presente el hecho de que un día ha de morir" (Nitobe, 2005, p. 8), esto no implica necesariamente una resignación por la vida o por lo que en ella se haga, si no simplemente tener pundonor frente a todas las cosas que se hagan mientras llega su momento. El segundo habla de la lealtad y la fidelidad que se debe tener frente a aquellos que estén al frente de cada samurari, específicamente frente

[6] Kung- fu-tzu, nombre latinizado por los jesuitas como Confucio, fue un personaje histórico originario de la China feudal que, para algunos, creó un sistema ético y social, mientras que para otros creó una doctrina religiosa, en la que el concepto de Dios personal se desvaneció hasta confundirse con las fuerzas de las naturaleza y con las características propias del hombre (Arnaiz, 2004).

al emperador, que como se dijo antes, tenía un carácter espiritual para quienes lo admiraban (Nitobe, 2005). Los preceptos que quedaron establecidos tienen relación a las enseñanzas que de sus fuentes aprendieron, el budismo, el sintoísmo y Confucio.

En la actualidad el bushido sigue vigente pero no solo en el mundo de las artes marciales. Este código está presente en el cotidiano vivir de los nipones, y puede manifestarse incluso en los negocios, donde los japoneses le ponen la misma importancia que sus abuelos dieron a la guerra (Nitobe, 2005). Conocer un poco de la cultura japonesa es suficiente para comprender cómo estos preceptos y también los principios que más adelante se detallarán hacen parte de su vida, incluso convirtiéndose en la fuerza motora de su país (Nitobe, 2005).

1.2.1 Principios generales

Ahora que se conoce un poco de la historia del *bushido* y aquellos preceptos básicos que fundan su ejercicio en las artes marciales, hay que detallar cuales son los siete principios en los que éste se rige hasta la actualidad. Como se explicó antes, el *bushido* es un código de honor que se practicó en el mundo de los *samuráis*, pero sin haber sido escrito en su época, es decir, los principios que ahora se van a detallar, se basaron en actos de los samuráis, es la forma de plasmar el comportamiento que tuvieron frente a los demás y con ellos mismos. Libros como el *Hagakure* son los que han permitido conocer el estilo de vida de los samuráis y de esta forma poder denotar su conducta cotidiana y saber los indicios que permitieron escribir el *bushido*.

Después de conocer cómo se comportaban la mayoría de *samuráis*, se escribieron siete principios que dieron paso a su código, del cuál se dice “Se fiel y tu honor crecerá. Rómpelo, y tu nombre será denostado por las generaciones venideras” (Nitobe, 2005, p. 14). Esto da cuenta que para todo aquel artista marcial que quiera demostrar una práctica digna del *karate, el taekwondo, el jiujitsu* o cualquiera que sea su arte marcial, debe tomarse en serio estos principios y cumplirlos. Probablemente ya no se piense en la actualidad que el honor de la familia está en juego si no se cumple todo lo que este código indica, sin embargo, muchos artistas marciales saben que el honor en el *dojo* y frente a los demás se lo debe conservar, y, más que nada, se deben cumplir ciertas normas de conducta para que un arte marcial no se convierta en una práctica hostil o agresiva.

El primer principio y el más fuerte del *bushido* es el de «Rectitud o Justicia». Se lo definió de la siguiente manera: " Rectitud es el poder de decisión sobre cierto curso de la conducta, de acuerdo con la razón, sin vacilación, morir cuando es correcto morir, atacar cuando es correcto atacar" (Nitobe, 2005, p. 25), manifiesta entonces, que la rectitud no se trata simplemente de establecer un código, una ley rígida y estríctamente establecida con el fin de que todo aquel que tenga conocimiento sobre ella la cumpla, por el contrario, este principio insta a que todo hombre sepa en que momento hacer lo que es correcto hacer, en que momento debe hablar, en que momento actuar, pero todo su proceder deberá regirse a su razón a su pensamiento propio ya instaurado en él que le permita tomar estas decisiones, no simplemente un papel escrito con una ley impuesta por los demás.

Existe un término que significa literalmente "la razón correcta", este término es el «*Giri*». A la rectitud se le encuentra íntimamente ligada con este término porque, como se explicó antes, es necesario usar la razón correcta para aprender a ser "recto o justo". Originalmente el *Giri* "significó deber, puro y simple, por lo tanto, hablamos del Giri que se les debe a los padres, a los superiores, a los inferiores, a la sociedad, y demás" (Nitobe, 2005, p. 26), pero como en esta cita Nitobe dice, "deber puro y simple", es decir, no impuesto ni obligado, simplemente saber lo que se debe hacer por que es lo correcto. Como Nitobe explica, si el amor fuera lo que permite respetar y comportarse correctamente con nuestros padres, no siempre se lo cumpliría porque muchas veces el amor desaparece en la familia, por tanto, el recurso que queda es el intelecto del hombre y su razón, las cuales deben dictar el cómo actuar correctamente (Nitobe, 2005).

El segundo principio del que habla el *bushido* es el «Valor del Espíritu de Osadía y Conducta». La justicia o rectitud que se topó anteriormente muestra que se debe utilizar la razón para hacer las cosas de forma correcta, pero bien podría pensarse que, por ejemplo, evitar todos los problemas sería lo más racional y lo más prudente, entonces, podría caerse en la cobardía. Por esta razón a este segundo principio se lo toma muy en cuenta en el *bushido* donde precisamente se explica que es parte fundamental el actuar en momentos en que la justicia solicite que se ejerza esta virtud. También es un error percibir lo que es correcto y sin embargo no hacerlo, donde se demostraría falta de valor, por tanto el valor es precisamente hacer lo correcto (Nitobe, 2005).

Se podría decir que el principio de la rectitud debe estar ligado al del valor, ya que se debe pensar lo que es correcto hacer racionalmente pero aparte de esto se lo debe llevar a la acción. Es necesario no confundir a este segundo principio con la temeridad o con la imprudencia, ya que muchas personas podrían pensar que lanzarse a hacer frente a cualquier peligro sería una muestra clara de valor, sin embargo, si el intelecto no está presente en la decisión pierde el sentido la acción ejecutada como heróica. Es por esto que este principio se basa en el aspecto espiritual de la persona, ya que, así como una persona puede estar dispuesta físicamente a realizar tareas que lleven al límite de su tenacidad y sean claras muestras de valor, siempre debe evidenciar compostura, y sobre todo calma en la mente (Nitobe, 2005), y eso se puede evidenciar al visitar un *dojo*, donde se observa que los artistas marciales, al igual que los antiguos *samuráis*, mantienen una posición serena y tranquila frente a cualquier amenaza o provocación de externos. "La tranquilidad es el valor en reposo" (Nitobe, 2005, p. 27), esta enseñanza se la practica día a día en las academias de artes marciales en la actualidad en donde incluso llegan a prohibir que sus alumnos mantengan peleas fuera del lugar de entrenamiento. Cuando las personas logran dominar este principio y entender que el intelecto muchas veces está por encima de la fuerza, nunca será tomado por sorpresa, su espíritu siempre estará sereno, y así es como se reconoce a un hombre verdaderamente valiente (Nitobe, 2005).

Es común pensar que aquellos *samuráis* del Japón feudal, de los cuales se escucha historias salvajes ligadas a las guerras, sean crueles combatientes, que al tener un poder realmente importante tanto en lo físico como en el lugar que ocupaban en la sociedad, podrían aprovecharse de ello para someter a los más débiles. Pese a esto, el tercer principio del código *bushido* habla de lo contrario, «Benevolencia, la sensación de socorro».

Si bien el artista marcial tiene un poder físico que le puede permitir tener ventaja sobre los otros, este principio dicta que la benevolencia debe estar presente frente a cualquier hombre débil pisoteado o vencido, ya que, así como los guerreros se sienten orgullosos de su fuerza y los privilegios que a veces poseen, deben mostrar misericordia y respeto debido a la justicia, más aún en el tiempo de los samuráis que tenían la capacidad de salvar o matar. Aquí se habla también del "Bushi no nasake" que se traduce como la ternura del guerrero (Nitobe, 2005), esto dice precisamente que si bien los samuráis podían decidir quien debe morir y quien no, tenía que tener el sentido de

benevolencia frente a todos las personas del pueblo por considerarseles más susceptibles, además, hasta el día de hoy se ve que en los *dojos* de artes marciales se proclama a cada alumno que debe ser respetuoso, y siempre intentar hacer el bien a los que le rodean. Este principio de benevolencia siempre fue alabado en el *samurái* y por supuesto ahora al artista marcial, sin embargo, éste tampoco debe ser llevado al exceso, se plantea que, "rectitud llevada al exceso endurece en firmeza; benevolencia complaciente desmesura sume en debilidad" (Nitobe, 2005, p. 30).

Si se habla de benevolencia, en palabras sencillas, como el intento de hacer el bien a las demás personas pese al poder que cualquiera pueda poseer, el cuarto principio del *bushido* es fundamental para que esto se pueda cumplir, la «Cortesía». Se habla mucho del país nipón en relación a las reglas de cortesía que en él se manejan y se aplican en el cotidiano vivir. Es cierto que en los países occidentales también existen reglas de cortesía muy marcadas, sin embargo, en Japón son más estrictas o en todo caso más establecidas. Este principio se lo aplica también en las artes marciales, ya que dentro del *dojo* como fuera de él se las deben aplicar, caso contrario el artista marcial se puede convertir en una persona intolerable.

En el *bushido* se dice que la modestia y la amabilidad son las raíces de la cortesía, y estas deben ser una manifestación exterior del respeto hacia las sensaciones de otros (Nitobe, 2005). Sin embargo, la cortesía no debe ser tomada como algo pretencioso con lo cual se busque darse a notar o simplemente intentar ganar el respeto de los demás mediante esta vía, se la debe hacer con el único objetivo de mostrar respeto hacia los otros, por eso, en este código la acercan a la concepción del amor, la cortesía es "gran tolerancia y amabilidad, sin envidia, sin alabanza de sí misma, no es alzada, sin apuntar a pasar desapercibida, no se busca, no se provoca fácilmente, cuenta por no ser tomada de la maldad" (Nitobe, 2005, p. 33).

La aplicación de los buenos modales debería estar presente tanto en personas que practican un arte marcial como en las que no, es importante recalcar que la fuerza que se manifiesta hacia el exterior durante los combates podría verse economizada con la gracia, cosa que la cortesía permite tener, si esta premisa es cierta se podría decir que los buenos modales o cortesía, significan poder en reposo (Nitobe, 2005). Es por esta razón que se considera importante la cortesía en las artes marciales , ya que, si el poder se encuentra en reposo durante los momentos fuera del *dojo, ring* o lo que fuera, el momento del combate éste es mostrado hacia el exterior, pero del mismo modo, el

momento de terminar el entrenamiento vuelve a calmarse o a reposar este poder y es ahí donde se ve la cortesía nuevamente a través del saludo, la reverencia, la limpieza, el levantamiento de implementos, entre otras cosas.

El quinto principio del código *bushido* es el de «Verdad o Veracidad», mismo que para los *samuráis* de la época y hoy para los artistas marciales se ha convertido en algo esencial en su práctica y la convivencia con los demás. Es menester señalar que, si bien la cortesía implica tener buenos modales al momento de hablar y dirijirse a los demás, no puede confundirse con el hecho de decir una mentira simplemente por mantener buenas relaciones con los otros. En este sentido, para los *samuráis*, "la mentira o la ambigüedad eran juzgadas igualmente cobardes" (Nitobe, 2005, p. 36), por eso se creía necesario que alguien que se encuentre en la posición social de un *samurái* deba tener un estándar alto de veracidad tanto en lo que dice como en lo que hace. Si bien ellos hacían juramentos, incluso de sangre frente a sus espadas o sus deidades, éste no podía ser roto ante ninguna circunstancia, pese a esto, para ellos, el hacer juramentos regularmente era un acto despectivo para su honor (Nitobe, 2005). Aquí se puede hablar de lo que en las artes marciales se practica hoy en día, es decir, las verdades que en el entrenamiento deben mantenerse, como por ejemplo el hecho de el compromiso que el practicante tiene en cuanto a los horarios a los que va a acudir, los días, los objetivos que quiere alcanzar mediante su práctica, entre otras cosas. Por esta razón, en el Japón feudal, incluso hoy en día, desde muy temprana edad se enseña a los niños el valor de la honradez y se dice que sin ésta "la Veracidad era como un huérfano de sangre azul al que solamente una mentalidad cultivada lo podría adoptar y alimentar" (Nitobe, 2005, p. 38), lo que demuestra que la honradez y la veracidad son elementos esenciales para que un artista marcial pueda formarse como una persona digna y con honor.

El sexto principio del que se va a hablar a continuación, es quizá uno de los más difundidos y conocidos en el mundo de las artes marciales dada la importancia que tuvo en la época de los antiguos *samuráis*, que, como se pudo observar durante todo este trabajo, se lo menciona regularmente, el «Honor». Para los japoneses, la familia cumple un papel muy importante y deshonrar a la misma es causa de vergüenza frente a los demás y para uno mismo. Se habló antes de la veracidad como principio fundamental en el código de honor, sin embargo, la mentira no se considera precisamente un pecado, pero si es una muestra de debilidad que genera deshonor a cualquier persona que la difunda (Nitobe, 2005). "Un buen nombre, la propia reputación, la parte inmortal de uno

mismo, los restos de bestia, era asumido como un asunto ordinario, y cualquier infracción sobre su integridad era sentida como vergüenza" (Nitobe, 2005, p. 38), entonces, el honor no solamente se trata de proteger a la familia y no mentir, el honor también se demuestra en los actos de las personas, y los artistas marciales de hoy en día, tienen muy claro esto en el momento de cumplir sus acometidos durante el entrenamiento. Así como el guerrero debe tener presente todo lo positivo que existe en él, también debe saber sus debilidades y con ellas trabajar aún más. Sin embargo, la paciencia también juega un papel importante en el honor, ya que un artista marcial que conoce muy bien el potencial que tiene en cuanto a destreza física, no puede caer en provocaciones provenientes de alguien más débil ya que "ofenderse a la más mínima provocación fue ridiculizado como una irascibilidad" (Nitobe, 2005, p. 39), y no sólo esto, el honor se perdería al momento de demostrar con quien no se debe las habilidades que se han aprendido.

Este principio se lo aplica también en relación a los compromisos preestablecidos con uno mismo y con el maestro quien enseña todas las técnicas al artista marcial. Los antiguos *samuráis* sabían que cualquier propósito que quisieran conseguir se lo conseguía con una práctica ordenada y constante, por esta razón, ellos preferían someterse a cualquier prueba dura y severa tanto corporal como mentalmente y privarse de otras cosas para poder ganar un nombre (Nitobe, 2005). Para poder conseguirlo, ellos dedicaban su tiempo a realizar sus acometidos, no solo en relación a las artes marciales sino también en los actos que defenderían el honor de su familia. Esto muestra que para los antiguos *samuráis* y para los artistas marciales de hoy en día, el mantener el honor es algo que se debe cuidar tanto en la práctica física constante como en la vida cotidiana y al mismo tiempo, saber que las cosas deben hacerse en su debido momento y con las personas adecuadas para alcanzarlas.

El séptimo y último principio es el de «El Deber de la Lealtad». Este principio toma suma importancia en el *bushido* dado que, en el tiempo de los *samuráis*, ellos eran leales a su señor, pero lo que vale la pena diferenciar es que, así como en China se hablaba de la obediencia a los padres, en Japón se lo llamó lealtad (Nitobe, 2005). Esto quiere decir que no se habla precisamente de obedecer sin miramientos a todo aquel que se considere de un rango más alto, como es el caso de los maestros de artes marciales o incluso los alumnos que llevan más tiempo entrenando. Se habla más bien de lealtad, de seguir las enseñanzas de aquel que en el *dojo* pone su conocimiento en favor de sus

alumnos para que ellos puedan aprenderlos y en su debido momento impartirlos, pero no por una obligación ni por una ley, simplemente por saber que el maestro trabaja en beneficio de aquellos.

Por lo tanto, ser leal no significa seguir al pie de la letra cada indicación que el maestro da, ni hacer todo lo que el dicte, este camino se trata de poder persuadirlo de sus errores utilizando cualquier medio si el alumno de una u otra forma difiere con él (Nitobe, 2005). Es común ver en los establecimientos de artes marciales que los alumnos traten de explicar a sus maestros que algo no está haciéndose de la manera correcta sin que esto signifique faltar a la lealtad que hacia él se ha fijado.

Estos son los principios que rigen el código de honor *bushido*, mismos que se han seguido a lo largo de los años en las escuelas de artes marciales. Si bien el «autocontrol» no es uno de los principios del bushido, se lo menciona en él, mismo que es necesario para una práctica adecuada de las artes marciales. Esta cualidad se la debe engendrar desde uno mismo, sabiendo controlar las muestras de cansancio en el dojo, pero también aplicándolo hacia los demás, recordando una vez más a la paciencia como valor fundamental en el mundo de las artes marciales.

En la época de los *samuráis*, el autocontrol era un tema tratado de la manera más seria posible, incluso llegando a decirse que los samuráis no debían demostrar emoción alguna en sus rostros, ni llanto, ni dolor, solamente se les permitía llorar cuando la madre moría, ya que se lo consideraba impropio de un guerrero (Nitobe, 2005). Es por esto que muchos *samuráis* consideraban que de una u otro forma ellos deben sentir más que otros por el hecho de tener que refrenar ciertos impulsos (Nitobe, 2005), pese a que hoy en día el autocontrol no se lo maneja tan estrictamente. Según el *bushido*, los japoneses siempre han utilizado la risibilidad como estrategia estóica frente a cualquier adversidad, sin embargo, hoy en día se puede observar lo mismo en los *dojos* de artes marciales, es decir, siempre se intenta que el artista marcial muestre menos señales de dolor para que su compañero de entrenamiento pueda sentirse cómodo y trabajar de manera adecuada. Además de esto, fuera del *dojo* todo aquel que practique un arte marcial debe mantenerse en un estado de tranquilidad y serenidad frente a las posibles amenazas o provocaciones de otras personas, cualidad que se la va adquiriendo dentro del entrenamiento, como Nitobe dice, “la tranquilidad del comportamiento, compostura de la mente, no se debe disturbar por la pasión de ninguna clase” (Nitobe, 2005, p. 47).

2. El internamiento psiquiátrico

2.1 El interno psiquiátrico

Para hablar de los pacientes psiquiátricos es necesario primero conocer un poco todo el contexto que los rodea, es decir, el hábitat de la institución psiquiátrica en sí, sus ocupaciones, su ropa, su modo de vida, entre otras cosas. Estas personas permanecen cortas o largas estancias en los hospitales psiquiátricos, sin embargo, el tiempo de duración no es algo que determine que los unos o los otros van a tener una experiencia distinta en relación a lo antes expuesto. Por tanto, si se quiere describir de alguna forma la manera en la que un paciente vive la experiencia en un psiquiátrico se debe detallar al menos brevemente todos estos puntos claves que permiten entender, como se describirá en el siguiente apartado, las consecuencias que el internamiento conlleva.

Es importante mencionar algo de la estructura y la ideología psiquiátrica que se presenta en nuestro contexto, tanto desde dentro de la institución como desde fuera. Entonces, se debe decir que existen prejuicios colectivos respecto a los pacientes psiquiátricos y uno de los más popularmente mencionados es aquel en el que se cree que aquellas personas que habitan estas instituciones han perdido completamente la razón y con ello se evidenciará un mundo terrorífico al interior de sus muros, pensamiento que solamente se lo puede reformar al momento de conocer este lugar y adentrarse un poco en la vida de los pacientes. Desde dentro también se puede decir que por parte del personal existen ciertos tipos de temores referentes a los pacientes y lo que puedan hacer, por esta razón, muchas veces puede suceder que los pacientes empiecen a tener comportamientos de “loco” intentando cumplir con las expectativas de la institución y de su personal (Moffatt, 1974).

Ahora se hablará un poco del hábitat en el que se desarrollan estos pacientes, dado que, como parte del contexto, el lugar en el que una persona está pasando la mayoría de tiempo no es menos importante conocer que los tratamientos o las actividades que realiza. Más allá de la ubicación geográfica que pueda tener un hospital psiquiátrico, se puede decir que es un lugar cerrado y de cierta forma aislado del mundo exterior (Moffatt, 1974). Por tanto, el paciente psiquiátrico también pasa a ser de una u otra forma una persona aislada durante una corta o larga duración. En cuanto a las instalaciones internas de un hospital no se puede dar una completa o definitiva descripción, dado que existen muchos hospitales que en estructura son de una forma y

otros que serán de otra, por ejemplo, habrá hospitales muy pequeños y con poca luz y habrá otros muy espaciosos y con mucha claridad. Entonces, lo que se puede mencionar respecto a este espacio es que es un «hábitat ocupado», es decir, un lugar en el que se lo debe compartir con varias personas, en donde incluso el paciente llega a perder de cierta manera su privacidad, tal es el caso de algunos hospitales en el que incluso los retretes no tienen puertas o se les obliga a mantenerlas abiertas (Moffatt, 1974). Según muchos pacientes de hospitales psiquiátricos, el lugar en el que más se sienten cómodos de su casa suele ser su propia habitación, dado que ahí se encuentra todo aquello que les es propio, suyo, no están siendo observados por nadie (Alegre, 2017). Y es común escuchar a varios de ellos diciendo que lo que más desearían es poder volver a sus ocupaciones cotidianas y a sus hogares. De hecho, en ciertos hospitales se prohíbe el uso de su propia ropa a los pacientes y se les asignan uniformes, también es común que en la mayoría de instituciones se prohíban las relaciones sexuales (Moffatt, 1974), quedando así supeditados a ciertas normas y reglas con las que algunos pacientes pueden estar de acuerdo y otras con las que no.

Sin embargo, la reinserción del paciente psiquiátrico a su hogar de origen también tiene sus complicaciones, no solamente del lado de la institución, sino también por parte de las familias mismas de estos pacientes.

> Cuando un integrante de la familia sufre una "incapacidad" para desarrollar su rol con normalidad, como suele suceder con los problemas de salud mental, el resto de integrantes asume parte de sus roles. Esa estructura se solidifica y es muy difícil que el sujeto "enfermo" vuelva a poder cumplir su rol como antes de la ruptura (Alegre, 2017).

Por esta razón muchas veces los pacientes psiquiátricos no logran una reinserción adecuada a sus hogares y de esta forma el internamiento puede ser prolongado, incluso indefinido.

Si se habla un poco de las formas de comunidades terapéuticas que han existido a lo largo de la historia, se puede hablar de los «Therapeutae», misma que fue desarrollada en la época precristiana en el antiguo Egipto. Este tipo de comunidades difieren de las actuales precisamente en lo que se mencionó anteriormente, los miembros vivían en grupos pero las casas en las que vivían estaban alejadas y esparcidas entre sí (Cooper, 1976), esto permite que los pacientes conserven su privacidad y su autonomía en todos los aspectos, como menciona David Cooper, es

necesario que “se mantenga inviolada la soledad como interioridad enriquecedora, mientras que al mismo tiempo haya comunidad” (Cooper, 1976, p. 86), lo que quiere decir no ubicarse en ningún extremo, no aislar por completo a los pacientes pero tampoco satanizar su soledad, y al mismo tiempo crear métodos en el que puedan compartir en comunidad más allá de ser compañeros de cuarto y de espacio.

En relación a la conducta del paciente dentro de la institución psiquiátrica no se puede generalizar ni dar una afirmación definitiva, eso dependerá de las particularidades de cada uno. Sin embargo, existen pautas de conducta comunes entre todos, por ejemplo, los pacientes tienen un horario establecido para servirse el desayuno, el almuerzo y la merienda. Se cumplen también horarios de terapia, de juego, de ocio, de aprendizaje, de baño, entre otras cosas. Algo importante de destacar en la conducta de los pacientes psiquiátricos es el «vagabundeo», es decir, al encontrarse en espacios reducidos y con varios cohabitantes entre sus corredores, los pacientes comienzan a caminar alrededor de lugares que les es permitido una y otra vez, entonces, es común que esto tenga un peso psicológico en las personas institucionalizadas ya que “no hay cambio, siempre los mismos recorridos, los mismos detalles; a través de los años se llega a conocer cada rinconcito” (Moffatt, 1974, p. 9) .

La cronificación de los pacientes psiquiátricos es un tema que también se ha convertido en un problema para varias instituciones, ya que no se sabe quién o qué entidades pueden hacerse cargo de estas personas, al mismo tiempo son considerados incurables por lo que prácticamente permanecen apuntalados con psicofármacos y sobrecargan a sus familias, y al momento de perder el apoyo de éstas corren el riesgo de exclusión social (González E. , 2000), esto da cuenta que los internamientos prolongados o permanentes pueden darse por varios factores, como por ejemplo el hecho de que estos pacientes pierdan todo aquello que antes realizaban en su cotidiano vivir como es su empleo, sus amistades, incluso pueden ser eliminados mentalmente del grupo familiar o simplemente ser abandonados, y además llevar la marca-estigma sobre ellos de haber sido un paciente psiquiátrico (Moffatt, 1974). Esto ha llevado a que aumente cada día más la «población sin hogar», quienes pueden pasar su vida en albergues, comedores y por supuesto en hospitales psiquiátricos (González E. , 2000).

El paciente psiquiátrico, en cuanto persona institucionalizada, no es un ser autónomo, debido a que siempre va a tener que estar regido a ciertas normas y leyes que son fundadas en los hospitales, las cuales pueden estar al servicio del paciente como al

servicio del hospital. Entonces, desde este punto se puede inferir que el internamiento prolongado va a tener consecuencias psicológicas en la persona, indiferentemente de la patología o el diagnóstico que esta pueda tener.

2.2 Consecuencias del internamiento en la salud mental

Una vez que se ha explicado lo que implica ser un paciente psiquiátrico, se puede hablar de las consecuencias que el internamiento trae consigo. No se pretende hacer un análisis de diferentes patologías psiquiátricas, únicamente interesa saber qué consecuencias puede tener el internamiento psiquiátrico en la salud mental de una persona, independientemente si ha ingresado con un diagnóstico agudo, crónico, adicción u otra cosa.

Antes de continuar, es necesario saber qué es salud mental. Para esto, se utilizará la definición propuesta por la OMS (Organización Mundial de la Salud) que es la siguiente:

> La salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad (Organización Mundial de la Salud, 2013).

En otras palabras, la salud mental no se refiere únicamente a la ausencia de enfermedad, sino más bien tiene relación con un estado de bienestar general que permita a cualquier persona hacerse cargo de sus propias decisiones y actos, con lo cual la autonomía de la misma sea inviolada y permita ejercer funciones comunitarias productivas para la sociedad tanto en lo laboral, económico, académico, social, deportivo u otros ámbitos.

El internamiento psiquiátrico puede darse de dos formas, voluntaria o involuntariamente, así que es necesario diferenciar estas dos modalidades de ingreso antes de explicar sus consecuencias. En primer lugar, el internamiento voluntario no presenta problemas a nivel jurídico, sin embargo, se debe tomar en cuenta cuando la voluntariedad es auténtica o está influenciada por terceros que por cualquier circunstancia o beneficio instan al paciente a que acceda a ser internado en un hospital psiquiátrico (Santos, 1994). Por otro lado, cuando un paciente no puede manifestarse o simplemente se niega totalmente a ser internado pero se debe proceder a privar de la

libertad deambulatoria, se debe tomar en cuenta las instancias jurídicas (Santos, 1994). Por lo tanto, es probable que aquellos pacientes que desean ser internados voluntariamente tengan más probabilidades de adaptación en el medio psiquiátrico, ya sea porque ya han estado en una institución de este tipo o porque consideren necesario llevar este proceso, mientras que aquellos que son forzados a internarse o tengan influencia de terceros para que accedan a este proceso podrían encontrar en el internamiento consecuencias a corto o largo plazo que sean probablemente negativas para la persona, sin embargo eso dependerá de la experiencia que cada paciente tenga en el hospital al que es internado.

Las consecuencias que puede traer el internamiento en un hospital psiquiátrico son muy variadas, como ya se ha mencionado, dependerán del lugar en el que ocurra este proceso y las condiciones que en él se presenten. Para empezar se puede mencionar que el paciente psiquiátrico desde el momento en el que ingresa en la institución pierde muchas cosas que son suyas, propias. Por ejemplo, en muchos hospitales es común que los pacientes compartan habitaciones con varias personas en un lugar en el que se les separan en grupos diferentes a hombres y mujeres, es decir, un lugar uni-sexual, lo que trae como primera consecuencia el hecho de que no se tenga la posibilidad de reconstruir grupo primarios (Moffatt, 1974). Esto quiere decir que tanto sus grupos de amigos, de compañeros de trabajo, o su misma familia es separada física y mentalmente del paciente, lo que puede ser vivido como una amputación para el mismo.

Otra de las consecuencias más importantes que trae el internamiento psiquiátrico para cualquier paciente, es la pérdida progresiva de la autonomía. Es decir, la capacidad que todas las personas deberían tener para poder manejarse adecuadamente en el mundo de manera independiente y favorable se va deteriorando debido a las innumerables formas en que el paciente deja de hacer las cosas que comúnmente hacía como bañarse, comer, entre otras cosas, intentando cumplir las expectativas que la institución busca de él (Moffatt, 1974). Esto puede darse debido a los reglamentos estrictos que pueden presentarse dentro del contexto institucional en el que, en favor del paciente, existen actividades que no se le permite hacer solo, como dijimos anteriormente, el mismo hecho de que se le asigne uniforme como sucede en algunos hospitales podría ser vivido como una pérdida de autonomía y de elección para el paciente. Aquí volvemos al tema de las comunidades terapéuticas, donde se busca que las personas puedan estar juntas conviviendo y compartiendo labores pero que al mismo tiempo sea posible dejar sólo a

cada uno de los miembros para que puedan hacerse cargo sobre sus propios actos (Cooper, 1976). Esto muchas veces se ve limitado en algunas instituciones ya que se mantiene juntos a los pacientes por bloques en donde las actividades a realizar son comunes pero muchas veces no los vincula realmente. Respecto a esto, se llama vínculo a la manera particular en la que los sujetos se relacionan con los otros y crean estructuras particulares para cada caso y momento (Pcihón Riviere, 1985) y precisamente trabajar con estos vínculos entre pacientes es lo importante, sin embargo, si no se permite tener actividades que permita que se los desarrolle no se conseguirá tal labor.

La pérdida de la autonomía no se ve reflejada únicamente dentro de la institución, esta problemática se traslada fuera del hospital al momento de la salida del paciente. Según un estudio presentado en la Revista Cátedra Paralela, se indica que los índices de autonomía en los pacientes que han estado internados se reduce, es decir, muchos de ellos necesitan después del internamiento asistencia de terceros en épocas de crisis o permanentemente, otros en cambio, necesitan apoyo psicoterapéutico para poder desarrollarse autónomamente (Alberdi, Mutazzi, Coll, & Vismara, 2005). Muchas veces esto puede producir que los pacientes vuelvan a la institución o que simplemente sean las mismas familias quienes les traigan de nuevo. "Cualquier actividad que desempeñe el interno, estará sujeta a una economía de actividades dispuesta de antemano por una organización jerárquica, lo que ocasionará que el paciente, indefectiblemente, tenga que renunciar a su volición" (Hernández & Sarquis, 2009, p. 59), si bien existen actividades que el paciente las realiza de manera individual, no es precisamente lo que ellos quieren hacer en ese momento, incluso se ha visto pacientes que se quejan por el trabajo que les imponen a realizar y tienden a evitar tales labores.

Al permanecer por largos períodos internado en una institución psiquiátrica también puede haber consecuencias posteriores a la salida de la persona. Ya se mencionó antes los problemas de autonomía que puede presentar un paciente psiquiátrico, ahora se hablará de los problemas que van a tener en cuanto a la readaptación externa. Al estar el paciente sometido a los mismos recorridos cada día en una suerte de vagabundeo, habrá un empobrecimiento del mundo externo para el paciente y consecuentemente un mundo interno empobrecido (Moffatt, 1974), es decir, si el paciente no cuenta con un mundo externo amplio que le permita aprender nuevas cosas, interactuar o vincularse con nuevas personas u objetos, su mundo interno también

cada vez va a ser más empobrecido, al punto que, al momento de salir del internamiento, el variado mundo exterior va a ser incomprensible y de difícil adaptación. Incluso la imposibilidad de relaciones sexuales en el hospital podría traer como consecuencia dificultades para relacionarse con otras personas al momento de salir. Por eso muchas veces, el delirio de los pacientes "puede comprenderse como una tentativa de reconstrucción de su mundo interior y exterior, como una estructura total" (Pichón Riviere, 1985, p. 26), esta reconstrucción podría ser buscada con el fin de ampliar sus vínculos o de reorganizarlos para poder estructurarse de nuevo como persona, en sentido prospectivo, productiva. Al no tener la posibilidad de recuperar este mundo interno, ahora empobrecido, el paciente puede incluso tener "locuras momentáneas" que permitan generar un esfuerzo autónomo que tienda a la reunificación (Cooper, 1976).

> La enfermedad mental es provocada por una severa amputación de la mayoría de las funciones vitales que, vividas en casi todas las áreas en que se organiza el sistema de realidad del paciente, le impiden una re-organización exitosa de su sentimiento de realización, que dé sentido a su destino personal, dentro de la comunidad (Moffatt, 1974, p. 10).

Esto da cuenta que, al no poder dar un sentido al destino personal del paciente, sumado al aburrimiento, sentimiento de soledad o abandono y la falta de estímulos, la persona no pueda formarse un proyecto de vida al momento de la salida del hospital. Esto se convierte en una complicación tanto para el paciente como para las personas que están a su cuidado o con quien convive ya que no sabrá que hacer o a que dedicarse cuando sea dado de alta, razón por la cual, algunos de estos pacientes caen, como se dijo anteriormente, en condiciones de mendicidad. Según Cooper, "sólo sobre las bases de una adecuada capacidad para estar solos podemos encontrar una verdadera manera de estar con los otros" (Cooper, 1976, p. 86), por esta razón, al no tener estímulos que permitan que los pacientes se conviertan en personas autónomas va a ser complicado que se les ocurra algún tipo de proyecto a futuro. Además, una modificación clave que se puede dar en ciertos hospitales respecto al paciente en relación con el mundo exterior es que no se lo instrumenta para trabajar (Moffatt, 1974), pese a que se les asigne muchas labores en el hospital, la mayoría de ellas no tienen ese fin, más bien, se les consigna tareas que el hospital necesita que se realicen por distintas razones y no suelen estar ligadas a lo que el paciente se dedicaba antes de entrar al hospital o aquello que le

interesa aprender, incluso pueden ser tareas que en el contexto externo de la persona no tengan validez laboral.

Otro de los problemas comunes que se pueden observar dentro de las instituciones psiquiátricas es que muchas veces se desconoce los orígenes étnicos de una persona en relación a su cultura. Pero no sólo es cuestión de etnias, muchas veces pertenecer a ciertas comunidades, pueblos, incluso barrios, trae consigo diferentes expresiones culturales que de a poco se las puede ir negando en los hospitales por considerárseles comportamientos extraños o inusuales, lo que facilitaría el diagnóstico del paciente. Esto es lo que se conoce como "descalificación cultural" donde se niega todo ese tipo de expresiones culturales en las que la persona se reconoce y se asume a sí mismo (Moffatt, 1974). A veces ni siquiera es necesario esperar a que un paciente repita ciertas conductas dentro del hospital, existen registros de los pacientes en los que se viola su intimidad, su historia de vida, sus costumbres, incluso hechos que desacreditan a la persona como el ejemplo dado y que se encuentran a disposición del personal (Hernández & Sarquis, 2009), lo que puede generar que previamente a entrevistas se tengan ideas quizá erróneas acerca de los pacientes. Esto podría traer como consecuencia que el paciente tenga problemas al momento de enfrentarse de nuevo al mundo exterior y, además, lo despersonaliza.

> Podemos definir la despersonalización como una tentativa de pérdida del ser, de la mismidad o del yo, de no ser él el que quiere vincularse sino de ser otro. O de no ser nadie para no tener compromiso con el vínculo (Pichón Riviere, 1985, p. 30).

La despersonalización se refiere entonces, a este intento de la persona por evadir el vínculo con los demás, dado que, al negársele cada expresión cultural con la que se ha formado desde muy pequeño, va a tener dificultad para crear nuevos vínculos bajo las expectativas de terceros, prefiere no ser nadie. Foucault también reconocía ciertas técnicas de poder que se ejercen de una u otra forma en los hospitales, menciona que a los pacientes "les es imposible determinar cuándo son objeto de vigilancia y escrutinio y cuándo no lo son; por consiguiente, deben suponer que siempre lo son" (White, 2004, p. 44), y al permanecer en este estado de vigilancia es común que cambien su conducta a lo que las expectativas de la institución esperaría, o simplemente se aislen y lleguen a presentar lo que se considera un «autismo comunicacional».

Este autismo comunicacional que ya se ha mencionado se refiere a que muchos de los pacientes, pese a que tengan información lista para intercambiarla con otras personas, a veces es difícil que se dé este intercambio en el espacio institucional. Para empezar, la persona tiene un intercambio, por decirlo así, científico con el profesional y de su parte existirán respuestas parciales, mecánicas y cortas ya que muchos pacientes intentan ser cautelosos en lo que dicen para evitar enfrentarse a nuevos diagnósticos, lo que puede ser interpretado por el profesional como conductas autistas, paranoides, u otras cosas (Moffatt, 1974). Es común escuchar a los pacientes decir que evitan mencionar ciertas cosas para que no piensen que están "locos", a esto se suma la conducta con la que pueden expresarse debido a que, al saber que todo va a ser referido al profesional, intentarán estar casi inactivos, algo que también se evidencia durante las entrevistas (Hernández & Sarquis, 2009). Lo curioso está en que puede haber otros estímulos que permitan que los pacientes muestren otra parte de ellos como las expresiones artísticas, el deporte, entre otras cosas. También las charlas informales permiten obtener otro tipo de información acerca de ellos en donde sus habilidades comunicacionales son muy distintas, por lo general con gente del mismo grupo o de confianza donde llegan a vincularse emotiva y verbalmente (Moffatt, 1974).

Al permanecer en este estado, y frente a la inactividad que por largo tiempo suelen tener dentro de los hospitales, ya que, los profesionales no pueden permanecer las 24 horas con los pacientes, el ocio puede desorganizar el sentido del ciclo del día, de su semana y tiene como única tarea la de estructurar su delirio (Moffatt, 1974). Maud Mannonni (1976) asegura que existe una enfermedad institucional que se agrega a la enfermedad de inicio por la que ingresó el paciente, en donde la enfermedad se tergiversa durante su curso (Hernández & Sarquis, 2009), esto sucede por los cambios que se van dando en la cotidianidad del paciente por todo lo antes expuesto y sumándole a esto, la falta de actividades que organizan la dinámica de su esquema corporal, trae como consecuencia que la persona con el cuerpo modele su estrategia de vida, desde deformaciones o actitudes corporales hasta somatizaciones de pequeños trastornos (Moffatt, 1974).

Es menester mencionar que frente a todas las consecuencias que el internamiento trae consigo, solamente pocos pacientes logran tener relaciones, vínculos o lazos comunitarios con parientes, vecinos o amigos al momento de salir, en su mayoría tienen dificultades para vincularse comunitariamente, donde se presenta aislamiento o

trasgresiones a las normas mínimas de convivencia (Alberdi, Mutazzi, Coll, & Vismara, 2005). Frente a esto, la estimulación o reintegración social como el trabajo o simplemente la devolución de estímulos a nivel emotivo, verbal, corporal, de manera placentera (baile, deporte, arte, canto, etc.) podrían sacar al paciente de su representación estereotipada (Moffatt, 1974), así mismo, su dignidad quedaría intacta y podríamos hablar de personas productivas y útiles para su comunidad al momento de salir de la institución, que es de lo que la salud mental se trata.

3. Psicología y Deporte

3.1 Factores emocionales en la actividad deportiva

Se podría decir que el deporte ha sido a lo largo de la historia un elemento muy relevante en el desarrollo de las civilizaciones y comunidades. No solamente por el lado competitivo, sino por la unión que este permite entre pueblos, además de la parte lúdica y física que en el deporte se aplica. Pero, ¿Qué es deporte?, por definición deporte se entiende como "ejercicio físico practicado individualmente o por equipos con el fin de superar una marca establecida o de vencer a un adversario en competición pública, siempre con sujeción a ciertas reglas" (Salvat Editores, 2004, p. 4355), es importante aclarar la cuestión de las reglas, ya que quizá sea precisamente la aplicación de estas lo que diferencia al deporte de cualquier juego libre. Sin embargo, el deporte nace precisamente de ese jugar, aquel que se realiza cotidianamente en las primeras etapas infantiles y donde el niño incluso va formando su personalidad (Palumbo, 2011). No es preciso hablar de la historia del deporte ya que no es el objetivo de este capìtulo, más bien, se debe describir la relación que el deporte puede tener con la psicología, aquí se debe hablar de la Psicología del Deporte.

> La Psicología del Deporte y la Actividad Física es la rama de la psicología que estudia los procesos psíquicos y la conducta del hombre durante la actividad deportiva. Esta ciencia aplicada busca conocer y optimizar las condiciones internas del deportista para lograr la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación (Martínez, Moya, & Garcés, 2013, p. 105)

Por tanto, los factores emocionales que influirán en la práctica deportiva no solamente son parte del proceso conductual que se da en el deporte, sino también son elementos importantes a la hora de comprender las expresiones físicas y las condiciones en que tal o cual deporte se realicen. La ejecución de una acción deportiva, es el "resultado de una planificación racional, de una forma de pensar consciente y orientada hacia un objetivo" (Thomas, 1982, p. 297), lo que indica que nada en el deporte se da al azar, debido a las reglas establecidas, los objetivos enfocados en algo específico y la preparación previa, se puede decir que cada acción entonces conlleva un proceso racional y consciente de pensamiento que permite lograr su ejecución.

Los objetivos a los que se enfoca el deporte no son los mismos en todos los deportistas, pese a que podría parecer que esos objetivos serían ganar y alcanzar una

copa, una medalla o algún tipo de reconocimiento, no siempre será lo que empuje a un deportista a ejecutar su acción deportiva con mayor firmeza. Con esto se trata de decir que más allá de lo tangible, como lo es una medalla, las emociones, o más bien los procesos emocionales, que pueden aparecer o no con claridad a la hora de realizar un deporte, son los que dirigen la acción humana hacia dichos objetivos (Thomas, 1982), son los que impulsan a que el deportista trate de mejorar su rendimiento, a pesar de que muchas veces estas mismas emociones podrían dificultar la correcta ejecución de la acción deportiva y poner en riesgo el rendimiento de la persona. Víctor Frankl (1984), respecto al deporte, entendido como un fenómeno humano, expresa que el hombre no busca con éste solamente alcanzar un equilibrio interno, sino más bien, se preocupa por algo o por alguien que está situado fuera, lo que permite inferir que aquellas emociones que influyen en el desarrollo de la práctica deportiva no siempre son internos, también pueden situarse en el exterior y buscar cumplir con lo que se designa como «voluntad de sentido».

El deporte en la actualidad ha cobrado gran importancia a lo largo del mundo no sólo como parte cultural ni lúdica, sino que se sabe que fuera del protagonismo social que ocupa se mueven grandes niveles económicos, donde los medios de comunicación han ido creando más espacios de difusión y por esta razón la gente ya no mira los deportes como algo propio de un pueblo, independientemente de diferencias sociales y culturales este fenómenos es visto y disfrutado por muchos (Palumbo, 2011). Entonces, dado que el deporte pasó a tener relevancia mundial, el estudio de los procesos emocionales que en él se manifiestan es necesario debido a su importancia psicológica.

Thomas (1982) afirma que "una función esencial de la emoción consiste, desde nuestro punto de vista, en su efecto rector del comportamiento" (p. 299), pero la forma de dirigir el comportamiento en el deporte puede ser diferente ante cada situación. Por ejemplo, podría suceder que frente a una victoria, una persona muestre emociones intensas como alegría por el resultado obtenido, sin embargo, podría pasar que en la misma situación la persona muestre ira o tristeza porque pese a la victoria no logró clasificar su equipo. Esto da cuenta que el deporte ayuda a que esas emociones presentes en la persona puedan ser reguladas. Durante la práctica deportiva, siempre van a existir tensiones, provenientes de diferentes estímulos, personas o situaciones. Muchas veces, según investigaciones, las tensiones comunes de una persona se deben a necesidades insatisfechas que pueden continuar creciendo hasta que, eventualmente, la

persona no logre estar tranquila ni consiga un equilibrio interno a menos que se eliminen dichas tensiones, pero, una fuerte tensión emocional podría ocasionar que la persona presente una conducta que no enfrente racional ni objetivamente la situación, sino simplemente desempeñará una función reguladora para recomponer el equilibrio interno (Thomas, 1982).

Si las personas intentan mediante ciertas conductas recuperar el equilibrio interno, parecería que lo que se busca es desaparecer por completo toda tensión posible, sin embargo, esto no es así. Según Frankl (1984), las personas no buscan estar todo el tiempo en un estado homeostático y eliminar por completo las tensiones, las personas de hecho necesitan tensiones, buscan tensiones y como cada vez las facilidades mundanas son más y más extensas, no se encuentran tantas, de tal forma que la persona incluso las crea. Pese a que éstas deben ser dosificadas, la necesidad de ellas se explica con lo que anteriormente se mencionó que es la voluntad de sentido, ya que es necesario que alguna tensión evoque ciertas emociones dándole un sentido a realizar algún esfuerzo. Por esta razón, se comprende que en el deporte la gente tiende a crearse tensiones posiblemente inusitadas, como por ejemplo poner más obstáculos a la pista, enfrentarse a un mayor número de oponentes entre otras cosas que aparentemente parecerían innecesarias, sin embargo, la posibilidad de poder enfrentarse y eliminar esa tensión es lo que haría del deporte lo diferente a lo cotidiano. Para ser más claros, Thomas (1982) menciona que "entre las conductas reguladoras, reductoras de la tensión, no figuran únicamente las acciones agresivas, sino también las reacciones motrices que favorecen la expresión de una tensión" (p. 301), lo que quiere decir que, si bien frente a una situación tensa la persona puede presentar una conducta agresiva hacia otros, hacia sí mismo o hacia objetos, las reacciones motrices también pueden ayudar a cumplir esa función reguladora, reacciones que se encuentran en el deporte, cualquiera que este sea. La práctica deportiva, se puede decir, es un medio para anular o minimizar la agresividad, quizá no por completo pero al menos de una forma que no signifique un riesgo para la comunidad ya que estos ataques podrán ser direccionados hacia un oponente, pero cada ataque siendo tolerado y mediado por las normas, lo que permite incluso que los espectadores puedan sentirse identificados con cualquier deportista y cause un efecto similar en ellos (Thomas, 1982).

Los deportistas manejan en cierta medida de manera consciente o inconsciente el conocimiento de uno mismo, la autorregulación de emociones, la empatía y las

habilidades sociales, cosa que permite, según la teoría de la Inteligencia Emocional, que cada uno de ellos reaccione de forma diferente frente a diferentes situaciones de estrés, requiriendo así de cierto grado de emociones negativas o positivas para alcanzar un punto óptimo de desempeño en el deporte (Ros Martínez, Moya-Faz, & Garcés, 2013). Lo que significa que las emociones que una persona experimenta durante la práctica de algún deporte son distintas en cada caso y los efectos que tengan de igual manera.

Dentro de la práctica deportiva y de sus diferentes expresiones hay la presencia de mucha emocionalidad, y no sólo de quien lo practica sino también de los observadores y espectadores que lo vivencian de una forma diferente que a veces puede llegar a ser incluso más enérgica. Si esto es así, las expresiones emocionales van a ser variadas, frente a esto Thomas (1982) diferencia tres clases. En primer lugar está la clase de la vivencia emocional que vive el deportista, la cual puede ser de alegría, ira, disgusto, etc, también está la clase del comportamiento emocional, esto se refiere a que, independientemente del resultado que se obtuviese en una competencia, el deportista puede reaccionar de diferentes maneras, puede ser agresivo frente a su rival o quizá ser empático e incluso llegar a tener gestos de amabilidad como un abrazo a su contrincante, y por último están las clases de modificaciones fisiológicas en el cuerpo del deportista, no menos importantes, pudiendo presentar temblores, sudoración, agitación, entre otras cosas.

Además de esto, el mismo autor menciona que también existen cuatro dimensiones emocionales que tienen que ver con la acción y la vivencia del deporte. Primero está la intensidad del deportista que puede ser reducida o muy alta y dependerá de los resultados obtenidos y los que esperaba, en segundo lugar está la tensión, esta aumentará o disminuirá si la persona puede o no prever como terminará una acción antes de ejecutarla y que resultado se logrará con ellas, en tercer lugar está el matiz de placer o descontento, siendo los primeros aquellos de alegría, orgullo, satisfacción u otros y los segundos aquellos de temor, vergüenza, rabia, dolor, etc., y por último está la complejidad, lo cual tiene relación a algunos de los sentimientos superpuestos frente a cuestiones objetivas de la práctica en sí, como por ejemplo la diferencia de goles muy elevada en un partido de fútbol y el poco tiempo que puede quedar para finalizar el partido (Thomas, 1982).

Entre los diferentes matices que pueden existir en la expresión de emociones, son más evidentes aquellos que se manifiestan durante la práctica deportiva, durante el

curso mismo de ésta, sin embargo, estas expresiones pueden estar presentes en la vida diaria del deportista y ser llevadas a la ejecución de nuevas metas o nuevos logros. Con esto se quiere decir, que no es solamente durante la competencia donde las emociones tienen su importancia relevante, como se habló anteriormente acerca de las tensiones, el hombre constantemente las crea y esto permite que se exteriorice para cumplir ese sentido, pese a esto él siempre intentará buscar el límite de sus posibilidades y cuando crea que se va aproximando lo que hace es empujarlas cada vez más lejos (Frankl, 1984), esto quiere decir que continuará buscando nuevos retos que le den sentido al esfuerzo que realiza mediante la actividad deportiva y quizá por esta razón el interés en el deporte no termina después de una competencia.

Por un lado se expresan en el deporte ciertas emociones que son de alguna forma singulares en la persona, es decir, pese a que ciertas de ellas se originan por factores externos a uno mismo, se las sienten a nivel personal y del mismo modo se las expresan. Por otro lado, entonces, se debe hablar de aquellas emociones o más bien, fenómenos que se presentan de forma grupal, reconociendo de antemano que el deporte es social por naturaleza, en donde existe vínculos, relaciones interpersonales, apoyo social, entre otras cosas (Garrido & Bohórquez, 2011). Se podría pensar en aquellos deportes que se los puede practicar de forma individual como por ejemplo el golf, la natación y otros, sin embargo, sería un error pensar que esto les quita su cualidad social ya que, si bien se lo practica de manera individual, siempre hay un equipo detrás de esto, entrenadores, preparadores físicos, compañeros de entrenamiento, etcétera, además de estas personas, los espectadores, fanáticos y rivales deportivos también forman parte de todo el círculo social que conforma un deporte.

Entonces, ¿Qué dice respecto a estos fenómenos la Psicología Social? Triplett precisamente inició su investigación en el campo del deporte, donde analizaba los efectos que tenía realizar una tarea en presencia de otros, obteniendo como resultado la conclusión de que muchos deportistas alcanzaban mejores marcas cuando se enfrentaban a otros, fenómeno que después se llamaría la facilitación social de la tarea (Garrido & Bohórquez, 2011). Este fenómeno "se produce en presencia de otras personas. Existe una tendencia a ejecutar mejor tareas simples cuando somos observados por otras personas que cuando nos encontramos solos" (Ruiz, 2011, p. 2), esto es algo que probablemente cualquier persona ha experimentado, aunque es

menester señalar que a veces la presencia de un público formal o informal puede producir efectos contrarios en las personas como es la inhibición o el miedo.

Los espectadores forman una parte muy importante en el deporte no solo como parte del espectáculo que este tipo de eventos brindan, sino también, con lo antes mencionado, se entiende que inciden en el desempeño de los deportistas. Cuando los deportistas y los espectadores persiguen un mismo fin, desarrollando un sentimiento del «nosotros» e identificandose mutuamente se da una transposición de los procesos emocionales entre ambos grupos. Ocurre debido a ciertos procesos psicosociales como la transposición de disposiciones anímicas, sugestión de masas, el contagio social, identificación, imitación de comportamiento, entre otras cosas (Thomas, 1982). Cuando se da este contagio de emociones entre aquellos que practican un deporte y quienes lo observan, pueden producirse ciertos actos de violencia, muy comunes hoy en día. Este tipo de agresiones se dan por diferentes circunstancias, siendo, según una encuesta, algunas de las más frecuentes el fanatismo, los problemas estructurales de la sociedad como la falta de cultura, la tolerancia social en el ámbito deportivo que ha normalizado y ha aceptado que en este concepto se permita la violencia y la influencia de los medios de comunicación (Gómez, 2007). Este tipo de enfrentamientos son comunes entre fanáticos que tienen un sentido de pertenencia o una identificación muy marcada con "sus colores", es decir, sus equipos, o también la afinidad con algún deportista en particular. En cuanto a los deportistas como tal, pueden actuar agresivamente debido a la frustración, reforzamiento vicario (que significa la repetición de ciertos comportamientos observados en otros deportistas), o también por razonamiento moral, que se refiere a la legitimidad que puede dársele o no a un acto agresivo (Gómez, 2007).

Para evitar ciertos comportamientos agresivos debe tenerse en cuenta que el deporte debe ser practicado con ciertos principios normativos, reglas y más que nada con una guía estable que permita direccionar los objetivos de la ejecución deportiva. El desarrollo del liderazgo, la deportividad, el carácter, las orientaciones de logro y cualquier beneficio que el deporte ofrezca, no ocurren por mera casualidad, debe existir un modelo, alguien que influya en el comportamiento del deportista, es decir, un entrenador, quien permita tener experiencias positivas a la persona. "De esta manera se puede considerar al deporte como mediador social que potencia la transmisión de valores prosociales (como el respeto a las reglas, la cooperación, la deportividad, la convivencia, la autodisciplina, el liderazgo, la competición sana…)" (Pelegrín, 2002, p.

6). Por lo tanto, la agresividad es contingente en el deporte y dependerá de la manera que se direccione su práctica, además de los factores emocionales que en él se generan.

Así como los factores emocionales juegan un papel importante en cuanto a la eficacia que se desarrollará en un deporte, existen dos fenómenos que desde la Psicología social han sido trabajados, la «cohesión grupal» y la «eficacia colectiva». Si ya se ha hablado que existe transposición de emociones entre deportistas y espectadores, habrá fenómenos que se den en el interior de un mismo grupo. Primero está la cohesión, que es un constructo multidimensional que puede ir variando a lo largo del tiempo, refleja las razones de formación y el mantenimiento de un grupo o equipo (Garrido & Bohórquez, 2011), es decir, todas aquellas particularidades del grupo que permite que no se disuelva, que cada uno de los integrantes sienta esa pertenencia hacia el equipo, fenómeno que permitirá que los resultados o logros que puedan obtenerse en un deporte tengan mayor probabilidad de ser positivos. Y el segundo es la eficacia colectiva, que según Bandura (1977) lo define como "creencia compartida de un grupo en su conjunto acerca de su capacidad de organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados niveles de logro" (Citado en Garrido & Bohórquez, 2011, p. 20). Estos dos fenómenos que han sido mencionados son muy importantes al momento de transmitir emociones a los participantes de cualquier práctica deportiva ya que tanto la cohesión de grupo, es decir, sentirse parte de un grupo, y la creencia de que se tiene la capacidad necesaria para alcanzar ciertos logros generarán diferentes emociones que, sabiendo ser controladas, pueden resultar muy beneficiosas para la eficacia de un grupo.

El tema de la motivación en el deporte es un tema que ha sido tratado por Feige (1976), quien ha propuesto cinco dimensiones que hacen posible la motivación. En primer lugar se encuentra el fundamento instintivo, según Feige inconscientemente se manifiesta desde el niño lactante un placer funcional que es la base vital de la motivación en el deporte dadas en las pulsiones del juego y del movimiento (Citado en Thomas, 1982). Las emociones deben cumplir un rol fundamentla en la motivación deportiva, por tanto, Feige (1976) dice que estas están integradas en la diversidad de acontecimientos psíquicos, por lo que pueden actuar de forma positiva o negativa según el tipo de experiencia que se ha tenido, pudiendo ser placenteras o aversivas (Citado en Thomas, 1982). Así mismo, en 1976 Feige explicará que la motivación dependerá de motivos individuales y sociales de la persona como del refuerzo intelectual, es decir, tener los conocimientos racionales y la dominación de las actividades motrices a

realizar, y por último, están las decisiones de la voluntad, aquellas que tienen que ver con la dirección hacia un objetivo y permite la motivación de una persona (Citado en Thomas, 1982). Bajo estas dimensiones se encuentra la motivación de una persona, lo que permite que la eficacia también aumente o disminuye según esta.

Respecto a la motivación, Frankl (1984) menciona que el rival más fuerte al que el ser humano debería enfrentarse es a uno mismo, y la motivación óptima se la alcanzaría cuando uno compita consigo mismo. Es común ver que durante las competiciones deportivas o durante los entrenamientos, las personas constantemente se exijan para realizar una presentación habilidosa. Sin embargo, durante la preparación se logra resultados o marcas que pueden ser altas, pero al momento de competir estos logros pueden verse notoriamente reducidos. Esto podría suceder por la hiperintención, es decir, por la exigencia que una persona puede darse para derrotar a su oponente, fijándose excesivamente en él y la victoria, descuidando así su verdadero rendimiento (Frankl, 1984). Si bien se ha hablado de la importancia de tener un público observando y la facilitación social de la tarea para obtener un logro positivo, también se ha dicho que puede suceder lo contrario y afectar al deportista. Por lo tanto, para Frankl (1984), calmarse e intentar ser su propio y mejor rival, es la misión a seguir.

Las emociones influyen directamente en el rendimiento deportivo, siendo la base para la actividad que se va a realizar. Por esta razón, es importante tener en cuenta todas aquellas emociones que se vivencian en cualquier deporte, sea individual o grupal y trabajarlas para que puedan direccionarse de forma positiva.

3.2 El factor miedo, ¿Enemigo o Aliado?

Ha quedado claro que las emociones son determinantes en el deporte, tanto para conseguir resultados o logros esperados, como para iniciar o no una práctica deportiva. Sin embargo, las emociones son muy variadas en este campo y aquellas que se expresen dependerán del contexto en que un deporte se ejecute. Por lo tanto, así como existen emociones que influirán de manera positiva en el deportista, habrán otras que podrían afectar a su desempeño, una de estas emociones es el miedo.

El miedo es una emoción común en las personas y se caracteriza por intensas sensaciones desagradables, debido a que se percibe un peligro real o supuesto que se lo

puede ubicar en el presente o en el futuro (Barrera, 2010). Por lo tanto, en el caso del deporte, no será necesario que el deportista se enfrente a un miedo real como puede ser por ejemplo una lesión, el sólo hecho de pensar que pudiera sucederle desencadenará una sensación de miedo en la persona y una amenaza para su rendimiento. Pero, ¿El miedo necesariamente dificulta la ejecución de un deporte? Antes de responder a esa pregunta hay que tener en cuenta las razones por las que puede surgir el miedo en un deportista.

Primero podríamos hablar del miedo a lesionarse, uno de los temores más comunes de los deportistas de cualquier disciplina, ya que con una lesión grave puede haber paralización por un largo espacio de tiempo pero lo más preocupante sería pensar en la incapacidad definitiva, que no es poco frecuente. Es por esto que los deportistas suelen tener rituales marcados y muy bien establecidos antes de iniciar cualquier entrenamiento o competencia.

Se ha hablado ya de la transposición de sentimientos que puede darse entre espectadores y deportistas, lo que puede generar otro de los miedos más comunes, el miedo al ridículo social. Este miedo está muy presente en los deportistas principiantes y en aquellos que sienten que deben presentarse frente a la opinión pública, pudiendo así obtener resultados erróneos evidentes para todas las personas que estén observando su participación, incluyendo a familiares, amigos, entrenadores, miembros del mismo equipo, entre otros, para lo cual no se necesita estar en una competencia, puede suceder durante el entrenamiento mismo. Esto implicaría una clara depreciación de su capacidad y personalidad (Thomas, 1982). Este estado si es recurrente y genera una impresión importante en el deportista podría convertirse en gelotofobia que puede definirse como "miedo patológico a aparecer como objeto de ridículo ante los agentes sociales" (Sevilla & López, 2010, p. 291).

El miedo al fracaso es otro de los temores al que los deportistas se enfrentan en el momento de su práctica, pero más allá de sentirse fracasados, son las consecuencias lo que realmente se convierte en un tema preocupante. Éstas pueden ser muy variadas y dependerá del nivel deportivo en el que se encuentre la persona, la institución a la que represente y el equipo de trabajo con el que participa. Por ejemplo, si la persona en cuestión pertenece al equipo oficial de una institución educativa es muy probable que frente a un fracaso podría perder ciertos beneficios incluso becas, entonces, toda forma de castigo, como descalificaciones, malas notas, exclusión del equipo, pérdidas

económicas, entre otras cosas van a ser una fuente de miedo en el deportista (Thomas, 1982). Este tipo de emociones están ligadas a presiones internas de la persona que son aquellos factores intrínsecos generados por la misma y pueden generar presión sobre sí mismo, exigencias que, al ser poco razonables e incluso obsesivas, se convierten en una exageración en los resultados factibles (García, 2015). Por esta razón, es común ver en los gimnasios o en cualquier espacio deportivo que, cuando no hay una guía adecuada para el deportista, las exigencias impuestas por los atletas se dan debido a que no quieren sentirse fracasados o como alguien que es malo en lo que hace. Por otro lado, también se ha observado que los entrenadores, la familia, o el público en general, se convierten en personas frente a las cuales no se puede fracasar por cualquier consecuencia que pueda tener, estas serían las presiones externas, que son aquellos estímulos que están fuera del pensamiento propio del deportista, y no necesariamente aparecen a causa de personas, sino que puede ser por eventos imprevistos o situaciones ajenas a lo planeado como por ejemplo, malas instalaciones, el clima, cambio de fecha de la competencia, entre otras cosas (García, 2015).

Todos los tipos de miedos que pueden producirse en el contexto deportivo responden a varias circunstancias, sin embargo, vale la pena recalcar que las personas más susceptibles son aquellos deportistas principiantes, debido a que, al iniciarse en un deporte no cuentan con las habilidades necesarias ni el conocimiento necesario que les permita realizar una práctica adecuada, o al menos no como lo haría una persona más avanzada. Entonces es de esperar que estar desacostumbrado a ciertos movimientos genere miedo en el deportista, pese a esto, esta emoción irá desapareciendo conforme la vaya aprendiendo a dominar y dirigir todos los movimientos (Thomas, 1982).

El miedo va a existir siempre que un deporte se ejecute, independientemente si el atleta es o no profesional. Es inexorable que esta emoción esté presente, sin embargo, es importante determinar si realmente el miedo es un factor negativo en el deporte y que se puede hacer con él. Incluso si hablamos evolutivamente, se puede decir que el miedo cumple una función adaptativa en las personas, es gracias a esta emoción que se puede emprender una huida, un ataque, evitar el dolor, entre otras cosas (Barrera, 2010). Por estas razones, no se puede pensar en un deporte en donde no exista el miedo y donde no tenga una influencia importante que le haga digno de ser trabajado antes de tratar de evitarlo o negarlo. Así, cualquier profesor o buen entrenador, deberá tratar de reconocer y dominar aquellos factores desencadenantes del miedo, para que de a poco pueda

reducirse tal intensidad y se pueda realizar actividades que sean dirigidas a la superación de estos factores, además teniendo en cuenta que incluso ciertos sentimientos como el de vergüenza se originan debido a la comparación del yo ideal que es previamente imaginado con los resultados verdaderos (Thomas, 1982).

Pero el trabajo que se debe emprender para poder lograr que el miedo no se convierta en un factor negativo al momento de realizar un deporte, no debe ser pensado solamente del lado del profesor, sino del atleta mismo. Es decir, se realizará un trabajo en conjunto para poder analizar cada desencadenante del miedo en la persona y de esta forma poder ir dominándolo, sin olvidarse que esta emoción no se debe intentar suprimir o ignorar simplemente, más bien se trabajará con ella para reconocerla como útil de cara a la acción, ya que permitirá que el deportista adquiera valiosos conocimientos respecto a sus temores (Thomas, 1982). Es por esto que muchas veces se comete el grave error de instar a los deportistas a que eliminen sus miedos y de este modo intentar crear fantasías en donde no hay nada que temer, pero, como ya se ha hablado, siempre hay riesgos en el camino de un atleta, riesgos reales o imaginarios que de una u otra forma pueden limitar su capacidad a la hora de su práctica, así, es mejor pensar en los elementos con que el miedo puede aportar a estas personas.

Los métodos por los que se puede optar para poder de alguna manera disminuir o controlar el miedo en los deportistas son varios. El miedo no necesariamente debe ser erradicado por completo, pero sí se podría incluso usarlo de forma diferente. Para lograr un mejor control del miedo en los deportes se debe trabajar en conjunto con el equipo deportivo, aunque existen formas individuales que pueden ser muy útiles para poder mejorar el rendimiento de una persona. Por ejemplo, las técnicas de relajación autógena propuestas por Schultz en 1926 son practicadas comúnmente en el ámbito deportivo, estas técnicas tienen como objetivo promover ciertos procesos cerebrales homeostáticos regulatorios, todo esto desde una orientación psicofisiológica (Abuín, 2016), lo que permite que los deportistas puedan mantenerse el mayor tiempo posible relajados y poder así trabajar con todos aquellos factores que desencadenan el miedo.

Por último, es necesario mencionar que esta emoción tan frecuente en el mundo de los deportes ha sido vista como algo completamente negativo. Siempre asociado con el fracaso y la debilidad, el miedo se ha convertido en una emoción “satanizada” por la mayoría de personas y más aún en un mundo (el del deporte) donde se cree que el más fuerte domina sobre los demás y aquel que tiene miedo se le trata como a un cobarde.

Se ha hablado entonces del miedo que se produce en el deporte y la forma de trabajar con él, pese a esto, se debe tomar en cuenta que esta emoción se manifiesta en cualquier aspecto de la vida, ajena al ejercicio físico. Así, se plantea la siguiente interrogante ¿Cómo ayuda el deporte en la regulación del miedo? Gross y Thompson (2007) han estudiado el tema de la regulación emocional y manifiestan que se trata de todos aquellos procesos que monitorean y modifican las reacciones emocionales, influyendo en la manera de experimentarlas, cómo manifestarlas, cuándo tenerlas, entre otras cosas (Martínez, Retana, & Sánchez, 2009). Mencionan que algunos de los procesos para regular las emociones podrían ser los siguientes: La *Modificación de la situación* que se refiere a la alteración directa de las situaciones y del impacto que ciertas emociones pueden ocasionar; el *Despliegue de atención* que tratará a través de la distracción cambiar el foco de atención de pensamientos o recuerdos ligados al estado emocional indeseable, y con la concentración tratará de dirigir la atención hacia ciertas características de la situación; y por último la *Modulación de la respuesta* en donde el sujeto trata de influir de la manera más directa posible las reacciones fisiológicas, conductuales o experienciales de la emoción, por ejemplo podría tratar de cambiar sus reacciones fisiológicas con drogas o ejercicio, todo esto siempre basándose en el marco cultural en el que sucede (Martínez, Retana, & Sánchez, 2009). Basándose en estos procesos, se podría decir que el miedo también puede ser regulado a través del deporte. Se dice esto debido a que la práctica deportiva permite modificar ciertas situaciones que a la persona le generen miedo debido a la preparación física que esta brinda, así, se podría aludir a aquellas circunstancias en que las habilidades físicas brindan ayuda para la resolución de un problema. Del mismo modo, el deporte dirige la atención a pensamientos que pueden distraer y evitar que la persona en cuestión se enfoque en aquellos factores que le causan miedo. Por último, las reacciones fisiológicas que el deporte lleva consigo como por ejemplo la mayor activación o el aumento de adrenalina, modularían la respuesta de una persona al momento de enfrentarse ante esta emoción.

Por esta razón, hablar sobre esta tópica es de suma importancia, así como lo es admitir que el miedo tiene su utilidad en el deporte. Muchas veces un deportista podrá sentirse demasiado confiado en sí mismo, con un ego elevado, sin temor a ningún inconveniente que se le pueda presentar, pese a esto, esta actitud aparentemente de un "ganador" no es la más precisa y conveniente. Podría suceder que el exceso de

confianza lleve al atleta a límites a los que no podría alcanzar y que pueden ser perjudiciales para su integridad emocional y física, y es aquí precisamente donde el miedo juega su papel fundamental, siendo una emoción reguladora que permita que cualquier deportista pueda tomar medidas de precaución antes de realizar cualquier movimiento y pueda reconocer y trabajar con todos sus puntos débiles (Thomas, 1982). Por todas las razones que han sido expuestas, se puede concluir que el miedo como emoción en el deporte es necesario y hasta útil, siempre y cuando haya un correcto direccionamiento hacia el bienestar físico y emocional del atleta. Esto se lo logrará mediante la detección de factores de miedo y el trabajo adecuado frente a ellos gracias al equipo de entrenamiento, profesionales encargados y al deportista mismo como principal elemento de control. Del mismo modo, la práctica regular del deporte permitirá que la persona tenga un control sobre esta emoción en diferentes aspectos de su vida, brindándole herramientas que le permitan desplegar respuestas más adecuadas ante cualquier situación.

3.3 La depresión y sus implicaciones en el deporte

Abordar el tema de la depresión con relación al deporte tiene importancia debido a que en la práctica deportiva las personas están sujetas a diferentes cambios, situaciones inesperadas, fracasos, entre otras cosas que podrían ocasionar que se presente este cuadro depresivo. Pero también puede suceder a la inversa, es decir, que una persona que padezca depresión puede trabajarla y enfocarla de una forma distinta mediante la práctica regular de un deporte.

Se ha visto que, especialmente en los últimos años, el tema de la salud ha cobrado gran importancia a nivel mundial, por lo cual los programas saludables en relación a la comida, nuevos “estilos de vida”, bienestar físico, entre otras cosas han sido foco de atención para toda la población. El tema de la salud mental también ha sido trabajado desde varias disciplinas, sin embargo, se ha tomado en cuenta a la depresión como uno de los problemas principales a ser tratado. Algunos estudios han demostrado que la falta de ejercicio físico está involucrado con algunas de las principales causas de muerte, entre ellas la depresión, y al mismo tiempo se ha demostrado que la actividad física tiene consecuencias beneficiosas en la salud mental a corto o largo plazo, principalmente en la ansiedad y la depresión (Escudero, 2007). Esto indica que se puede hablar de una relación entre este padecimiento y el deporte.

En primer lugar, se debe hablar sobre qué es la depresión y qué características tiene. Se la define como una enfermedad grave que afecta principalmente a la forma de sentirse, actuar y pensar de manera negativa, presentando diversos síntomas, siendo los de mayor frecuencia la sensación de tristeza, pérdida de interés y placer por las actividades (Escudero, 2007). Según el DSM V los criterios diagnósticos que presentaría un paciente depresivo son varios, entre los más destacables están los accesos de cólera graves y recurrentes, verbales o comportamentales, presentados tres o más veces por semana, estado de ánimo irritable o irascible de manera persistente casi todos los días durante al menos 12 meses y esto no debe atribuirse a efectos fisiológicos de otras sustancias o diferentes afecciones médicas o neurológicas (Asociación Americana de Psiquiatría, 2014). Entonces, si una persona con depresión se presenta irascible en la mayoría de situaciones cotidianas y tiene estos accesos de cólera frecuentemente frente a los demás, ¿Qué aporta o en qué ayuda el deporte?

Se ha mencionado que el deporte es social por naturaleza, lo que quiere decir que es necesario mantener relaciones con otras personas al momento de entrenar o de competir. Por lo tanto, se debe tener en cuenta la parte social de este fenómeno para poder discutir la relación que existe con la depresión. El interés de satisfacer sus necesidades es algo que mueve al hombre y lo hace actuar, estas van desde las más simples y elementales hasta las espirituales, lo que plantea interrogantes en las personas de cómo vivir, vale la pena vivir o cual es el sentido de la vida (Díaz, y otros, 2006). Ya se había planteado a través del trabajo de Víctor Frankl que el deporte aporta con un sentido a la vida, a través de metas o logros por alcanzar.

No se puede atribuir el deterioro psicológico de las personas, que podría ocasionar un cuadro depresivo, únicamente a factores o causas internas de las mismas. Los factores determinantes en los niveles de depresión pueden tratarse de aspectos sociales tales como las estrategias de adaptación, el apoyo social, los estresores sociales e incluso la posición social que ocupa una persona (Álvaro, Garrido, & Inge, 2010). Es común ver que en aquellas comunidades donde las diferencias en cuanto a posición social son muy marcadas, las personas que se ubican en una posición más baja presentan cuadros depresivos. Esto puede también observarse en ciertos barrios donde la pobreza es notoria y el apoyo social es casi nulo, no existen buenos servicios básicos, existe violencia, entre otras cosas. Todos estos temas escapan de las condiciones internas propias de la persona, por lo que reducir el estudio únicamente a estos factores,

descuidando la parte social en la que se desarrolla éste, no permitiría abordar todos los temas de importancia.

Sin embargo, la integración social, el hecho de que la persona pueda sentir que realiza una contribución valiosa a la sociedad, la aceptación social, el apoyo de instituciones sociales que permitan el desarrollo personal de todos los miembros de la comunidad mostrando interés por dar sentido al entorno social, pueden ser factores que propicien el bienestar social (Álvaro, Garrido, & Inge, 2010). La práctica de un deporte aportaría a que estos factores sean posibles ya que permite que las personas puedan formar parte de equipos o instituciones que le den este sentido a su entorno social, al mismo tiempo que pueden sentir que es un aporte a su comunidad mediante la representación y participación activa en campeonatos o eventos que le den valía al esfuerzo que ponen en marcha cuando se realiza cualquier tipo de deporte, además que pueden tener un desarrollo personal óptimo no sólo en lo físico sino también en lo emocional.

Una de las hipótesis psicológicas que se han expuesto para explicar el por qué la actividad física contribuye a una mejora en los cuadros depresivos es la «teoría de la distracción». Ésta consiste en que "es la distracción de eventos estresantes, más que la propia actividad, lo que explica la mejora de sensaciones relacionadas con el ejercicio físico. Esta distracción rompe el ciclo vicioso del pensamiento pesimista" (Escudero, 2007, p. 24). Lo que explicaría por qué se puede observar en ciertos establecimientos deportivos que muchos de los atletas se encuentran con un estado de ánimo negativo antes de iniciar su práctica debido a situaciones personales que en ese momento les están afectando, pero después de entrenar o competir, éstos tienen una visión distinta del mismo problema y su estado de ánimo por lo general es positivo.

Además de los factores emocionales que influyen en el deporte, existen factores fisiológicos que permiten la mejoría en el estado de ánimo depresivo en una persona, por ejemplo, alivia ciertos síntomas presentes en este cuadro como son las alteraciones del apetito y el sueño, lo que determinaría que el ejercicio físico está relacionado con disminución de la depresión, mientras que una forma de vida sedentaria aumenta el riesgo de padecer esta enfermedad (Escudero, 2007).

En conclusión, el deporte no solamente permite obtener mejores condiciones físicas en una persona, también actúa en la parte emocional de la misma. Hay muchas

emociones que se ponen en juego a la hora de practicar un deporte, algunas de ellas pueden limitar su desarrollo y otras activarlo, sin embargo, la correcta dirección de ciertas emociones como el miedo son beneficiosas en el rendimiento del atleta. Además, puede contribuir a mejorar el aspecto social de la persona dado su naturaleza, incluso ayudando a mejorar padecimientos como lo es la depresión.

4. El estado de ánimo bajo la influencia de la práctica de artes marciales

4.1 Metodología

El estudio del Estado de Ánimo, es un tema del cual no se ha trabajado a profundidad relacionándolo con el deporte y mucho menos con las artes marciales. Por esta razón, el presente trabajo ha utilizado una metodología cualitativa, la cual se refiere a "la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable" (Quecedo & Castaño, 2002, p. 7). Es lo que se ha hecho a lo largo de la disertación, recopilar datos cualitativos que permitan llegar a las conclusiones en relación a las hipótesis planteadas.

Esta disertación, se la realizó con un estudio de tipo exploratorio. Esta tiene como objetivo:

> El objetivo de una investigación exploratoria es, como su nombre lo indica, examinar o explorar un tema o problema de investigación poco estudiado o que no ha sido abordado nunca antes. Por lo tanto, sirve para familiarizarse con fenómenos relativamente desconocidos, poco estudiados o novedosos, permitiendo identificar conceptos o variables promisorias, e incluso identificar relaciones potenciales entre ellas (Cazau, 2006, p. 26)

Como ya se mencionó antes, la influencia de la práctica de artes marciales en el estado de ánimo no ha sido algo que tenga registro de investigaciones o estudios, más bien es algo nuevo y poco tomado en cuenta, por lo que realizar esta investigación tuvo gran relevancia en el mundo de la psicología y el deporte.

Para la consecución de los objetivos se aplicaron dos entrevista semi estructuradas, que son entrevistas mucho más flexibles que parten de preguntas planeadas que puedan ajustarse a los entrevistados (Díaz, Torruco, Martínez, & Varela, 2013). Una de las entrevistas se la aplicó por el investigador previo al entrenamiento, y esta tenía el objetivo de indagar con los pacientes su estado de ánimo en relación a la lógica hospitalaria en la que se encuentran inmersos, el personal, los servicios que reciben y las actividades que realizan. La segunda entrevista se la aplicó también por el investigador con la función de determinar los cambios que los pacientes pudieron identificar en relación a su estado de ánimo después de haber pasado este proceso de entrenamiento de artes marciales.

Además de estos instrumentos, se utilizó la observación participante que consiste en "la inserción del investigador en el interior de un grupo estudiado, desnudándose de prejuicios e integrándose en él para comprender mejor sus rituales y significados culturales" (Vitorelli, y otros, 2014), con el fin de poder llevar un registro de los cambios de estado de ánimo en los participantes, para esto se creó una Guía de observación con la cual se pueda llevar por escrito estos cambios y algunas observaciones.

Como parte de la metodología también se incluye el entrenamiento, el cual se realizó durante tres semanas consecutivas en el cual se aplicaron diferentes tipos de ejercicios físicos y mentales que tenían como finalidad integrar a los pacientes y poder crear mayor comunicación en ellos, entre otras cosas. Además de la parte física, se trabajó con los *siete principios del código bushido*, éste es el "código de honor y valores morales por el que se regía la casta militar de los samuráis japoneses o miembros de la clase guerrera" (Nitobe, 2005, p. 6), estos principios fueron impresos y entregados a cada uno de los participantes con el fin de leerlos en cada sesión y poder recitarlos, de esta forma cada uno podía relacionar aquellos principios con la realidad del contexto actual.

La población ha sido escogida de manera intencional, pese a ello cada uno de los participantes entraron al proceso de entrenamiento de manera opcional y voluntaria. Los criterios de inclusión que se tomaron en cuenta para poder participar en el entrenamiento fueron que sean pacientes internos del hospital, que sean hombres y que tengan mayoría de edad. No podían ser parte del estudio personas que tengan algún tipo de discapacidad, que tengan diagnósticos crónicos o que consuman medicina incapacitante para la actividad física, sin embargo, se permitió que cualquier persona del hospital pueda formar parte de este proceso aunque no sean sujetos de investigación.

Se ha relacionado todos los datos obtenidos a través de las entrevistas y la observación participante con la teoría ya expuesta, así, llegando a conclusiones acerca de si existe influencia de la práctica de artes marciales en el estado de ánimo de pacientes internados en un hospital psiquiátrico de Quito o no.

4.2 Análisis de resultados

En primer lugar, se realizará el análisis de los resultados obtenidos a través de la entrevista inicial que se realizó a cada uno de los pacientes que participaron en el proceso de entrenamiento. En segundo lugar, se dará paso al análisis de la guía de observación propuesta para determinar cómo fue la evolución de los pacientes en relación al entrenamiento. Y por último se procederá a analizar la entrevista final y así poder determinar la influencia que la práctica de artes marciales tuvo en el estado de ánimo de todos los pacientes que participaron en este proceso.

La entrevista inicial constó de cinco preguntas, éstas son las siguientes:

- ¿Considera usted que la institución le permite escoger actividades que a usted le interesa realizar y que pueda hacerlas por usted mismo?
- ¿Qué es lo que piensa hacer al momento de salir del hospital?
- ¿Ha perdido de alguna manera su privacidad al momento de ingresar al hospital?
- ¿Se siente bien al momento de realizar las actividades que son propuestas por la institución?
- ¿Existe comunicación entre usted y sus compañeros? ¿Cómo es esta comunicación?

Tabla de codificación de pacientes

Tabla 1

	CÓDIGO
Paciente 1	P1
Paciente 2	P2
Paciente 3	P3
Paciente 4	P4
Paciente 5	P5
Paciente 6	P6
Paciente 7	P7
Paciente 8	P8
Paciente 9	P9

Paciente 10	P10

Realizado por: Morillo, A. (2019)

Las preguntas fueron realizadas de la manera más comprensible y sencilla posible para evitar confusiones o ambigüedad en los pacientes. Ninguna de ellas se las explicará persona por persona, debida a que la mayoría de respuestas tienen relación y más que nada, en lo que se refiere a contenido, llegan a conclusiones similares.

La primera pregunta intentaba determinar el nivel de autonomía que tienen los pacientes tanto en la toma de decisiones como en las actividades que realizan. Respecto a esto, mencionaron que la institución es un centro muy normativo en el cual, la mayoría de actividades que proponen son impuestas por el hospital y que además son actividades que no todo mundo está de acuerdo en realizar lo que genera malestar.

> *Todo es estricto, solo hay normas. Aquí me dicen todo lo que tengo que hacer, a lo mucho nos proponen esas actividades de la terapia ocupacional, de ahí no permiten hacer nada*[7]*(P1, 06 de agosto de 2019)*

> *No nos permiten hacer nada, son muy cerrados a sus "reglas del hospital", somos la última rueda del coche, aquí nos quitan los derechos, no tenemos ni voz ni voto. Además esas actividades que hacen hacer más feas que son, son solo para niños y no entienden que uno es hombre ya grandecito. (P3, 06 de agosto de 2019)*

Así mismo, dicen que no se les permite proponer nuevas cosas, sintiendo así que no tienen "ni voz ni voto", incluso algunos dicen sentirse como "la última rueda del coche", haciendo referencia a que su opinión no es tomada en cuenta. Por otro lado, algunos rescatan el hecho de poder ver televisión o jugar naipe (sólo en algunos bloques), y otros pacientes más antiguos dicen que antes tenían más libertad para proponer ciertas cosas pero que de a poco se les ha quitado esa apertura.

> *Antes con autorización salíamos y proponíamos actividades. Nos llevaban cada 3 meses de paseo con el dinero de lo que vendíamos en terapia. Después con las nuevas direcciones del hospital empezó la situación tenaz para nosotros. Nos pusieron rejas y ya no dejan hacer nada. (P4, 06 de agosto de 2019)*

También mencionan que muchas veces sienten que pierden su autonomía ya que se les dice cómo hacer cada cosa, incluso sienten constante vigilancia al momento de ir

[7] A partir de aquí, lo escrito en cursiva serán respuestas dadas por los pacientes dentro del hospital

al baño, cambiarse de ropa, entre otras cosas, además que muchos de ellos dicen que se sienten obligados a usar el uniforme que les dan, pese a que no sea de su agrado.

> *A veces nos proponen ciertas actividades ocupacionales pero de ahí no dejan proponer nada nuevo, además ciertas actividades si se pueden hacer solo pero la mayoría están atrás atrás nuestro y uno se siente vigilado, ni la ropa puede escoger uno aquí. (P2, 06 de agosto de 2019)*

Esto se puede relacionar con la pérdida de autonomía que Moffatt propone y de la que ya se habló en el segundo capítulo, donde menciona justamente que en la institución psiquiátrica el paciente sufre de algunas amputaciones, donde no siente nada como propio, ni siquiera su vestimenta (Moffatt, 1974). Del mismo modo, la pérdida de autonomía en cuanto a la toma de decisiones es otra de las *amputaciones dolorosas* que se presentan en el hospital ya que no les permite sentir que hacen lo que les gustaría hacer y que además no generaría malestar a ningún tercero, y si muestran su opinión, estos mensajes podrían ser reinterpretados por el personal del hospital y ser catalogado como "cosa de loco" deteriorando de este modo la autonomía del paciente (Moffatt, 1974). Aquí es donde vale la pena recalcar que el entrenamiento que se propuso permitió, en palabras de ellos, "sentirse más libres", por el simple hecho que pudieron elegir si participar o no, al mismo tiempo que se trabajó con normas no impuestas, sino más bien, los pacientes mismo fueron dando su opinión acerca de lo que creían que se debía hacer y lo que no en ese espacio.

La segunda pregunta buscaba indagar acerca del sentido de prospectiva que tienen los pacientes, es decir, qué piensan hacer en un futuro en el cual no estén internados en el hospital. Este tema es muy importante ya que, como se explicó en el segundo capítulo, la pérdida de autonomía, el aburrimiento, la poca comunicación, y también la falta de labores que le permitan al paciente sentirse útil o aprender cosas que en verdad le sirvan para su trabajo, pueden complicar su salida al no tener proyectos de vida posteriores al internamiento. A esto respondieron en su mayoría respuestas cortas, tales como, "buscar trabajo", "volver a lo que hacía antes", lo que demostraría que no está muy claro los proyectos que piensan emprender o las actividades a las que se quieren dedicar al momento de salir del hospital, refrendando así la teoría.

> *Supongo que ir a trabajar de nuevo en la finca de mi familia. (P8, 06 de agosto de 2019).*

De pronto terminar el bachillerato (P2, 06 de agosto de 2019).

Salir a buscar en que se trabaja (P10, 06 de agosto de 2019).

Buscar algún trabajo…pero no sé (P7, 06 de agosto de 2019)

Estar en este lugar me ha permitido tener una experiencia nueva….lo que podría hacer es colaborar con mi familia en algo. (P5, 06 de agosto de 2019)

Sin embargo, cuando se propuso el tema del entrenamiento y de las artes marciales, las respuestas parecían variar. Algunos pacientes decían en un inicio que sería bueno practicar deporte para que puedan dedicarse a ello al momento de salir, que les ayudaría a mantenerse mejor físicamente y sentirse productivos, entre otras cosas. Pero lo realmente importante e interesante fue lo que sucedió durante el entrenamiento. Mientras pasaban las sesiones, los pacientes recordaban a lo que se dedicaban o los proyectos que habían planeado alguna vez en su vida, lo conversaban y organizaban de mejor manera las ideas que tenían en relación a su salida del hospital. No hay una relación directa con el deporte y el sentido de prospectiva o los proyectos a futuro, pese a ello, se demostró que de alguna forma los pacientes podían tener metas mejor fijadas gracias a la práctica de artes marciales. Esto puede explicarse por lo que Thomas (1982) explica acerca de la actividad deportiva, diciendo que todo acto deportivo es un acto consciente, con una planificación racional y enfocada hacia un objetivo, por lo que permitiría que el ordenamiento de ideas también se facilite.

La tercera pregunta habla de la privacidad de los pacientes en el espacio hospitalario. Ellos expresan que no tienen privacidad de ninguna clase, que son constantemente vigilados por el personal, quienes escuchan todo lo que hablan y lo re-interpretan en beneficio de ellos, por lo que hay muchas quejas frente a los doctores quienes, para ellos, lo único que hacen es recetarles más agresivamente.

No, los doctores a uno no le dejan hacer cosas. A mí me gustaría vender mis productos pero no se puede. Tenemos que hacer todo "calladito" (P1, 06 de agosto de 2019)

Nos ponen vigilancia en todo lado y nos reportan por cualquier cosa que hacemos o no. Nos escuchan todo, no hay privacidad aquí. Mejor uno no dice nada porque o sino mal interpretan y nos castigan con medicación más agresiva (P6, 06 de agosto de 2019)

No se tiene ningún espacio en el que se pueda estar solo, si me afecta no tener un espacio privado para mí (P10, 06 de agosto de 2019)

Ni siquiera en los espacios que deberían ser íntimos, sienten que lo son, por ejemplo, en el baño algunos pacientes dicen que mientras hacen sus necesidades otros pacientes ingresan, a veces acompañados de enfermeras y que eso genera malestar en todas las personas. Sin embargo, a lo que todo los entrevistados llegaron como acuerdo, es que el baño es el único lugar del hospital donde pueden encontrar al menos un poco de privacidad y que es ahí donde pueden pensar o estar tranquilos, ya que incluso cuando duermen sienten incomodidad al estar con muchas personas y que el personal ingrese a sus habitaciones varias veces; "Cómo no vamos a tener un mal estado de ánimo!", es una de las frases que menciona un paciente.

En la cuarta pregunta se habla de las actividades que ya han sido propuestas por el hospital y las que regularmente realizan, más que nada en el espacio de terapia ocupacional. Pese a que las actividades en general gustan a algunos y a otros no, lo que todos mencionaron es que no están de acuerdo con que se les imponga lo que deben hacer aunque no sea de su gusto, pero más énfasis pusieron en el hecho de que la mayoría de actividades que se les ha propuesto son cosas aburridas y más que nada para niños, que se sienten tratados como alguien con menos capacidades que los demás por este trato "infantil" que se les da.

Me gusta una que otra cosa como los deportes, el huerto más o menos pero es que todo es obligado (P2, 06 de agosto de 2019)

Algunas me gustan, otras no. Siempre se repite lo mismo, los aérobicos por ejemplo no me gustan y me obligan a hacerlo. Me gustaría alguna actividad con la que pudiera tener alguna ganancia (P4, 06 de agosto de 2019)

Uno aquí se cansa de lo mismo y lo mismo y sin elección. A veces por eso me voy lejos para sentirme relajado, todo lo que hacen son cosas que le hacen sentir a uno con menos capacidad, así como a "guaguas" tratan (P5, 06 de agosto de 2019)

¡Cuando uno no está incentivado no le gusta hacer nada y no tenemos derecho a decir no!... uno no elige ni cuando bañarse, parece un centro de concentración Naz (P10, 06 de agosto de 2019)

A mí lo que más me gusta es hacer deportes, bueno sería un gimnasio o algo así, eso nos hace falta para ¡desfogar! (P3, 06 de agosto de 2019)

Lo único que saben hacer es ponernos cuentitos de niños, trabajos de niños, ni las películas se pueden escoger, hasta eso de niños (P9, 06 de agosto de 2019)

Por esta razón, expresan que necesitan "actividades de adulto y de hombre", que cumplan con las expectativas que ellos quieren. En este sentido, se propuso entrenar artes marciales de manera opcional, y de esta forma, los que accedieron se sintieron conformes de poder decidir hacerlo, tomando en cuenta que solamente una persona se negó a comenzar el proceso debido a dificultades físicas en sus piernas. Este disgusto que generan algunas de las demás actividades del hospital tal vez responda a lo que Frankl propone cuando menciona que el hombre necesita encontrar algún sentido a lo que realiza, por esta razón, actividades tan monótonas no generarían este sentido en la persona, de hecho, propone que el hombre busca crearse tensiones que le den un sentido a la vida, y una de las más frecuentes es el deporte (Frankl, 1984), quizá en este fenómeno los pacientes encuentran la forma de generar esta tensión que las actividades tan rutinarias no les brindan, así es como caen en el aburrimiento y la falta de interés por todo.

Por último, la quinta pregunta se enfocó en uno de los temas más importantes a ser tratados en las instituciones psiquiátricas que es el tema de la comunicación, tanto entre pacientes como con el personal y médicos. Según Moffatt, existe varia información que los pacientes van aprehendiendo de a poco, y esta viene desde antes del internamiento, pero el problema surge cuando no hay una posibilidad de intercambio, es decir, hay un autismo comunicacional que facilita el diagnóstico de los pacientes (Moffatt, 1974). Los pacientes respondieron que, precisamente, no existe mucho intercambio, hay poca comunicación en las salas, no solo con el personal sino entre ellos mismos. Dicen hablar solamente de cosas específicas como saludar, dar alguna orden, hablar de las cosas que se deben hacer ese día, entre otras cosas. Refieren también que la comunicación no se da de manera adecuada debido a que si expresan ciertas cosas, éstas pueden prestarse para malas interpretaciones y de este modo recibir castigos, mientras que para otros no hablar simplemente se ha convertido en una forma sencilla de evitar problemas con otros pacientes.

Ahorita pasamos mal porque hay nuevos, y cuando ellos se portan mal o algo nos castigan a todos, por eso preferimos ni acercarnos (P5, 06 de agosto de 2019)

Comunicación aquí muy poco, yo prefiero tratar de sentirme mejor para poder hablar (P7, 06 de agosto de 2019)

Más en la sala uno habla de lo básico como lo que se va a hacer hoy y esas cosas, pero de ahí con el exterior no hay nada (P4, 06de agosto de 2019)

Yo no me comunico porque me siento encarcelado y acorralado, por eso prefiero pasar en mi habitación, así pasa el tiempo más rápido (P10, 06 de agosto de 2019)

El tema de la comunicación fue uno de los mayores cambios que se dieron a partir del entrenamiento de artes marciales, ya que se pudo observar que mejoró la manera de comunicarse entre los pacientes, conversaban antes, durante y después del entrenamiento, pero estos cambios se mantenían alrededor de la semana, donde pudo verse cambios notorios, mejores relaciones en las salas y mejores relaciones con el personal. Esto se dio debido a que todos los ejercicios planteados tenían como fin integrar a los pacientes, por ejemplo se realizaba trabajos en pareja, rotaciones, trabajo con órdenes verbales del compañero, entre otras cosas. Esto permitió afianzar sus relaciones y se pudo definir que mejoró su comunicación a lo largo del entrenamiento, pero lo más importante, la comunicación se mantuvo. Esto se debe a lo expuesto en el tercer capítulo, en donde ya se mencionaba que el deporte puede permitir mejorar las habilidades sociales debido a la descarga de diferentes emociones que hay en él y el contagio emocional que se da entre los participantes, sin embargo, las artes marciales específicamente es una práctica en la que la comunicación con el otro es muy importante tanto física como mentalmente, así mismo, los principios fundamentales de su código de honor dictan que la solidaridad, la sinceridad y la cortesía debe estar presente entre todo artista marcial.

Ahora se va a hablar de los resultados que se pudieron obtener de la guía de observación planteada, estas fueron las variables que se tomaron en cuenta.

Tabla 2

SÍNTOMA	DEFINICIÓN
Somnolencia	Tendencia de la persona a quedarse dormido, también conocido como la propensión a dormirse o la habilidad de transición de la vigilia al sueño (Rosales & Castro, 2010)
Abulia	Significa falta de voluntad y se refiere, o bien a un trastorno de la actividad intencional o alteración de la motivación (Galimberti, 2002)
Letargia	Indiferencia afectiva generalizada asociada con inactividad, cansancio, somnolencia (Galimberti, 2002).
Desinterés	Falta de interés en las acciones diarias

Irritabilidad	Hipersensibilidad frente a estímulos normalmente aceptables (Galimberti, 2002)

Realizado por: Morillo, A. (2019)

A lo largo del proceso de entrenamiento, se registró día tras día si el paciente presentaba o no estos síntomas antes de iniciar el entrenamiento y también se registraba lo que sucedía al finalizar el mismo. Lo que se puede observar como resultado global en la mayoría de casos es que los síntomas se eliminaron al finalizar el entrenamiento, es decir, si la situación de internamiento provocaba esos síntomas en los pacientes (recordando que se registraba su estado de ánimo antes de iniciar el entrenamiento), el entrenar artes marciales demostró que podía erradicar ciertos síntomas. Pero no sucedió únicamente al momento de finalizar el entrenamiento para luego dar paso a los síntomas de nuevo. Para explicar de mejor manera esta parte vamos a graficar dos casos en que se puede apreciar la evolución de los pacientes durante cinco sesiones seguidas en relación a los síntomas expuestos.

Paciente A

Al comenzar el entrenamiento:

Tabla 3

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Somnolencia	Si	Si	Si	No	No
Abulia	Si	Si	No	No	No
Letargia	Si	Si	Si	No	No
Desinterés	No	No	No	No	No
Irritabilidad	Si	Si	No	No	No

Realizado por: Morillo, A. (2019)

Al finalizar el entrenamiento:

Tabla 4

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Somnolencia	No	No	No	No	No
Abulia	No	No	No	No	No
Letargia	No	No	No	No	No
Desinterés	No	No	No	No	No

Irritabilidad	No	No	No	No	No

Realizado por: Morillo, A. (2019)

Paciente B

Al comenzar el entrenamiento:

Tabla 5

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Somnolencia	Si	Si	Si	Si	Si
Abulia	Si	Si	Si	No	No
Letargia	No	Si	Si	Si	No
Desinterés	No	Si	No	No	No
Irritabilidad	No	No	No	No	No

Realizado por: Morillo, A. (2019)

Al finalizar el entrenamiento:

Tabla 6

	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4	Sesión 5
Somnolencia	Si	No	No	No	No
Abulia	No	No	No	No	No
Letargia	No	No	No	No	No
Desinterés	No	No	No	No	No
Irritabilidad	No	No	No	No	No

Realizado por: Morillo, A. (2019)

Está claro que existe una disminución de síntomas al finalizar el entrenamiento de artes marciales debido a los niveles de activación que el deporte en sí produce. Pero lo más significativo es que, como en los dos casos que se expusieron, la mayoría de pacientes empezaron a presentar disminución de síntomas a largo plazo, es decir, esta sensación de "buen ánimo" duraba por períodos más largos de tiempo. Por ejemplo, vemos que en las primeras sesiones del paciente A está presente la somnolencia antes de iniciar el entrenamiento, pero al pasar los días la somnolencia desaparece incluso antes de empezar el entrenamiento. Esto determinaría que la práctica regular de artes marciales ayuda a que ciertos síntomas de pacientes psiquiátricos desaparezcan o

disminuyan progresivamente. Más allá de las explicaciones fisiológicas vale la pena recalcar que la comunicación fue parte esencial para conseguir que los síntomas disminuyan debido a que había mayor activación tanto física como mental cuando los participantes realizaban actividades grupales o en pareja, en la que el paciente debía dirigir el trabajo del otro, por lo que en esos momentos se vio un mejor vínculo entre cada uno de ellos. Moffatt, haciendo alusión al mate típico de Argentina, menciona que son esas pequeñas cosas, como la de compartir el mate entre todos, las que producen el sentimiento de estar juntos, ya que se convierte en algo íntimo, se forma parte de un grupo, es una comunión fraterna (Moffatt, 1974), lo mismo que en este caso compartir ese espacio en el que la disciplina, lo físico, lo mental y hasta lo espiritual se conjuga para ellos en el mismo lugar.

Se puede observar también que los pacientes presentan mayor disciplina con el paso de los días de entrenamiento. Algunos de ellos se los consideraba potencialmente agresivos, sin embargo, con el entrenamiento presentan mayor control de impulsos, mejor tolerancia a la frustración, entusiasmo respecto al entrenamiento y mayor orden en los ejercicios. La comunicación mejora notablemente entre compañeros dentro y fuera del entrenamiento ya que al terminar las sesiones conversan acerca de lo realizado, manifiestan deseo de continuar practicando en sus momentos libres sin estar el entrenador presente y plantean varias preguntas relacionadas a los principios del código bushido que fue con lo que se manejó el entrenamiento. También se puede notar mayor solidaridad por parte de los pacientes hacia compañeros que tienen dificultades físicas, esto se manifiesta en la hora del almuerzo, en los pasillos y en los dormitorios. Por último se puede decir que la atención de todos aumenta con cada entrenamiento y la kata[8] propuesta la realizan con mejores resultados y mayor interés.

En la entrevista final con los pacientes se intentó indagar en el pensar de los pacientes con respecto a los cambios sentidos en su estado de ánimo luego de practicar por algún tiempo artes marciales y los resultados fueron los siguientes.

Todos los pacientes mencionaron haber mejorado su estado de ánimo y sentirse generalmente bien con los resultados obtenidos durante el entrenamiento.

[8] Serie de movimientos coordinados, guiados por el entrenador que tienen como objetivo realizar una coreografía de un arte marcial determinado.

Me siento bien, siento que he hecho bien las cosas y he salido a repasar mucho. Me ha mejorado mucho mi estado de ánimo (P8, 03 de septiembre de 2019)

Me siento más animado, más tranquilo y menos agresivo (P2, 03 de septiembre de 2019)

Ahora me siento muy bien y siento que tomo las cosas en serio. Antes no distinguía las cosas buenas y malas, ahora tengo más juicio propio (P1, 03 de septiembre de 2019)

Me siento menos estresado y menos frustrado porque antes sin hacer nada me sentía muy frustrado (P10, 03 de septiembre de 2019)

El aumento de confianza en los pacientes también fue otro de los resultados que se pudo obtener con la práctica de artes marciales, además de que esto ha permitido que su mente esté ocupada en otras actividades diferentes a las propuestas en el hospital lo que ha permitido que sus ideas sean más claras, tengan un sentido de prospectiva más amplio y puedan mejorar su toma de decisiones.

He pasado con la mente ocupada y he aprendido mucho, ahora siento que puedo decidir mejor que hacer con mi vida, quizá salir y buscar bien en que puedo ser profesional (P6, 03 de septiembre de 2019)

Esto me ha ayudado para que cuando salga de aquí tenga más confianza en mí mismo y así no dejarme manipular de la gente mala. Tomar la vida en serio (P1, 03 de septiembre de 2019)

El entrenamiento me ha ayudado a mejorar el movimiento, hasta de la cabeza (P9, 03 de septiembre de 2019)

A veces me sentía incompleto y ahora me siento muy bien con las artes marciales, más ágil, más centrado, más todo (P5, 03 de septiembre de 2019)

Cuando se les preguntó qué factores negativos encontraron en la práctica deportiva solamente una persona dijo que a veces le causaba dolor en las piernas debido a su edad. Sin embargo, la respuesta de uno de los pacientes resulta muy interesante para el estudio y fue la siguiente:

De negativo no sé…me siento un poco triste de las cosas que hacía, porque antes pensaba que todo estaba bien lo que hacía, molestar a las mujeres y todo eso. Ahora sólo quiero estar con mi esposa (P1, 03 de septiembre de 2019)

Esto refrenda lo mencionado anteriormente, las artes marciales permiten entonces no solo mejorar la parte física, sino también lo cognitivo. Es decir, hay una mejor toma de decisiones y mejor organización de ideas.

Respecto a si estarían de acuerdo en que se implemente la práctica de artes marciales en las instituciones psiquiátricas permanentemente respondieron que están de acuerdo todos.

> *Si sería bueno, esto nos permitiría estar mejor físicamente y para darnos cuenta de las cosas buenas y malas, yo en general me siento con estado de ánimo súper bueno y feliz con esto (P1, 03 de septiembre de 2019)*
>
> *Obvio me gustaría porque aquí ni estudios nos dan, entonces así se aprende algo nuevo, además que nos mejora el estado de ánimo y hasta nos llevamos mejor entre compañeros (P2, 03 de septiembre de 2019)*
>
> *Uno así se relaja, pasa mejor, estas cosas deben quedarse (P4, 03 de septiembre de 019)*
>
> *Esto nos aumenta bastantes conocimientos físicos y mentales y me hace sentir muy bien, yo quisiera que no se acabe (P3, 03 de septiembre de 2019)*

Se puede decir de manera general que se obtuvieron como resultados que los pacientes mejoraron a nivel sintomático en relación a su estado común en el hospital. También mejoraron notablemente su estado de ánimo y con ello la manera de desarrollarse dentro de la institución. Y por último se vio mejoras a nivel emocional y cognitivo de todos los pacientes, incluso aquellos que no formaban parte del estudio pero que se les permitió participar, tal es el caso de dos personas con discapacidad intelectual que mejoraron su coordinación y movimiento corporal.

4.3 Conclusiones

La filosofía de las artes marciales evidenció que pese a haber sido artes usadas en épocas de guerra (más bien en contextos de guerra), siempre han tenido unas bases muy estables que permitieron crear el famoso código de honor *bushido*, mismo que forma parte de un legado intangible en el mundo de las artes marciales y de todos aquellos que las practican. Así mismo, está claro que este código y los principios que en él constan se han heredado de generación en generación y hasta el día de hoy son aplicados, no por imposición, sino que parece tratarse de algo tan importante para los artistas marciales que cumplirlos se ha convertido en algo implícito en su práctica. Se ha llegado a la conclusión que las artes marciales tienen un impacto en la salud mental en varios niveles, tanto en lo cognitivo como en el estado de ánimo.

El internamiento en una institución psiquiátrica tiene consecuencias a corto o largo plazo en los pacientes que allí se encuentran, pero también puede suceder con el personal o los mismos médicos. Los resultados apuntan a que esto se debe al hábitat psiquiátrico y todo lo que él conlleva, como, por ejemplo, la comunicación, las privaciones, pérdida de privacidad entre otras cosas que se detallaron a lo largo de la disertación y pudieron ser refrendadas gracias a las opiniones que los mismos pacientes del hospital psiquiátrico brindaron. El ocio forzado o el trabajo forzado parecen ser causas de un malestar general en la población psiquiátrica, quien siente que no se les permite decidir ni tener autonomía en todo lo que realizan, al igual que la falta de privacidad es causante de un mal estado de ánimo en las personas que se encuentran internadas.

Acerca de la Psicología en relación al deporte, se concluye que los efectos que la práctica de artes marciales tiene en el campo psicológico son varios, principalmente en el área emocional, en donde se activan diferentes emociones que permiten que una persona se comporte de una u otra forma, y se pensaría que esto debe ser tomado en cuenta al momento de realizar cualquier actividad deportiva. También vale la pena aclarar que el entrenamiento que se proponga a los pacientes, en este caso de artes marciales, debe tener un impacto psicológico mediante la guía de un entrenador adecuado. Por ejemplo, durante este entrenamiento se les entregó a los participantes hojas con todos los principios del código de honor detallados, mismos que debían ser recitados al inicio de la clase para después pasar a hacer reflexiones acerca de cada uno

de ellos y como se los ha ido aplicando en su cotidianidad. Así mismo, el entrenamiento fue propuesto para hacer la mayoría de actividades en grupos, parejas, dando instrucciones el uno al otro, rotando, entre otras cosas que ayudaron a mejorar la comunicación de los pacientes y representó gran parte de los logros obtenidos ya que al finalizar cada sesión se mantenían unidos, colaboradores, solidarios con los demás y por supuesto, mejoró la comunicación entre los pacientes y el personal, al mismo tiempo que redujo cualquier tipo de conflicto que se presentaba en las salas.

Las artes marciales tienen influencia en el estado de ánimo de una persona. En este estudio se trabajó específicamente con pacientes psiquiátricos, sin embargo los resultados pueden ser extrapolados a cualquier población (tomando en cuenta que algunos pacientes ya estaban con orden de alta), debido a que las emociones que las artes marciales movilizan en cada uno de los pacientes son tan variadas como personas existen, por lo que vale la pena decir que las artes marciales mejoran ciertas condiciones físicas en cualquier persona, pero también ha demostrado ser un buen método de generar disciplina de manera intrínseca, ordenamiento de ideas, mejor toma de decisiones, mejor juicio, control de la frustración, control de impulsos y reducción de la agresividad. Esto puede traducirse como un mejoramiento en el estado de ánimo que incluso ha permitido que algunos de los pacientes participantes necesiten menor o nula medicación durante el proceso. Así mismo, y no menos importante, es menester mencionar que los efectos que las artes marciales producen en el estado de ánimo pueden llegar a ser permanentes si se realiza esta práctica de manera constante.

4.4 Recomendaciones

Antes de proponer el entrenamiento en artes marciales, sea cual sea el estilo, será necesario preparar a los participantes en este tema, es decir, armar un plan en el que se pueda capacitar primero a las personas acerca de la historia y la filosofía que trae consigo las artes marciales, para que de esta forma esté claro que lo que se busca con un entrenamiento no es aumentar o darle mejores herramientas a la agresividad, si no que se trata de una práctica disciplinaria en donde existen normas que deben ser cumplidas y estudiadas.

Se ha hablado del malestar que las instituciones psiquiátricas causan a sus pacientes y a su personal, por lo que es necesario que el estilo y las condiciones de vida que se apliquen en estos lugares sean reconsideradas y puedan dignificar a los pacientes

que habitan ahí, del mismo modo permitan que la institución psiquiátrica no se torne en una institución carcelaria y así las personas con trastornos psiquiátricos encuentren un tratamiento, pero con la esperanza de que al momento de salir puedan encontrarse con algo más allá que el desempleo, el ocio, entre otras cosas que pueden generarse debido al internamiento prolongado, crear sentimiento de prospectiva en los pacientes a través del trabajo en la toma de decisiones, intentar que sean autónomos y puedan decidir sobre ciertas cosas que no se les permite en la actualidad. Una de las maneras para conseguir esto sería permitir que cada uno tenga su propia autonomía y pueda decidir las actividades que desea realizar y cuáles no, teniendo en cuenta que debe haber variedad y que todas ellas estén enfocadas en lograr que al paciente le resulte útil al momento de salir del hospital o reintegrarse en sociedad.

Para trabajar con pacientes psiquiátricos, se recomendaría que se indague acerca de las emociones que expresan al momento de realizar un deporte ya que esto permite comprender lo que sucede también a niveles macro, es decir, dentro de su estancia en el hospital, lo que al mismo tiempo ayudará a poder encontrar mejores soluciones a los conflictos que pueden presentar.

Se recomienda entonces, que la práctica de artes marciales sea incorporada a las instituciones psiquiátricas, siempre y cuando sea realizada por profesionales competentes y previamente capacitados en temas de esta índole, que puedan reconocer las necesidades de cada paciente, y recordando que la asistencia deberá ser totalmente voluntaria por parte de los mismos.

5. Bibliografía

Abuín, M. (11 de 2016). Terapia Autógena: técnicas, fundamentos, aplicaciones en la salud y clínica y apoyo empírico. *Clínica y Salud, 27*(3), 133-145.

Alberdi, J., Mutazzi, E., Coll, L., & Vismara, E. (2005). La problemática de la institucionalización crónica y el fenómeno de "Revolving Door" en pacientes usuarios del Centro Regional de Salud Mental. *Cátedra Paralela*(2), 85-96.

Alegre, E. (2017). Internados en casa: del manicomio a la "institución doméstica total". *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 63-78.

Álvaro, J. L., Garrido, A., & Inge, S. (2010). Causas sociales de la depresión. *Revista Internacional de Sociología, 68*(2), 333-348.

Arnaiz, C. (2004). *Universidad de Buenas Aires.* Recuperado el 12 de 08 de 2019, de Confucianismo, Budismo y la conformación de valores en China y Corea: http://www.uba.ar/ceca/download/arnaiz-c.pdf

Asociación Americana de Psiquiatría. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM 5.* Estados Unidos: American Psychiatric Publishing.

Asociación española de técnicas de Aikido. (2002). *Manual del principiante: guía de intriducción al Aikido.* España: Grupo de comunicación Aetaiki. Recuperado el 01 de 08 de 2019, de http://www.katanadojo.com/images/docpdf/manualkyu.pdf

Atencia Henares, D. (2000). *Deportes de lucha.* Barcelona: INDE.

Barrera, J. A. (2010). El miedo colectivo: el paso de la experiencia individual a la experiencia colectiva. *El Cotidiano*(159), 5-10.

Benedict, R. (1974). *El crisantemo y la espada: patrones de la cultura japonesa.* Madrid: Alianza Editorial S.A.

Cazau, P. (2006). *Introducción a la investigación en Ciencias Sociales.* Buenos Aires.

Cooper, D. (1976). *Psiquiatría y Antipsiquiatría.* Buenos Aires: Locus Hypocampus.

Del Soto, A. (27 de 07 de 2018). *Solo artes marciales.* Recuperado el 30 de 07 de 2019, de Kalaripayattu: el origen de las artes marciales: https://soloartesmarciales.com/blogs/news/61214915-kalaripayattu-el-origen-de-las-artes-marciales

Díaz, L., Torres, V., Urrutia, E., Moreno, R., Font, I., & Cardona, M. (2006). Factores psicosociales de la depresión. *Revista Cubana de Medicina Militar, 35*(3). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572006000300009

Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en educación médica, 2*(7), 162-167.

Escudero, P. M. (2007). *Ejercicio físico y depresión.* Madrid: You & US, S.A.

Foucault, M. (1986). *Historia de la locura en la época clásica.* Bogotá: Fondo de cultura económica, S.A.

Frankl, V. (1984). *Psioterapia y Humanismo.* México: Fondo de Cultura Económica.

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología.* México: Siglo XXI.

García, M. (2015). *Psicología del deporte: Presiones deportivas y disposición combativa.* Ecuador.

Garrido, M. Á., & Bohórquez, M. R. (2011). De la Psicología a la Psicología social del deporte: el estudio de los grupos como vínculo entre ambas disciplinas. *Revista internacional de Ciencias Sociales y Humanidades, XXI*(2), 11-25.

Gaskin, C., & Hawkins, V. (2008). *Breve historia de los samuráis.* Madrid: Estugraf Impresores S.L.

Gómez, Á. (2007). La violencia en el deporte. Un análisis desde la Psicología Social. *Revista de Psicología Social, 1*(22), 63-87.

González, E. (2000). De la psiquiatría a la salud mental. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 20*(74), 249-260.

González, P. M. (2005). *Kenshinkanbadajoz.* Recuperado el 30 de 07 de 2019, de Kalaripayattu: un retorno a los orígenes: http://blog.kenshinkanbadajoz.com/wp-content/gallery/escritos-india/Kalarippayatu.pdf

Hernández, O., & Sarquis, Z. (2009). El encierro institucionalizado. *Revista electrónica de Psicología Iztacala, 12*(1), 47-63.

Lanzaco, F. (s.f). *Dialnet.* Recuperado el 12 de 08 de 2019, de Shintoísmo: el camino de los dioses de Japón: file:///C:/Users/Andres/Downloads/Dialnet-ShintoismoElCaminoDeLosDiosesDeJapon-4330085.pdf

Mannix, D. (2004). *Breve historia de los gladiadores.* Madrid: Nowtilus.

Martínez, A., Moya, F., & Garcés, E. (01 de 02 de 2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. (ISSN, Ed.) *Cuaderno de Psicología del deporte, 13*(1), 105-112.

Martínez, M., Retana, B., & Sánchez, R. (2009). Identificación de las estrategias de regulación emocional del miedo en adultos de la Ciudad de México. *Psicología Iberoamericana, 17*(2), 49-59. Recuperado el 27 de 11 de 2019, de https://www.redalyc.org/pdf/1339/133912609007.pdf

Mínguez, A. (s.f). *Encuentros multidisciplinares.* Recuperado el 12 de 08 de 2019, de Una aproximación al budismo: http://www.encuentros-multidisciplinares.org/revista-52/antonio_minguez.pdf

Mitchell, D. (1986). *Taekwondo.* Barcelona: Paidotribo.

Moffatt, A. (1974). *Psicoterapia del oprimido.* Buenos Aires: Humanitas.

Nitobe, I. (2005). *Bushido: El alma de Japón.* México: Saga.

Organización Mundial de la Salud. (2013). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 03 de 09 de 2019, de Salud Mental: un estado de bienestar: https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/

Palumbo, P. (2011). *Repositorio Universidad Empresarial Siglo21.* Recuperado el 09 de 10 de 2019, de El rol de las emociones positivas en deportistas de alto rendimiento: https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/bitstream/handle/ues21/10382/Tesis_Perla_Palumbo_.pdf?sequence=1&fbclid=IwAR1qDFpgudFxmUSVDwowdXe7R0r1pHYyBHNp92k35etqVtbfWxRT_B1faFw

Pcihón Riviere, E. (1985). *Teoría del Vínculo.* Buenos Aires: Nueva Visión.

Pelegrín, A. (2002). Conducta agresiva y deporte. *Cuadernos de Psicología del deporte, 2*(1).

Quecedo, R., & Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de la investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*(14), 5-39.

Ros Martínez, A., Moya-Faz, F., & Garcés, E. (2013). Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 13*(1), 105-112. Obtenido de http://scielo.isciii.es/pdf/cpd/v13n1/art10.pdf?fbclid=IwAR2bcCESpKY0pAPtbmHMMeIXE96Gmq0tSXKVQFq9do-pdZYlezvvLpab3Fk

Rosales, E., & Castro, J. d. (2010). Somnolencia: ¿Qué es, qué la causa y como se mide? *Acta Med Per, 27*(2), 137-141.

Ruiz, Y. (2011). La influencia de la facilitación social en el trabajo en grupo en la escuela. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*(12), 1-6.

Salazar, M. (2013). *Zen, Psicoanálisis y Psicoterapia.* Cuenca.

Salvat Editores. (2004). *La Enciclopedia.* Madrid: Salvat Editores S.A.

Santos, F. (1994). *El ingreso psiquiátrico: problemas que plantea el ingreso involuntario.* Foro Andaluz del bienestar mental. Recuperado el 05 de 09 de 2019, de http://asaenec.org/wp-content/uploads/2014/02/El-ingreso-psiqui%C3%A1trico.-El-problema-que-plantea-el-ingreso-involuntario.pdf

Sarquís, D. (2018). La modernización de Japón durante la era de la restauración Meiji. *Revista de Relaciones Internacionales de la UNAM*(131), 75-98.

Serrano, A. (2013). Judo: el secreto es ceder para vencer. En M. d. deporte, *Judo: memorias del deporte 2* (págs. 6-21). Quito: OCHOYMEDIO.

Sesé Alegre, J. (2008). Los Juegos Olímpicos de la antiguedad. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 201-211.

Sevilla, A., & López, O. (2010). Gelotofobia: evaluación del miedo al ridículo en alumnos universitarios. *INFAD Revista de Psicología*(1), 289-298.

Thomas, A. (1982). *Psicología del deporte.* Barcelona: Herder.

Tohei, K. (1970). *Aikido: su arte y su técnica.* Buenos Aires: Glem S.A.

Tsunetomo, Y. (1991). *Hagakure: el libro de los samuráis.* Buenos Aires: Dédalo.

Vitorelli, K., Almeida, A. d., Santos, C. d., García, C., Ribeiro, P., & Mendes, M. (2014). Hablando de la Observación participante en la investigación cualitativa. *Index de enfermería*, 75-79.

White, M. (2004). *Guías para una terapia familiar sistémica.* Barcelona: Guedisa S.A.