

# GLOSARIO



## **Psicología del Deporte en Entrenamiento, Competencia y Actividad Física**

**Manuel Gustavo Zepeda Gómez (coordinador)**

**Carlos Castro Gutiérrez, Jorge Luis Hernández Mendoza**

## **Introducción.**

En el mundo de la psicología del deporte existen no muchos diccionarios que precisen los conceptos o teóricos que sustenten dicha argumentación, y en el ámbito del deporte la carencia por éste tipo de literatura comienza a ser una verdadera aventura y los pocos que existen se han convertido en un tesoro en la instrucción de aquellos que desean introducirse en la mentalidad atlética o de la actividad física.

El presente trabajo pretende el hacer llegar conceptos que a lo largo de mi formación como asesor mental he recopilado de personalidad como el Dr. Francisco Javier Garcia Ucha, Liliana Grabin, y otros distintivos que mencionarlas nos llevaría mas de las paginas que el documento requiere; lo que deseamos precisar es aportar en México y en la lengua castellana un punto de referencia, pero no de exclusividad; probablemente cuando se esté publicando el documento algunos conceptos ya han cambiado o han sido superados, pero si queremos que exista un testimonio de el cómo se percibían las nociones en la época profesional en que nos ha tocado actuar.

Creemos de importancia manejar un mismo lenguaje profesional y llegar probablemente a que nuestra ciencia aplicada se maneje el mismo concepto universal, tal y como la medicina lo hace, pero sabemos que el pensar y actuar es de forma individual y de culturas muy marcadas por ello los intentos de conceptualizar son exactamente eso, “ideas” permitiendo que el lector tome su propio concepto y haga de sí su propio camino científico, además de obtener una herramienta que le permite interactuar en un lenguaje científico que trascienda la cotidianidad de los conceptos alienados de la psicología clínica, laboral u otras aplicados indiscriminadamente a la actividad de la vigorosidad deportiva o corporal.

El glosario que tiene en sus manos pone de manifiesto el intento de que sus conceptos sean contrastados con su experiencia y de ahí como una antítesis poder lograr una síntesis conceptual científica que nos encamine hacia la

superación de lo meramente axiológico dando nuevos paradigmas en el quehacer profesional de la psicología del deporte.

Con gusto

Dr. Manuel Gustavo Zepeda Gómez

# A

**Abreacción:**

Es la descarga o liberación de la tensión emocional asociada a una idea, conflicto o recuerdo desagradable reprimido, esto se consigue reviviendo nuevamente la experiencia emocional penosa.

**Absorción Acústica:**

Es la cantidad de energía sonora incidente sobre una superficie que es absorbida, transformándose en energía térmica y no reflejada desde dicha superficie como sonido. Usualmente se la expresa como un porcentaje del total de energía incidente

**Abstinencia:**

Síndrome de. Conjunto de signos y síntomas que se producen tras existir una dependencia de carácter físico o/y psíquico hacia una droga y cesar bruscamente su empleo.

**Abulia:**

Se define la abulia como una disminución de la energía de la voluntad. Aburrimiento: Estado emocional de insatisfacción dentro de una existencia que, durante ese período, se percibe como insulsa y sin sentido.

**Abúlico:**

Incapacidad para tomar parte en discusiones y actividades.

**Ace:**

Del latín “as”, unidad. En tenis, primer saque, bueno y convertido sin devolución.

**Ácido Desoxirribonucleico:**

El ácido desoxirribonucleico (ADN) es una molécula orgánica cuya estructura tiene la forma de una "doble hélice" o helicoide. Las moléculas de ADN son las unidades elementales a partir de las cuales se conforman los genes.

**Acido Láctico:**

Producto metabólico proveniente de la degradación de los hidratos de carbono que produce fatiga en el organismo, cuya fórmula es  $C_3H_6O_3$ ; producto final del metabolismo de la glucosa o del glucógeno.

**Acción motriz:**

Movimiento de tipo voluntario, consciente, intencional y que obedece a lograr fines determinados por el contexto, actividades y juegos que se despliegan en la sesión de educación física, en la iniciación deportiva y del deporte educativo.

**Aclimatación:**

Adaptación del cuerpo humano a las alturas; por encima de los 3.000 m. de altura comienzan las dificultades.

**Acrofobia:**

Fobia a los lugares altos.

**Acrobacia:**

De la profesión y ejercicio del acróbata.

**Acróbata:**

Persona que baila o hace habilidades sobre cuerdas o alambres al aire, o ejecuta ejercicios gimnásticos. Toda persona que ejecuta pruebas de fuerza o destreza.

**Actigrafía:**

Método objetivo de la actividad motriz, mediante un aparato denominado actígrafo o acelerómetro que lleva a cabo el registro de la intensidad y/o frecuencia de los movimientos corporales

**Actitud:**

Predisposición de la persona a responder de una manera determinada frente a un estímulo tras evaluarlo positiva o negativamente.

**Actitud corporal:**

Posición que adopta el cuerpo, que puede estar motivada, por el estado de ánimo, o bien, para intentar expresar y/o comunicar algo con propiedad.

**Activación:**

Estado multidimensional complejo que refleja la preparación de anticipación del organismo para responder. (Hardy, Jones y Golud, 1996)

**Activación negativa:**

Es cuando el deportista se enfrenta al entrenamiento o competición con ansiedad, centrándose en las consecuencias negativas que puede tener la situación. (Martens, 1987)

**Activación positiva:**

Es cuando el deportista percibe la competición o un entrenamiento como algo positivo, le produce "sensaciones" agradables y muestra un grado alto de motivación para realizarlo.

**Actividad deportiva:**

Es el conjunto de acciones relacionadas con la práctica metódica del ejercicio físico, que tiene como finalidad superar una meta o vencer a un adversario en competencia sujeta a reglas establecidas

**Adaptación:**

Es una reacción de la persona como forma de responder a una situación o circunstancia. La consecuencia de la adaptación es la modificación del comportamiento. Muchos "complejos" o "desequilibrios emocionales" responden a

un fracaso en la adaptación. La continua adaptación del ser humano a las circunstancias del entorno constituye un signo esencial de equilibrio y salud mental.

**Adaptación, síndrome general de:**

Conjunto de síntomas físicos y psíquicos de carácter negativo que aparecen cuando el sujeto debe enfrentarse a una novedad.

**ADN:**

(Ácido Desoxirribonucleico.) El ácido desoxirribonucleico (ADN) es una molécula orgánica cuya estructura tiene la forma de una "doble hélice" o helicoide. Las moléculas de ADN son las unidades elementales a partir de las cuales se conforman los genes.

**Adiestramiento:**

Constituye una forma de enseñanza basada en la influencia y realizada por la ejecución automática de ciertos actos. El adiestramiento supone poca o ninguna inteligencia desde luego ningún sentido crítico; por ello debe desterrarse de toda educación humana.

**Adiestrar:**

Hacer diestro, enseñar a adquirir destreza, instruir, guiar, encaminar

**Adolescencia:**

Constituye una edad en el desarrollo humano con caracteres propios y no meramente accidentales, como se creía antes.

**Adquirido:**

Se aplica como atributo de carácter, en oposición a innato o hereditario. Los caracteres adquiridos los recibe el individuo durante su vida y es muy discutido por las diferentes escuelas científicas si pueden o no ser transmitidos por la herencia.

**Adrenalina:**

Hormona segregada por las glándulas suprarrenales, cuya función es aumentar la presión arterial y la frecuencia del ritmo cardíaco.

**Aducción:**

Contrario de abducción (v). Movimiento de un segmento o combinación de segmentos del cuerpo hacia el eje o parte del mismo al que están unidos.

**Adversario:**

Persona contraria o rival.

**Afasia:**

Alteración de la comprensión o transmisión de ideas mediante el lenguaje en cualquiera de sus formas (lectura, escritura o habla), debida a traumatismos o enfermedades de los centros cerebrales implicados en el lenguaje.

**Afectividad:**

Conjunto de emociones y sentimientos que un individuo puede experimentar a través de las distintas situaciones que vive.

**Afecto aplanado:**

Ausencia o casi ausencia de cualquier signo de expresión afectiva.

**Afecto embotado:**

Reducción significativa de la intensidad de la expresión emocional.

**Afecto inapropiado:**

Discordancia entre la expresión afectiva y el contenido del habla o ideación.



**Afecto lábil:**

Variabilidad anormal en el afecto, con cambios repetidos, rápidos y bruscos de la expresión afectiva.

**Afecto restringido o constreñido:**

Reducción ligera de la gama y la intensidad de la expresión emocional.

**Afecto:**

Patrón de comportamientos observables que es la expresión de sentimientos (emoción) experimentados subjetivamente. Tristeza, alegría y cólera son ejemplos usuales de afecto.

**Afiliación:**

Mecanismo de defensa en que el individuo acude a los demás en busca de ayuda o apoyo, lo que significa compartir los problemas sin tratar de atribuirlos a los demás.

**Afonía:**

Incapacidad para producir los sonidos del habla que requieren el uso de la laringe y que no se debe a una lesión del sistema nervioso central.

**Agarrotamiento:**

Acción de agarrotar, apretar, ajustar, oprimir mucho, agarrotar: poner rígidos los miembros del cuerpo humano

**Agilidad:**

(Del latín agelitas), Ligereza, soltura, prontitud, viveza. Facilidad para moverse, cualidad de lo ágil. La agilidad física se adquiere muchas veces por gimnasia. Consiste en la facultad de trasladarse de un lugar hacia otro inmediatamente.

**Agitación:**

Estado de inquietud o de actividad continua no enfocada hacia objetivo alguno.

**Agitación psicomotora:**

Excesiva actividad motora asociada a una sensación de tensión interna. Habitualmente, la actividad no es productiva, tiene carácter repetitivo y consta de comportamientos como caminar velozmente, moverse nerviosamente, retorcer las manos, manosear los vestidos e incapacidad para permanecer sentado.

**Agorafobia:**

Fobia a los lugares abiertos o muy concurridos. Sería la fobia contraria a la claustrofobia: El miedo incontrolado a los espacios abiertos.

**Aagón:**

Es una palabra en griego antiguo que significa contienda o desafío. Es un debate formal que tiene lugar entre dos personajes. En educación física, significa un juego de rol competitivo. Es habitual pensar que los juegos de rol son colaborativos, donde se deben unir fuerzas para alcanzar objetivos. En Agón esto también ocurre, pero la gloria, la recompensa, es algo por lo que los jugadores deben luchar

**Agonística:**

(Del griego agonistes = luchador): En la Antigua Grecia, arte de los atletas, ciencia de los combates

**Agotamiento:**

Es la imposibilidad total de seguir realizando una tarea que es agotadora, de mucha intensidad y prolongada. Esto se ha dado en llamar “enfermedad atlética”.

**Agresión pasiva:**

Mecanismo de defensa en que el individuo muestra agresividad hacia los demás de forma indirecta y no asertiva. Existe una máscara externa de abierta sumisión a

los demás, detrás de la que en realidad se esconde resistencia, resentimiento y hostilidad encubiertos.

**Agresividad:**

Estado emocional que consiste en sentimientos de odio y deseos de dañar a otra persona, animal u objeto. La agresión es cualquier forma de conducta que pretende herir física y/o psicológicamente a alguien.

**Aikido:**

Este deporte nace en el Japón, hacia 1930, cuando el maestro Morihei Ushiba rescata toda una serie de principios muy antiguos, basados en la fuerza y la energía que el contrario dirige contra uno pueden volverse contra el mismo. El título está compuesto por “ai” que denota armonía y unidad; “ki” energía espíritu y poder mental y, “do” camino, método y sistema. Era en su origen una filosofía de no agresión, que con el tiempo toma en Oriente una base más filosófica y menos técnica, en tanto en Occidente ha crecido en complejidad. El aikido se basa en un sistema de defensa: a la fuerza no se opone la fuerza, sino una técnica que consiste en esquivar al contrario. Hay dos categorías: los grados “kyu”, del 6º al 1º kyu; y, los “dan” (cinturones negros) del 1º al 8º.

**Aislamiento afectivo:**

Es la separación por parte del individuo de las ideas y los sentimientos originalmente asociados a ellas. Se aparta del componente afectivo asociado a una idea determinada, pero se mantiene apegado a sus elementos cognoscitivos

**Alacticidad:**

Vía metabólica para obtener energía a partir de la creatina-fosfato en los primeros segundos del ejercicio intenso, y donde no se utiliza el oxígeno para el proceso.

**Alcoholismo:**

Conjunto de trastornos físicos y psíquicos ocasionados por el consumo excesivo y continuado de bebidas alcohólicas.

**Alfa:**

Ondas del cerebro registradas en un electroencefalograma, son altas y lentas, y aparecen cuando el sujeto está en reposo, con los ojos cerrados pero sin estar dormido.

**Alogía:**

Empobrecimiento del pensamiento que se infiere de la observación del lenguaje y el comportamiento verbal. Pueden observarse réplicas breves y completas a las preguntas formuladas, así como restricción de la cantidad del habla. A veces el habla es adecuada cuantitativamente, pero incluye poca información por ser excesivamente concreta, demasiado abstracta, repetitiva o estereotipada.

**Altruismo:**

Actitud específicamente humana en la que el interés primordial se centra en lograr el bien ajeno antes que el propio satisfaciendo las necesidades de los demás. A diferencia del autosacrificio, a veces característico de la formación reactiva, el individuo obtiene una gratificación.

**Alucinación:**

Percepción sensorial que tiene el convincente sentido de la realidad de una percepción real, pero que ocurre sin estimulación externa del órgano sensorial implicado. Las alucinaciones deben distinguirse de las ilusiones, en las que un estímulo externo real es percibido o interpretado erróneamente. El sujeto puede tener conciencia o no tenerla de que está experimentando una alucinación.

**Alucinación auditiva:**

Que implica la percepción de sonidos, más frecuentemente de voces. Algunos clínicos e investigadores no incluyen las experiencias que se perciben como

originadas dentro de la cabeza y limitan el concepto de alucinaciones auditivas verdaderas a los sonidos cuyo origen sea percibido como externo.

**Alucinación gustativa:**

Que implica la percepción de sabores, (habitualmente desagradables).

**Alucinación olfativa:**

Que implica la percepción de olores, por ejemplo, de goma quemada o pescado podrido.

**Alucinación somática:**

Que implica la percepción de una experiencia física localizada en el cuerpo. Debe distinguirse una alucinación somática de ciertas sensaciones físicas nacidas de una enfermedad médica todavía no diagnosticada, de una preocupación hipocondríaca con sensaciones físicas normales y de una alucinación táctil.

**Alucinación táctil:**

Que implica la percepción de ser tocado o de tener algo bajo la propia piel. Las alucinaciones táctiles más frecuentes son sensaciones de descargas eléctricas y de hormigueo o la sensación de que algo se mueve o reptaba bajo la piel.

**Alucinación visual:**

Que implica ver imágenes estructuradas, por ejemplo, unas personas, imágenes informales, por ejemplo, destellos de luz. Las alucinaciones visuales deben distinguirse de las ilusiones, que son percepciones erróneas de estímulos externos reales.

**Alucinógenos:**

Son sustancias capaces de provocar trastornos sensoriales, afectando a las emociones y el pensamiento. Pueden producir ilusiones y alucinaciones (ver o sentir algo que no existe en la realidad).

**Aamgo:**

Artimaña ofensiva para provocar una respuesta específica del adversario.

**Amague:**

Acción de amagar, indicio de alguna cosa, o señal de ella; amagar: dejar ver la intención o disposición de ejecutar próximamente algo.

**Ambidiextrismo:**

Se refiere al uso en la educación de ambas manos, en vez del uso exclusivo de una de las dos.

**Ambiente:**

Espacio vital en el que se desarrolla el sujeto. Conjunto de estímulos que condicionan al individuo desde el momento mismo de su concepción.

**Ambivalencia:**

Conflicto motivacional, que se produce cuando el sujeto es simultáneamente atraído y repelido por la misma meta o deseo.

**Amnesia:**

Pérdida parcial o total de la memoria. Puede deberse a causas emocionales u orgánicas, o a la combinación de ambas. Hay dos tipos de amnesia: *Retrógrada*: Pérdida de memoria acerca de hechos que ocurrieron antes de la acción del agente etiológico. *Anterógrada*: Pérdida de memoria relativa a hechos que ocurrieron tras la acción del agente etiológico

**Amok:**

Se da en la isla de Java e Indonesia, es un trastorno en que el individuo, tras sufrir una fuerte vergüenza social (generalmente se da en hombres), empieza a correr

sin cesar destrozando todo lo que encuentra a su paso, incluso matando los animales y a las personas a que se tropiezan en su camino.

**Amor:**

Sentimiento afectivo intenso que se experimenta hacia otra persona, que puedes ser o no del sexo contrario.

**Anaeróbica:**

Forma de obtención de energía que se lleva a cabo en el organismo en ausencia de oxígeno.

**Análisis:**

Descomposición de las partes de una experiencia total para estudiar sus componentes y el mecanismo de los mismos.

**Análisis factorial:**

El análisis factorial es un instrumento estadístico destinado a identificar grupos de ítems correlacionados entre si en las pruebas psicológicas estandarizadas. Cada uno de estos grupos o conglomerados de ítems conexos se denomina un factor.

**Análisis funcional:**

El proceso de modificación de las condiciones bajo las cuales se opera o existe algo, con el propósito de dilucidar las condiciones fortuitas para ésta operación o existencia.

**Anasognosia:**

Enfermedad que suele producirse cuando un traumatismo daña la parte derecha del cerebro y paraliza la parte izquierda del cuerpo. En algunos casos el paciente ve su brazo paralizado pero cree que se mueve. Si se le pide que se anude los cordones de los zapatos, lo intentará hacer con una sola mano y evidentemente no podrá concluir la tarea.

**Andropausia:**

Cese o disminución, a veces sólo temporal, de la actividad sexual en el hombre.

**Anfetamina:**

Derivado químico y potente estimulante del sistema nervioso central. Disminuye el apetito y provoca un estado de bienestar subjetivo con retraso de la aparición de la fatiga. En dosis excesivas aparece inquietud, insomnio, irritabilidad y verborrea. Tienen un gran poder de adicción y crean una alta dependencia.

**Angustia:**

Un estado de gran activación emocional que contiene un sentimiento de miedo o aprehensión. Clínicamente se define como una reacción de miedo ante un peligro inconcreto y desconocido. Se emplea también como sinónimo de ansiedad o para referirse a la expresión más extrema de ésta.

**Animación:**

La animación se puede definir como la acción de dar vida, animación significa darle movimiento, de esta forma en recreación se puede considerar como la forma en la cual se puede crear un ambiente festivo, cuidando de no caer en el animismo eufórico que no guarda respeto ni consideración por las personas y por su necesidad de recreo.

**Animador:**

Se considera al profesional que domina diversas técnicas para conducir un grupo y crear el ambiente propicio para desarrollar el espíritu lúdico y propicio en cada una de las actividades que se realicen. Los fines que plantea la educación física en la actualidad, se apoyan con este tipo de actitudes, técnicas y estrategias para lograr fines que resulten más atractivos eficientes y necesarios para los alumnos



**Anorexia nerviosa:**

Síndrome psiquiátrico que se centra sobre la negativa del enfermo a comer, conllevando una alarmante pérdida de peso. Suele aparecer en mujeres jóvenes, solteras en edades entre la pubertad y la adolescencia.

**Ansiedad:**

Miedo anticipado a padecer un daño o desgracia futuros, acompañada de un sentimiento de temor o de síntomas somáticos de tensión.

**Ansiedad Cognitiva:**

Conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración, y continuas interrupciones de la atención. (Dosil, 2004)

**Ansiedad Estado:**

Cuando el deportista responde con ansiedad de forma circunstancial, en un momento determinado. Se considera un estado emocional inmediato ante una situación específica y se caracteriza por aprensión, miedo, tensión e incremento de la activación fisiológica. (Dosil, 2004)

**Ansiedad Rasgo:**

Cuando el deportista está predispuesto a percibir determinados estímulos o situaciones como amenazantes y responde a ellos aumentando su nivel de activación y su ansiedad estado. (Dosil, 2004)

**Ansiedad Somática:**

Percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente -nudo en el estómago, sudoración, incremento de la frecuencia cardíaca, etc. (Dosil, 2004)

**Ansiógeno:** Factor que genera ansiedad.

**Ansiolítico:**

Fármaco que hace disminuir y desaparecer la ansiedad.

**Anterógrada:**

Pérdida de memoria relativa a hechos que ocurrieron tras la acción del agente etiológico.

**Anticipación:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo experimentando reacciones emocionales antes de que ambos se produzcan o bien anticipando sus consecuencias, posibles acontecimientos futuros, y considerando de forma realista respuestas o soluciones alternativas.

**Antidepresivo:**

Fármaco que eleva el tono del ánimo; se usa para combatir la depresión.

**Antropomorfismo:**

Es la tendencia a atribuir características humanas a las plantas, animales u objetos.

**Apatía del espectador:**

Es un fenómeno del comportamiento social por el cual el observador de una situación en que una persona se ve en dificultades, muestra poco o ningún interés por ayudarla.

**Apatía:**

Impasibilidad del ánimo. Estado en el que el sujeto permanece indiferente, y presenta una incapacidad para reaccionar ante situaciones que deberían suscitar emociones o intereses.

**Aplicada, Psicología:**

Rama de la Psicología que se centra en el estudio de los conflictos y problemas de tipo práctico, ocupándose de diversos ámbitos de la actividad, en conexión con otras ciencias como la pedagogía o la lingüística (psicolingüística).

**Aprendizaje:**

Es un cambio permanente de la conducta de la persona como resultado de la experiencia. Se refiere al cambio en la conducta o al potencial de la conducta de un sujeto en una situación dada, como producto de sus repetidas experiencias en dicha situación.

**Aprendizaje cognitivo:**

Proceso activo por el que el sujeto modifica su conducta, dándole un carácter personal a lo aprendido.

**Aprendizaje de evitación:**

Conducta por la que se intenta, mediante una acción preventiva, que cese un estímulo desagradable o doloroso, anunciado por una señal.

**Aprendizaje de huida:**

Conducta por la que un sujeto intenta, a través de una acción, que cese un estímulo desagradable o doloroso.

**Aprendizaje incidental:**

El aprendizaje incidental es el que se produce en forma no deliberada y sin esfuerzo.

**Aprendizaje latente:**

Modificación de la conducta que se produce sin que exista motivo aparente. No se manifiesta en el acto, sino que se deduce por conductas posteriores.

**Aprendizaje motor:**

Es el proceso de adquisición de nuevas formas de movimiento, su relación con el entorno le permite al niño generar cambios en el comportamiento motor.

**Aprendizaje significativo:**

Es la asimilación de elementos captados como algo relacionado en forma personal con el sujeto que aprende (asimilación con sentido). Son aprendizajes ya hechos propios, dotados de significado particular, que se interrelacionan con saberes previos y que poseen sentido de trascendencia. El aprendizaje significativo dota al individuo de autonomía, autorrealización y crecimiento, siempre y cuando este se haya adquirido por una necesidad que surja del gusto propio y la necesidad por conocer

**Aprendizaje por observación:**

Aquel aprendizaje en el cual un organismo copia o imita la conducta de otro. También se denomina modelamiento.

**Aprendizaje verbal:**

Es el aprendizaje que se produce cuando el contenido adquirido por el sujeto consiste en palabras, sílabas sin sentido o conceptos.

**Aptitud:**

La capacidad de aprovechar toda enseñanza, capacitación o experiencia en un determinado ámbito de desempeño.

**Aptitud física:**

Está representada por las posibilidades del atleta, para determinado deporte. Suficiencia, habilidad, capacidad, idoneidad con respecto a su constitución y naturaleza corpórea, en contraposición a lo moral

**Area de reposo:**

Superficie destinada al relajamiento al término de una actividad específica.

**Area de seguridad:**

Zona perimetral que circunda al área de juego, libre de todo obstáculo dado que el jugador puede acceder a la misma dentro de las evoluciones de la actividad.

**Aros olímpicos:**

Son los cinco círculos de colores distintos que distinguen, entrelazados, la bandera de los Juegos Olímpicos. En 1912 no había aún bandera olímpica, y en 1914 el mismo barón Pierre de Coubertin la dibujó con la distribución que aún hoy tiene. Existe una bandera principal, que ondea en un mástil del estadio donde se hacen los juegos y mientras duren

**Arquetipo:**

Según la Carl Jung, imagen o impresión innata que todas las personas tienen en común. Reside en la mentalidad colectiva inconsciente y equivale al concepto de instinto en los animales.

**Arte marcial:**

Todo lo que se relaciona con la guerra, el ejército y los combates. Las artes marciales japonesas adoptadas del antiguo Bujutsu (v) son en realidad artes de vencerse a sí mismo, siguiendo estas actividades de combate o defensa personal. Actualmente el aspecto técnico y la búsqueda de la hazaña deportiva han dejado de lado la tradición y el comportamiento de los auténticos practicantes. Todas las artes marciales japonesas pertenecen al Budo (v) y su finalidad es el acceso a un estado superior, la técnica asociada siempre al espíritu de donde proviene la potencia y la eficacia.

**Asociación libre:**

Técnica empleada en psicoanálisis para explorar la vida psíquica inconsciente del paciente. Se le dice que hable de todo lo que le venga a la mente durante la sesión, sin tomar en cuenta su coherencia lógica ni su contenido moral, sexual o agresivo.

**Asociación:**

Proceso mental por el que una idea se asocia espontáneamente a otra.

**Aspiración, nivel de:**

Meta que el sujeto se establece a sí mismo al realizar una tarea determinada.

**Astenia:**

Ausencia de energía; debilidad orgánica.

**Asténico, tipo:**

Según E. Kretschmer, tipo constitucional caracterizado por la delgadez, la altura elevada y la delicadeza. Uno de los biotipos fundamentales.

**Ataxia:**

Pérdida parcial o completa de la coordinación del movimiento muscular voluntario.

**Atención:**

Capacidad para centrarse de manera persistente en un estímulo o actividad concretos. Un trastorno de la atención puede manifestarse por distraibilidad fácil o por dificultad para realizar tareas o concentrarse en el trabajo.

**Atlético, tipo:**

Según E. Kretschmer, tipo constitucional robusto.

**Atribución:**

En Psicología social, tendencia a inferir las motivaciones, rasgos, intenciones y capacidades de otras personas basándonos en la observación de su conducta. Una tendencia más o menos automática de buscar explicaciones para las acciones ajenas.

**Arousal:**

Activación general fisiológica y psicológica del organismo (persona), variable a lo largo de un continuo que va desde el sueño profundo hasta la excitación intensa

**Autismo:**

Trastorno mental que afecta especialmente a los niños. El sujeto se aísla del entorno, encerrándose en sí mismo y concediéndole una atención cada vez menor a la realidad que lo rodea.

**Autoafirmación:**

Característica de la conducta que se singulariza por un comportamiento social positivo, que apunta a defender un derecho a alcanzar una meta.

**Autoconfianza:**

Grado de certeza, de acuerdo con las experiencias pasadas, que tiene el deportista respecto a su habilidad para alcanzar el éxito en una determinada tarea.

**Autoeficacia:**

Creencia de que uno puede dominar una situación y producir resultados positivos.

**Autoeficacia percibida:**

Son los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, en base a las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado.

**Automatismo:**

Disociación entre la conducta y la conciencia. Conjunto de movimientos que se realizan con carácter inconsciente, fruto del hábito o la asociación refleja.

**Autoobservación:**

Mecanismo en que el individuo reflexiona sobre sus propios pensamientos, sentimientos, motivaciones y comportamientos, y actúa de acuerdo con ellos.

**Autorrealización:**

Tendencia innata a desarrollar al máximo los propios talentos y potenciales, que contribuyen a obtener un sentimiento de satisfacción hacia uno mismo por parte del individuo.

**Autosugestión:**

Proceso generalmente inconsciente, por el que el sujeto se convence a sí mismo de algo.

**Avolición:**

Incapacidad para iniciar actividades dirigidas a un fin y persistir en ellas. Cuando es suficientemente grave para ser considerada patológica, la avolición es generalizada e impide que el sujeto complete distintos tipos de actividades (p. ej., trabajo, tareas intelectuales, autocuidado).



# B

**Balbuceo:**

Perturbación del lenguaje caracterizada por habla vacilante y confusa.

**Barbitúrico:**

Nombre genérico de los fármacos derivados del ácido barbitúrico, de fuerte acción hipnótica.

**Batería de test:**

Conjunto de tests que sirven para medir determinados aspectos de la psicología de un sujeto.

**Bella indiferencia:**

Nombre traducido del francés "Belle indifférence" para designar la indiferencia o ausencia de reacciones emotivas en pacientes con síntomas de conversión histérica.

**Beneficio primario:**

Ventaja o provecho que el sujeto puede sacar de un estado patológico. El primero consiste en la disminución de una tensión interna o en la recuperación de la ternura o la atención del otro.

**Beneficio secundario:**

Ventaja o provecho que el sujeto puede sacar de un estado patológico. Una vez alertado el síntoma, el enfermo no ve el interés que supondría curarse: la curación le plantearía problemas más angustiosos que su enfermedad.

**Bestialidad:**

Es una desviación sexual en la que la persona que lo sufre realiza el acto genital con animales. Puede darse tanto en hombres como en mujeres y suele corresponderse con un trastorno mental aunque a veces se da por azar. Puede verse unida a alguna obsesión, ir asociada a otras desviaciones sexuales o darse en.

**Biomecánica:**

Es la ciencia que estudia el funcionamiento mecánico del cuerpo humano, e incluye la locomoción y la aplicación de las leyes de los recursos mecánicos para explicar los mecanismos de las lesiones producidas por accidentes o sobrecargas.

**Biometría:**

Ciencia que estudia al hombre en su crecimiento y desarrollo, con las distintas medidas antropométricas y el estudio constitucional de los individuos. La Biometría da el conocimiento de las influencias y modificaciones que las leyes biológicas imponen a la raza, el sexo, la edad, la condición social, el ambiente, las profesiones.

**Biotipo:**

Tipo biológico caracterizado por la constancia de ciertos caracteres físicos y psíquicos.

**Biotipología:**

Ciencia que estudia los tipos o categorías de la individualidad humana en un grupo étnico

**Bloqueo afectivo:**

Incapacidad para expresar afectos o emociones, caracterizada a veces por un estado de estupor.

**Borderline:**

El concepto marca una barrera entre lo normal y lo patológico. La persona borderline se encuentra en el límite, en la frontera. Se utiliza este término en inteligencia cuando queremos marcar la línea entre la inteligencia normal y la anormalidad. También se asocia con el trastorno de personalidad límite que es definido por el DSM-III-R como "una pauta duradera de percepción, de relación y de pensamiento sobre el entorno y sobre sí mismo en la que hay problemas en diversas zonas: la conducta interpersonal, el estado de ánimo y la autoimagen".

**Burnout:**

Síndrome tridimensional caracterizado por el agotamiento emocional, despersonalización y reducida realización personal.

**Bulimia:**

Sensación anormalmente intensa y a veces irrefrenable de ansia de ingerir alimentos.

**C.I.:**

(Cociente de inteligencia.) Es un número índice resultado de la división entre la edad medida por diferentes tests y la edad cronológica. Es una cifra indicadora del nivel de inteligencia que posee un individuo en relación con otros sujetos de su misma edad. El CI tiende a permanecer relativamente estable a lo largo del tiempo.

**Cafeína:**

Tónico estimulante del sistema nervioso central y del corazón. Intensifica la actividad cerebral, pero su abuso produce arritmia cardíaca, insomnio y cefaleas.

**Calistenia:**

Del griego vigoroso, ejercicio físico conducente al desarrollo de las fuerzas musculares.

**Campeón:**

Defensor esforzado de una causa o doctrina. El que en un campeonato obtiene la primacía o el primer puesto. Héroe famoso en armas o que sobresale en las acciones más señaladas de la guerra.

**Campeonato:**

Certamen o contienda en que se disputa el primer puesto en ciertos juegos o deportes. Certamen o lucha de carácter deportivo en que se discute la primacía. Primacía obtenida en las luchas deportivas.

**Capacidad:**

La potencialidad de mejoramiento de función determinada bajo condiciones óptimas de entrenamiento

**Capacidades:**

Son aptitudes mentales hipotéticas que permitirían a la mente humana actuar y percibir de un modo que trasciende las leyes naturales.

**Capacidades fisicomotrices:**

Son el potencial de actitudes existentes en el ser humano de manera innata o bien adquirida, y se manifiestan al realizar un movimiento o trabajo físico. Están determinadas por diversos factores como son: sexo, edad, estado de salud, energía, consumo de oxígeno, actitud, motivación, intensidad de trabajo y el medio ambiente. Las capacidades físico-motrices son: velocidad, potencia, agilidad, fuerza, resistencia muscular, resistencia, "stretching" muscular, flexibilidad.

**Capacidad motriz:**

Rasgo o actitud de un individuo, que está relacionada con el nivel de ejecución de una variedad de habilidades motrices por ser un componente de la estructura de esas habilidades.

**Capacidades percetivomotoras;**

Son las posibilidades que una persona tiene de realizar movimientos voluntarios en relación con elementos de conocimiento perceptivo proveniente de algún tipo de estimulación sensorial. Las capacidades perceptivo motrices son: espacialidad, temporalidad, corporalidad, lateralidad, ritmo, equilibrio-coordinación y estructura organización espacio-temporal.

**Carácter:**

Es la suma de todos los rasgos que forman nuestro ser y por lo que nos identifican los demás. El carácter de una persona puede cambiarse o educarse de ahí el entrenamiento en asertividad o habilidades sociales.

**Carácter práctico:**

La persona de carácter o temperamento práctico es la que se orienta permanentemente por los hechos reales, adopta actitudes útiles frente a ellos y no se deja llevar por el sentimentalismo.

**Carácter, neurosis de:**

Exageración de determinados rasgos de la personalidad, que provocan trastornos de la conducta.

**Catalepsia:**

Proviene del griego "Katalepsis" y es un estado en el que la persona se muestra incapaz de moverse espontáneamente presentando rigidez total en sus miembros musculares. Puede estar provocada por numerosas causas psíquicas. En el sueño cataléptico el enfermo conscientemente parece estar en un sueño sin posibilidad de despertar. Oye y se da cuenta de todo lo que ocurre a su alrededor pero no es capaz de reaccionar.

**Catalepsia:**

Trastorno neurológico caracterizado por la pérdida completa de la facultad de modificar voluntariamente el tono muscular, permaneciendo el enfermo en la misma postura en que se le haya colocado durante un período prolongado de tiempo.

**Cataplejía:**

Episodios de pérdida bilateral súbita del tono muscular que provoca el colapso del individuo, a menudo en asociación con emociones intensas como risa, cólera, miedo o sorpresa.

**Catarsis:**

Liberación, a través de la palabra, de las ideas relegadas al inconsciente por un mecanismo de defensa.

**Catatonía:**

Síndrome psicomotor caracterizado por la pérdida de la iniciativa motriz, tensión muscular cataléptica, presencia de fenómenos paracinéuticos (amaneramiento, estereotipia, impulsiones) y un estado mental negativista y de estupor.

**Catecolamina:**

Hormona que activa el sistema nervioso central.

**Ceguera al movimiento:**

Una variedad muy rara de visión ciega. El paciente ve bien los objetos estáticos, pero no percibe el movimiento. Si echa el café en una taza, capta sin problemas la cafetera, el plato, la taza... pero el chorro aparece ante sus ojos como una columna helada e inmóvil.

**Censura:**

Según Freud, parte de la psique que bloquea o enmascara las pulsiones prohibidas por el superyó.

**Cerebro:**

Estructura compleja perteneciente al sistema nervioso, situada dentro del cráneo, sede de los procesos de pensamiento superiores, como la memoria y la razón.

**Cerebro, lavado de:**

Desorganización provocada por el intelecto y las emociones que conduce a la revelación de secretos y falsas confesiones por parte del sujeto, así como a un cambio de sus ideales políticos y morales.

**Ciclo de respuesta sexual:**

El ciclo de respuesta sexual es un esquema de activación, fisiológica que se compone de cuatro etapas: 1º excitación; 2º meseta; 3º orgasmo, y 4º resolución.

**Ciclotimia:**

Alternancia periódica de fases de depresión con fases de manía.

**Cierre:**

El cierre o cerramiento es un principio organizador innato de la percepción, según el cual las brechas que separan entre sí las sensaciones se "cierran" automáticamente a fin de conformar totalidades o configuraciones completas.

**Cinemática (BIM):**

Rama de la Mecánica que estudia el movimiento de los cuerpos sin atender a las causas que lo han provocado.

**Cinesiología:**

Ciencia o estudio del movimiento muscular humano.

**Cineantropometría:**

Es una especialidad científica que aplica métodos para la medición del tamaño, la forma, las proporciones, la composición, la maduración y función grosera de la estructura corporal. Es básica para la solución de problemas relacionados con el crecimiento, el desarrollo, el ejercicio, la nutrición y la performance, que constituye un eslabón cuantitativo entre estructura y función. Describe la estructura morfológica del individuo en su desarrollo longitudinal, y las modificaciones provocadas por el crecimiento y por el entrenamiento.

**Cinetica (BIM):**

Es una rama de la mecánica que estudia el movimiento de los cuerpos y las acciones que lo causan



**Clasificar:**

Ordenar y disponer por clases. Ordenar de acuerdo con características particulares. En el orden deportivo significa colocar por tiempo y lugar de ubicación.

**Claustrofobia:**

Fobia a los lugares cerrados.

**Claustrofobia:**

Miedo incontrolable a los espacios cerrados.

**Cleptomanía:**

Trastorno en el control de los impulsos, caracterizado por la tendencia patológica a robar objetos que, posteriormente, no se usan para ningún fin práctico.

**Cleptomanía:**

Se trata de un "impulso" obsesivo que obliga al que lo padece a apropiarse de todo aquello que se le pone por delante. El robo es una manera de aliviar la ansiedad producida por esa necesidad o deseo de "obtener". Es una enfermedad más propia de mujeres que de hombres.

**Climaterio:**

Fase del proceso de envejecimiento sexual en la que la mujer pierde su capacidad reproductora.

**Clínica, Psicología:**

Estudio de las conductas anormales o patológicas.

**Cocaína:**

Estimulante que proviene de la planta de la coca, arbusto perenne de América del Sur. De ahí sale la pasta de coca o clorhidrato de cocaína, un polvo blanco que

actúa como estimulante del SNC. Provoca una gran euforia y excitación, con sensación de bienestar. No se siente cansancio físico ni psíquico, por lo que la persona que la ha consumido sobrevalora sus capacidades.

**Cociente de inteligencia (C. I.):**

Es un número índice resultado de la división entre la edad medida por diferentes tests y la edad cronológica. Es una cifra indicadora del nivel de inteligencia que posee un individuo en relación con otros sujetos de su misma edad. El CI tiende a permanecer relativamente estable a lo largo del tiempo.

**Cohesión:**

Es un proceso dinámico que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y permanecer unido en la búsqueda de sus metas y objetivos. (Carron, 1982). Existen dos tipos de cohesión: cohesión de tarea y cohesión social

**Cognición:**

Procesamiento consciente de pensamiento e imágenes.

**Compensación:**

Mecanismo psicológico inconsciente mediante el cual el sujeto intenta contrarrestar su inferioridad real o imaginaria.

**Competición:** situación en la que las recompensas se distribuyen de forma desigual entre los participantes

**Competidor:**

Que compite o rivaliza.

**Competir:**

Disputa entre dos o más personas, las cuales aspiran expresamente una cosa.

**Competitividad:** una disposición a esforzarse para obtener algún tipo de satisfacción al establecer comparaciones con algún estándar de excelencia en presencia de evaluadores

**Complejo de Edipo:**

Según Freud, el conjunto de relaciones que se establecen entre el niño y sus padres entre los dos y cinco años, durante la fase fálica. El niño se identifica a sí mismo como un ser sexual, y dirige sus deseos amorosos hacia el progenitor de sexo contrario, estableciendo con el otro una conflictiva relación de celos, miedo y sentimientos de culpa. (Del mito griego de Edipo.)

**Complejo de Electra:**

Según Freud, el equivalente en la niña al complejo de Edipo (del mito griego de Electra).

**Complejo de inferioridad:**

Complejo por el que un sujeto se siente constantemente inferior a los demás, aunque no exista causa alguna que justifique este sentimiento continuo.

**Composición corporal:**

Según la escala de Cureton, se puede distinguir entre el componente de grasa (delgado a obeso), el muscular (de menor masa o superdesarrollo) y la constitución ósea (de menos a más fornida).

**Compulsión:**

Repetición innecesaria de actos, derivada de un sentimiento de necesidad no sometible al control de la voluntad. Se diferencia de las ideas delirantes en que el sujeto que la padece es consciente de lo absurdo de su conducta.

**Conciencia:**

Estructura de la personalidad en que los fenómenos psíquicos son plenamente percibidos y comprendidos por la persona.

**Concentración:**

Mantenimiento de las condiciones atencionales a lo largo de un tiempo más o menos duradero, según exija la situación a la que nos estamos enfrentando.

**Condensación:**

Fusión de dos o más personas o conceptos en una sola imagen.

**Condicionamiento clásico:**

El condicionamiento clásico se produce cuando un estímulo antes neutro se vuelve capaz de provocar una respuesta aprendida.

**Condicionamiento operante:**

El condicionamiento operante es un tipo de aprendizaje en el cual la conducta de un organismo tiene consecuencia en su medio inmediato. El organismo "opera", por así decir, sobre el mundo que lo rodea.

**Conducta:**

Reacción global del sujeto frente a las diferentes situaciones ambientales.

**Conducta agresiva:**

Se produce cuando un organismo ataca con hostilidad, física o verbalmente, a otro organismo u objeto.

**Conducta anormal:**

Es la que se aparta en grado significativo de una norma cultural o criterio o patrón grupal. Si la palabra "anormal" se utiliza en un sentido negativo o peyorativo, alude

a un comportamiento inadaptado, una conducta autodestructiva, que habitualmente es motivo de aflicción para el individuo o para los demás.

**Conducta de Tipo A:**

Es una pauta de conducta en la que predominan la acometividad, la impaciencia, el egoísmo y la incapacidad para relajarse.

**Conducta hiperkinética:**

Se caracteriza por inquietud y desasosiego. falta de atención y movimiento muscular excesivo.

**Conducta instintiva:**

Es una conducta innata, considerada algo mas que un reflejo, ya que abarca un repertorio complejo y depende más de la maduración que del aprendizaje.

**Conducta neurótica:**

Comportamiento inadaptado carente de flexibilidad, que aparece asociado con uno o más de los siguientes atributos: angustia excesiva, conflictos emocionales, temores irracionales, afecciones somáticas que carecen de base orgánica y tendencia a evitar ciertas situaciones provocadas de tensión, en vez de hacerles frente de manera eficaz.

**Conducta social:**

Cualquier conducta en que exista interacción entre dos o más seres humanos.

**Confianza deportiva:** creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte.

**Conflicto:**

Presencia contemporánea, en la misma persona, de dos motivaciones de carácter opuesto pero de igual intensidad.

**Confrontación:**

Acción de confrontar.

**Confrontar:**

Cotejar una cosa con otra y especialmente escritos, atletas, equipos. Estar, oponerse a una persona o cosa, frente a otra

**Confusión mental:**

Disminución de la actividad de la conciencia, desde una leve obnubilación hasta el estado de estupor.

**Constancia del objeto:**

Es la tendencia de un objeto percibido a conservar su tamaño, forma, color, brillo u otros atributos con relativa independencia de las variaciones producidas en la imagen retiniana.

**Constitución:**

Conformación general del cuerpo. Según determinadas corrientes está relacionada con la personalidad.

**Contenido latente:**

Según el psicoanálisis, el contenido latente de un sueño es su verdadero significado, oculto por el contenido manifiesto o superficial.

**Contigüidad:**

Existe contigüidad entre dos objetos o sucesos cuando se tocan entre sí o están muy próximos en el tiempo y el espacio. Hay una tendencia en las personas a asociar entre sí tales objetos o sucesos.

**Contracción (BIM):**

Movimiento del músculo durante una acción determinada. Puede ser concéntrica: en la que el músculo se contrae acortándose en longitud; la contracción excéntrica: el músculo se estira mientras desarrolla tensión; la contracción isotónica: es aquella en la que el músculo se acorta o estira y puede ser concéntrica o excéntrica.

**Contracción física (BIM):**

Una contracción de un músculo o grupo de músculos que da por resultado un movimiento.

**Contracciones isométricas (BIM):**

Tipo de contracción muscular en la que no existe variación de la longitud del músculo. La tensión total desarrollada es finalmente disipada como calor. No se produce movimiento y la realización de un trabajo.

**Contracciones posturales (BIM):**

Contracción de un músculo o grupo de músculos que no determina un movimiento, pero sirve para mantener una postura o actitud.

**Contracciones dinámicas:**

Las contracciones alternadas con relajaciones, como la flexión alternada de una extremidad en la carrera.

**Contracciones estáticas:**

Contracciones en que la tensión muscular está sostenida durante el período de actividad, como en el movimiento de las pesas.

**Contracción muscular:**

En el deporte, se denomina así, a una contracción involuntaria y dolorosa provocada por un estímulo externo de causa mecánica.

**Contracondicionamiento:**

Proceso que combina el condicionamiento con la extinción. Requiere: 1º la presentación de un estímulo condicionado, capaz de provocar una respuesta indeseable, y 2º la presentación simultánea de un estímulo capaz de provocar una respuesta antagónica a la indeseable.

**Contratransferencia:**

Proyección inconsciente de sentimientos del médico hacia el paciente.

**Conversión:**

Transformación de un conflicto inconsciente en manifestaciones somáticas, sensoriales o motoras. Fenómeno típico de la histeria o neurosis de conversión.

**Convulsión:**

Contracción o espasmo muscular involuntario generalizado.

**Coordinación:**

Combinación de los movimientos en el orden asignado para el fin que deben llevar. Su mecanismo depende sólo de la acción cerebralemotora, si no también de lo molecular y cerebelosa. Disponer cosas con métodos, ponerlas en orden. Es la capacidad de poner en juego una apropiada cantidad de tensión muscular en el momento oportuno y aplicarla en la dirección correcta para cumplir una determinada tarea motriz. Armonía en el trabajo de grandes sinergias, por una normal relación neuro muscular. Integración de músculos antagonistas.



**Coordinación motriz:**

Es la posibilidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos en los que interviene la actividad de determinados segmentos, órganos o grupos musculares y la inhibición de otras partes del cuerpo.

**Coordinación muscular:**

La relación armónica de la actividad de los músculos individuales, en determinados grupos, esencial para un movimiento o locomoción metódica.

**Corporeidad:**

La corporeidad se concibe como tener conciencia de sí mismo, de la propia realidad corporal; la concebimos como la expresión de la existencia humana que se manifiesta mediante una amplia gama de gestos, posturas, mímicas, vivencias, deseos, motivaciones, aficiones y sus propias praxias que expresan su sentir

**Correlación:**

Hay correlación entre dos variables cuando éstas cambian de tal modo que los valores que toma una de ellas son, hasta cierto punto, predecibles a partir de los que toma la otra.

**Cortisona:**

Hormona segregada por la corteza de las glándulas suprarrenales.

**Creatividad:**

Proceso intelectual caracterizado por la originalidad, el espíritu de adaptación y la posibilidad de hacer realizaciones concretas.

**Cretinismo:**

Grave debilidad mental, asociada a un retraso en el desarrollo óseo y debida a un funcionamiento defectuoso de la glándula tiroidea.

**Crisis de angustia:**

Consiste en la aparición repentina de la ansiedad en su máxima intensidad. La típica crisis se presenta generalmente de modo repentino, sin síntomas previos de aviso. Estas crisis se viven por el paciente como una señal de muerte inminente, la intensidad de sufrimiento es equivalente a la de alguien que nota que lo van a matar.

**Cromosoma:**

Estructura situada en el interior del núcleo celular. Transmite el código genético, del que dependen los caracteres hereditarios.

**Cuestionario:**

Conjunto de preguntas a las que el sujeto puede responder oralmente o por escrito, cuyo fin es poner en evidencia determinados aspectos psíquicos.

**Culpa, sentimiento de:**

Experiencia dolorosa que deriva de la sensación más o menos consciente de haber transgredido las normas éticas personales o sociales.

**Curva normal:**

La curva normal representa una distribución teórica de probabilidades, o sea que describe la relación entre una variable aleatoria y la frecuencia con que se presentan sus valores. Tiene forma de campana, y se la conoce también como curva de Gauss.

**Defensa:**

Aspecto de un conflicto social en el que una personalidad o grupo trata de impedir un daño a sí mismo o a sus aliados.

**Delirium Tremens:**

Constituye una espantosa reacción del enfermo alcohólico presa de horribles alucinaciones. El terror experimentado es tan intenso que puede provocar la fuga, el suicidio o incluso el asesinato.

**Delusión:**

Idea falsa fija, que presenta resistencia a ser modificada aunque datos objetivos la contraríen.

**Dependencia del campo:**

Característica del estilo cognitivo que tiende a basarse fundamentalmente en indicadores externos para formular juicios perceptuales.

**Deporte:**

El deporte es juego, ejercicio físico y competición y puede tener una doble orientación hacia el deporte-praxis y hacia el deporte-espectáculo. Orientado hacia el espectáculo el deporte es contacto social, política, profesión, trabajo, rendimiento y ocio pasivo. Cuando se orienta hacia la praxis es ocio activo, higiene-salud, desarrollo biológico, esparcimiento, educación, relación social y superación personal o ajena. Cada disciplina deportiva posee un reglamento propio y esta regida por una institución social reconocida (institucionalizado).

**Deporte educativo:**

Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños y jóvenes en edad escolar, de carácter eminentemente formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales. El deporte educativo se refiere a la manera de cómo abordarlo con los alumnos para que su enseñanza configure la formación de la persona a través de conductas motrices donde lo importante es que todos los alumnos mejoren y participen en las actividades.

**Deportología:**

Ciencia que estudia las reacciones que en el organismo del hombre produce la actividad deportiva.

**Deportólogo**

Médico especializado en la medicina del deporte

**Desarrollo cognitivo:**

Crecimiento que tiene el intelecto en el curso del tiempo, la maduración de los procesos superiores de pensamiento desde la infancia hasta la adultez.

**Desarrollo motor:**

Creación de funciones a través de las cuales el niño va adquiriendo control sobre sus movimientos, haciéndose cada vez más específica y sutil, que apunta a una motricidad más amplia y eficiente

**Desaliento:**

Actitud emocional frente a algún problema de actividad personal, caracterizado por un pensamiento de las dificultades o fracasos y por un tono sensible de desagrado o apatía

**Desarrollo psicosexual:**

Combinación de la maduración biológica y aprendizaje que genera cambios tanto en la conducta sexual como en la personalidad, desde la infancia hasta la edad adulta y a lo largo de esta última.

**Desarrollo psicosocial:**

Crecimiento de la personalidad de un sujeto en relación con los demás y en su condición de miembro de una sociedad, desde la infancia y a lo largo de su vida.

**Descalificación:**

Proceso por el cual un jugador o atleta es dejado fuera de la prueba, ya sea por jugadas bruscas o antirreglamentarias o por efectos de la prueba antidoping

**Descarrilamiento:**

Pérdida de asociaciones. Patrón de lenguaje en el que las ideas de una persona se separan entre sí de modo que no guardan relación mutua alguna o sólo están relacionadas tangencialmente. Al pasar de una frase o oración a otra, el sujeto cambia idiosincrásicamente el tema desde un marco de referencia a otro, pudiendo decir las cosas según una yuxtaposición que carece de relaciones significativas. El trastorno tiene lugar entre oraciones, a diferencia de la incoherencia, donde el trastorno se produce dentro de las oraciones.

**Desempeño motriz:**

Es la consideración que se hace de la persona que actúa en una situación motriz, de forma íntegra y hace referencia a sus emociones, sentimientos, deseos y motivaciones. Es decir tiene en cuenta a la persona que se mueve y no se enfoca sólo al movimiento. El desempeño motriz plantea que los alumnos reconozcan sus posibilidades y limitaciones personales, asuman la posibilidad de superar sus dificultades y afiancen el sentimiento de ser competentes

**Desgarramiento:**

Rasgamiento, rotura o rompimiento a viva fuerza. Lesión muscular frecuente en la práctica de ciertos deportes. Solución de continuidad de bordes ordinariamente desiguales y franjeados, producido por un estiramiento. Solución de continuidad de las fibras musculares.

**Desgarros musculares:**

Es un proceso caracterizado por lesiones de las fibras musculares de todo un fascículo o de todo un músculo, verdaderas roturas que pueden ocurrir en la parte carnosa

**Desmarque:**

En algunos juegos de pelotas por equipo, es la capacidad de un atleta de sustraerse al control del adversario para actuar eficazmente en provecho de su cuadro.

**Desorientación:**

Confusión acerca de la hora del día, la fecha o la estación (temporal), acerca de donde se encuentra uno (lugar) o de quién es (persona).

**Despersonalización:**

Alteración de la percepción o experiencia de uno mismo, de modo que uno se siente separado del propio cuerpo o de los propios procesos mentales, como si se tratara de un observador exterior (p. ej., sintiéndose como si uno estuviera soñando).

**Desplazamiento de la agresión:**

Se produce desplazamiento de la agresión cuando una conducta agresiva, ya sea verbal o física, se traslada de la fuente original de frustración a un objeto sustitutivo.

**Desplazamiento:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo reconociendo o generalizando un sentimiento o una respuesta a un objeto hacia otro habitualmente menos importante.

**Desrealización:**

Alteración de la percepción o experiencia del mundo externo de manera que éste parece extraño e irreal (p. ej., las personas pueden parecer desconocidas o mecánicas).

**Destreza:**

Es aquel elemento de la actividad que capacita al ejecutante para cumplir una gran cantidad de trabajo con un esfuerzo relativamente leve. Se adquiere principalmente, por un proceso de perfeccionamiento en la coordinación de diversos grupos musculares. El movimiento adiestrado se caracteriza por su aparente facilidad y naturalidad. La torpeza en la acción y una apariencia de gran esfuerzo son demostraciones de falta de destreza. (De diestro). Posibilidad, arte o propiedad con que se hace una cosa. Capacidad de realizar con ritmo y economía de esfuerzo, una suma de movimientos

**Destreza motriz:**

Es la capacidad del individuo de ser eficiente en una habilidad determinada. La destreza puede ser adquirida por medio del aprendizaje o innata en el propio individuo. Así, podemos considerar que la destreza de cada individuo favorece no sólo un proceso más rápido de aprendizaje de la habilidad sino un mejor resultado en su realización

**Desviación estándar:**

La desviación estándar es una medida de la dispersión de un conjunto de puntajes alrededor de la media. Para obtener la desviación estándar se empieza por restar

la media de cada uno de los puntajes, con lo cual se llega a una nueva serie de valores denominados puntajes de desviación. Luego se elevan al cuadrado estos puntajes de desviación, se suman los cuadrados y se divide la suma por el número de valores que integran la serie, con el fin de obtener la desviación cuadrática media o variando.

**Desviación sexual:**

Anomalía en la elección del estímulo adecuado para la excitación sexual.

**Deterioro mental:**

Pérdida de algunas de las capacidades intelectuales de la persona.

**Devaluación:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo cualidades exageradamente negativas a sí mismo o a los demás.

**Dimensión corporal:**

William H. Sheldon, médico y psicólogo, propuso tres dimensiones corporales; la endomorfia, la mesomorfia y la ectomorfía. La endomorfia predispone al sujeto a tener un cuerpo blando y flácido; la mesomorfia lo predispone a tener un cuerpo compacto y de fuerte musculatura; la ectomorfía lo predispone a tener un cuerpo delgado y frágil.

**Dinámica:**

Perteneciente a las causas y efectos de la conducta y actividades mentales concediéndole especial importancia a la motivación.



**Dinámica, Psicología:**

Corriente de la Psicología que sostiene que cualquier fenómeno psíquico es puesto en movimiento por fuerzas surgidas desde el interior del individuo.

**Dinamómetro:**

Aparato que sirve para medir la capacidad de trabajo del individuo, de gran utilidad para establecer los rendimientos deportivos y atléticos. Los hay diseñados por los científicos Bethe y Collin, destinados a medir la fuerza muscular, así como el stenómetro de Bloch

**Disartria:**

Articulación imperfecta del habla debido a alteraciones del control muscular.

**Discinesia:**

Distorsión de movimientos voluntarios con actividad muscular involuntaria.

**Discromatopsia:**

Nombre genérico que agrupa a todas las enfermedades caracterizadas por un trastorno de la visión de los colores.

Disforia por la identidad sexual: Disgusto persistente por algunas, o todas, de las características físicas o papeles sociales que connotan el propio sexo biológico.

**Disfórico:**

Estado de ánimo desagradable, tal como tristeza, ansiedad o irritabilidad.

**Dismenorrea:**

Dolor en la menstruación.

**Disociación:**

Alteración de las funciones normalmente integradas de conciencia, memoria, identidad, o percepción del ambiente, ciertos comportamientos o pensamientos

pierden la relación normal con el resto de la personalidad y actúan de una manera autónoma. El trastorno puede ser repentino o gradual, transitorio o crónico.

**Disomnia:**

Trastornos primarios del sueño o del despertar caracterizados por insomnio o hipersomnia como principal síntoma actual. Las disomnias son trastornos de la cantidad, la calidad o la temporalidad del sueño.

**Disonancia cognitiva:**

Cuando existen dos ideas conscientes en el individuo, pero son antagónicas entre sí.

**Dispareunia:**

Coito doloroso.

**Dispersión:**

Pérdida de asociaciones. Patrón de lenguaje en el que las ideas de una persona se separan entre sí de modo que no guardan relación mutua alguna o sólo están relacionadas tangencialmente. Al pasar de una frase o oración a otra, el sujeto cambia idiosincrásicamente el tema desde un marco de referencia a otro, pudiendo decir las cosas según una yuxtaposición que carece de relaciones significativas. El trastorno tiene lugar entre oraciones, a diferencia de la incoherencia, donde el trastorno se produce dentro de las oraciones.

**Disponibilidad corporal**

Es la disposición personal para la acción, en la interacción con los otros y con el medio. Consiste en la construcción progresiva por parte de los alumnos de los conceptos, procedimientos y actitudes inherentes al empleo inteligente y emocional del cuerpo y sus capacidades.

**Disposición mental:**

La disposición (o actitud mental) es un estado de preparación para pensar o percibir de una manera determinada. Es una tendencia que gobierna decisivamente la cognición.

**Distensión:**

Uno de los tres sistemas de alzada para el levantamiento de pesas. Se consigue elevando el balancín en dos tiempos. Primeramente a la altura del pecho y luego por sobre la cabeza con una breve detención entre los dos movimientos. La distensión de los brazos desde el pecho hasta el punto más alto debe efectuarse lentamente sin flexión del busto o de las piernas y sin interrupciones. Estiramiento violento de los tejidos y partes ligamentosas de una articulación. Estado de los tejidos, membrana, órganos, etc., que experimentan una tensión violenta.

**Distonía:**

Alteración del tono muscular.

**Distonía vegetativa:**

Deficiente coordinación de las funciones de las dos grandes vertientes del sistema nervioso vegetativo: simpático y parasimpático. Provoca alteraciones en el funcionamiento orgánico como palpitaciones, sudores, etc.

**Distraibilidad:**

Incapacidad para mantener la atención, esto es, el pase de un área o tema a otro, con una provocación mínima, o fijación excesiva de la atención en estímulos externos poco importantes o irrelevantes.

**Distrés:**

Estrés negativo. Se produce cuando el deportista responde de forma descontrolada y con excesiva activación, es decir, de forma inadaptada y negativa.

**Doble ligadura:**

Es un proceso de comunicación tiene lugar una doble ligadura cuando una de las personas formula a la otra dos declaraciones o le imparte dos instrucciones que son contradictorias desde el punto de vista lógico.

**DRILL:** Metodología de los deportes: organización repetida en forma organizada que permite automatizar movimientos del deporte

**Doping:** es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia, fisiológica o no, ajena al organismo tomada en cantidad anormal o por una vía anormal, con la sola intención de aumentar de un modo artificial y deshonesto su actuación en la competición; antes, durante o después de la competencia misma.

**Droga:**

Sustancia sintética o natural que modifica temporalmente el estado de conciencia.

**Dualismo:**

Concepción según la cual, la mente y la materia son dos entidades distintas.

**Eclecticismo:**

Es el punto de vista de que conviene apreciar el valor de los conceptos derivados de dos o más sistemas de pensamiento o escuelas psicológicas. Un ecléctico no se apresurará a rechazar en forma arbitraria cualquier hallazgo o principio por el mero hecho de que no se amolde bien a las premisas establecidas desde mucho tiempo atrás.

**Ecolalia:**

Repetición patológica, propia de un loro y aparentemente sin sentido de una palabra o frase acabada de emitir por otra persona.

**Ecopraxia:**

Repetición por imitación de los movimientos de otra persona. La acción no es voluntaria y tiene un carácter semiautomático e incontrolable.

**Ectomorfo, tipo:**

Según W. Sheldon, tipo morfológico alto y delgado.

**Edad biológica:**

Corresponde a la edad determinada por el nivel de maduración de los diversos sistemas que componen el hombre.

**Edad cronológica:**

Es la edad determinada por la diferencia entre un día determinado y el día de nacimiento del individuo.

**Edad mental**

Es determinada a través de la observación del desarrollo mental del individuo, que envuelve varios aspectos como la ampliación de los horizontes intelectuales y temporales; aumento de la capacidad de lidiar con abstracciones y símbolos; aumento de la capacidad de concentración; aumento de la memoria y capacidad de raciocinio.

**Edad ósea:**

Es el índice de desarrollo esquelético. El crecimiento del esqueleto es el resultado de una proliferación cartilaginosa y la conversión de este cartílago en tejido óseo.

**Edad morfológica:**

Comprende la observación del crecimiento y desarrollo de los diversos segmentos corporales, como también el crecimiento en estatura como un todo, además de la evolución del peso del individuo.

**Edad neurológica:**

Se determina a través de la observación de la maduración neuronal, que ocurre en la dirección céfalocaudal y es medida por medio del test de reflejos.

**Edad sexual:**

Corresponde a la época en que los caracteres sexuales se hacen patentes, tanto los primarios como los secundarios.

**Educación Física:**

Es la expresión del cuerpo que tiene relación con la mente. Es el desarrollo y refinamiento de los patrones fundamentales y las destrezas motoras generales, incorporando las experiencias de exploración, descubrimiento y combinación. Busca primero el desarrollo de los patrones de movimiento para luego buscar el desarrollo de las destrezas generales y específicas. Es parte importante de la

formación integral del hombre cuyo agente fundamental es el ejercicio físico. Busca el dominio de ámbitos logmotivos, socioafectivo, psicomotriz. La educación física es, ante todo, educación, no simple adiestramiento corporal. Es acción o quehacer educativo que atañe a toda la persona y no solo al cuerpo.

### **Educación física, juego y deporte:**

El juego y el deporte son elementos utilizados por la educación física para lograr sus fines. El juego es una forma de actividad y una expresión propia de la naturaleza del niño, es parte de su vida diaria.

### **Efecto de halo:**

Tendencia de un observador a efectuar una evaluación tendenciosa (ya sea positiva o negativa) de otra persona basándose en características de ésta que, si bien son notorias, carecen de pertinencia respecto de lo que debe evaluar.

### **Efecto placebo:**

Efecto que causa una medicina más por la sugestión que por su real eficacia farmacológica.

### **Efecto Pigmaleón:**

Se produce cuando las expectativas del entrenador respecto a sus discípulos influyen en sus resultados. Si el entrenador mantiene unas expectativas altas y las transmite, sus alumnos pueden sentirse más motivados y “protegidos” y desarrollar a su vez, una mayor motivación hacia sus propias actuaciones deportivas.

### **Efecto, ley del:**

Principio por el cual se adquieren sólo las respuestas inmediatamente seguidas de un refuerzo.

**Ego:**

(El Yo.) Según Freud, es el "principio de realidad", es consciente y tiene la función de la comprobación de la realidad, así como la regulación y control de los deseos e impulsos provenientes del Ello. Su tarea es la autoconservación y utiliza todos los mecanismos psicológicos de defensa.

**Egocentrismo:**

Exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de la atención y actividad generales. Es frecuente en los niños y adultos inmaduros.

**Egoísmo:**

Palabra que proviene del griego, Ego=Yo y que representa esa inclinación natural del ser humano a pensar exclusivamente en sí mismo. La educación frena de alguna manera ese egoísmo natural enseñando a valorar al resto que forman el entorno en que vivimos.

**Ejercicios:**

Son los movimientos, ya voluntarios ya pasivos de los músculos. Ejercicio voluntario vale tanto como movimiento deliberado. Los ejercicios pasivos son movimientos que se realizan por la manipulación de otra persona o por una máquina. Acto y efecto de ejercitarse u ocuparse en algo. Acción de ejercer. Paseo higiénico que se da a pie o montado. Trabajo que sirve de práctica de las reglas establecidas y explicadas en una lección. Se trata en el ejercicio de la repetición de ciertos actos para fijar determinadas asociaciones o destrezas o formar determinados hábitos. El ejercicio tiene un carácter en cierto modo automático y mecánico, diferente de la actividad libre, espontánea de alumno

**Ejercicio formativo:**

Ejercicio que tiene la función de educar el carácter de los hombres. Son los que tienden principalmente a la formación corporal, postura, desarrollo armónico muscular, desarrollo de las funciones, etc.



**Electroencefalograma:**

Registro gráfico de las diferencias de potencial producidas en las células cerebrales.

**Elevado:**

Sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría. Una persona con estado de ánimo elevado puede decir que se siente «arriba», «en éxtasis», «en la cima del mundo» o «por las nubes».

**Ello:**

Según Freud, zona donde residen los procesos psíquicos más primarios y los impulsos instintivos.

**Elongación:**

Variación de longitud que experimenta un sólido por efecto de una tensión. A mayor elongación mayor elasticidad. Extensión, estiramiento, distensión

**EM:**

(Edad Mental) Nivel de desarrollo intelectual global correspondiente a una determinada edad.

**Emoción:**

Estado afectivo, una reacción subjetiva al ambiente, acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influida por la experiencia y que tiene la función adaptativa. Se refieren a estados internos como el deseo o la necesidad que dirige al organismo. Las categorías básicas de las emociones son: miedo, sorpresa, aversión, ira, tristeza y alegría.

**Empatía:**

Estado mental en el que un sujeto se identifica con otro grupo o persona, compartiendo el mismo estado de ánimo.

**Empirismo:**

Doctrina según la cual todas nuestras ideas y conceptos derivan de la experiencia y ésta, a su vez, se basa exclusivamente en la información que nos llega a través de los órganos de los sentidos.

**Endomorfo, tipo:**

Según W. Sheldon, es el tipo corpóreo flácido y de líneas redondas.

**Endorfinas:**

Son opiáceos naturales producidos en el cerebro y en la glándula pituitaria. Se las considera una clase de neurotransmisores.

**Enfermedad psicosomática:**

Es la provocada o agravada por factores psicológicos como el estrés, los cambios en el estilo de vida, las variables de la personalidad y los conflictos emocionales.

**Entrada en calor:**

Son los ejercicios generales y específicos que se realizan antes del entrenamiento o de la competencia con el fin de lograr una máxima prestación a la capacidad física y psíquica y técnica del individuo. Debe estar el 70 % de la masa muscular comprendida

**Entrenador:**

Persona que adiestra, enseña, ejercita o prepara a otra.

**Entrenamiento por biorrealimentación:**

Método de condicionamiento por el cual se logra el control voluntario de ciertas respuestas autónomas del organismo, como el ritmo cardíaco, los esquemas de ondas cerebrales, la circulación en el sistema cardiovascular y la tensión muscular.

**Entrenamiento psicológico:**

Aplicación de una serie de teorías y técnicas procedentes de la psicología, dirigidas a la adquisición o mejora de las habilidades psicológicas necesarias para hacer frente a las distintas situaciones deportivas, de forma que permita mejorar o mantener el rendimiento deportivo, así como ayudar en el crecimiento y bienestar personal de los deportistas

**Entrenar:**

Galicismo por adiestrarse, prepararse, ejercitarse. Amaestrar, ejercitar para un deporte, preparar un deportista para acometer una determinada actividad. Es la ciencia avalada por sólidos fundamentos teórico prácticos, que promueve al ser humano hasta llegar al más alto grado de perfección para ejecutar pruebas atléticas o deportivas.

**Enuresis:**

Es la emisión involuntaria de orina durante el sueño. Para mayor detalle de la misma consultar artículo "El niño enurético" en la web. Erógena, zona: Parte del cuerpo particularmente sensible a la excitación sexual.

**Equipamiento:**

En el deporte en general, el conjunto de objetos de juego y vestuario que necesitan los atletas para presentarse en un cotejo.

**Equipamiento deportivo:**

Es el conjunto de espacios y edificaciones predominantemente de uso público destinados a la práctica deportiva. El equipamiento básico y medio están orientados fundamentalmente a las modalidades del deporte como método pedagógico y recreativo.

**Eros:**

Dios griego del amor.

**Erótico:**

Relativo a Eros, o sea al amor y el deseo.

**Esfuerzo:**

Fuerzas interiores que se generan en un sólido como consecuencia de la acción de fuerzas exteriores y que buscan equilibrarse

**Espacio vital:**

Espacio físico y psíquico que todo ser vivo precisa para su normal desarrollo.

**Esquema:**

El nivel resultante de posiciones o movimientos previos del cuerpo, que se miden con todos los cambios de postura y con la referencia inmediata a una nueva posición

**Esquema corporal:**

Conciencia global del propio cuerpo.

**Esquizofrenia:**

Grave enfermedad mental, caracterizada por la escisión de la personalidad y por una ruptura de los mecanismos psíquicos normales, lo que provoca una conducta incomprensible y una pérdida del contacto con la realidad.

**Estado de desarrollo:**

Se refiere en períodos en el desarrollo de una persona, que son caracterizados por determinados tipos de comportamientos que reflejan un estado neural y todo tipo de procesamiento cognitivo que orientará una determinada acción

**Estado de ánimo:**

Emoción generalizada y persistente que influye en la percepción del mundo. Son ejemplos frecuentes de estado de ánimo la depresión, alegría, cólera y ansiedad.

Estos son los tipos de estado de ánimo: *Elevado*: Sentimiento exagerado de bienestar, euforia o alegría. Una persona con estado de ánimo elevado puede decir que se siente «arriba», «en éxtasis», «en la cima del mundo» o «por las nubes». *Eutímico*: Estado de ánimo dentro de la gama «normal», que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado. *Expansivo*: Ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobre valoración del significado o importancia propios.

**Estructura de objetivos competitivos:**

Aquella en la que los deportistas trabajan unos contra otros para obtener una recompensa o un reconocimiento.

**Estructura de objetivos individualizados:**

Sería aquella en la que los deportistas trabajarían para la consecución de objetivos independientes

**Estupor:**

Estado particular que se caracteriza por la lentitud psicomotriz y por un comportamiento inerte que se acompaña de un torpor de la conciencia. Intersexual: Estado en el que un individuo manifiesta mezcladamente, y en distintos grados, características de cada sexo, incluyendo formas físicas, órganos reproductivos y comportamiento sexual.

**Estereotipo:**

En psicología social se llama estereotipo a un conjunto fijo de atributos que el observador de un grupo determinado adjudica a todos sus integrantes.

**Estimulante:**

Fármaco que aumenta la actividad motriz y psíquica del individuo.

**Estímulo condicionado:**

Estímulo originalmente neutro, que finalmente suscita una respuesta incondicionada (innata) sobre el individuo.

**Estímulo incondicionado:**

Cualquier estímulo que suscita de forma regular una respuesta no aprendida o innata. El individuo no puede controlar la respuesta al estímulo ya que se produce como un acto reflejo.

**Estímulo-respuesta:**

Teoría que explica los comportamientos de un individuo como un conjunto de reacciones a estímulos precedentes.

**Estrategia:**

Habilidad para dirigir un asunto

**Estrés:**

Cualquier exigencia que produzca un estado de tensión en el individuo y que pida un cambio o adaptación por parte del mismo.

**Estresante psicosocial:**

Cualquier acontecimiento o cambio vital que pueda asociarse temporalmente (y quizá causalmente) al inicio, ocurrencia o exacerbación de un trastorno mental.

**Estupor, estado de:**

Estado particular que se caracteriza por la lentitud psicomotriz y por un comportamiento inerte que se acompaña de un torpor de la conciencia.

**Estupor:**

Estado en el que no se responde a la estimulación y se acompaña de inmovilidad y mutismo.

**Etología:**

Ciencia que estudia el comportamiento animal.

**Evaluación:**

Determinación del significado relativo a los fenómenos de una clase determinada en comparación con algún tipo. Es un juicio de valor resultante de la aplicación de procedimientos destinados a determinar los factores que intervienen en un proceso, así como el peso con que cada uno de ellos influye en el resultado. Es juzgar los logros en término de los objetivos que se persiguen. Es el proceso para determinar el grado en que el grupo está logrando sus metas, sus objetivos

**Euforia:**

Estado de excitación psíquica que se acompaña de un alto tono afectivo.

**Eustrés:** estrés positivo. Se produce cuando la activación sirve al deportista de estímulo y motivación para poder responder de forma correcta y adaptada a la situación

**Eutímico:**

Estado de ánimo dentro de la gama «normal», que implica la ausencia de ánimo deprimido o elevado.

**Exaltación:**

Modificación del tono afectivo que se caracteriza por sentimientos de euforia.

**Exhibicionismo:**

Tendencia patológica a mostrar en público los órganos genitales.

**Expansivo:**

Ausencia de control sobre la expresión de los propios sentimientos, a menudo con sobre valoración del significado o importancia propios.

**Expectativas de Eficacia:** creencia de que uno es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento, requerido para obtener unos determinados resultados

**Experimental, Psicología:**

Rama de la Psicología que emplea los experimentos controlados y la observación para el estudio del comportamiento.

**Éxtasis:**

Droga alucinógena de síntesis que se fabrica en laboratorios clandestinos. Son derivados anfetamínicos, capaces de alterar el comportamiento y las funciones vitales del organismo.

**Extinción:**

Proceso activo durante el cual va disminuyendo gradualmente la probabilidad de que se produzca una respuesta condicionada. Puede considerárselo también como el desaprendizaje de un hábito.

**Extraversión:**

Según C. G. Jung, característica del individuo "de naturaleza conciliadora", aparentemente abierta y disponible, que se adapta fácilmente a cualquier situación, se relaciona sin problemas y se aventura sin dificultades y con confianza a situaciones desconocidas.

**Eyacuación precoz:**

En el hombre, incapacidad de controlar la excitación sexual, produciéndose una expulsión precoz de semen.



# F

**Fair Play:**

Juego Limpio.

**Fálica, fase:**

En esta fase el interés sexual del niño se centra en los órganos genitales. Es cuando surge el complejo de Edipo.

**Falta técnica:**

En cualquier práctica deportiva, ofensa contra el espíritu del juego

**Familiar, terapia:**

Método psicoterapéutico para el tratamiento de familias.

**Fantasía autista:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo mediante fantasías excesivas que sustituyen la búsqueda de relaciones interpersonales, la acción más eficaz o la resolución de los problemas.

**Fantasía:**

Libre actividad del pensamiento por la cual premisas y conclusiones pueden ignorar la realidad. También mecanismo de defensa por el que las imágenes mentales inventadas producen satisfacciones sustitutivas irreales.

**Farmacoterapia psiquiátrica:**

Tratamiento de las enfermedades y perturbaciones psíquicas a través de psicofármacos.

**Fase anal:**

Según Freud, período comprendido entre el segundo y tercer año de edad en el que el niño centra su interés en el control de los esfínteres.

**Fase de latencia:**

Según Freud, fase del desarrollo del niño en el que la sexualidad permanece más o menos adormecida. Se extiende desde los siete años hasta la adolescencia.

**Fase Fálica:**

En esta fase el interés sexual del niño se centra en los órganos genitales. Es cuando surge el complejo de Edipo.

**Fase oral:**

Período que abarca el primer año de vida. Según Freud, durante esta fase las necesidades, percepciones y modos de expresión del niño se centran en la boca, a través de la cual obtiene todas sus gratificaciones inmediatas.

**Fase residual:**

La fase de una enfermedad que ocurre tras la remisión de los síntomas floridos o del síndrome completo.

**Fatiga:**

Es la imposibilidad física, psíquica u orgánica de continuar un trabajo con igual ritmo, incapacidad provocada por el mismo trabajo, por su intensidad o por falta de adaptación del sujeto. Este término es también frecuentemente aplicado a las sensaciones subjetivas que la acompañan.

**Fetichismo:**

Trastorno psicosexual consistente en conseguir la excitación sexual a través de un objeto.

**Fijación:**

Vinculación de la libido a determinados objetos propios de uno de sus estados evolutivos.

**Flexión:**

Doblar una parte del cuerpo sobre otra.

**Fobia:**

Miedo persistente e irracional hacia un objeto, alguien determinado, situación o una actividad específica (el estímulo fóbico), que da lugar a un deseo incoercible de evitarlo. Esto suele conducir a evitar el estímulo fóbico o a afrontarlo con terror. Entre las fobias más conocidas se encuentran la Claustrofobia y la Agorafobia.

**Formación de conceptos:**

Es el proceso de aprendizaje por el cual creamos clases mentales o cognitivas.

**Formación reactiva:**

Mecanismo de defensa por el cual el individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo sustituyendo los comportamientos, los pensamientos o los sentimientos que le resultan inaceptables por otros diametralmente opuestos (este mecanismo de defensa suele actuar en simultaneidad con la represión).

**Formación reactiva:**

Mecanismo de defensa por el que todo aquello que no puede ser satisfecho se sustituye por el contrario: por ejemplo el amor hacia una persona que no nos corresponde se transforma en odio, etc.

**Footing:**

Es un tipo de entrenamiento consistente casi exclusivamente en una sucesión de marcha y carrera efectuado a pasos sostenidos.

**Forma:**

Condición de entrenamiento, preparación de un atleta. La buena forma resulta de un paso adecuado, agilidad, fuerza, resistencia y equilibrio nervioso

**Forma básica de movimiento:**

Es una unidad orgánica de funciones físicas y psíquicas que surgen en el proceso de lucha por su vida. Puede definirse como los cambios de posición de todo el cuerpo en el espacio o de algunos segmentos respecto de otros

**Formación:**

Es la disposición que toman los componentes de un equipo deportivo en el juego en que intervienen

**Frigidez:**

Incapacidad femenina de lograr el orgasmo.

**Frustración:**

Cuando hablamos de frustración nos referimos a ese sentimiento de privación de una satisfacción vital. Las frustraciones afectivas pueden ser muchas y pueden llegar a desencadenar numerosos trastornos. Por ejemplo un niño puede sentirse frustrado cuando su mamá tiene un nuevo bebé porque ahora ya no es el único y como consecuencia de esa frustración desarrolla una conducta celosa o agresiva o inclusive puede volver a mojar su cama.

**Fuga de ideas:**

Un flujo casi continuo de habla acelerada, con cambios temáticos bruscos, que habitualmente se basan en asociaciones comprensibles, estímulos que distraen la atención o juegos de palabras. Cuando es grave, el habla puede ser incoherente y desorganizada.

**Gen:**

Unidad básica de la herencia.

**Generalización:**

En el aprendizaje, fenómeno por el que se obtiene una respuesta a un estímulo, también en presencia de estímulos similares.

**Generalización del estímulo:**

Es la tendencia de un estímulo, semejante a otro estímulo original condicionado, a evocar una respuesta también condicionada, aunque en un grado algo menor.

**Genética:**

Ciencia que estudia las características que se heredan en la personas, animales o plantas.

**Genética de la conducta:**

Es el estudio de la influencia que tiene la estructura genética inherente a un organismo en la determinación de sus rasgos, talentos o predisposiciones.

**Genio:**

Persona muy inteligente o con mucho talento para algo. Si el hombre tiene el genio de la abstracción y del razonamiento, la mujer en cambio tiene el genio natural de percibir profundamente la verdad de las cosas, es lo que llamamos "intuición femenina".

**Gimnasia educativa:**

Conjunto de ejercicios que desarrollan las fuerzas físicas y morales

**Glándulas suprarrenales:**

Órgano vital situado encima del extremo superior de cada riñón en los seres humanos. Secreta la hormona adrenalina como respuesta a la estimulación por el sistema nervioso simpático en momentos de estrés.

**Grandeza:**

Evaluación desmesurada del valor, poder, conocimientos, importancia o identidad de uno mismo. Cuando es extrema, la grandeza puede alcanzar proporciones

**Grupo de control:**

Conjunto de sujetos utilizados en un experimento a fin de brindar una observación que pueda cotejarse con la conducta del grupo experimental, que es el que se quiere estudiar.

**Grupo, terapia de:**

Tratamiento contemporáneo de numerosos pacientes (de 6 a 12) a cargo de uno o más psicoterapeutas.

**Grupo:**

Conjunto de personas influidas entre sí y que persiguen un fin común: por ejemplo la familia, un partido político o un equipo de baloncesto.

**Habilidad:**

Acción compleja e intencional, que envuelve toda una cadena de mecanismos sensoriales, de procesamiento central y motor que, a través del proceso de aprendizaje, se torna organizada y coordinada de tal manera que alcance objetivos predeterminados con gran acierto.

**Habilidad básica:**

Actividad caracterizada por una meta general y que sirve de base para la adquisición de habilidades más específicas.

**Hábito:**

Tendencia a actuar de una manera mecánica, especialmente cuando el hábito se ha adquirido por ejercicio o experiencia. Se caracteriza por estar muy arraigado y porque puede ejecutarse de forma automática.

**Habla apremiante:**

Habla que es excesiva en cantidad, acelerada y difícil o imposible de interrumpir. Usualmente es de excesivo volumen y empalica. Con frecuencia la persona habla sin ninguna incitación social y puede continuar haciéndolo aún cuando nadie le escuche.

**Hachís:**

Estupefaciente extraído del cannabis. Provoca euforia y en grandes dosis excitación y alucinaciones.

**Hedonismo:**

Concepción según la cual el factor motivante primordial de la conducta humana es la dimensión bipolar placer-dolor.

**Heroína:**

Derivado del opio, concretamente de la planta de la morfina, cuya cápsula se llama "adormidera", de la que se extrae una resina llamada "pan de opio", que es la sustancia activa. Actúa como un depresor del sistema nervioso central (SNC).

**Heterosexual:**

Individuo atraído sexualmente por personas del sexo contrario.

**Hiperacusia:**

Sensibilidad dolorosa a los sonidos.

**Hipersensibilidad, teoría de la:**

Teoría que sostiene que cualquiera que sea el efecto de una droga, la abstinencia producirá efectos contrarios. Por ejemplo si es excitante, la abstinencia producirá depresión.

**Hipersomnia:**

Excesiva somnolencia, manifestada por sueño nocturno prolongado, dificultad para mantener un estado de alerta durante el día o episodios diurnos de sueño no deseados.

**Hypnos:**

Del vocablo griego sueño, la hipnosis no tiene nada que ver con el sueño. Se trata, al contrario, de un estado artificialmente de la consciencia.

**Hipnosis:**

Estado de alteración de la conciencia inducido en un sujeto cooperante. Se caracteriza por un estrechamiento del foco de atención y aumento de la sugestionabilidad.



**Hipnótico:**

Fármaco que produce un sueño similar al natural (somnífero).

**Hipocondría:**

Estado caracterizado por una preocupación desmesurada por la salud o por una enfermedad.

**Hipocresía:**

El hipócrita es aquel que siempre se presenta frente a los demás con buenas formas y sentimientos pero esa no es su verdadera imagen. El objeto de esa hipocresía es el dominio o la seducción habitualmente. No siempre podemos considerar como enfermo al hipócrita aunque la hipocresía es característica de muchas neurosis. Un rasgo de carácter de los hipócritas es la debilidad.

**Hipoglucemia:**

Es un trastorno orgánico en que aparece un bajo nivel de azúcar en la sangre. En las personas que padecen de hipoglucemia como afección clínica este estado tiende a ser crónico, en cuyo caso el organismo se debilita.

**Homeostasis:**

Término que designa la regulación del equilibrio del medio interno y en general de toda la actividad del organismo.

**Homosexual:**

Sujeto cuya afectividad y deseos eróticos se dirigen hacia individuos de su propio sexo.

**Idea delirante de Erotomaníaca:**

Que otra persona, habitualmente de status superior, está enamorada del sujeto.

**Idea delirante de grandeza:**

De valor, poder, conocimientos o identidad exagerados, o de una relación especial con una deidad o una persona famosa.

**Idea delirante de ifusión del pensamiento:**

Que los propios pensamientos están siendo difundidos en alta voz de modo que pueden ser percibidos por otros.

**Idea delirante de referencia:**

Cuya temática consiste en que ciertos hechos, objetos o personas del ambiente inmediato del sujeto adoptan una significación particular y desusada. Estas ideas delirantes suelen ser de naturaleza negativa o peyorativa, pero también pueden ser de grandiosidad. Difieren de las ideas de referencia, donde la falsa creencia no se sostiene tan firmemente ni está tan organizada como una verdadera creencia.

**Idea delirante de ser controlado:**

En que ciertos sentimientos, impulsos o actos se experimentan como si estuvieran bajo el control de alguna fuerza externa más que bajo el de uno mismo.

**Idea delirante Somática:**

Cuyo principal contenido pertenece a la apariencia o funcionamiento del propio cuerpo.

**Idea delirante, celos delirantes:**

Que tiene el sujeto pensando que es traicionado por su compañero sexual.

**Idea delirante, extraña:**

Que implica un fenómeno que la cultura del sujeto consideraría totalmente inverosímil. Idea delirante, inserción del pensamiento: De que ciertos pensamientos propios no son de uno mismo, sino que más bien son insertados en la propia mente.

**Idea delirante, persecutoria:**

Cuyo tema central consiste en que el sujeto (o alguien cercano a él) está siendo atacado, atormentado, golpeado, perseguido o se conspira contra él.

**Idea delirante:**

Falsa creencia basada en una inferencia incorrecta relativa a la realidad externa que es firmemente sostenida. La creencia no está aceptada ordinariamente por otros miembros de la subcultura o cultura a la que pertenece el sujeto (p. ej., no es un artículo de fe religiosa). Cuando una creencia errónea implica un juicio de valor, sólo se considera idea delirante cuando el juicio es tan extremo que desafía toda credibilidad. Las ideas delirantes se subdividen de acuerdo con su contenido. Algunos de los tipos más frecuentes son los siguientes:

**Idea sobrevalorada:**

Creencia persistente y no razonable que se mantiene con menos intensidad que la idea delirante (esto es, el sujeto es capaz de aceptar la posibilidad de que su creencia puede no ser cierta). La creencia no es aceptada habitualmente por otros miembros de la cultura o subcultura a que pertenece el sujeto.

**Ideación paranoide:**

Ideación que implica sospechas o creencia de estar siendo atormentado, perseguido o tratado injustamente, pero de proporciones inferiores a las de una idea delirante.

**Idealización:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo cualidades exageradamente positivas a los demás.

**Ideas de referencia:**

Sensación de que ciertos incidentes causales o que determinados acontecimientos externos tienen un significado particular y desusado que es específico para cada sujeto. Debe distinguirse de un delirio de referencia, en el que existe una creencia sostenida con convicción delirante.

**Ideas innatas:**

Ideas presentes en el organismo desde su nacimiento, no necesariamente en su forma definitiva y madura, pero sí al menos en su forma germinal.

**Identidad:**

Concepto claro y nítido de uno mismo.

**Identidad sexual:**

Convicción interna de una persona acerca de ser varón o mujer.

**Identificación proyectiva:**

Mecanismo de defensa en que el individuo atribuye incorrectamente a los demás sentimientos, impulsos o pensamientos propios que le resultan inaceptables. En este caso el individuo no repudia totalmente lo que proyecta. Al contrario, el individuo es consciente de sus afectos o impulsos, pero los interpreta incorrectamente al considerarlos reacciones justificables frente a otras personas.

No es raro que el individuo atribuya sus propios sentimientos a otros, haciendo que sea difícil esclarecer quién hizo algo a quién en primer lugar.

**Identificación:**

Mecanismo psíquico inconsciente que induce a un sujeto a comportarse, pensar y sentir como otro que actúa como su modelo.

**Idiicia:**

Grave forma de insuficiencia mental, congénita o adquirida, tras una lesión cerebral en la primera infancia.

**Ilusión:**

Percepción o interpretación errónea de un estímulo externo real, por ejemplo, escuchando el rumor de unas hojas o el sonido de unas voces.

**Imagen:**

Representación mental de un objeto, una persona o un acontecimiento.

**Imaginación:**

Facultad de representarse mentalmente objetos, personas, situaciones no presentes en la realidad.

**Imbecilidad:**

Forma de insuficiencia mental, menos grave que la idiicia, pero que impide vivir de un modo autónomo. Oligofrenia de grado medio.

**Imitación:**

Adquisición voluntaria de una conducta observada en otras personas. Elemento fundamental del aprendizaje.

**Impotencia:**

Imposibilidad para conseguir o mantener la erección del pene. Con frecuencia está motivada por factores psicológicos.

**Impresión:**

Visión u opinión general de un hecho cualquiera de otro sujeto, que surge de modo inmediato.

**Impronta:**

Es una variedad de aprendizaje a la vez rápido e irreversible, que tiene lugar en ciertos períodos críticos del desarrollo temprano de algunos organismos.

**Impulso afectivo:**

Es la tendencia innata en virtud de la cual un organismo aspira al contacto, físico o emocional, con otro organismo.

**Impulso:**

Tendencia a actuar sin una deliberación previa. Fenómeno contrario a un acto de voluntad.

**Impulsos biológicos:**

Son un conjunto de movilizadores innatos de la conducta, que reflejan las necesidades de los órganos y los procesos fisiológicos del organismo.

**Inadaptación social:**

Estado en el que el sujeto establece unas relaciones conflictivas con su entorno social.

**Incesto:**

El acto sexual realizado entre madre e hijo, padre e hija, o hermano y hermana. El acto en si revela un descenso del sentimiento moral, a menudo la miseria suele

provocarlo. La tentación del incesto es una tentación instintiva que puede producirse en represiones del subconsciente.

**Incoherencia:**

Lenguaje o pensamiento que resulta esencialmente incomprensible a los demás porque las palabras o las frases se unen sin una conexión lógica o significativa. La irregularidad ocurre dentro de las oraciones, a diferencia del descarrilamiento o dispersión, en el que la alteración se produce entre las oraciones. La incoherencia a veces ha sido denominada "ensalada de palabras" para poner de manifiesto el grado de desorganización lingüística.

**Inconsciencia:**

Estado en el que la capacidad de percepción y de actuar conscientemente están anuladas. El estado más profundo de inconsciencia es el estado de coma.

**Inconsciente:**

Zona "sumergida" de nuestra personalidad, de la que el sujeto no es directamente consciente. Sus contenidos son de naturaleza pulsional (pulsión) y su organización está regida por la condensación y el desplazamiento. Sus intentos de acceder a la conciencia son frenados por la represión y sólo obtienen éxito en la medida en que, a través de las deformaciones de la censura, se producen formaciones de compromiso (sueños, actos fallidos, etcétera). Se compone básicamente de material psicológico procedente de los deseos infantiles.

**Inconsciente colectivo:**

Según Jung, el conjunto de ideas y recuerdos que pertenecen a toda la humanidad y que son fruto de los recuerdos acumulados tras las experiencias de innumerables generaciones.

**Inestabilidad:**

La inestabilidad de carácter suele ser a menudo síntoma de una deficiencia, todo depende de la intensidad y de la causa. El estudio de la inestabilidad forma parte del estudio del carácter. El niño inestable es poco constante, indisciplinado, vengativo y muestra mucha afición a hacer novillos. El adulto inestable se verá dominado por el afán de aventuras.

**Infantilismo:**

Actitud. Presencia de una conducta infantil en el adulto.

**Inhibición reactiva:**

Cantidad medible de fatiga específica que se acumula en un organismo cada vez que da una cierta respuesta. La consecuencia es la disminución o desaparición por parte del organismo a producir dicha respuesta frente al estímulo.

**Inhibición:**

Carencia o disminución de determinados tipos de conducta, especialmente de los agresivos.

**Iniciación deportiva:**

Proceso que no ha de entenderse como el momento en que se empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica, que teniendo en cuenta las características del niño o sujeto que se inicia y los fines a conseguir, permite que este adquiera progresivamente una mayor competencia motriz. El proceso de iniciación debe de hacerse de forma paulatina, acorde a las posibilidades y necesidades de los individuos, con prácticas simplificadas a partir del manejo de una gran variedad de objetos y/o implementos de diversas características que no necesariamente deben tener relación directa con algún deporte en específico y la aplicación de estos fundamentos en situaciones similares a las de los deportes. Una buena iniciación se caracteriza por la máxima inclusión y participación. Cuando una persona, cualquiera sea su edad, comienza a desarrollar una actividad deportiva



**Inmadurez:**

Insuficiente grado de desarrollo afectivo que puede darse en personas cronológica e intelectualmente adultas.

**Insomnio:**

Quejas subjetivas de dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido o a causa de la mala calidad del sueño. Estos son los tipos de insomnio:

**Insomnio inicial:**

Dificultad para conciliar el sueño. Insomnio medio. Despertar a media noche después de haber conciliado el sueño, aunque con dificultades.

**Insomnio terminal:**

Despertar antes de la hora usual de hacerlo, con incapacidad para reemprender el sueño.

**Instinto de muerte:**

Tal como lo formulara Freud, el instinto o pulsión de muerte es una tendencia innata a procurar la destrucción de otros organismos, así como la propia destrucción.

**Intelectualización:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo generalizando o implicándose en pensamientos excesivamente abstractos para controlar o minimizar sentimientos que le causan malestar.

**Inteligencia:**

En líneas generales, capacidad mental para entender, recordar y emplear de un modo práctico y constructivo, los conocimientos en situaciones nuevas.

**Interferencia retroactiva:**

Fenómeno del aprendizaje por el cual al aprender un segundo conjunto o lista de materiales, se inhibe o disminuye la capacidad de recordar una primera lista o conjunto aprendido con anterioridad.

**Intimidad:**

Según el análisis transaccional, la intimidad es un estado de proximidad emocional a otra persona, caracterizado por la ausencia de manipulación y la presencia de una comunicación auténtica.

**Introspección:**

Proceso mental a través del cual el sujeto observa atentamente sus propias experiencias.

**Introversión:**

Según Jung, característica del sujeto de naturaleza lenta, reflexiva y cerrada, que evita el contacto con los otros y se pone fácilmente a la defensiva.

**Introvisión:**

Según la psicología de la Gestalt, la introvisión es la percepción súbita del modo en que las partes se vinculan con la totalidad organizada. En el psicoanálisis, es la captación precisa que logra el paciente del significado de las ideas, motivos y recuerdos recobrados desde el plano inconsciente de su personalidad.

**Introyección:**

Mecanismo de defensa por el que se hacen propios rasgos de la personalidad de algún sujeto.

**Intuición:**

Forma de conocimiento directo caracterizada por la inmediatez y la contemporaneidad.

**Irritable:**

Fácilmente enojado y susceptible a la cólera.

**IZOF:** zona individual de funcionamiento óptimo. Es una ampliación del concepto ZOF, perfeccionada por Hanin. La diferencia es la denominación individual, ampliación de su rango, aplicación con otras variables y con las emociones.

**Jogging:**

Anglicanismo, que proviene del gerundio del inglés "to jog", que significa correr despacio a velocidad sostenida.

**Juego sociomotor:**

Juego con carácter deportivo que corresponde a las situaciones que se caracterizan por la presencia de una interacción motriz esencial; dicha interacción se concreta en una comunicación motriz de tipo cooperativo.

**Juegos cooperativos:**

Pueden definirse como aquellos en los que los jugadores dan y reciben ayuda para contribuir a alcanzar objetivos comunes. Por ello se considera al juego cooperativo una actividad liberadora ya que: Libera de la competición, de la eliminación, libera para crear sus propias reglas. (Velásquez Callado, 2004)

**Juegos modificados:**

Son juegos que mantienen en esencia la naturaleza problemática del juego deportivo estándar o deporte (por lo tanto también su táctica). No pertenecen a ninguna institución deportiva ni están sujetos a la formalización y estandarización.

**Juegos paradójicos:**

Juegos con carácter deportivo cuyas reglas exigen la realización de interacciones motrices marcadas por la ambigüedad y la ambivalencia (ejemplo: cambio de roles en la misma actividad), y que culmina en efectos contradictorios e irracionales. Esta dinámica paradójica deriva del sistema de interacción generado por la lógica interna del juego, y sobre todo de la red de comunicaciones motrices. De hecho, la ambivalencia esta ya presente en algunos códigos de juego, en donde cada

participante es libre de elegir a sus compañeros y a sus adversarios en cualquier momento e incluso de cambiarlos eventualmente en el transcurso del juego.

**Juez**

Persona que hace observar el reglamento.

**k****Korsakov, síndrome:**

Suele ser una consecuencia del alcoholismo crónico. Se trata de una lesión cerebral que provoca amnesia. El paciente es incapaz de recordar los nuevos hechos o experiencias, su memoria a corto término está gravemente afectada, sólo recuerda hechos antiguos.

**L****Labilidad:**

Estado emotivo caracterizado por una alteración del control consciente de las reacciones emotivas.

**Lanzamiento:**

Es el acto de enviar lo más lejos posible, mediante limitaciones en las acciones que se realicen con objetos, como jabalina, disco, piedra, etc. Los lanzamientos de

objetos constituyen una tentación del hombre desde la antigüedad y es probable que cotejar envíos de esta naturaleza hayan nacido con el hombre mismo.

**Latencia, fase de:**

Según Freud, fase del desarrollo del niño en el que la sexualidad permanece más o menos adormecida. Se extiende desde los siete años hasta la adolescencia.

**Latente:**

Contenido. La parte oculta de un sueño, una fantasía, de los pensamientos y las emociones. Se expresa de forma enmascarada en el contenido manifiesto.

**Lavado de Cerebro:**

Desorganización provocada por el intelecto y las emociones que conduce a la revelación de secretos y falsas confesiones por parte del sujeto, así como a un cambio de sus ideales políticos y morales.

**Lenguaje del cuerpo:**

Forma de comunicación no verbal efectuada a través de gestos, movimientos, etc.

**Lenguaje gestual:**

Código de comunicación cargado de sentido cultural, vinculado a la vida emocional de la persona, con un gran valor de espontaneidad, que sirve para apoyar el lenguaje verbal aunque en ocasiones puede contradecirlo. Se basa en las actitudes corporales, la apariencia corporal, el contacto físico, el contacto ocular, la distancia interpersonal el gesto, la orientación espacial interpersonal, y el ritmo comunicativo gestual y sonoro, llegando al interlocutor por vía visual o táctil.

**Lenguaje no verbal:**

Utilización de códigos variados de comunicación que se valen del cuerpo como herramienta principal de transmisión y que excluyen el uso de la palabra. Se refiere al gestual, y a los componentes sonoros comunicativos. Pueden llegar al receptor por cualquier vía de transmisión de la información

**Lentitud psicomotora:**

Enlentecimiento generalizado visible de los movimientos y del habla.

**Lesión:**

Todo cambio patológico que se produce en los tejidos u órganos sanos

**Lexitimia:**

Enfermedad neurológica en que, debido a un traumatismo craneo-encefálico, la persona no sabe reconocer sus sentimientos.

**Ley del efecto:**

Esta ley establece que si a un organismo su respuesta ante un estímulo le resulta satisfactoria, la aprenderá y quedara "impresa" en su sistema nervioso también principió por el cual se adquieren sólo las respuestas inmediatamente seguidas de un refuerzo.

**Libido:**

Es el impulso de la sexualidad lo que hace que la persona busque la satisfacción sexual. Según Freud, forma de la energía vital que dirige y origina las manifestaciones del instinto sexual.

**Líder:** persona que tiene la capacidad de influenciar los pensamientos, las conductas y los sentimientos de otros.

**Liderazgo:**

Proceso conductual de influencia entre individuos y grupos en el logro de sus objetivos

**Ligamento:**

Banda de tejido conjuntivo fibroso, blanco, denso, flexible, y muy resistente, casi inextensible, que une las piezas esqueléticas que entran en la constitución de la articulación

**Locura:**

Antiguamente se utilizaba este término para expresar los trastornos de espíritu. Actualmente apenas se utiliza en Psicología y se ha sustituido por el término psicológico "psicosis".

**Locus de control externo:**

Se produce cuando un deportista atribuye a factores externos a él, tanto sus triunfos como sus derrotas.

**Locus de control interno:** se produce cuando un deportista atribuye a factores internos a él, tanto sus actuaciones positivas como negativas.

**Lógica interna:**

Es el modo peculiar en cómo están predeterminadas las acciones motrices de toda actividad, juego o deporte, donde las normas provocan comportamientos corporales precisos de los jugadores en cuatro aspectos: El espacio, el material, la interacción con otros jugadores y el tiempo.

**Logorrea:**

Locuacidad excesiva.

**Logoterapia:**

Es una clase de psicoterapia destinada a ayudar a la persona con problemas a redescubrir el sentido de su vida, que ha perdido.

**LSD 25:**

Derivado semisintético de uno de los alcaloides del cornezuelo del centeno (un hongo). Es un líquido incoloro e insípido que provoca su acción a nivel del SNC.

**Lúdico:**

La etimología de la palabra juego, se deriva del latín iocus o acción de jugar, diversión, broma. La raíz de la palabra nos dice simplemente que el juego es



“diversión”. Para hacer referencia a todo lo relativo al juego nos auxiliamos con el término lúdico, y cuya raíz latina es ludus o juego.

**Ludograma:**

Es la representación gráfica de las secuencias de los sub roles sociomotores (y eventualmente de los roles sociomotores) asumidos por un jugador sucesivamente durante el desarrollo de un juego deportivo. El ludograma tiene en cuenta las unidades práxicas consideradas básicas respecto al significado estratégico y/o interaccional de los actos de juego; las unidades mínimas recogidas aquí como más interesantes de manera inmediata son los sub roles sociomotores.

**Ludomotricidad:**

Recae en la naturaleza de las situaciones motrices que corresponden a los juegos deportivos. Su finalidad es clara, pues alude al placer del juego, al deseo de una acción entretenida. El placer del juego responde básicamente a una actitud que puede nacer y desarrollarse en condiciones muy variadas según el contexto social y las vivencias subjetivas de cada uno.

# M

**Macropsia:**

Percepción visual de que los objetos son mayores de lo que realmente son.

**Maduración:**

Hace referencia a los cambios cualitativos que capacitan a una persona para pasar a niveles más altos de funcionamiento. La maduración cuando es vista a partir de una perspectiva biológica, es básicamente innata. O sea, es genéticamente determinada y resiste a las influencias externas o ambientales. Se caracteriza por una orden fija de progresión, en la cual la velocidad puede variar, más la secuencia de apareamiento de características generalmente no varía

**Manía:**

Etimológicamente significa locura, desorden pasional, enfermedad del estado de ánimo caracterizada por una hiperactividad psíquica y un fondo de alegría, de euforia y actividad frenética, que no tienen motivación real alguna. En Psicología la manía puede conducir a la psicosis.

**Maniaco-depresiva, psicosis:**

Enfermedad mental caracterizada por la alternancia de fases maniacas y depresivas.

**Manifiesto, contenido:**

Cuanto el sujeto recuerda y/o relata conscientemente de un sueño, una fantasía o de sus pensamientos y emociones.

**Marcaciones:**

Constituyen las delimitaciones del campo de juego, número de carriles, zonas de penalización, etc. con que se marca un campo de juego para cualquier deporte, y está legislado por las normas de cada deporte

**Masoquismo:**

Trastorno psicosexual en el que la excitación sexual se consigue a través del dolor físico o la humillación infringida y/o solicitada por un miembro de la pareja a otro.

**Masturbación:**

Autoexcitación de las zonas erógenas, hasta el climax.

**Matrogimnasia:**

Gimnasia entre la madre y el hijo.

**Mecanismo de defensa:**

Proceso psicológico automático que protege al individuo de la ansiedad y de la conciencia de amenazas o peligros externos o internos. Los mecanismos de defensa mediatizan la reacción del individuo ante los conflictos emocionales y ante las amenazas externas. Algunos mecanismos de defensa (p. ej., proyección, dicotomización, y "acting out") son casi siempre desadaptativos. Otros, como la supresión y la negación, pueden ser desadaptativos o adaptativos en función de su gravedad, inflexibilidad y el contexto en el que ocurran.

**Medicamento agonista/antagonista:**

Sustancia química extrínseca a sustancias producidas endógenamente que actúa sobre una familia de receptores (como los receptores de los opiáceos), de manera que es un agonista o agonista parcial respecto de un tipo de receptor y antagonista respecto de otro.

**Medicamento agonista:**

Sustancia química extrínseca a las sustancias producidas endógenamente, que actúa sobre un receptor y es capaz de producir el efecto máximo que puede alcanzarse estimulando dicho receptor. Un agonista parcial sólo es capaz de producir menos del efecto máximo, aunque se administre en concentración suficiente para fijarse a todos los receptores disponibles.

**Medicamento antagonista:**

Sustancia química extrínseca a las sustancias producidas endógenamente que ocupa un receptor, no produce efectos fisiológicos e impide que factores químicos endógenos y exógenos produzcan algún efecto en dicho receptor.

**Meditación:**

Proceso mental a través del cual el sujeto alcanza su yo más profundo.

**Megalomanía:**

Sentimiento de potencia y superioridad que no tiene fundamentos reales. Indica el delirio de grandezas. La persona que lo sufre está convencida de su gran belleza y fuerza física, se cree ser el mejor en todo. Es la exageración de la paranoia.

**Mellizos idénticos:**

Son los que derivan de un mismo cigoto y en consecuencia tienen la misma estructura genéticos.

**Memoria:**

Capacidad mental de conservar y evocar cuanto se ha vivido. Fenómeno psíquico muy complejo en el que entran en juego el psiquismo elemental (rastros que las sensaciones dejan en el tejido nervioso), la actividad nerviosa superior (creación de nuevas conexiones nerviosas por repetición, es decir, reflejos condicionados) y el sistema conceptual o inteligencia propiamente dicha. Actividad específicamente

humana en cuanto comporta el reconocimiento de la imagen pasada como pasada.

**Menarquía:**

Aparición de la primera menstruación.

**Menopausia:**

Cese de las menstruaciones.

**Menstruación:**

Hemorragia cíclica que se produce en la mujer sexualmente madura.

**Mesamorfo:**

Según W. Sheldon, el tipo corpóreo activo y enérgico.

**Mescalina:**

Alcaloide derivado del cactus peyoti o peyote, capaz de producir trastornos tóxicos importantes, en especial de tipo alucinatorio.

**Meta:** consecución de un nivel específico de competencia en una tarea, normalmente en un tiempo determinado

**Metas de resultados:** se refieren al planteamiento de un objetivo final, el resultado deportivo que se pretende alcanzar. (Dosil, 2004)

**Metas de rendimiento:** son objetivos que se plantea el deportista y que podrá conseguir por sí mismo, independientemente de los rivales y del equipo. Suelen ser flexibles y tiene un alto grado de control por parte del sujeto. (Dosil, 2004)

**Metas de proceso o realización:** se centran en lo que hace el deportista para conseguir su objetivo de resultado o de rendimiento, es decir, los comportamientos y pensamientos que son adecuados durante el proceso y que le llevarán a la consecución de su meta.

**Método:** Es el camino a seguir para obtener con mayor eficacia, en el menor tiempo posible y con el menor desgaste de energía, un fin presupuesto previamente.

**Método experimental:**

Es un método para la recolección de datos en el cual se comparan las mediciones del comportamiento de un grupo de control, como mínimo, con las mediciones de un grupo experimental, como mínimo.

**Movimiento:**

Reacción provocada en la contracción del tejido muscular excitado por una corriente nerviosa. Lo contrario a reposo (v

**Micropsia:**

Percepción visual de que los objetos son menores de lo que realmente son.

**Miedo:**

Reacción emotiva frente a un peligro reconocido como tal en estado de conciencia.

**Modelado:**

Componente del aprendizaje social que consiste en aprender mediante la observación de lo que hacen y no hacen los demás

**Morfina:**

Principal alcaloide extraído del opio; tiene propiedades terapéuticas, sobre todo como analgésico y espasmolítico. Es también una droga.

**Motivación:**

Conjunto de motivos que intervienen en un acto electivo, según su origen los motivos pueden ser de carácter fisiológico e innatos (hambre, sueño) o sociales; estos últimos se adquieren durante la socialización, formándose en función de las relaciones interpersonales, los valores, las normas y las instituciones sociales.

**Motivo:**

Un motivo es un estado interior presupuesto de un organismo, con el fin de explicar sus elecciones y su conducta orientada hacia metas. Desde el punto de vista subjetivo, es un deseo o anhelo.

**Motricidad:**

La Motricidad, como capacidad humana, es la propia manifestación de la vida humana en sus distintos modos de expresarse e impresionarse. Su intención es el desarrollo de la toma de consciencia desde la vivencia (contacto sensorial con la realidad) y su fin o propósito es el desarrollo humano de cara a la trascendencia, es decir, la transformación del yo, el otro y el cosmos

**Móvil:**

Refiere a la dinámica y lógica de las actividades físicas y deportivas, determinando el propósito, la naturaleza y el logro o la meta a alcanzar

**Movimientos estereotipados:**

Comportamiento motor repetitivo, aparentemente impulsivo y no funcional (p. ej., sacudir o mover las manos, balancear el cuerpo, golpear la cabeza, mordisquear objetos, automorderse, pincharse la piel o los orificios corporales, golpear el propio cuerpo). Movimientos oculares rápidos (MOR-REM): Son cambios abruptos y espontáneos en la posición de los globos oculares durante el sueño. Estos desplazamientos se producen tanto en la dirección vertical como en la horizontal, y semejan lo que de hecho sucede cuando el individuo contempla un suceso real con los ojos abiertos.

**Movimientos figurativos:**

Acción que trata de representar de manera comprensible realidades o ideas. Se opone al movimiento abstracto.

**Movimientos simbólicos:**

Es un tipo de movimiento figurativo que se realiza con ciertos rasgos o características y que por convención social permite la identificación con una cosa, fenómeno, idea o persona que se toma como inspiración

**Mutismo:**

Incapacidad para hablar no provocada por lesiones en las cuerdas bucales.



# N

**Narcisismo:**

Mecanismo de defensa que se caracteriza por una preocupación excesiva hacia la propia persona.

**Narcolepsia:**

Tendencia irresistible al sueño.

**Narcomanía:**

Es la necesidad imperiosa de tomar hipnóticos. La suelen padecer aquellos aquejados de insomnio.

**Narcótico:**

Sustancias químicas que provocan la aparición del sueño.

**Necrofilia:**

Trastorno psicosexual en el que se observa una inclinación sexual hacia los cadáveres.

**Negación:**

Mecanismo de defensa por el que se rechazan aquellos aspectos de la realidad que se consideran desagradables. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo negándose a reconocer algunos aspectos dolorosos de la realidad externa o de las experiencias subjetivas que son manifiestos para los demás. El término negación psicótica se emplea cuando hay una total afectación de la capacidad para captar la realidad.

**Negligencia hemisférica:**

Es el deterioro de los centros visuales de un lado del cerebro que provoca que el

enfermo sólo vea la mitad de las cosas. Estos pacientes sólo comen, por ejemplo, el lado izquierdo del plato, escriben en el lado izquierdo del folio o se atan sólo el zapato izquierdo.

**Nervio:**

Un nervio es un haz de axones de neuronas que forma parte del sistema nervioso periférico. Los nervios pueden ser sensoriales o motores (también los hay mixtos). Los primeros conducen la información desde el exterior hacia los centros nerviosos, en tanto que los segundos la transmiten a los órganos efectores.

**Nerviosismo:**

Estado de desequilibrio leve del sistema nervioso, con trastornos psíquicos de cierta intensidad (irritabilidad, poca atención, etc.) y orgánicos (intranquilidad motora, etc.).

**Neurastenia:**

Conjunto de alteraciones de la excitabilidad del sistema nervioso, caracterizado por el aumento de la fatigabilidad, con sensación de agotamiento somático y psíquico.

**Neuroléptico:**

Fármaco psicológico con efectos sedantes, ansiolíticos y antipsicóticos.

**Neurología:**

Disciplina médica que estudia los aspectos patológicos del sistema nervioso periférico.

**Neurona:**

Es una célula especializada en la comunicación de información. Es la unidad funcional básica del cerebro y del sistema nervioso.

**Neurosis de carácter:**

Exageración de determinados rasgos de la personalidad, que provocan trastornos de la conducta.

**Neurosis Obsesivo-compulsiva:**

Neurosis en las que las obsesiones y compulsiones se han hecho crónicas, perturbando la vida normal del sujeto.

**Neurosis:**

Conjunto de síntomas psíquicos y emocionales producidos por un conflicto psicológico que se han hecho crónicos. Se conserva la capacidad para razonar coherentemente.

**Neurotransmisor:**

Es un "mensajero" químico que permite que una neurona excite o inhiba la despolarización (o sea, la "descarga") de otra neurona adyacente a ella.

**Nido vacío, síndrome del:**

Sensación de vacío emotivo que experimentan los padres cuando los hijos se independizan, abandonando el hogar paterno.

**Ninfomanía:**

Trastorno psicosexual femenino caracterizado por la desinhibición absoluta de los instintos sexuales.

**Nistagmo:**

Movimiento rítmico involuntario de los ojos, que consiste en temblores rápidos de pequeña amplitud en una dirección y un movimiento recurrente, mayor, más lento, en la dirección opuesta. El nistagmo puede ser horizontal, vertical o rotatorio.

**Nivel de aspiración:**

Patrón subjetivo de acuerdo con el cual un individuo fija sus metas y evalúa sus logros.

**Nostalgia:**

Cuando estás nostálgico te sientes triste, lejos de los tuyos; la soledad y el aislamiento en el que te encuentras solo ahondan más la pena. En estas circunstancias es difícil que la persona se adapte a las nuevas condiciones que le provea la vida. La nostalgia puede llegar a ser peligrosa pudiendo degenerar en ausencia de ganas de vivir o inclusive en una auténtica melancolía.

**Objeto sotérico:**

Objeto que proporciona una sensación de seguridad infundada.

**Obsesión:**

Irrupción en el pensamiento de una idea, un sentimiento o una tendencia, que aparece en el enfermo en desacuerdo con su pensamiento consciente, pero que persiste a pesar de todos los esfuerzos que hace el sujeto por deshacerse de él.

Obsesivo-compulsiva, neurosis:

Neurosis en las que las obsesiones y compulsiones se han hecho crónicas, perturbando la vida normal del sujeto.

**Obstinación:**

Se confunde a menudo con la voluntad y es fruto de la tontería. La persona obstinada parece no ver más allá de sus propias fronteras, sin aceptar diálogos o mostrar entendimiento y comprensión ante las explicaciones del otro. Suele ser sinónimo de tozudez.

**Odio:**

Característica íntima del ser humano. Emoción que surge del miedo, de las situaciones frustrantes, de la envidia, de la impotencia. Si el odio es transitorio es normal pero si perdura y se transforma en rencor, puede llegar a ser patológico porque invalida la vida positiva de la persona. El individuo con complejos siente odio contra sí mismo por aquellas partes que le causan impotencia y humillación.

**Oligofrenia:**

Ver Debilidad mental.

**Olvido:**

Incapacidad del individuo para recordar un fragmento de información que está seguro que existe en su memoria.

**Omnipotencia:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo pensando o actuando como si dispusiera de poderes o capacidades especiales y fuera superior a los demás.

**Ondas alfa:**

Ondas del cerebro registradas en un electroencefalograma, son altas y lentas, y aparecen cuando el sujeto está en reposo, con los ojos cerrados pero sin estar dormido.

**Onicofagia:**

Hábito de morderse las uñas.

**Onírico:**

Relativo al mundo de los sueños.

**Onirismo:**

Tipo de alucinación que puede ser normal si la padece el durmiente al soñar pero que sería patológica cuando se ensueña para evadirse de la realidad o la alucinación es debida a estados de embriaguez o intoxicaciones.

**Ontogénesis:**

Concepto biológico. La ontogénesis se refiere a los procesos que sufren los seres vivos desde la fecundación hasta su plenitud y madurez. Este concepto se suele contraponer al de filogénesis, que se ocupa, por el contrario, de los cambios y evolución de las especies

**Opio:**

Estupefaciente extraído de las cápsulas del *Papaverum álbum*.

**Originalidad:**

Es la realización de trabajos diferentes a los habituales. Incide en la búsqueda de lo novedoso, de lo inusual, de lo que se sale de lo cotidiano, con respecto a manifestaciones habituales. Surge del estilo personal en el “pensar” y en el “hacer”, reacciones y respuestas imprevisibles, poco comunes e ingeniosas

**Oral, fase:**

Período que abarca el primer año de vida. Según Freud, durante esta fase las necesidades, percepciones y modos de expresión del niño se centran en la boca, a través de la cual obtiene todas sus gratificaciones inmediatas.

**Organismo:**

Cualquier entidad viviente.

**Orgasmo:**

Acción refleja provocada por la estimulación sexual, es el punto culminante del placer durante dicha excitación.

**Pánico:**

Episodio agudo de los estados de ansiedad caracterizado por un miedo intenso e irracional.

**Papel o rol sexual:**

Actitudes, patrones de comportamiento y atributos de personalidad definidos por la cultura en que el individuo vive como papeles sociales estereotipadamente "masculinos" o "femeninos".

**Paranoia:**

Delirio interpretativo que evoluciona de forma progresiva, con una lógica aparentemente perfecta y sin deterioro intelectual. La paranoia es raro que se establezca de forma pura, por eso es más conveniente hablar de personalidad paranoica, cuyos rasgos esenciales son una exagerada susceptibilidad, una hipervaloración del yo, desconfianza y una construcción mental peculiar.

**Parasomnia:**

Comportamiento o hechos fisiológicos anormales que ocurren durante el sueño o en las transiciones sueño-vigilia.

**Parkinson:**

La enfermedad de Parkinson es una afección neurológica caracterizada por un temblor generalizado, tensión muscular exagerada y contracciones.



**Partido:**

Conjunto o agregado de personas que siguen y defienden una misma facción, opinión o causa. En el juego, conjunto o agregado de varios, que entran en él como compañeros, contra otros tantos

**Pase:**

Es una acción de entregar el elemento específico de la actividad que se está ejecutando, de manera que un compañero lo reciba y quede habilitado para una acción posterior que beneficie al equipo

**Pasión:**

Palabra que deriva del latín y quiere decir sufrimiento. La pasión es una inclinación hacia alguien o algo excesiva y exclusiva. A esta emoción la acompañan siempre sufrimientos, desengaños, tormentos e ideación fija. Con la pasión el equilibrio mental se trastoca y uno se implica en cualquier decisión que incluya el objeto pasional.

**Patrón de movimiento:**

Se refiere a una serie de acciones o movimientos organizados en una secuencia algorítmica, cuya combinación permite el ejercicio de la función motriz que requiere estabilidad y permanencia en el repertorio motor del ser humano.

**Patrón motor:**

Organización de una serie de comandos motores (impulsos nerviosos de tipo eferente) que son enviados al sistema muscular.

**Patrón diversificado:**

Son aquellos que agregan, sobre el patrón básico, alguna exigencia adicional como correr rápido, caminar imitando un animal.

**Patrón especializado:**

Son aquellos que forman parte del repertorio de movimientos especializados de un individuo (nadador, atleta, operador). Tiene como punto de partida las habilidades básicas y agrega elementos artificiales que corresponden a normas de exigencias culturales de una actividad altamente especializada (deporte, profesión).

**Pedagogía:**

Ciencia de la educación.

**Pedofilia:**

Trastorno psicosexual caracterizado por el interés erótico hacia los niños.

**Pensamiento:**

Término genérico que indica un conjunto de actividades mentales tales como el razonamiento, la abstracción, la generalización, etc. cuyas finalidades son, entre otras, la resolución de problemas, la adopción de decisiones y la representación de la realidad externa.

**Pensamiento divergente:**

Este tipo de pensamiento permite la generación de enfoques alternativos a la solución de un problema y están relacionados, principalmente, con la fase de inspiración y con la creatividad

**Pensamiento estratégico:**

El pensamiento estratégico es algo innato, se estimula, desarrolla y perfecciona. Se entiende como la capacidad de responder o actuar de forma anticipada ante una situación o acción futura, en donde se dan las pautas adecuadas a situaciones de tipo cognitivo-motriz.

En el pensamiento estratégico y la lógica motriz se dan cita al menos tres fases: 1. la percepción y análisis de la situación; 2. la solución mental del problema o acción; 3. La solución y respuesta motriz. (Brito, Luis)

Para la consolidación de este tipo de pensamiento y lógica de acción, es importante que el docente utilice un estilo de enseñanza no directivo, ni juegos que exijan modelos de movimiento y/o reglas determinadas, por el contrario hay que dirigirnos a formas de enseñanza que motiven la exploración y el descubrimiento, donde los niños puedan hacer propuestas y modificaciones a los juegos mismos

**Pensamiento mágico:**

Creencia errónea de que los propios pensamientos, palabras o actos causarán o evitarán un hecho concreto de un modo que desafía las leyes de causa y efecto comúnmente aceptadas. El pensamiento mágico puede formar parte del desarrollo normal del niño.

**Percepción:**

Función psíquica que permite al organismo, a través de los sentidos, recibir y elaborar las informaciones provenientes del exterior y convertirlas en totalidades organizadas y dotadas de significado para el sujeto.

**Perfil:**

Representación gráfica de los resultados de un test o batería de tests.

**Perseveración:**

Repetición persistente y sin objetivo alguno de actividades, palabras o frases.

**Persona:**

El individuo entendido como ser vivo dotado de conciencia.

**Personalidad:** conjunto de características que diferencian a las personas, o estabilidad en el comportamiento de una persona ante diversas situaciones

**Personalidad autoritaria:**

El individuo con personalidad autoritaria presenta habitualmente los siguientes rasgos: obediencia ciega a la autoridad, cumplimiento estricto de normas rígidas, expectativa de lealtad incondicional por parte de sus subordinados, hostilidad frente a los miembros de otros grupos y admiración hacia los poderosos.

**Personalidad:**

Estructura psíquica de cada individuo, la forma como se revela por su modo de pensar y expresarse, en sus actitudes e intereses y en sus actos. Son patrones duraderos de percibir, relacionarse y pensar acerca del ambiente y de uno mismo. Los rasgos de personalidad son aspectos prominentes que se manifiestan en una amplia gama de contextos sociales y personales importantes. Los rasgos de personalidad sólo constituyen un trastorno de personalidad cuando son inflexibles y desadaptativos y provocan malestar subjetivo o déficit funcional significativo.

**Personalidad múltiple:**

Trastorno mental caracterizado por la aparición alterada en un sujeto de dos o más personalidades contradictorias entre sí.

**Perversidad:**

Anomalía del carácter que induce al sujeto, generalmente enfermo, a perjudicar voluntariamente a los demás por impulsos antisociales. El niño pequeño perverso es cruel, mentiroso, indisciplinado, etc... El joven perverso es antisocial, procura satisfacer sus deseos sin el menor respeto a los demás. El perverso no tiene freno moral.

**Pesadilla:**

Sueños con carácter terrorífico y angustioso, que carecen de significado patológico si no son muy intensos o repetitivos.

**Pícnico, tipo:**

Según E. Kretschmer, el tipo constitucional bajo y grueso.

**Piromanía:**

Necesidad no sometible al control de la voluntad de provocar incendios y presenciarlos.

**Placebo, efecto:**

Efecto que causa una medicina más por la sugestión que por su real eficacia farmacológica.

**Placebo:**

Sustancia farmacológica o tratamiento sin ningún efecto pero que proporciona alivio al paciente por un fenómeno de persuasión.

**Polarización:**

El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo viéndose a sí mismo o a los demás como completamente buenos o malos, sin conseguir integrar en imágenes cohesionadas las cualidades positivas o negativas de cada uno. Al no poder experimentar simultáneamente afectos ambivalentes, el individuo excluye de su conciencia emocional una visión y unas expectativas equilibradas de sí mismo y de los demás.

**Práctica distribuida:**

Es una situación de aprendizaje que se caracteriza por la inclusión de períodos de descanso o "recreos" entre los ensayos. Contrasta este concepto con el de práctica agrupada, situación de aprendizaje en la cual, por el contrario, un ensayo sigue al otro sin período de descanso alguno.

**Práctica negativa:**

Método utilizado para extinguir hábitos y por el cual se repiten en forma consciente y deliberada las tendencias erróneas asociadas a dichos hábitos.

**Praxología motriz:**

Se ocupa de estudiar la lógica interna de las situaciones motrices de forma exclusiva y comparte con otras ciencias los aspectos contextuales o de lógica externa. Se propone estudiar en la Praxiología Motriz fenómenos tales como:

- La anticipación y pre-acción, la finta, el engaño, la metacomunicación, la interpretación de la situación y el "ponerse en el lugar del otro" (comprensividad).
- La creatividad, la aparición de nuevas formas de acción y su rutinización, la modificación de estatutos desde la estabilización de subroles motores, e, inversamente, la influencia de los elementos y rasgos pertinentes de un estatuto o reglamento sobre la producción de situaciones motrices. P. Parlebas (1981: 173) define Praxiología motriz como "Ciencia de la acción motriz, especialmente de las condiciones, modos de funcionamiento y de los resultados de la puesta en obra de ésta". Nosotros la definiremos simplemente como ciencia de las praxis motrices.

**Prejuicio:**

Actitud, creencia u opinión que no se basa en una información o experiencia suficiente como para alcanzar una conclusión rotunda. Literalmente se define como un "juicio previo".

**Premack, principio de:**

Si suponemos que dos de las acciones que componen el repertorio de conductas de un organismo presentan distinto grado de probabilidad en cuanto a su acaecimiento: una de ellas tiene muchas probabilidades de ocurrir, y la otra, pocas probabilidades. El principio de Premack establece que la acción con alta probabilidad de ocurrencia puede emplearse para reforzar la de baja probabilidad.

Premenstrual, síndrome: Conjunto de síntomas fisiológicos y psíquicos que aparecen unos días antes de la menstruación.

**Presión:** palabra frecuentemente utilizada en el ámbito del deporte. Suele emplearse para definir multitud de situaciones que se suceden en los entrenamientos y en las competiciones, y su explicación está estrechamente vinculada a los conceptos ansiedad, estrés y nivel de activación

**Principio de juego:**

Punto que se considera como primero. Base u origen del juego

**Principio de Premack:**

Si suponemos que dos de las acciones que componen el repertorio de conductas de un organismo presentan distinto grado de probabilidad en cuanto a su acaecimiento: una de ellas tiene muchas probabilidades de ocurrir, y la otra, pocas probabilidades. El principio de Premack establece que la acción con alta probabilidad de ocurrencia puede emplearse para reforzar la de baja probabilidad.

**Privación afectiva:**

Carencia de una relación satisfactoria y duradera con una o más personas. Es muy negativa para el desarrollo normal emotivo e intelectual del niño.

**Proyección:**

Mecanismo de defensa que el individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo atribuyendo incorrectamente a los demás sentimientos, impulsos o pensamientos propios que le resultan inaceptables.

Consiste en proyectar cualidades, deseos o sentimientos que producen ansiedad fuera de sí mismo, dirigiéndolos hacia algo o alguien a quien se atribuyen totalmente.

**Psico:**

Prefijo que entra en la formación de palabra con significado de alma

**Psicoanálisis:**

Método psicoterapéutico para el tratamiento de trastornos psíquicos, que utiliza técnicas de asociación libre y la interpretación de los sueños. Es una teoría de la personalidad basada en conceptos como la motivación inconsciente, el yo, el ello y el superyo.

**Psicobiología:**

Es el estudio de la conducta en función de sus fundamentos biológicos.

**Psicocirugía:**

Es la cirugía practicada en el cerebro con el objeto de tratar un trastorno psíquico.

**Psicofármaco:**

Sustancia química capaz de modificar el psiquismo normal o patológico.

**Psicofísica:**

Es el estudio de la relación funcional entre las magnitudes de los estímulos físicos y las respuestas sensoriales a ellos.

**Psicofisiología:**

Tendencia de la Psicología experimental que considera las funciones psíquicas desde el punto de vista fisiológico.

**Psicógeno:**

Referido a manifestaciones en general patológicas, cuyo origen no reside en una lesión orgánica sino en un trastorno psíquico.

**Psicología:**

Ciencia que estudia la actividad psíquica y el comportamiento de los organismos.



**Psicología ambiental:**

Parte de la Psicología aplicada que estudia los efectos producidos por el hombre sobre el ambiente y viceversa.

**Psicología aplicada:**

Rama de la Psicología que se centra en el estudio de los conflictos y problemas de tipo práctico, ocupándose de diversos ámbitos de la actividad, en conexión con otras ciencias como la pedagogía o la lingüística (psicolingüística).

**Psicología clínica:**

Estudio de las conductas anormales o patológicas.

**Psicología comparada:**

Es el estudio de las similitudes y diferencias que manifiestan en su comportamiento especies de organismos que contrastan entre sí.

**Psicología Experimental:**

Rama de la Psicología que emplea los experimentos controlados y la observación para el estudio del comportamiento.

**Psicología Infantil:**

Rama de la Psicología que estudia los procesos de desarrollo del niño y su conducta.

**Psicopatía:**

Nombre genérico de un trastorno mental que se caracteriza por un comportamiento asocial.

**Psicosis maniaco-depresiva:**

Enfermedad mental caracterizada por la alternancia de fases maníacas y depresivas.

**Psicosis:**

Trastorno psíquico grave que afecta de un modo total a la personalidad y conducta del sujeto, con perturbación del juicio, de la voluntad y de la afectividad.

**Psicosomático:**

Relativo, al mismo tiempo, tanto al componente psíquico o mental de la personalidad como al orgánico.

**Psicoterapeuta:**

Especialista en Psicoterapia.

**Psicoterapia:**

Conjunto de medios terapéuticos basados en la relación interpersonal; a través del diálogo, y las intervenciones del terapeuta, se posibilita la superación del conflicto psíquico.

**Psicoterapia:**

Es cualquier proceso de reeducación que tiene por objeto ayudar a una persona con problemas, recurriendo fundamentalmente a las intervenciones psicológicas, en contraste con los tratamientos orgánicos, como la administración de drogas.

**Psicótico:**

Este término ha recibido históricamente numerosas definiciones diferentes, ninguna de las cuales ha conseguido ser aceptada universalmente. La definición más estricta de psicótico se limita a ideas delirantes o alucinaciones prominentes, en ausencia de conciencia acerca de su naturaleza patológica.

**Psiquiatría:**

Rama de la Medicina que estudia las enfermedades de la psique.

**Pubertad:**

Etapas de la vida en que se realizan un conjunto de transformaciones morfológicas y fisiológicas que posibilitan el inicio de las funciones sexuales; marca el paso de la infancia a la adolescencia.

**Pulsión:**

"El empuje interno que está profundamente anclado en lo biológico, que nos lleva a la relación con los demás y con las cosas e ideas del mundo externo."  
(Laplanche y Pontalis) Sería la fuerza interior o instinto que te impulsa a hacer una cosa u otra. Pulsión: Tendencia instintiva que empuja a realizar o rehuir ciertos actos.

**Racionalización:**

Mecanismo de defensa por el que se tiende a dar una explicación lógica a los sentimientos, pensamientos o conductas que de otro modo provocarían ansiedad o sentimientos de inferioridad o de culpa.

**Rapport:**

Se dice que en una relación entre dos o más personas hay rapport cuando sus pensamientos o sentimientos armonizan entre sí o cuando presentan una serie de puntos de vista compartidos.

**Rasgo:**

Elemento característico de la personalidad relativamente estable. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo inventando sus propias explicaciones, tranquilizadoras pero incorrectas, para encubrir las verdaderas motivaciones que rigen sus pensamientos, acciones o sentimientos.

**Reactiva, formación:**

Mecanismo de defensa por el que todo aquello que no puede ser satisfecho se sustituye por el contrario: por ejemplo el amor hacia una persona que no nos corresponde se transforma en odio, etc.

**Reconocimiento:**

Capacidad para identificar un cierto número de elementos de un conjunto aprendido anteriormente.

**Reconstrucción:**

Fenómeno por el que los recuerdos vuelven a la memoria por estímulos conectados a acontecimientos del pasado.

**Recreación:**

Fenómeno social que responde a una necesidad espiritual del individuo y que cumple la función de encaminar a dicha persona a ocupar sus momentos libres en algo distinto a sus actividades ordinarias. Acción de recrear, divertir, alegrar o deleitar, diversión para alivio del trabajo. Diversión para solaz o descanso, entretenimiento, distracción de preocupaciones.

**Recuerdo:**

Reproducción de algo vivido o aprendido anteriormente.

**Reflejo:**

Respuesta orgánica espontánea y no aprendida.

**Refuerzo:**

Cualquier estímulo que aumenta la probabilidad de que se produzca una cierta clase de respuestas.

**Regla mnemotécnica:**

Es una estrategia cognitiva utilizada para apuntalar el funcionamiento de la memoria.

**Regresión:**

Mecanismo de defensa que consiste en regresar a períodos anteriores del desarrollo o a comportamientos antiguos, que eran más satisfactorios.

**Relación figura-fondo:**

En la percepción se tiende a aislar uno o más objetos (figuras) del campo perceptual (fondo). La relación figura-fondo consiste en percibir una figura de forma o pautas bien definidas, que se distingue del fondo indeterminado y amorfo.

**Relajación progresiva:**

Método desarrollado por Edmund Jacobson. Esta técnica proporciona el modo de identificar los músculos o grupos musculares que están en tensión y a distinguir entre la sensación de tensión y relajación. Se llama así por que se avanza de un grupo de músculos a otro a medida que se va dominando la técnica.

**REM, movimientos oculares rápidos (MOR):**

Son cambios abruptos y espontáneos en la posición de los globos oculares durante el sueño. Estos desplazamientos se producen tanto en la dirección vertical como en la horizontal, y semejan lo que de hecho sucede cuando el individuo contempla un suceso real con los ojos abiertos.

**Rencor:**

Es un profundo resentimiento que se incuba como una enfermedad. El rencoroso se aferra a ese sentimiento de manera obstinada y obsesiva lo cual le provoca debilidad en su salud mental. La persona que siente rencor suele "rumiar" sus rencores, aumentándolos generalmente con fantasías creadas por sus pensamientos que nada tienen que ver con la realidad.

**Represión:**

Mecanismo de defensa que consiste en rechazar fuera de la conciencia todo aquello que resulta doloroso o inaceptable para el sujeto. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo expulsando de su conciencia o no dándose por enterado cognoscitivamente de los deseos,

pensamientos o experiencias que le causan malestar. El componente afectivo puede mantenerse activo en la conciencia, desprendido de sus ideas asociadas.

**Resistencia:**

Oposición inconsciente o quizá consciente a llevar al nivel de la conciencia experiencias, ideas, afectos, etc., pasados, que provocarían ansiedad.

**Resistencia Muscular:**

Capacidad de un músculo o grupos musculares de realizar contracciones repetidas con una carga ligera durante un período prolongado de tiempo

**Respuesta:**

Definición una respuesta en el ámbito de la psicología, es cualquier conducta provocada por un estímulo.

**Retraso afectivo:**

La persona que sufre retraso afectivo significa que su afectividad no ha evolucionado normalmente dificultando así su madurez psíquica. La inteligencia puede ser normal e incluso superior pero el área afectiva se ha estancado. El sujeto que sufre retraso afectivo puede estar anclado en determinadas circunstancias del pasado que no le permiten adaptarse a las nuevas situaciones que se le presentan.

**Retraso mental:**

Desarrollo incompleto o insuficiente del desarrollo intelectual.

**Retrógrada:**

Pérdida de memoria acerca de hechos que ocurrieron antes de la acción del agente etiológico.

**Retrospectiva:**

Recurrencia de un recuerdo, sentimiento o experiencia perceptiva del pasado.

**Ritmo:**

Es un flujo de movimiento controlado medido, sonoro o visual, generalmente producido por una ordenación de elementos diferentes del medio en cuestión.

**Ritmo comunicativo gestual y sonoro:**

Investigación y toma de conciencia de los aspectos temporales del comportamiento interpersonal en lo relativo al lenguaje corporal gestual y verbal.

**Ritmo externo:**

Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento del movimiento que conduce al acoplamiento del sujeto al ritmo producido por estímulos sonoros externos (provocados por otras personas, todo tipo de objetos instrumentos de percusión, así como la propia música). (Exp. Corp.)

**Ritmo interno:**

Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento de las posibilidades rítmicas particulares, a partir de los elementos básicos del ritmo (movimiento o ausencia de movimiento pausa, duración, velocidad y acentuación).

**Ritual:**

Conjunto de actos realizados de modo repetitivo. Típico de las conductas obsesivas.

**Rol:**

En psicología social se considera que el rol es la personalidad pública de cada individuo, vale decir, el papel más o menos predecible que asume con el objeto de amoldarse a la sociedad de la que forma parte.



**Sadismo:**

Trastorno psicosexual en el que el sujeto obtiene placer del acto de infligir dolor y humillación a otra persona para satisfacer sus deseos sexuales.

**Sedante:**

Sustancia que atenúa los estados de excitación emotiva o motriz.

**Sensación:**

Proceso por el cual los órganos de los sentidos convierten estímulos del mundo exterior en los datos elementales o materia prima de la experiencia.

**Sentimiento de culpa:**

Experiencia dolorosa que deriva de la sensación más o menos consciente de haber transgredido las normas éticas personales o sociales.

**Signo:**

Manifestación objetiva de un estado que puede ser patológico. Los signos son observados por el clínico más que descritos por el individuo afectado.

**Simbolización:**

Mecanismo de defensa por el que se usa una imagen mental o un pensamiento consciente como símbolo para disfrazar un pensamiento inconsciente que nos produce un estado de ansiedad.

**Símbolo:**

Cualquier estímulo representativo de una idea o un objeto distinto de él.

**Simetría:**

Regularidad en la disposición de los segmentos y/o en la realización del movimiento, a partir de un eje imaginario ubicado en el propio cuerpo. (Exp. Corp.)

**Simetría – asimetría:**

Búsqueda, exploración, descubrimiento, concienciación y conocimiento de las nociones de simetría-asimetría

**Sinapsis:**

Es el punto de conexión funcional entre dos neuronas adyacentes.

**Sinceridad:**

La persona sincera expresa sin menor dificultad sus sentimientos, sus ideas y sus deseos. No teme decir lo que siente y su comportamiento exterior muestra lo que es esa persona en su interior.

**Sincronización:**

Tipo de interacción entre dos o más personas que conlleva la acción simultánea entre ellas, acomodándose necesariamente la acción del otro

**Síndrome:**

Agrupación de signos y síntomas basada en su frecuente coocurrencia, que puede sugerir una patogenia, una evolución, unos antecedentes familiares o una selección terapéutica comunes.

**Síndrome del Acento Extranjero:**

Existen 50 casos localizados en el mundo de este extraño trastorno, que surge cuando varias conexiones de los centros de control del lenguaje en el lado izquierdo del cerebro sufren un daño.

**Síndrome de Capgras:**

Es un trastorno de la capacidad de identificación. El paciente ve la cara de su cónyuge, por ejemplo, y está seguro de que se trata de un impostor.

**Síndrome del Nido Vacío:**

Sensación de vacío emotivo que experimentan los padres cuando los hijos se independizan, abandonando el hogar paterno.

**Síndrome general de adaptación:**

Conjunto de síntomas físicos y psíquicos de carácter negativo que aparecen cuando el sujeto debe enfrentarse a una novedad.

**Síndrome de Korsakov:**

Suele ser una consecuencia del alcoholismo crónico. Se trata de una lesión cerebral que provoca amnesia. El paciente es incapaz de recordar los nuevos hechos o experiencias, su memoria a corto término está gravemente afectada, sólo recuerda hechos antiguos.

**Síndrome premenstrual:**

Conjunto de síntomas fisiológicos y psíquicos que aparecen unos días antes de la menstruación.

**Síndrome de Tourette:**

Los enfermos de este mal sufren tics compulsivos que pueden ser de todo tipo, desde simples movimientos faciales a tics vocales. En este último caso, el paciente se ve incapaz de controlar los sonidos y vocablos que emite.

**Sinestesia:**

Estado en el que una experiencia sensorial estimula otra modalidad de experiencia sensorial (p. ej., un sonido produce la sensación de un color particular).

**Síntoma:**

Manifestación subjetiva de un estado patológico. Los síntomas son descritos por el individuo afecto más que observados por el examinador.

**Síntoma de conversión:**

Pérdida o alteración del funcionamiento sensorial o motor voluntario que sugiere una enfermedad médica o neurológica. Se supone que ciertos factores psicológicos i están asociados al desarrollo del síntoma, de modo que el síntoma no se explica por completo por una enfermedad médica o neurológica ni por los efectos directos de una sustancia. El síntoma no está producido intencionadamente ni es fingido, y no está sancionado culturalmente.

**Sistema:**

Conjunto de reglas o principios sobre una misma materia enlazados entre sí. Conjunto de cosas que ordenadamente relacionadas entre sí, contribuyen a determinado objeto

**Sistema nervioso autónomo:**

Ver sistema nervioso vegetativo.

**Sistema nervioso central:**

Parte del sistema nervioso formado por el cerebro y la médula espinal.

**Sistema nervioso parasimpático:**

Parte del sistema nervioso vegetativo que tiene acción inhibidora predominante.

**Sistema nervioso periférico:**

Parte del sistema nervioso formado por las raíces que emergen del sistema nervioso central y que van a formar los nervios. Según la función pueden ser sensitivos, motores y mixtos.

**Sistema nervioso simpático:**

Parte del sistema nervioso vegetativo que tiene acción estimulante.

**Sistema nervioso vegetativo:**

Conjunto de las fibras nerviosas no controladas por la voluntad. Tiene la función de coordinar y guiar la actividad de los órganos internos. Se subdivide en sistema simpático y parasimpático.

**Situación competitiva:**

Una situación será definida como competitiva cuando la consecución de los objetivos de uno de los miembros impide la consecución de los objetivos de los demás.

**Situación cooperativa:**

Se puede definir una situación cooperativa como aquella en que los objetivos de los individuos, en una situación dada, son de tal naturaleza que, para que el objetivo de un individuo pueda ser alcanzado, todos los demás integrantes de dicha situación deberán igualmente alcanzar sus respectivos objetivos

**Social, Psicología:**

Estudio de las relaciones entre individuo y la sociedad.

**Socialización:**

Proceso por el que un individuo desarrolla aquellas cualidades esenciales para su plena afirmación en la sociedad en la que vive.

**Sociobiología:**

Es el estudio del comportamiento social de los organismos fundado en la premisa de que dicha conducta tiene su origen en pautas genéticas.

**Sociograma:**

Representación de las relaciones positivas y negativas o de la cantidad de intercambios entre los miembros de un grupo.

**Sociomotricidad:**

Corresponde al campo y a las características de las prácticas que se desarrollan en situaciones de interacción motriz, en donde se implica necesariamente la realización de una tarea proyectada

**Sobre entrenamiento:**

Cuando la sobrecarga (v) es demasiado grande y la adaptación no ocurre dentro del tiempo anticipado, se dice que el atleta está "sobreentrenado o sobreesforzado por entrenamiento" y por extenuantes externos a tal punto que es normalmente incapaz e impotente después de un período de recuperación adecuado.

**Sobreesfuerzo:**

En el entrenamiento, el sobreesfuerzo es experimentado por el atleta en grupos musculares aislados o tejidos y se pueden producir por el daño en los mismos. Esto ocurre después de tandas en entrenamientos simples o repetidas, las cuales exceden la tolerancia de esfuerzo de un tejido en particular

**Somatización:**

Proceso por el cual se transforman o convierten problemas emotivos en síntomas somáticos.

**Soteria:**

Reacción ante un determinado estímulo, del que se obtiene una sensación de protección y seguridad absurda e injustificada.

**Sotérico, objeto:**

Objeto que proporciona una sensación de seguridad infundada.

**Stress:**

Consiste en los cambios corporales producidos por acondicionamientos fisiológicos y psicológicos que tienden a alterar el equilibrio homeostático

**Subconsciente:**

Los fenómenos englobados bajo el término de subconsciente constituyen un conjunto de procesos psíquicos o un estrato de la personalidad cuya actividad se mantiene por debajo de los niveles conscientes. Sus manifestaciones están dotadas a menudo de mayor carga y tensión que las plenamente conscientes y afloran a este nivel por medio de complejos mecanismos de desplazamiento, proyección, etc., o en forma de sueños.

**Sublimación:**

Forma de desplazamiento en el que la energía se desvía hacia un objeto que tiene unos valores ideales. El individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo canalizando sentimientos o impulsos potencialmente desadaptativos en comportamientos socialmente aceptables (p. ej., deportes de contacto para canalizar impulsos agresivos).

**Sueño No-REM:**

Período del sueño en el que no se aprecian movimientos oculares rápidos.

**Sueño REM:**

Período del sueño en el que se aprecian movimientos oculares rápidos.

**Sueño:**

Importante experiencia psíquica que se produce mientras dormimos. Interrupción fisiológica espontánea y periódica de la actividad de la conciencia, acompañada por cambios funcionales en algunos órganos.

**Sugestión:**

Posibilidad de influir en el comportamiento de una persona. Superstición. Creencia en la existencia y eficacia de algunos fenómenos que no tienen una explicación racional.

**Suicidio:**

Consiste en quitarse voluntariamente la vida.

**Superyó:**

Según Freud, una de las partes de la personalidad que tiene la función de formar la conciencia moral, los ideales. Se formaría en una edad temprana asumiendo el modelo de un personaje importante con el que el niño se identifica.

**Suprarrenales glándulas:**

Órgano vital situado encima del extremo superior de cada riñón en los seres humanos. Secreta la hormona adrenalina como respuesta a la estimulación por el sistema nervioso simpático en momentos de estrés.

**Supresión:**

Mecanismo de defensa en que el individuo se enfrenta a conflictos emocionales y amenazas de origen interno o externo evitando intencionadamente pensar en problemas, deseos, sentimientos o experiencias que le producen malestar.

**Susceptibilidad:**

La susceptibilidad siempre se considera un síntoma de anormalidad y debilidad. Suele encontrarse en casi todos los sentimientos de inferioridad. Pudiera pensarse que este defecto es una prueba de vanidad humana pero lo que ante todo está manifestando es debilidad y temor por verse tal como la persona es realmente. Las personas que lo padecen suelen ofenderse con facilidad porque se sienten inseguros y esa es su manera de defensa. La susceptibilidad lo encontramos en todas las formas de autoritarismo cuya base suele ser la impotencia y la debilidad.



**Tanatología:**

Es el estudio de la muerte y del proceso que lleva a ella.

**Tarea motriz:**

Conjunto de condiciones materiales y de obligaciones que definen un objetivo cuya realización requiere de la intervención de las conductas motrices de uno o más participantes. Las condiciones objetivas que presiden la realización de la tarea motriz son impuestas a menudo por consignas y reglamentos. En el caso de los juegos deportivos, son efectivamente las reglas las que definen la tarea prescribiendo las obligaciones en que deben someterse las conductas motrices de los practicantes.

**Temperamento:**

Es la conformación reactiva de un individuo, el aspecto espontáneo de su personalidad. Procede de la combinación de disposiciones características emanadas de sus apetitos, emociones y estados de ánimo.

**Tendencia central:**

El concepto estadístico de tendencia central se refiere al agrupamiento de una serie de puntuaciones en torno de una medida intermedia común.

**Tensión:**

Estado de un cuerpo estirado por la acción de fuerzas que lo solicitan. En fisiología y patología: acción y efecto de estirar y grado de estiramiento. Esfuerzo referido a la unidad de superficie sobre la cual actúa el mismo

**Teoría de la Hipersensibilidad:**

Teoría que sostiene que cualquiera que sea el efecto de una droga, la abstinencia producirá efectos contrarios. Por ejemplo si es excitante, la abstinencia producirá depresión.

**Terapia:**

(Terapéutica.) Tratamiento de la enfermedad con distintos medios. Implica el manejo y cuidado del paciente para combatir un trastorno físico o mental.

**Terapia de Grupo:**

Tratamiento contemporáneo de numerosos pacientes (de 6 a 12) a cargo de uno o más psicoterapeutas.

**Terapia Familiar:**

Método psicoterapéutico para el tratamiento de familias.

**Test:**

Prueba de características especiales. Serie de preguntas, ejercicios u otros medios que, principalmente en Psicología y Pedagogía, se emplean para medir el grado de inteligencia, memoria, conocimiento, destreza, o aptitudes de un individuo o grupos de individuos. Método psicológico mediante el cual se provoca en un sujeto una forma de conducta que admite una apreciación cuantitativa fundada en principios estadísticos

**Tic:**

Movimiento motor o vocalización involuntarios, súbitos, rápidos, recurrentes, no rítmicos y estereotipados.

**Timidez:**

Tendencia por parte de la persona a sentirse incómodo, inhibido, torpe y muy consciente de sí mismo en presencia de otras personas. Esto produce incapacidad para participar en la vida social, aunque se desee hacerlo y se sepa cómo.

**Tipo asténico:**

Según E. Kretschmer, tipo constitucional caracterizado por la delgadez, la altura elevada y la delicadeza. Uno de los biotipos fundamentales.

**Tipo atlético:**

Según E. Kretschmer, tipo constitucional robusto.

**Tipo Ectomorfo:**

Según W. Sheldon, tipo morfológico alto y delgado.

**Tipo Endomorfo:**

Según W. Sheldon, es el tipo corpóreo flácido y de líneas redondas.

**Tipo pícnico:**

Según E. Kretschmer, el tipo constitucional bajo y grueso.

**Toma de conciencia:**

Proceso reflexivo por el cual la persona puede darse cuenta, percatarse, percibirse y reconocerse a sí mismo, a los demás, o/y al entorno, tanto estática como dinámicamente. Se realiza al centrar la atención en las sensaciones exteroceptivas, interoceptivas y propioceptivas

**Tono muscular:**

Estado de tensión de la musculatura y de excitación, más elevado en el estado de vigilia y reducido durante el sueño.

**Toxicomanía:**

Uso habitual y dañino de tóxicos, drogas o estupefacientes. Se acompaña generalmente de una dependencia psíquica y a veces también física.

**Trance:**

Estado psíquico particular en el que la conciencia queda limitada y son frecuentes los estados de amnesia.

**Transexualismo:**

Importante disforia por la identidad sexual asociada a un deseo persistente de hacerse con las características físicas y los papeles sociales que connotan el otro sexo biológico.

**Transferencia:**

Proyección por parte del paciente de una serie de afectos y emociones inconscientes en la figura del médico.

**Trastorno de la personalidad:**

Es un tipo de trastorno conductual que se caracteriza por provocar considerables problemas para la adaptación social. La persona que padece el trastorno de personalidad no siempre ni forzosamente se siente perturbada, pero en cambio los demás a menudo la consideran perturbadora o molesta.

**Trastorno fóbico:**

Es una clase de trastorno mental caracterizado por temores irracionales, que el propio sujeto reconoce como exagerados e infundados.

**Trastorno mental orgánico:**

Es aquel en el cual un estado patológico del cuerpo, en particular el cerebro y el sistema nervioso, genera una conducta inadaptada.

**Trastorno mental:**

Estado patológico que se caracteriza por confusión de ideas, perturbación emocional y conducta inadaptada. Puede tener origen orgánico o funcional.

**Trastorno obsesivo-compulsivo:**

Es un trastorno psíquico que se caracteriza por ideas irracionales involuntarias y por conductas repetitivas tendientes a reducir la angustia asociada con esas ideas irracionales.

**Trastorno:**

Llamamos trastorno a una enfermedad, a algo fuera de lo considerado normal. En Psicología se producen muchos trastornos que indican la necesidad de un tratamiento terapéutico para volver la conducta a un estado normalizado. En el trastorno la persona se descentra llegando incluso a "enloquecer", perdiendo así su capacidad de raciocinio.

**Trastornos psicóticos:**

Graves trastornos mentales en que se pierde el contacto con la realidad y se manifiesta un comportamiento notoriamente inadaptado. Algunos de los síntomas asociados a los trastornos psicóticos son la desorganización de la personalidad, la perturbación en el pensamiento, el desequilibrio de los estados de ánimo y la presencia de delusiones y alucinaciones.

**Trauma psíquico:**

Choque emocional que deja huella en el subconsciente.

**Travestismo:**

Trastorno psicosexual en el que el sujeto experimenta una satisfacción erótica por vestirse con ropas del sexo opuesto.

**Tricotilomanía:**

Es un mal que padece cerca del 1% de la población. El enfermo arranca compulsivamente el pelo de cualquier parte del cuerpo: cabeza, cejas, pecho, zona púbica.

**Tristeza:**

Estado afectivo provocado por un decaimiento de la moral. Es la expresión del dolor afectivo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, etc... A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas, cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. La alegría sería la emoción contraria.

**U****Unicidad:**

Característica que indica que eres único, que no hay otro como tú.

**V****Variabilidad de la práctica:**

Se consideran cuatro consideraciones básicas: las referidas al espacio o área de trabajo, las concernientes al tiempo, las que implican el manejo de implementos y

las que tienen que ver con la interrelación e intercomunicación con las demás personas.

**Vaginismo funcional:**

Contractura de la musculatura del tercio inferior de la vagina que impide o perturba sistemáticamente el coito.

**Validez:**

En psicología, el concepto de validez se aplica fundamentalmente a los tests psicológicos estandarizados. Se dice que un test es válido si mide lo que se supone que debe de medir.

**Variable:**

En estadística es cualquier rasgo, atributo, dimensión o propiedad capaz de adoptar más de un valor o magnitud.

**Velocidad:**

Ligereza y prontitud en el movimiento. Relación entre el espacio andado y el tiempo empleado en recorrerlo. Valencia muscular que posibilita la disminución del tiempo de concreción de la coordinación neuromuscular

**Velocidad de Reacción:**

Tiempo que tarda el atleta desde que recibe el estímulo hasta que contrae el músculo e inicia la primera acción, vale decir la rapidez de reflejos.

**Víctima:**

Persona que pierde el control sobre su propia vida dejando ésta en manos de otros.

**Visualización:**

Uso de todos los sentidos para recrear o crear una experiencia en la mente

**Vital:**

Lleno de vida, de actividad, de fuerza y/o energía.

**Voluntad de sentido:**

Según el Viktor Frankl, la voluntad de sentido es el impulso innato a encontrar un significado y propósito en la propia vida.

**Voluntad:**

La facultad psíquica que tiene el individuo para elegir entre realizar o no un determinado acto. Depende directamente del deseo y la intención de realizar un acto en concreto.

**Voyerismo:**

Trastorno psicosexual en el que el sujeto obtiene la excitación y el placer erótico observando clandestinamente a personas que se desvisten o están desnudas, o a parejas en actos sexuales.

**Visión ciega:**

Los pacientes parecen totalmente ciegos, al menos respecto a una parte de su campo visual. Si se les pregunta si pueden ver un objeto en esa zona, la respuesta es negativa. Pero si se les fuerza a señalar dónde se halla ese objeto, indicará el lugar correcto.

**X**

**Xenofobia:**

Odio exagerado a los extranjeros, a las personas de fuera del país en que vivimos.



# Y

## **Yo:**

(Ego.) Según Freud, es el "principio de realidad", es consciente y tiene la función de la comprobación de la realidad, así como la regulación y control de los deseos e impulsos provenientes del Ello. Su tarea es la autoconservación y utiliza todos los mecanismos psicológicos de defensa.

## **Yoga:**

Disciplina corporal y psicológica utilizada como medio de contacto con nuestro propio yo interior. El yoga entrena nuestro cuerpo para lograr el equilibrio tan buscado: cuerpo-mente. (Su objetivo es alcanzar la unión mística del individuo con la Totalidad, el Universo, el Gran Ser, la Conciencia Cósmica o la Deidad.)

# Z

## **Zen:**

Una variedad del budismo meditativo que procura ayudar al individuo a alcanzar un estado de iluminación caracterizado por la experiencia directa de la naturaleza

genuina de la realidad, sin la intermediación de abstracciones, palabras, creencias, conceptos o dualismos.

**Zona Erógena:**

Parte del cuerpo particularmente sensible a la excitación sexual.

**Zoofilia:**

Desviación de la fuente de atracción sexual, en la que la excitación se obtiene con animales.