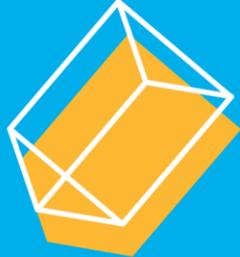


SUBDIRECCIÓN
DE CAPACITACIÓN
Y DESARROLLO

PREVENCIÓN AL CONSUMO DE DROGAS EN EL ÁMBITO DEPORTIVO



Módulo 2:
Herramientas
preventivas para
trabajar en espacios
deportivos

capacitacionydesarrolloacd@gmail.com

Objetivo específico del Módulo

Incorporar habilidades para la Resolución de Problemas.

Temario

1. Marco Teórico de Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT): importancia en el deporte
2. Herramienta: Una ventana para mirar lo que nos importa
3. Herramienta: Resolución de problemas

Planificación semanal recomendada

PLAN DE ACTIVIDADES									
TÍTULO	TIPO	DURACIÓN ESTIMADA	L	M	M	J	V	S	D
Actividad N° 1	Lectura material teórico	2 hs.	X	X	X	X			
Actividad N° 2	Evaluación	1 hs.					X		

MARCO TEÓRICO DE TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO (ACT): IMPORTANCIA EN EL DEPORTE¹

La terapia de aceptación y compromiso, conocida por sus siglas en inglés como ACT, se deriva de la teoría de los marcos relacionales (TMR) y el contextualismo funcional, en la que se concibe el concepto de salud psicológica no como la ausencia de los eventos privados catalogados como "negativos" y estados corporales que generan malestar (dolor, ansiedad, tristeza, miedo, cansancio, entre otros) ni su respectivo control, sino como un repertorio amplio y flexible de acciones orientadas a los valores propios de cada persona y lo que desea obtener para su vida (García y Pérez, 2005; Queralto, 2006; Rey, 2004).

Diferentes estudios han demostrado la eficacia de intervenciones basadas en ACT sobre diferentes problemáticas, tales como relaciones afectivas conflictivas (Carson, Carson, Gil Samp; Baucom, 2004), estrés y desempeño en ambientes laborales (Bishop et al., 2002; Bond & Bunce, 2000; Bown & Ryan, 2003), desórdenes alimenticios, adicciones y manejo de dolor, problemas de salud y conflictos familiares (García, Luciano, Hernández, & Zaldívar, 2004; Wilson y Luciano, 2002), y finalmente en el deporte de rendimiento (Bernier, Thienot, Codron, & Fournier, 2009; Cohen, 1991; Fernández, Secades, Terrados, García y García, 2004; Gardner & Moore, 2004, 2006, 2007, 2012; M.C. Rodríguez y Rodríguez, 2009; Ruiz, 2006; Schwanhauser, 2009; Wolanin, 2005).

La intervención con ACT tiene por objeto lograr la aceptación por parte de la persona hacia aspectos de su vida que le generan malestar y/o que ha intentado cambiar sin éxito, a través de una forma distinta de autoconocimiento (Blarrina, Gutiérrez, Valdivia y Luciano, 2006; García, y Pérez, 2005; Gardner y Moore, 2004, 2006; Luciano y Valdivia, 2006).

Wilson y Luciano (2002) refieren que ACT se "fundamenta en el análisis del sufrimiento humano y representa una filosofía de vida" (p. 19). Con esto se hace referencia a lo que la persona quiere y aspira para su vida, por lo que en intervención es importante identificar con el consultante el significado del sufrimiento. Se tiene como orientación el reconocimiento de los valores de cada persona.

¹ El material de este curso ha sido elaborado por el Dr. Darío Gigena Parker, el Lic. Pablo Martín Bonino y la Lic. Paula Takaya - Secretaría de Prevención y Asistencia de las Adicciones - Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.

El sufrimiento desde ACT es entendido según Hayes, et al. 1999) como una condición inherente y propia del ser humano y su experiencia de vida, porque se encuentra relacionada con las emociones ligadas a la supervivencia (miedo e ira); sus características de interacción y autoconocimiento se encuentra atravesada por los procesos lingüísticos verbales inmersos en un medio sociocultural que identifica el sufrimiento como polo opuesto al bienestar. Por herencia cultural, el sufrimiento equivale a enfermedad, vulnerabilidad, debilidad, anormalidad; mientras tanto, el bienestar equivale a salud mental, normalidad y fortaleza (Riaño y Novoa, 2006; Ruiz, 2006; Wilson y Luciano, 2002).

Luciano (1999) asegura que el sufrimiento proviene de la forma en que la persona reacciona ante los eventos negativos; por ello toma importancia la forma de concebirlos, afrontarlos y aceptarlos. La evitación del sufrimiento y de toda posible experiencia que genere malestar o vulnerabilidad lleva a la persona a "sentirse mal", condición que busca eliminar a un alto costo y generalmente mínimo beneficio.

El término aceptación no debe confundirse con "resignación". ACT trabaja con la aceptación y el cambio, como procesos y acciones que lleven a la persona a aceptar lo que no es susceptible a ser cambiado y con el compromiso de modificar lo que se puede cambiar y es importante para ella. Implica tres niveles: aceptación de la historia personal, de los eventos internos que no pueden ser eliminados, y de uno mismo (Hayes et al, 1999).

Las características de la intervención ACT son las siguientes:

- Se basa en las acciones valiosas para cada individuo;
- Contempla el malestar/sufrimiento como una condición o estado normal propio de la condición humana dado su carácter de ser verbal;
- A nivel cultural se aprende y se refuerza a resistir el sufrimiento normal, lo cual genera el sufrimiento mayor;
- Se centra en la experiencia de la persona como herramienta básica de la intervención, mediante la identificación de la funcionalidad de su conducta;
- Busca flexibilizar la respuesta ante el malestar rompiendo la rigidez desadaptativa del patrón de evitación o la regulación por procesos verbales que la cultura refuerza al privilegiar la inmediatez de sentirse bien y evitar el dolor;
- Identifica los valores personales para actuar de acuerdo con ellos y lo que se desea alcanzar

- Implica aprender a "caer y a levantarse"; es decir, pese a situaciones adversas elegir y actuar conforme sus propios valores y pese a emociones o pensamientos desagradables de situaciones que se experimentaron (Blarrina, et al. 2006; Luciano y Valdivia, 2006).

En el contexto deportivo, la ACT puede aportar a atletas que buscan mejorar su rendimiento, al afrontamiento de las diferentes situaciones de presión que suelen presentarse en situaciones tanto de entrenamiento como de competencia. Las presiones existentes alrededor de los deportistas, sus propias preocupaciones y el manejo inadecuado de eventos externos e internos pueden generar que su desempeño disminuya.

Las intervenciones y los estudios realizados con ACT en el deporte sugieren que los estados cognoscitivos y emocionales internos, catalogados como generadores de malestar o distracción, no necesitan ser eliminados, modificados o controlados a fin de facilitar los resultados conductuales positivos; más bien, el desarrollo consciente (sin prejuicios) del momento presente, la aceptación de las experiencias internas tales como los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones físicas, junto con una clarificación de objetivos valiosos y una mayor atención a las señales externas, las respuestas y los estímulos que se requieren para el deportista aportarán de forma más valiosa y permanente al desempeño y a la mejora del rendimiento (Gardner y Moore, 2004, 2012).

ACT se reconoce como herramienta en la adhesión a la práctica del deporte y las rutinas propias para la mejora del rendimiento, la identificación e interiorización de los valores y los objetivos de la práctica deportiva y su derivado compromiso para su consecución en coherencia con lo esperado versus la coherencia con el comportamiento diario para su consecución (Bernier, et al. 2009).

El trabajo en aceptación que contiene la ACT se dirige a aumentar la disposición y a experimentar una serie eventos internos que incluyan aquellos que son aversivos; por lo tanto, la voluntad para permitirse permanecer y experimentar fenómenos internos es insumo vital para la permanencia en la obtención de los logros, de los valores y acciones que debe llevar a cabo el deportista para la consecución de sus objetivos (Bernier, et al. 2009).

Como antecedentes de la aplicación de ACT, en el contexto del deporte, se conoce la investigación de Gardner y Moore (2004, 2012), en la que los autores fusionaron los aspectos de ACT. Se señala la importancia de dar un vuelco a las intervenciones realizadas en el Deporte para abrir espacio a la aceptación de ciertos eventos internos (pensamientos, emociones) y estados corporales como situaciones propios de la naturaleza humana y el compromiso de comportarse y llevar a cabo acciones en pro a las metas que desea alcanzar la persona, en vez buscar controlar y modificar lo que no es susceptible de ello, desgastar sus recursos y desviar su atención de lo que debe hacer para conseguir sus acciones valiosas.

Scherrer (1991, citado por Ramos, 2005) se refiere a la fatiga como experiencia subjetiva de la persona y al conjunto de manifestaciones objetivas que se manifiestan en ella y alude al deterioro fisiológico; no obstante, destaca su importancia en lo que respecta al entrenamiento deportivo, porque cumple un rol importante para la consecución de la respuesta de adaptación y de supercompensación, siempre y cuando las cargas de trabajo no lleven a estados de sobrentrenamiento.

HERRAMIENTA: UNA VENTANA PARA MIRAR LO QUE NOS IMPORTA

¿POR QUÉ UTILIZAR ESTA HERRAMIENTA PARA LA PREVENCIÓN EN EL DEPORTE?

Pensémoslo del siguiente modo: imagina una persona físicamente fortalecida. Se podría decir que esta persona ante un reto/desafío que se le presenta y requiera de tal fortaleza, tiene mayor probabilidad de superarlo que otras con menor fortalecimiento físico. Asimismo, para llegar a tal condición se requiere de poner en práctica ciertos hábitos: comer sano, hacer ejercicio físico, descansar lo suficiente, etc.

De la misma manera que hablamos de prevención del consumo, se puede hablar en términos de fortalecimiento emocional. Una persona en tal condición puede tener mayor probabilidad de enfrentar los desafíos emocionales que la vida presenta (si bien se hace énfasis en las emociones, también se hace referencias a las otras experiencias internas: pensamientos, recuerdos, sensaciones, imágenes, etc). De esta forma, es necesaria la puesta en práctica de hábitos que fortalezcan a la persona emocionalmente.

Partiendo de la base de que el sufrimiento humano es una condición inevitable, por lo tanto, reconocer este hecho y en lugar de escapar a él, nos pone en una mejor posición para hacer frente a las situaciones que se nos presentan. La búsqueda y promesa de la felicidad fue durante mucho tiempo la dirección culturalmente establecida. Sin embargo, en este enfoque les proponemos orientar los esfuerzos de cada minuto hacia lo que es importante para cada uno, en lugar de escapar de los sentimientos de malestar. Dicho de otro modo, es mejor dedicarse a vivir en paz que a buscar la felicidad y, su contrapartida, huir del malestar (Luciano, 2016).

Si bien este enfoque nació en un primer momento como un enfoque terapéutico, se ha empezado a implementar en contextos preventivos y de promoción de la salud mental.

Objetivos de la Ventana

La Herramienta “Una Ventana Para Mirar lo que Nos Importa”, consiste en incorporar un punto de vista notando lo que es importante para uno y lo que hace-podría hacer para aproximarse a ello, y lo que le genera malestar-los obstáculos que se hacen presentes y cómo responden ante ellos.

El principal objetivo es promover la *Flexibilidad Psicológica*, que es la “habilidad para elegir moverse hacia los valores personales aun en la presencia de obstáculos”. Dichos obstáculos pueden ser externos, es decir, aquello que no se encuentra enteramente bajo nuestro control (como la disponibilidad de tiempo, dinero); o internos, aquellas experiencias internas tales como pensamientos, emociones, recuerdos, creencias, etc. Focalizando la intervención entonces sobre estos últimos, o sea los obstáculos internos, que son sobre los que cada persona puede notar e identificar para tomar acciones sobre ellos. La pregunta a lo largo del trabajo con la ventana es, ¿si se puede evitar la presencia de obstáculos en la vida?

Específicamente, la idea es presentar la dinámica de esta herramienta para que cada uno, pueda comenzar a discriminar los propios comportamientos (o sea experiencias internas y las acciones que llevan a cabo), el contexto en el cual se realizan (bajo la influencia de qué estímulos) y las consecuencias de dichos comportamientos (el impacto en el ambiente y en la propia persona). A su vez se los invita a contactar con sus valores personales y lo que podrían hacer para construir una vida con sentido y propósito personal.

La propuesta es elegir, notando lo que nos pasa por dentro y, actuar en función de los valores personales, es decir, moverme hacia lo que es importante para mí, aún en presencia de esos obstáculos. O sea, desarrollar la Flexibilidad psicológica.

¿Qué es la flexibilidad psicológica?

La flexibilidad psicológica (objetivo principal de la ventana), es definida como la habilidad de elegir moverse en dirección hacia lo que es importante para uno aún en la presencia de obstáculos internos (Polk, Schoendorff, 2014). A continuación, desglosaremos y analizaremos brevemente los términos implicados en la definición:

“La habilidad de elegir moverse en dirección...”

Al hablar de **movimientos**, se hace referencia a comportamientos, es decir, todo lo que el organismo hace. Los comportamientos pueden ser públicos o privados: públicos son aquellos que pueden ser observados por dos o más personas (acciones observables: caminar, hablar, escribir, leer en voz alta, etc.), o privados son aquellos que pueden ser observados sólo por quién los ejecuta (sentimientos, sensaciones, pensamientos, recuerdos, etc.), respectivamente.

“...hacia lo que es importante para uno...”

Al hablar sobre lo que es importante, se hace referencia a lo que tiene sentido y propósito personal para cada uno. Por ejemplo: la familia, la educación, las relaciones sociales, entre otros. Esto se corresponde con la singularidad de cada persona, no a lo valorado socioculturalmente.

“...aún en presencia de obstáculos.”

Al hablar de obstáculos diferenciamos dos tipos: **externos** o **internos**. Los primeros (externos) se corresponden a aquellos como la falta de tiempo o la distancia para juntarse con personas queridas, por ejemplo; el dinero para poder realizar alguna actividad; etc. Los obstáculos internos son aquellas experiencias internas / eventos privados tales como pensamientos, recuerdos, emociones, sensaciones, etc. que pueden vivirse como indeseadas, desagradables o difíciles, y estas pueden resultar como obstáculos o barreras en el proceso de vivir. En este concepto y en el trabajo sobre la ventana hacemos foco solo sobre los obstáculos internos que son personales de cada uno y en los que podemos tomar alguna acción.

¿Movernos hacia lo que nos importa? ¿Escapar de lo que nos genera malestar?

En el siguiente apartado, se hablará de “movimientos de aproximación” haciendo referencia a las acciones guiadas por lo que es importante, y “movimientos de escape” a las acciones de evitación-lucha-escape de aquello que genera malestar.

EVITACIÓN/ESCAPE

APROXIMARSE/ACERCARSE

Todos los seres vivos responden al mundo realizando movimientos de aproximación o de escape. En el reino animal, las respuestas que emite un organismo que se encuentra bajo amenaza su supervivencia o su integridad física, como la presencia de sus predadores o habitar ambientes hostiles, se denominan coloquialmente como movimientos de escape.

Estas pueden ser de evitación, lucha o escape. (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Por ejemplo, un ratón, en presencia de un gato, huye para evitar ser cazado.

Por otro lado, las respuestas que emite un organismo para acercarse a las fuentes de alimentación, confort, cuidado, de reproducción, se denominan coloquialmente movimientos de aproximación. (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Por ejemplo, un perro se acerca a su dueño moviendole la cola dado que es su fuente de alimento y cuidado.

Es importante remarcar que en ausencia de amenazas, las conductas que un organismo ejecuta son en su mayoría de aproximación. Esto es porque los organismos esencialmente se mueven hacia lo que los sustenta y hacia las fuentes de reproducción, escapando de aquello que los pone en peligro, para así continuar moviéndose hacia lo que lo nutre. (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016).

Sin embargo, los seres humanos contamos con un sistema simbólico que marca la diferencia con el mundo animal. El lenguaje puede crear amenazas las cuales no se encuentran presentes inmediatamente, por las cuales los humanos responderían con movimientos de escape, como el caso de sentimientos, pensamientos, emociones y recuerdos no deseados, lo cual implicaría una lucha contra sus propias experiencias

internas. Por ejemplo, una persona que se encuentra perturbada por el pensamiento que fuera de su hogar hay peligro, puede llegar a responder permaneciendo en su casa para evitar ese pensamiento y la sensación de miedo que podría generarle salir al exterior.

¿En qué consiste la propuesta de intervención “Una Ventana para mirar lo que nos importa”?

La Ventana es una adaptación del modelo clínico de la Matrix desarrollado por Kevin Polk (2014). **Es un diagrama interactivo para incrementar la flexibilidad psicológica en una variedad de contextos.** Las personas, al interactuar con este diagrama, aluden a pensamientos, sentimientos, impulsos que prefieren no tener mientras eligen actuar en función de lo que es importante para ellos (Polk & Schoendorff, 2014).

Enfoque en el que se basa la ventana para mirar lo que nos importa.

La habilidad de elegir hacer lo que funciona para moverse hacia quién/qué es importante para uno, aún en presencia de obstáculos, es conocida como la Flexibilidad Psicológica, componente fundamental para el bienestar individual y colectivo (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). Mientras algunos abordajes ponen foco en reducir experiencias internas indeseadas (pensamientos, emociones, sensaciones), este enfoque busca promover acciones con dirección vital aún en la presencia de obstáculos.

El bienestar individual y colectivo, será entendido en términos de vida valiosa. La vida valiosa refiere a identificar qué tiene sentido y propósito personal, qué es lo importante para uno, y actuar en función de ello, en lugar de vivir bajo conductas automáticas (por impulsivas e irreflexivas) y poner los esfuerzos para eliminar eventos internos indeseados (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016). En concordancia es que se utiliza el enfoque del desarrollo positivo adolescente, que como se dijo anteriormente, tiene como objetivo principal focalizar en aspectos saludables presentes en la singularidad de cada adolescente.

El sufrimiento humano es una condición inevitable. La búsqueda y promesa de la felicidad suele ser la dirección culturalmente establecida. Sin embargo, una alternativa para organizar la vida sin la premisa de la búsqueda de la felicidad permanente y la evitación del sufrimiento.

Principios y consideraciones técnicas

El trabajo con la ventana consiste en *ayudar a las personas a ser hábiles para elegir moverse hacia quién o qué es importante para ellos, aún en la presencia de obstáculos.* (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016).

Para esto se trabaja sobre notar/reconocer qué funciona y qué no, y para qué contextos.

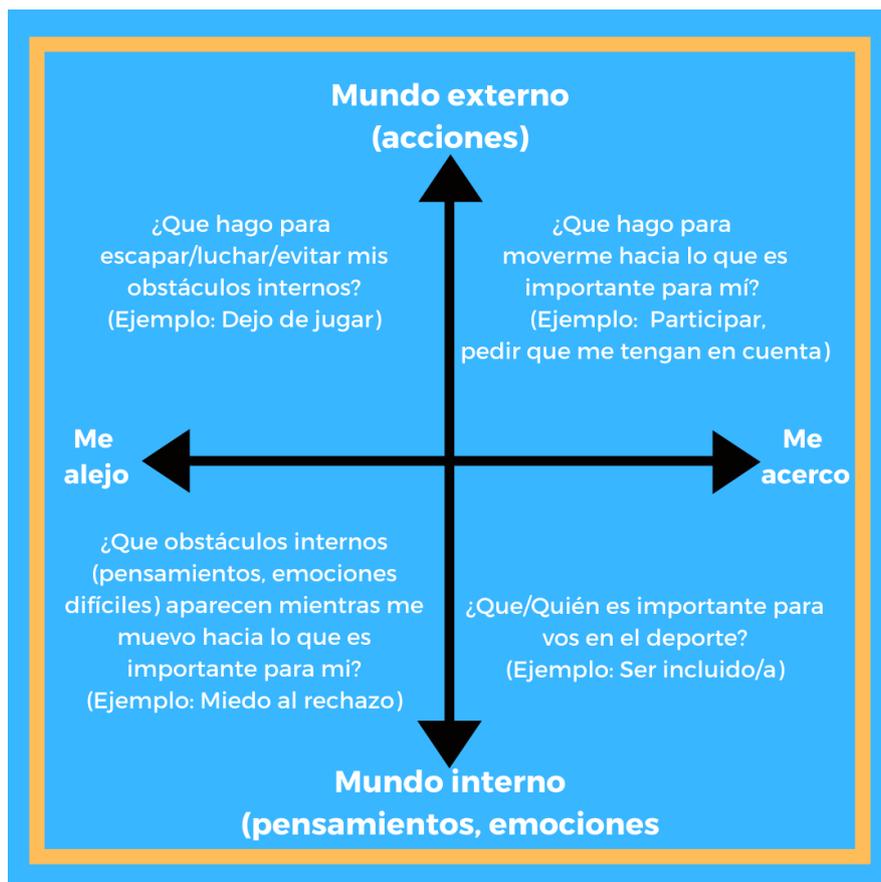
Las *preguntas fundamentales* que guían el trabajo con la ventana son las siguientes:

1° cuadrante: Valores, se completa con las respuestas a la siguiente pregunta: *¿Quién/qué es importante para mí?*

2° cuadrante: Obstáculos internos: *¿Qué obstáculos/barreras aparecen en el camino mientras me muevo hacia lo que es importante para mí?*

3° cuadrante: respuestas físicas de alejamiento o evitación: *¿Qué hago para escapar-luchar-evitar mis obstáculos internos?*

4° cuadrante: respuestas físicas de acercamiento o aproximación: *¿Qué hago para moverme hacia lo que es importante para mí?*



Un aspecto relevante es el trabajo consistente con la filosofía que subyace. Usar la ventana es siempre sobre ayudar a las personas a notar su experiencia y promover la habilidad de elegir moverse hacia quién / qué es importante, aún en presencia de obstáculos, en lugar de cambiar-reemplazar-reducir pensamientos, emociones y sentimientos. (Polk, Schoendorff, Webster, Olaz, 2016).

En el trabajo de completar la ventana se debe tener en cuenta los siguientes *principios* y *posibles trampas en las cuales puede caer el coordinador*:

- El trabajo de los coordinadores es presentar el punto de vista, las preguntas fundamentales, y que los mismos participantes ubiquen sus propias experiencias en cada uno. Una posible trampa en la cual puede caer el coordinador es presentar el punto de vista como la solución a todos los problemas, como así también no realizar las preguntas fundamentales y no dar lugar a que los participantes noten su propia experiencia.
- El objetivo es que las personas aprendan a notar su propia experiencia, no de ubicar correctamente en los cuadrantes. Si bien el coordinador puede realizar

preguntas para agudizar la habilidad de notar, es la persona la única quien conoce su experiencia. Se debe evitar corregir al participante para ubicar la experiencia de él en los cuadrantes. Un ejemplo de esto último puede ser que el coordinador diga “Eso (lo que el participante responde) va en ‘Me escapo’ y no en ‘Enfrento’.”

- Se trata de señalar en los cuadrantes, no de explicar: con esto se hace referencia a que la flexibilidad psicológica no se explica, más bien se construye principalmente notando la experiencia en el momento presente y reconocer cuáles comportamientos funcionan y cuáles no, es decir, cuáles comportamientos acerca a la vida que la persona quiere tener, y cuáles lo alejan. El coordinador puede caer en el riesgo de explicar lo que es la flexibilidad psicológica en lugar de usar el espacio para que los participantes noten su experiencia.
- La idea de redirigir la experiencia de los participantes hacia la ventana, sin confrontar las respuestas de los participantes. Una trampa posible es que los coordinadores confronten los aportes de los participantes, perdiendo la oportunidad de ubicar en la Ventana la experiencia de ellos y del contexto.

La manera de coordinar y completar la ventana en grupo con los jugadores o equipos, puede ser la siguiente:

- Moviéndonos en **dos direcciones**

En este punto señalamos que el eje horizontal de la ventana tiene dos direcciones, diferenciando el sentido derecho como la dirección de “me acerco / enfrento” y el sentido izquierdo como “me escapo / me alejo”.

“Generalmente todos los seres vivos hacemos las cosas por dos posibles razones: nos acercamos/enfrentamos hacia lo que nos importa, o nos alejamos de lo que nos genera malestar. Imaginen lo siguiente: un pequeño ratón ve un pedazo de queso y se acerca para darle una mordida (se mueve hacia lo que le importa), sin embargo, cuando se aparece un gato huye hasta esconderse (se aleja del peligro y lo que le genera malestar).”

- **Mundo externo y mundo interno**

Luego se les explica que desde esta visión entendemos que existen dos tipos de mundos: uno es externo y el otro es interno, ubicados por arriba y por debajo de la línea horizontal de la ventana respectivamente.

“Nosotros los humanos nos comportamos del mismo modo que el pequeño ratón en el mundo de los cinco sentidos (lo que podemos escuchar, ver, oler, degustar, tocar), sin embargo, nos diferenciamos en que tenemos una mente humana, un mundo interno, y también nos alejamos de nuestros gatos internos (depredadores internos).”

El mundo externo estaría representado por el mundo de los cinco sentidos, es decir, todo aquello que podemos oír, ver, oler, saborear y tocar. Nuestros comportamientos y la forma en la que actuamos se encuentran en este lado de la ventana.

Por el contrario, en el mundo interno se encuentran los pensamientos, sensaciones, emociones, recuerdos, ideas, etc., es decir, todo aquello que está “por debajo de la piel”.

Se invita a los participantes a que noten en este momento si están más conectados con los sentidos (olores, ruidos, colores, etc) y lo que pasa en este lugar, y/o si se encuentran “pensando, sintiendo alguna emoción, preocupación...”.

Presentación del primer cuadrante: ¿Quién es importante para ustedes? ¿Qué es importante para ustedes?

Aclaración: Pueden preguntar y/o agregar qué es importante para ellos en el deporte, como equipo o como integrante del equipo/club?

En este punto, el coordinador señala el primer cuadrante de la ventana, el cual corresponde al cuadrado inferior derecho, y realiza la siguiente pregunta al público:

- “¿Quién / quienes son importante/s para ustedes?”

A medida que los participantes expresan sus respuestas en voz alta, el coordinador anota en el primer cuadrante lo puesto en común. Recordar que lo importante de este

trabajo no es realizar una lista exhaustiva ni completar la ventana adecuadamente, más bien se trata que los participantes incorporen el punto de vista.

Se continúa con la pregunta:

- *“¿Qué cosas son importantes para ustedes?”*

En esta pregunta se sugiere brindar algunos ejemplos propios del grupo en particular con quienes se esté trabajando.

Presentación del segundo cuadrante: ¿Qué obstáculos aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa?

Aclaración: Pueden agregar también aquí: *¿notan algún obstáculo interno (pensamiento, emoción difícil o desagradable) que los aleja de lo importante para ustedes en el deporte o del equipo?*

Para dar el paso al segundo cuadrante, que se corresponde con el cuadrado inferior izquierdo, se sugiere realizar la siguiente pregunta:

“Les hago una pregunta: ¿El 100% de su tiempo lo dedican a hacer algo que los acerca a lo que les importa?”

La respuesta usual es “No”, sin embargo, puede haber situaciones que los participantes (o por lo menos alguno) responda “Si”. En este caso se pueden realizar las siguientes intervenciones a modo de ejemplo:

- *“Les hago una pregunta: ¿El 100% de su tiempo lo dedican a hacer algo que los acerca a lo que les importa?”.*

- *“Si”.*

- *“Okey. ¿Es importante para vos tu familia (amigos, ocio, etc)?”.*

- *“Si”.*

- *“¿De qué modo sos o querés ser con tu familia (amigos, ocio, etc)?”.*

- *“Quiero ser respetuosa, amable y cariñosa”.*

- *“Okey. ¿El 100% de las veces sos respetuosa, amable y cariñosa? ¿Existe algún momento que no hayas sido así?”*

- *“Si, a veces me cuesta”.*

- *“Entonces si te cuesta a veces quiere decir que puede que hayan obstáculos, barreras, o algunas dificultades para ser del modo que querés ser...”*

El objetivo es que las personas noten los obstáculos que pueden aparecer y dificultar ser la persona que quieren ser. Por lo que se puede continuar de dos posibles maneras: retomando la metáfora de las arenas movedizas o hablar de obstáculos internos.

Metáfora de las arenas movedizas, que puede graficar la comprensión de este cuadrante, en donde podemos ir caminando por una selva y de repente pisamos arenas movedizas, quizás generalmente, ante ese tipo de situación sentiríamos desesperación, ansiedad, el pensamiento “ya está todo perdido”, impulsivamente quizás buscaríamos salir con todas nuestras fuerzas, pero en las arenas movedizas, la premisa es que “mientras más lucho por salir más me hundo”, esto suele suceder en situaciones estresantes de nuestras vidas, y quizás empeoremos las cosas hundiéndonos cada vez más en las arenas movedizas.

Por ello, en este aspecto es necesario notar que sentimos, que pensamos ante una situación estresante o difícil y aceptar abiertamente para indagar la mejor opción para ir hacia mis valores. En el caso de las arenas movedizas, se suele salir de las mismas, “haciendo la planchita”, ya que en ese caso la lucha nos hunde más. La idea es trabajar el notar lo que nos sucede para tomar decisiones más sabias.

Un ejemplo de consigna podría ser:

“Tomando la metáfora de las arenas movedizas, nos pueden detener cuando estamos caminando en la dirección que nos importa. Las arenas pueden tener diferentes formas y apariencias, como por ejemplo pensamientos, emociones, sensaciones en el cuerpo, recuerdos, imágenes, ideas, etc. ¿Cuáles son las “arenas movedizas” que aparecen u observan cuando caminan en dirección hacia lo que les importa?”.

Si se elige hablar de obstáculos internos, un ejemplo de consigna podría ser:

“Si no estamos todo nuestro tiempo dedicándonos a lo que nos importa, quiere decir que aparecen obstáculos en el camino. ¿Qué obstáculos “internos” aparecen cuando se mueven hacia lo que les importa?”.

En este punto es recomendable hacer la siguiente distinción:

“Podemos hablar de dos tipos de obstáculos: los externos, que son aquellos como “falta de tiempo”, “distancia”, “dinero”, etc.; y los obstáculos internos, como por ejemplo pensamientos, emociones, recuerdos, imágenes, ideas, etc. En este taller nos vamos a ocupar de estos últimos.”

En este cuadrante, es recomendable que el coordinador comente ejemplos personales (pueden ser de su propia adolescencia o de alguna situación actual. Por ejemplo: miedo a ser rechazado; el pensamiento de “ser inútil”; el pensamiento de “tengo que quedar bien”, etc.). Esto se debe a que: en primer lugar, se normaliza la experiencia del sufrimiento humano (estamos todos jugando al mismo juego con las mismas reglas), y a su vez el brindar ejemplos permite a los participantes tener mayor claridad en lo que se está haciendo énfasis: notar / reconocer la experiencia interna que puede actuar como barreras hacia lo que nos importa.

A medida que los participantes van expresando sus respuestas, el coordinador las va anotando en la ventana.

Presentación del tercer cuadrante: ¿Qué hacen cuando están atrapados por algún obstáculo interno? ¿Qué hacen para escapar o evitar los obstáculos internos?

Aclaración: Pueden sumar en este tercer cuadrante, ¿Qué hacen (suelen hacer) cuando están atrapados por algún obstáculo interno (pensamiento, emoción) en relación con el equipo o en el deporte? ¿Qué hacen para escapar o evitar los obstáculos internos relacionados con el deporte o el equipo?

En el trabajo con el tercer cuadrante, superior izquierdo, se intenta identificar las conductas de escape-evitación-lucha con las experiencias internas que nos generan malestar y actúan como obstáculos para movernos hacia lo que nos importa.

Como este cuadrante se corresponde con el mundo de los cinco sentidos, estamos hablando de comportamientos observables, por lo que hablamos de comportamientos que están bajo nuestro control y podemos elegir realizarlos o no.

Para lograr identificarlos suele ser útil hablar en términos de una cámara de video que se encuentra filmándolos al momento de actuar: “¿Qué vería la cámara?”.

La pregunta correspondiente a este paso es:

- Si se utilizó la metáfora de arenas movedizas:
“¿Qué hacen (suelen hacer) cuando se encuentran atrapados en alguna arena movediza (preocupación, pensamiento o alguna emoción)? Si una cámara de video los estuviese filmando ¿qué se vería en el video?”
- Si se habló de obstáculos internos/lo que no me gusta:

“¿Qué hacen (suelen hacer) cuando están atrapados por algún obstáculo interno/lo que no me gusta? ¿Qué hacen para escapar o evitar los obstáculos internos/lo que no me gusta? Si una cámara de video los estuviese filmando ¿qué se vería en el video?”

Como se comentó en el trabajo con el cuadrante anterior, suele ser útil brindar ejemplos personales a los participantes. Por ejemplo: *Cuando estoy enojado suelo gritar para calmar mi enojo; Tengo miedo a que me rechacen, y entonces no suelo ir a las fiestas que me invitan;* entre otros.

A su vez, como modo de identificar los comportamientos de evitación-lucha-escape, se puede guiar a los participantes preguntando sobre las siguientes estrategias:

Estrategias de Distracción: Cualquier actividad que hacemos con el objetivo de alejarse de experiencias no deseadas. Por ejemplo: Internet, TV, comer, celular, etc.

Estrategias de Escape: Evitar personas, actividades, o situaciones con el objetivo de minimizar o evitar sentir dolor. Por ejemplo: evitar llamadas, mensajes, mails, evitar personas en particular, etc.

Estrategias de Pensamiento: Se refiere a cómo respondemos a nuestros pensamientos. Por ejemplo: rumiar, enfrentar los pensamientos, supresión de pensamientos, pensar positivamente, etc.

Uso de sustancias/autolesiones: refiere a acciones de daño a uno mismo, uso de sustancias y actividades que causan daño a largo plazo.

A medida que los participantes van expresando sus respuestas, el coordinador las va anotando en la ventana.

Presentación del cuarto cuadrante: **¿Qué hacen o podrían hacer para acercarse a lo que les importa?**

Aclaración: ***Pueden agregar la pregunta ¿Qué hacen, hicieron o podrían hacer para acercarse a lo importante para ustedes en el deporte, como equipo o como integrante del equipo/club?***

Finalmente, en el trabajo con el cuarto cuadrante, sector superior derecho, se busca identificar aquellas acciones que los participantes realizan o podrían ejecutar para moverse hacia lo importante para ellos. Para esto se realizan las siguientes preguntas:

“¿Qué hacen o podrían hacer para acercarse/enfrentarse a lo que les importa? Si una cámara de video los estuviese filmando ¿qué se vería en el video?”

Recordemos que estamos hablando del mundo de los cinco sentidos, por lo que se retoma la idea de una cámara filmando a los participantes al momento de actuar.

Aclaración: se puede invitar a los participantes que luego de terminado el taller, y si consideran que esta herramienta puede servirles, pueden completar la ventana también de manera individual, y pueden recurrir al dirigente para aclarar sus dudas.

Reflexión en torno a la “Ventana” como herramienta

A continuación, se procede a mostrar la ventana completa con sus cuatro cuadrantes. Se realizan conclusiones en torno a la suma de las partes que se fueron trabajando. Se les aclara a los asistentes que no siempre estamos de un lado u otro de la ventana, sino que en diferentes situaciones o contextos podemos encontrarnos más de un lado o de otro. La importancia radica en notar de qué lado estamos para elegir hacia dónde queremos ir.

Se introduce la idea de que la flexibilidad psicológica (implica darse cuenta, ser consciente de lo que sucede en cada momento y elegir actuar en dirección de lo que cada uno valora en su vida, aún en presencia de pensamientos o emociones difíciles) supone el ubicarnos en el centro de la ventana, registrando, discriminando cuando estamos de un lado de ella o del otro, a la izquierda o a la derecha, arriba o abajo.

Se busca que podamos estar en el presente y notar en cada situación cómo y dónde nos encontramos.

- *Se les propone a los asistentes registrar...*
- ¿A dónde estás ahora?
- ¿Más a la izquierda o a la derecha?
- ¿Más enfocado en tus pensamientos y emociones o registrando lo que pasa afuera, los ruidos, las sensaciones, los olores del ambiente,etc?”.

-¿Pudiste notar eso? (Se refuerza la acción de notar, sugiriendo que a partir de esto pueden elegir hacia donde ir).

- *Y se invita también a pensar...*

“En esta última semana, crees que estuviste más escapando de las cosas que no te gusta sentir o pensar, ¿o acercándote hacia lo que te importa?”

Se cierra la actividad preguntándoles...

-¿Creen que serían capaces de registrar en los días que vendrán de qué lado están?, y

-¿Serían capaces de observar las conductas que están haciendo y discriminar si los acercan a lo importante en su vida o si las hacen para escapar de los pensamientos, emociones, sensaciones que no les gustan.

HERRAMIENTA: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Técnicamente la Resolución de Problemas es una habilidad básica para la vida, que implica un pensamiento crítico, y lleva al individuo a la planeación de unas estrategias para alcanzar una meta (Keller, 1998).

Como herramienta específica de diagnóstico e intervención, se propone el uso de la Resolución de Problemas, tomada desde un modelo de terapias de tercera ola o tercera generación, denominado Terapia Dialéctica Comportamental (DBT).

Específicamente, esta herramienta es presentada como una alternativa de acción cuando se encuentran dificultades para enfrentar o transitar situaciones problemáticas concretas. Se propone entonces que la persona pueda aplicar esta herramienta para clarificar o definir exhaustivamente el problema que quiere resolver, el objetivo o meta que aspira alcanzar (en parámetros realistas), las alternativas de estrategias de solución y los resultados obtenidos.

¿Qué es un Problema?

Un problema surge cuando existen obstáculos entre una situación dada y la situación a la que se quiere llegar, es querer encontrar un camino para poder llegar del estado actual al estado final, o al que se quiere obtener (Caipa & Torres, s/f).

Desde DBT, una resolución eficaz de los problemas implica procesos interactivos, cada uno de los cuales realiza una contribución distinta a una buena resolución del problema.

Nos referimos a:

- la definición y formulación del problema,
- la búsqueda de alternativas,
- la toma de decisiones; y
- la ejecución y verificación de la solución.

Cabe aclarar que la orientación hacia el problema incluye un proceso motivacional, mientras que los restantes procesos consisten en habilidades específicas que permiten a las personas resolver eficazmente problemas difíciles. (Linehan, M. M., 1993)

Esta herramienta puede ser utilizada para realizar un Diagnóstico Participativo con los equipos que trabajemos, a continuación, exponemos las razones:

- Busca obtener información acerca de los problemas, las necesidades, los recursos y las oportunidades de desarrollo a disposición.
- Se orienta a conocer problemas específicos, particulares y concretos, a partir de la información disponible en el equipo, revalorizando sus elementos positivos.
- Identifica los problemas que obstaculizan el desarrollo óptimo, proporcionando elementos para establecer las prioridades.
- Si bien los planes de acción y las soluciones suelen ser más apropiados y eficaces cuando se basan en un análisis de los problemas hecho por las personas del equipo, se sugiere la presencia de los dirigentes, entrenadores o referentes del club que favorezcan procesos de discusión, reflexión, consenso y, principalmente, seguimiento de las acciones.

Así desde la Resolución de Problemas, se introduce un diagrama sencillo que sirve como herramienta para resolver situaciones donde se presenta un problema.

PASO 1: ¿CUÁL ES EL PROBLEMA?

Se parte de la idea de que existen dos tipos de problemas: aquellos que tienen solución y los que no. Solamente los primeros son realmente problemas, el resto son situaciones que no podemos cambiar. Por ello, destinamos nuestras energías en aquello que podemos resolver en conjunto. En este primer paso, se tendrán en cuenta dos aspectos centrales:

- **Definir el problema: ¿Es un problema? ¿Cuál es?:** Es útil formular preguntas que ayuden a definir el problema en los términos más claros y concretos posibles. Al describir de manera detallada un problema, podremos tener en cuenta la mayor cantidad de factores implicados y, por ende, podremos desarrollar estrategias más eficaces para su resolución.
- **Establecer metas realistas:** Otro aspecto importante, al momento de delimitar un problema, es establecer hacia dónde queremos ir. Se puede utilizar como disparador el interrogante: ¿Cómo les gustaría que fuera la situación si ya hubiesen resuelto el problema? Es importante señalar, que las metas funcionan como guía hacia donde movernos y que es necesario que éstas sean realistas para poder alcanzarlas. Deben tener en cuenta las potencialidades con las que cuentan y los recursos disponibles para lograrlas.

PASO 2: ¿QUÉ SE PUEDE HACER?

Una vez definido el problema y la meta que queremos alcanzar, el siguiente paso, es pensar qué podemos hacer. La búsqueda de alternativas implica pensar creativamente en la mayor cantidad de posibles soluciones, sin enjuiciar si son buenas o malas. Utilizando distintas estrategias como la lluvia de ideas, se incrementa la probabilidad de definir soluciones más efectivas.

La tendencia de una persona que afronta un problema en general, es rechazar varias soluciones sin considerarlas, por ello en un primer momento, resulta positivo dar espacio a todas las que se les ocurran.

En resumen, estos son tres aspectos claves a tener en cuenta para este punto:

- Proponer alternativas: Lluvia de ideas.
- Mayor cantidad y variedad de propuestas.
- Aplazar el juicio: todas las ideas son válidas.

PASO 3: ELEGIR UNA ALTERNATIVA ¿ES ÚTIL PARA RESOLVER EL PROBLEMA?

El objetivo de este paso es analizar las alternativas propuestas, indagar cuál o cuáles son viables, cuáles podrían resolver el problema y cuán probable es poner cada una de ellas en práctica.

A continuación, se evaluará el costo-beneficio de las que cumplan los criterios anteriores, de manera tal de identificar la más efectiva y ponerla en acción. Para ello, se puede introducir el siguiente interrogante: ¿Qué gano y qué pierdo en la aplicación de esta alternativa?

En resumen, se presentan los aspectos a tener en cuenta para realizar la evaluación:

- ¿La alternativa es viable?
- ¿Resuelve el problema?
- Análisis costo-beneficio (Qué pierdo y qué gano con la opción elegida) Es importante considerar la calidad más que la cantidad.
- ¿Qué probabilidad hay de su puesta en práctica? (Pueden indicar del 1 al 10)

PASO 4: PLAN DE ACCIÓN Y VERIFICACIÓN

Este último paso, implica la ejecución y verificación de soluciones a través de la puesta en práctica de la estrategia elegida, para ello es necesario definirla en pasos. Puede plantearse como ejemplo que aclare este modo de organización, los pasos que realiza una persona al momento de preparar una torta a través de una “receta”.

Los aspectos a trabajar en este paso podrían sintetizarse en los siguientes:

- **Implementación de la estrategia:** Pasos para llevar a cabo la posible solución. Se pueden considerar cuáles son los posibles obstáculos y posibles soluciones que pueden surgir al realizar la alternativa elegida, para adelantarnos a situaciones espontáneas que puedan suceder.
- **Evaluar los resultados:** ¿Se resolvió el problema? ¿Las metas son poco realistas? ¿Cuáles fueron los obstáculos?

Cierre de la actividad luego de presentarla en el equipo

Se les pregunta si creen que esta herramienta puede serles útil para resolver problemas a los que se enfrenten. Como siguiente paso, recordamos que, al ser una habilidad, requiere de la puesta en práctica constante para que realmente resulte efectiva (cuanto más practicamos más probable es que funcione).

Por último, se refuerza la idea de que no hay una única manera de resolver un mismo problema, y esto significa que hay un montón de maneras de alcanzar nuestra meta. Se los alienta a que continúen trabajando en este problema que han planteado conjuntamente en equipo y que extiendan el uso de esta herramienta a su vida cotidiana también.

Referencias bibliográficas

Álvarez, M. P. (2008). Las terapias de conducta de tercera generación como modelo contextual de psicoterapia.

Bernier, M., Thienot, E., Codron, R. & Fournier, J. (2009) Mindfulness and acceptance approaches in sport performance. *Journal of Clinical Sports Psychology*, 3, 320-333. Retrieved from <http://journals.humankinetics.com/jcsp-back-issues/JCSPVolume3Issue4December>

Birrer, D., Röthlin, P. & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3 (3), 235-246. doi:10.1007/s12671-012-0109-2

Bond, F. W. & Bunce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupation Health Psychology*, 5 (1), 156-163. doi:10.1037/1076-8998.5.1.156

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84 (4), 822-848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

Burton, D., Naylor, S. & Holliday, B. (2001). Goal setting in sport: Investigating the goal effectiveness paradox. In: R. Singer, H. A. Hausenblas & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (2nd ed.) (pp. 497-528). New York: Wiley.

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35, 707-723. doi:10.1016/S0005-7894(04)80016-9

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
Gardner, F. L. & Moore, Z.E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness acceptance-commitment approach*. New York: Springer.

Gardner, F. L. & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and Acceptance Models in Sport Psychology: A Decade of Basic and Applied Scientific Advancements. *Canadian Psychology*, 53 (4), 309-318. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030220>

Gómez Hernández, M. de J. (2007). *Manual de Técnicas y Dinámicas*. Villahermosa.

Gorbunov, G. D. (1987). *Psicopedagogía del deporte*. Moscú: Vneshtorgizdat.

Gould, D., Damarjian, N. & Greenleaf, C. (2002). Imagery training for peak performance. In J. Van Raalte and B. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* 2nd ed. (pp. 49-74). Washington, DC: American Psychological Association. [Links]

Gould, D. & Udry, E. (1994). Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26, 478-485. doi:10.1249/00005768-199404000-00013 [Links]

Harris, R. (2009) ACT made simple. An easy to read primer on Acceptance and commitment therapy. EEUU: New Harbinger Publications.

Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of consulting and clinical psychology*, 64(6), 1152.

Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2014). *Terapia de Aceptación Y Compromiso: Proceso Y Práctica Del Cambio Consciente: Mindfulness*. Guilford Press.

Kohlenberg, J., Tsai, M., Aguayo, V., Parra, F. y Ortega V. (2005). Psicoterapia Analítico Funcional y Terapia de Aceptación y Compromiso: teorías, aplicaciones y continuidad con el análisis del comportamiento. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5, 349-371.

Linehan, M.M (1993). *Skills Training Manual for Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York, NY, Guilford Press.

Luciano, M. C. (1999). La psicoterapia analítico funcional (FAP) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT). *Análisis y Modificación de Conducta*, 25, 497-584.

Luciano, M. C. (2001). *Terapia de aceptación y compromiso (ACT). Libro de casos*. Valencia: Promolibro.

Luciano, M. C. y Hayes, C (2001). Trastorno de evitación experiencial. *Revista Internacional de Psicología y de la Salud*, 1, 109-157.

Luciano, M.C. y Valdivia, M. (2006). La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). *Fundamentos, características y evidencia*. *Papeles del Psicólogo*, 27 (2), 79-91.

Mahoney, J. W. & Hanrahan, S. J. (2011). A brief educational intervention using acceptance and commitment therapy: Four injured athletes' experiences. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5, 252-273.

Mandil, J., Quintero, P. J. & Maero, F. (2017). *Terapia de Aceptación y Compromiso con Adolescentes - 1º Edición*. Buenos Aires: Librería Akadia Editorial.

Ortiz, V. (2003). *Entrenamiento de fuerza y explosividad para la actividad física y el deporte de competición*. Barcelona: INDE Publicaciones.

Páez-Blarrina, M., Gutiérrez-Martínez, O., Valdivia-Salas, S., & Luciano-Soriano, C. (2006). Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) y la importancia de los valores personales en el contexto de la terapia psicológica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 6(1).

Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2016). *The essential guide to the ACT Matrix: A step-by-step approach to using the ACT Matrix model in clinical practice*. New Harbinger Publications.

Rebollo, Ó. (2001). "El Plan Comunitario de Trinitat Nova: una experiencia de participación ciudadana", en *Mientrastanto*, 79.

Rey, C. (2004). La terapia de aceptación y compromiso (ACT): sus aplicaciones y principales fundamentos conceptuales, teóricos y metodológicos. *Suma Psicológica*, 11 (02), 267-284.

Riaño, D. y Novoa, M., (2006). *Revisión documental de la Terapia de Aceptación y Compromiso*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Psicología.

Rodríguez, M. C. y Rodríguez, F. A. (2009) Efectos de la aplicación de la terapia de aceptación y compromiso sobre la conducta de evitación experiencial en competencia en jóvenes tenistas de la ciudad de Bogotá. *Diversitas*, 5 (2), 349-360.

Santandreu, A.; Dubbeling, M. (2002). "El proceso participativo y constructivo de diagnóstico para agricultura urbana", en VILLASANTE, T. R.; GARRIDO, F. J. (coord.) *Metodologías y presupuestos participativos. Construyendo ciudadanía / 3*. Icaria-Cimas.

Törneke, N. (2016). *Aprendiendo TMR: Una introducción a la Teoría del Marco Relacional y sus aplicaciones clínicas*. Didacbook.

Villasante, T. R.; Montañés, M.; Martín, P. (2001). *Prácticas locales de creatividad social*. Vol. 2. *Construyendo ciudadanía*. Barcelona: El Viejo Topo.

Williams, J. M. & Leffingwell, T. R. (2002). Cognitive strategies in sport and exercise psychology. In J.L. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (2nd Ed.), (pp. 75-98). Washington, D.C.: APA Press.

Wilson, K.G., y Luciano, M. C. (2002). *Terapia de aceptación y compromiso. Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Pirámide.

Wolanin, A. T. (2005). *Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) based performance enhancement for Division I collegiate athletes: A preliminary investigation [Doctoral dissertation]*. United States: La Salle University. (2003). *Dissertation Abstracts International-B*, 65, 3735-3794.