

INFLUENCIA DE LA TERAPIA FLORAL DE BACH Y LA AURICULOPUNTURA EN EL ESTADO PSICOLÓGICO DE LOS DEPORTISTAS DE LA EIDE DE MATANZAS

MSc. Clara Rosa Ruiz Gómez¹

*1. Centro Provincial de Medicina del Deporte de Matanzas,
Reperto Camilo Cienfuegos, Matanzas, Cuba.*

Resumen

Este trabajo está centrado en demostrar cómo influye la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura en el estado psicológico de los deportistas seleccionados de Tenis de Mesa, Ajedrez y Béisbol de la EIDE de Matanzas. Entre las exigencias competitivas a que está sometido el deporte hoy no escapa la preparación psicológica y la observación de los estados psíquicos de los deportistas, para así lograr un mejor rendimiento en sus equipos, tanto en los entrenamientos, como en toques y competencia fundamental, y de ahí la importancia de utilizar estas técnicas alternativas de Medicina Natural y Tradicional, con el objetivo de influir de forma positiva sobre sus estados psicológicos. Para la presente investigación se tomó una muestra de 30 deportistas de la EIDE de Matanzas; de ellos, 10 de Tenis de Mesa, 5 de Ajedrez y 15 de Béisbol, de categoría Escolar y Juvenil, siendo 7 del sexo Femenino y 23 Masculinos. Se utilizaron varias técnicas para realizar el Diagnóstico del Estado Psicológico, como Observación, Entrevista y Test Psicológicos, dirigidas a precisar el mismo en los deportistas estudiados, para así determinar el tratamiento a utilizar en cada uno de ellos, ya sea Terapia Floral de Bach, Auriculopuntura o combinando ambos. Los resultados obtenidos están en correspondencia con los objetivos propuestos y la metodología utilizada.

Palabras claves: Terapia Floral de Bach, Auriculopuntura, el estado psicológico, deportistas.

INTRODUCCIÓN

Se conoce que en la época moderna una de las causas que afectan el buen desenvolvimiento de los deportistas en sus equipos es el estado psicológico de los mismos, el cual debe estar en óptimas condiciones para un mejor rendimiento individual y colectivo. Estos se enfrentan a situaciones en su quehacer deportivo donde se ponen de manifiesto sus características de personalidad y muestran el estado de su salud física y mental, a la vez deben estar preparados para poder hacerle frente a las dificultades que se le presentan tanto en el deporte como en su vida personal.

Para lograr un estado óptimo de rendimiento se utilizan técnicas psicológicas como: charlas educativas, orientación psicológica, dinámicas grupales, observaciones, entre otras. Pero la posibilidad de la utilización de técnicas alternativas de Medicina Natural y Tradicional descubiertas hace muchos años en la antigua China y en Inglaterra, pueden complementar la preparación de estos deportistas, específicamente la influencia de la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura (una variante de la Acupuntura), de aquí la importancia y relevancia del presente trabajo investigativo, pues en la literatura consultada es insuficiente estudios similares a esta propuesta.

La Terapia Floral de Bach también llamada Remedios Florales de Bach, es la denominación de un conjunto de 38 preparados no farmacológicos, simil - homeopáticos elaborados a partir de una maceración en agua de flores maduras de diversas especies vegetales silvestres de la región de Inglaterra, diluidas en Brandy como medio conservante.

El preparado resultante, almacenado en frascos de vidrio opaco para su comercialización, es una solución hidroalcohólica diluida en proporción 1:144 (jugo de flores) sin principios farmacológicamente activos más allá del alcohol.

La Acupuntura es una técnica de tratamiento que asombra por su simplicidad e insospechada eficacia, y como parte de ella la Auriculopuntura que constituye un método complejo de balancear la energía bio eléctrica del cuerpo humano basada en principios y puntos que forman un sistema sobre el cual se influye con agujas de pequeño tamaño llamadas agujas auriculares, las cuales se utilizan en la oreja donde se representa al individuo en posición fetal y se localizan ahí todos los órganos y partes del cuerpo del individuo.

El poder identificar en cada equipo deportivo los estados psicológicos que afectan a sus integrantes, da la posibilidad del uso de estas técnicas de acuerdo al diagnóstico de cada caso y sus características individuales de personalidad.

El propósito fundamental consiste en evaluar la influencia de la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura, como parte del tratamiento en los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez y Béisbol de la EIDE de Matanzas, una vez realizado el diagnóstico de su estado psicológico, relacionado con: las emociones, la atención y las tensiones psíquicas.

Por esta razón se considera que esta investigación es factible y oportuna, ya que se pretende obtener resultados satisfactorios que aportan aspectos positivos para el desarrollo de la adecuada preparación psicológica de estos deportistas.

A partir de lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente situación problemática.

SITUACION PROBLEMICA.

A pesar de que los deportistas de la EIDE Matanzas reciben atención psicológica por las dificultades que presentan en sus estados psicológicos producto del propio entrenamiento, las cargas a que están sometidos, la presión de sus competencias, entre otros factores, se hace necesario la incorporación de técnicas alternativas de Medicina Natural y Tradicional (MNT) que complementan la preparación psicológica de estos deportistas y la estabilidad de su salud física y mental.

PROBLEMA DE INVESTIGACION

¿Cómo influye la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura en el estado psicológico de los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez y Béisbol de la EIDE de Matanzas?

OBJETO DE ESTUDIO.

El proceso de influencia de las técnicas alternativas de MNT sobre los estados psicológicos en el deporte.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACION.

Evaluar la influencia de la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura en el estado psicológico de los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez y Béisbol de la EIDE de Matanzas.

CAMPO DE ACCION.

Influencia de la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura en el estado psicológico de los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez y Béisbol de la EIDE de Matanzas.

PREGUNTAS CIENTIFICAS.

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el estudio de las Técnicas Alternativas de MNT sobre los estados psicológicos en el deporte?
2. ¿Cuál es el diagnóstico del estado psicológico de los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez, y Béisbol de la EIDE de Matanzas?
3. ¿Cuál es el tratamiento de Terapia Floral de Bach y Auriculopuntura a utilizar de acuerdo a los estados psicológicos que presentan estos deportistas?

4. ¿Cuál es la evolución del estado psicológico de estos deportistas de acuerdo al tratamiento indicado?

TAREAS CIENTIFICAS

1. Determinar los fundamentos teóricos que sustentan el estudio de las Técnicas Alternativas de MNT sobre los estados psicológicos en el deporte.
2. Diagnosticar el estado psicológico de los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez, y Béisbol de la EIDE de Matanzas.
3. Precisar el tratamiento de Terapia Floral de Bach y Auriculopuntura a utilizar de acuerdo a los estados psicológicos que presentan estos deportistas.
4. Comprobar la evolución del estado psicológico de los deportistas de acuerdo al tratamiento indicado.

DESARROLLO:

FUNDAMENTOS TEORICOS

La cultura china constituyo la base y el apoyo al surgimiento de curación de la antigua China, es por ello que se reafirma que ofreció a los antiguos una comprensión singular de los procesos de la vida, la salud y la enfermedad y los métodos que empleaban dieron origen al sistema general de curación.

Surgida hace más de 5 000 años su evolución siguió muy de cerca el desarrollo de la sociedad, la economía, la ciencia y la cultura china. En su desarrollo teórico aplicó conceptos filosóficos representados en teorías como las del YIN Y YANG, la de los 5 elementos, la holística de la naturaleza, la sociedad y el hombre, la identificación de patrones diagnósticos, así como el tratamiento preventivo de la causa y de los síntomas.

Muchos tipos de Medicinas Naturales y Tradicionales tienen en cuenta la relación mente cuerpo del individuo y lo que es más importante: su vinculación al medio ambiente y la naturaleza. Estos sistemas curativos de la salud tratan de mantener al individuo bien, el su objetivo es establecer un equilibrio entre la naturaleza y el ser, es decir, su plan de acción es buscar este balance a través de potenciar las posibilidades con la energía.

A los atletas que forman parte de los diferentes equipos deportivos les ocurren lesiones como consecuencia de la intensidad y volumen de las cargas de entrenamiento a que se someten y a la vez se le presentan síntomas tanto físicos como psicológicos en el mismo.

En la aplicación de estos métodos se cumple la máxima de que, No hay enfermedades sino Enfermos, que ha sido planteada con mucha certeza por estos científicos.

Cada individuo reacciona ante un mismo problema de forma diferente: las causas, la reacción del organismo, las dolencias, el tratamiento orientado, entre otros, son factores que pueden ser distintos por lo que es importante cuando se aplica esta técnica indagar con el deportista al máximo, con el entrenador, etc., todo lo relacionado con los factores señalados, los cuales deben estar relacionados en menor o mayor grado con la atención que necesita cada uno.

La Acupuntura es una técnica de tratamiento que asombra por su simplicidad e insospechada eficacia, y como parte de ella la Auriculopuntura que constituye un método complejo de balancear la energía bio eléctrica del cuerpo humano basada en principios y puntos que forman un sistema sobre el cual se influye con agujas de pequeño tamaño llamadas agujas auriculares, las cuales se utilizan en la oreja donde se representa al individuo en posición fetal y se localizan ahí todos los órganos y partes del cuerpo del individuo.

Otro método de curación relacionado con la Medicina Natural es la Terapia Floral de Bach también llamada Remedios Florales de Bach, es la denominación de un conjunto de 38 preparados no farmacológicos, simil - homeopáticos elaborados a partir de una maceración en agua de flores maduras de diversas especies vegetales silvestres de la región de Inglaterra, diluidas en Brandy como medio conservante.

El preparado resultante, almacenado en frascos de vidrio opaco para su comercialización, es una solución hidroalcohólica diluida en proporción 1:144 (jugo de flores) sin principios farmacológicamente activos más allá del alcohol.

Aunque la mayoría de los Remedios Florales están elaborados cada uno según un tipo específico de flor y algunos con otras partes de la planta (brotes, hojas, corteza) no son productos de uso de aromaterapia.

Flores de Bach es creado por el médico inglés Edward Bach (1886 – 1936) y elabora estos preparados en la década de 1930, extendiendo su uso exclusivamente en una modalidad terapéutica conocida actualmente como Terapia Floral.

El doctor Bach incursionó en diferentes ramas de la medicina como médico clínico y cirujano, luego en la Inmunología como bacteriólogo y patólogo y posteriormente ejerciendo la Homeopatía.

Según el doctor Bach el uso de las flores está destinado a aliviar desequilibrios psico emocionales y de carácter tales como el Miedo, impaciencia, angustia, incertidumbre, intolerancia, confusión, timidez, etc. Y para influir o prevenir padecimientos físicos y psíquicos. Básicamente este médico concibió el uso de sus remedios basado en la hipótesis de que las enfermedades son consecuencia de trastornos o desequilibrios de la dimensión emocional - mental de la personalidad producto de un conflicto Alma - Personalidad y esto forma parte de su concepción salud – enfermedad.

Para algunos médicos de la época el sistema de 38 Flores de Bach es una simplificación de un repertorio cotidiano de remedios homeopáticos ero realmente no es así.

Bach descubre las primeras doce Flores en 1928 – 1932, a los que llama 12 Curadores. Luego añade 7 remedios más a los que reconoce como ayudantes o auxiliares ante situaciones en que los anteriores parecían tener efectos parciales, todos estos remedios fueron elaborados con el método solar y a partir de esto escribe Los 12 Curadores y los 7 Ayudantes, e inmediatamente hacia 1935 comienza el desarrollo de un nuevo ciclo de 19 remedios preparados mediante un proceso diferente: el método Hervor.

Actualmente la Terapia con Flores de Bach es encuadrada como una variante de la Medicina Natural, pero por su clasificación es considerada como una variante de la Homeopatía.

Los elaboradores de esencias florales plantean que lo efectivo de ellas está en las vibraciones o características vibracionales que poseen los diferentes preparados y son de distintas características para cada esencia floral.

Los Remedios Florales de Bach se dividen en 7 grandes grupos de acuerdo al efecto de cada uno de ellos que son:

- I. **Remedios para los que sienten temor;** - Aspen (miedo de origen desconocido), - Mimulus (miedo causa conocida), - Cherry Plum (miedo a perder el control), - Rock Rose (pánico o temor extremo), - Red Chesnut (miedo por los demás y falta de confianza)
- II. **Remedios para los que sienten Incertidumbre;** - Cerato (falta de confianza, dudan de ellos mismos), - Escleranthus (Indecisión), - Gentian (depresión de causa conocida), - Gorse (sufrimiento permanente), - Hornbeam (cansancio mental y físico), - Wildeat (insatisfacción por vocación dudosa, no desean hacer nada).
- III. **Remedios para los que no sienten interés por circunstancias presentes;** - Clematis (ensoñador despierto, desconcentrado), - Honey Suckle (nostalgia y persistencia de vivir en el pasado), - Wild Rose (apatía y resignación), - Olive (agotamiento físico y psíquico), - White Chesnut (dialogo interno obsesivo, disco rayado), - Mustard (depresión profunda desconocida), - Chesnut Bud (personas que repiten errores constantemente).
- IV. **Remedios para la Soledad:** - Wather Violet (orgulloso, no interferencia en asuntos ajenos), - Impatiens (Irritabilidad, urgencia, ansiedad, impaciencia), Heather (egocentrismo, necesita de alguien que lo escuche).
- V. **Remedios para Hipersensibilidad por Influencias Externas;** - Agrimony (ansiedad y tormento enmascarado con alegría), - Centaury (sometimiento, no saben decir que no), - Walnut (protección contra influencias externas, resistencia al cambio), - Holly (odio, envidia, sospechas, celos).

VI. Remedios para el desaliento y la desesperación; - Larch (Sentimiento de inseguridad), - Pine (Sentimiento de Culpa, autoprotección), - Elm (Sentimiento ocasional de incapacidad), - Sweet Chestnut (desolación, angustia extrema), - Crab Apple (sucios y avergonzados de mente y cuerpo), - Star of Bethlehem (Shok y secuelas del mismo), - Willow (amargura, resentimiento, rencor), - Oak (Luchador incansable, sentido del deber).

VII. Remedios para preocupaciones excesivas y el bienestar de los demás; - Chicory (Posesivos, lastima de sí mismo, requieren atención), - Vervain (Exceso de entusiasmo), - Vine (dominante inflexible, líder), - Beech (Intolerancia, crítico y arrogante), - Rock Wether (Rigidez moral, que sea tomado como ejemplo).

Se ha diseñado una esencia llamada Rescue Remedy o Remedio de Emergencia la cual contiene 5 esencias, que son: Star of Bethlehem, Cherry Plum, Impatiens, Clematis y Rock Rose la cual se utiliza para estados muy avanzados o críticos donde se hace necesario agilizar el tratamiento una semana antes, se utiliza como previo al que se va a utilizar definitivamente.

La forma de administración consiste en colocar 6 gotas de la esencia Floral de forma sublingual, de 4 a 5 veces al día, las cuales deben utilizarse con la boca limpia. El tiempo de duración del tratamiento depende de la evolución que muestra cada cual.

A quienes podemos dar los Remedios Florales de Bach: Relación de esencias.

1. Aspen: Miedo desconocido, presagio que va a suceder algo. Lo positivo: brinda coraje, confianza, valentía.
2. Mimulus: Miedo por causa desconocida. Lo positivo: libertad en el mundo material no oprimida por nada, nos da aceptación y adaptación de la realidad.
3. Cherry Plum: Desesperación, miedo a volverse loco, al descontrol. Lo positivo: permitirse marchar por la vida y andar normalmente en ella.
4. Rock Rose: Pánico, temor extremo, Lo Positivo: el valor el coraje, la claridad de identidad, conocer bien la mente y las emociones.
5. Red Chestnut: Miedo excesivo por los demás, es la flor de las madres. Lo Positivo: dar enseñanza a dejar de pensar un poco en los demás y ocuparse más de uno mismo.
6. Cerato: Falta de confianza en su propio juicio, es la Flor de la Duda, dudan de ellos mismos y de sus posibilidades, necesitan de la opinión de los demás. Lo Positivo: firmeza en sus conocimientos interiores, refuerzan la conciencia del conocimiento interior.
7. Scleranthus: Indecisión, inestabilidad, relación con equilibrio físico y emocional, predomina este último. Lo Positivo: Estabilidad y balance, deben aprender a tomar decisiones con perspectiva clara.

8. Gentian: Depresión de causa conocida, poca tolerancia a la frustración, necesidad de éxito rápido. Lo Positivo: es el valor para aceptar frustraciones, tener coraje y optimismo, siempre cuentan lo malo de las cosas.
9. Gorse: Sufrimiento Permanente, flor de la desesperanza, no esperan nada de la vida. Lo Positivo: Capacidad de integrar la alegría y el pesar y aprender a vivir fuera de esa dualidad.
10. Hornbeam: Cansancio mental y físico, poca habilidad para enfrentar los problemas cotidianos (Yo no puedo con eso). Lo Positivo: firmeza para llevar a cabo las intenciones personales ante la pérdida de la voluntad, energía y dinamismo
11. Wild Oat: Insatisfacción por una vocación dudosa, hacen algo que no desean. Lo Positivo: encontrar el propósito de la vida, integrar sus propias energías y canalizarlas hacia algo.
12. Clemátide: Ensoñador despierto, falta de interés en el presente, evade la realidad, viven en una nube, hacen salto al futuro sin pasar por el presente. Lo Positivo: deben lograr concientización del presente, contribuyendo a conocer su propia identidad y traerla a su presente.
13. Honey Suckle: Nostalgia y persistencia de vivir en el pasado, es la flor de la Añoranza, les gusta recordar el pasado y no vivir en el presente. Lo Positivo: Abrazar el presente y permitir el proceso de desarrollo y cambios para recuperar su presente.
14. Wild Rose: Apatía y resignación, no luchan nada, la apatía más como efecto que causa. Lo Positivo: participación en la vida, aceptar responsabilidades, y ser creativo y protagonista.
15. Olive: Agotamiento físico y psíquico en extremo, se van deteriorando con el tiempo, se desgastan, lo dan todo. Lo Positivo: Regeneración física y psíquica, drenaje de la energía del yo.
16. White Chesnut: Dialogo interno obsesivo, pensamientos persistentes indeseados, ideas desagradables, disco rayado. Lo Positivo: llegar a un estado mental de calma desarrollar la tranquilidad y creatividad, deben lograr la claridad de mente y desprenderse de esas ideas innecesarias.
17. Mustard: Depresión profunda de causa desconocida, gran desesperación, tristeza y melancolía. Lo Positivo: Estabilidad y alegría, salir de la oscuridad a la claridad, sirve para crecer.
18. Chesnut Bud: Personas que repiten errores, chocan con la misma piedra, no aprenden de las experiencias, fallan, son apresuradas. Lo Positivo: Permite procesar experiencias del pasado, no aferrarse al pasado para no repetir errores.
19. Whater Violet: orgullo, reserva, soledad, no interferencia en asuntos ajenos, se sienten superiores a los demás, se mantienen a distancia para no mancharse, son inteligentes, egoístas, arrogantes y vanidosos. Lo Positivo: comprensión de la humildad y el entendimiento, favorece la apertura y suaviza el temperamento.
20. Impatiens: Irritabilidad, reacciones exuberantes, impaciencia, urgencia, no respetan el curso normal de los acontecimientos, odian la rutina, todo le parece lento y gustan

- hacerlo todo a su velocidad. Lo positivo: Lograr paciencia, tolerancia, relajación, mejorar la comunicación.
21. Heather: Egocentrismo, personas que necesitan tener siempre a alguien que la escuche, centrados en si, locuaces, poco interesados en escuchar, no soportan la soledad son verdaderos ladrones de energía. Lo positivo: ayuda al discernimiento de la compasión por los demás.
 22. Agrimony: ansiedad y tormento enmascarado por alegría, se esconden en una apariencia indiferente y feliz (alcohol o drogas), sufrimiento y tortura interior, son inquietos, atormentados y preocupados. Lo positivo: mostrar alegría autentica, se denomina la flor de la Máscara. Es el gran ansiolítico del sistema de Bach.
 23. Centaury: sometimiento, no saben decir que no, se extralimitan en su afán de servir, lo llevan a hacer más trabajo que el real, debilitados energéticamente, cansancio. Lo Positivo: ser útil, y ayudar a los demás de igual a igual.
 24. Walnut: Protección contra influencias externas, están influenciadas por el entusiasmo y opiniones de personas ajenas, actúa en momentos de cambio de la vida. Lo Positivo: constancia y determinación para quienes tienen definidos ideales pero en alguna ocasión se sienten tentados a apartarse, proporciona perseverancia, y aporta protección para influencias externas.
 25. Holly: Odio, envidia, sospecha, celos, predomina la cólera, el resentimiento, están envenenados por el desamor y el odio. Lo Positivo: capacidad de entrega y aceptación, facilita el entendimiento del amor.
 26. Larch: sentimientos de inseguridad, falta de confianza en sí mismo, abandonan propósitos sin iniciar, no capaces, pobre autoestima, anticipo al fracaso. Lo Positivo: se logra confianza en sí mismo, aptos y capaces, seguridad.
 27. Pine: Sentimiento de culpa, auto reproche, se reprochan todo lo que hacen, piden disculpas constantemente. Lo Positivo: asimilar los tropiezos como experiencias sin auto reproches.
 28. Elm: Sentimiento ocasional de incapacidad, abrumado por responsabilidades, cuando sienten que la tarea es difícil aunque se desempeñan bien. Lo Positivo: alcanzar metas teniendo en cuenta nuestras posibilidades.
 29. Sweet Chesnut: Angustia extrema, desolación, tienen límite en su resistencia psíquica y física, sienten que ya no pueden más, destrucción y suicidio, se le llama la negra noche del alma. Lo Positivo: alivia momentos críticos de extrema angustia, pérdida de la esperanza, equilibra energía sobre todos los chakras.
 30. Star of Bethelhem: para toda clase de shock y secuelas, personas que han sufrido o sufren traumas fuertes, Lo Positivo: procesar el trauma con el menor daño posible, se logra paz, tranquiliza el nivel energético emocional ayudando a que no degeneren en enfermedades.
 31. Willow: Amargura, resentimiento, rencor, persona amargada, perseguida, responsabilizan a los demás con lo que le sucede. Lo Positivo: Asumir las responsabilidades en nuestra vida de forma positiva.
 32. Oak: luchador incansable, gran sentido del deber, cansancio físico, agotamiento después de un esfuerzo, obsesivos en el trabajo. Lo Positivo: tomar conciencia de

- los propios límites, para aquellos que se esfuerzan y luchan con firmeza y no atienden señales de su organismo.
33. Crab Apple: Depurativo de mente y cuerpo, sucios y avergonzados, se sienten impuros física y emocionalmente por ideas o enfermedades, temor a infecciones. Lo Positivo: orden mental, purificar el cuerpo, su fin es ese, limpia heridas de todo tipo, restaura la autoestima originada por sentimientos de vergüenza, Se le llama el antibiótico del sistema d Bach.
 34. Chicory: Posesividad, lastima de si mismo, exigen atención excesiva, todo lo controlan, aman con posesión, no son capaces de delegar. Lo Positivo: dar sin recibir nada a cambio, permitir el crecimiento de los demás.
 35. Vervain: Exceso de entusiasmo, fanatismo, son extremistas, creen estar siempre en la verdad, son líderes, convencen a los demás. Lo Positivo: sensibles a la injusticia, pueden cambiar sus ideas, relajarse, recobran la calma y el equilibrio de su energía.
 36. Vine: Dominante, inflexible, líder, son autoritarios, su seguridad en si mismo les dice que los demás deben dejarse llevar por ellos, y hacer las cosas igual. Lo Positivo: Utilizar la autoridad para el crecimiento propio y de los demás, personas muy capaces, seguras de su propio talento y confiados en el éxito.
 37. Beech: Intolerancia, critica y arrogancia, son criticones al máximo, obstinados, dogmáticos, poca flexibilidad, para con los demás. Lo Positivo: tolerancia, comprensión de los demás, ver bondad y belleza en los otros, ven el bien creciendo en su interior.
 38. Rock Whater: Auto represión, rigidez moral, deseo de ser tomado como ejemplo, son perfeccionistas, moralistas, fanáticos, estrictos, en su modo de vida, niegan alegría y placeres de la vida. Lo positivo: altos ideales, con flexibilidad, del pensamiento, ignoran a los demás.

MUESTRA: Fueron seleccionados para la presente investigación un total de 30 deportistas de la EIDE de Matanzas, de ellos 10 de Tenis de Mesa, 5 de Ajedrez y 15 de Béisbol, 3 de categoría Escolar y 27 Juvenil, 7 de sexo femenino y 23 Masculino (**Ver Anexo 1**).

METODOS DE INVESTIGACION

I) Métodos Teóricos

- a) Análisis - Síntesis.
- b) Inducción - Deducción.
- c) Histórico - Lógico.
- d) Análisis de Documentos: Seleccionar las esencias para conformar la fórmula de Terapia Floral de Bach y los puntos auriculares a utilizar de acuerdo al diagnóstico.

II) Métodos Empíricos.

- A) Observación: con el objetivo de conocer el estado psicológico de los deportistas estudiados durante el entrenamiento y el criterio de su entrenador. El protocolo de la observación se muestra en el **Anexo 2**.
- B) Entrevista: con el objetivo de conocer el estado psicológico del deportista a estudiar y valorar las causas del mismo. El protocolo de la entrevista se muestra en el **Anexo 3**.
- C) Test Psicológicos:
- Test Toulouse: Evalúa capacidad atenta. El protocolo se muestra en el **Anexo 4**.
 - Test Anillos de Landolt: Evalúa proceso de atención con 3 cualidades de la misma, volumen, concentración y distribución. El protocolo se muestra en el **Anexo 5**.
 - Test de Concentración de la Atención de J. Cabedo y L. Salas: Evalúa concentración y rapidez. El protocolo se muestra en el **Anexo 6**.
 - Test IPAT Autoanálisis de R. B. Cattell: Evalúa nivel de ansiedad. El protocolo se muestra en el **Anexo 7**.
 - Test de Tensiones Psíquicas Precompetitivas: Evalúa tensiones psíquicas. El protocolo se muestra en el **Anexo 8**.

TECNICAS ESTADISTICAS:

Se aplicó la sumatoria, rango, valor porcentual del programa computarizado Excel sobre plataforma de Windows.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS:

Resultados de la Entrevista, la Observación y los Test psicológicos:

Estos métodos son utilizados a partir de que el o los entrenadores de estos equipos solicitan la atención psicológica de sus deportistas.

Primeramente se realiza una observación del deportista en su entrenamiento, constatando así como se desarrolla el mismo en su quehacer diario, sus relaciones con atletas y entrenadores, la dinámica del grupo, si se corresponde el criterio del entrenador con lo observado, entre otras cosas. Ver Anexo 2.

Una vez obtenidos estos datos realizamos la Entrevista Psicológica para precisar todos los elementos necesarios que nos ayude a realizar el diagnóstico, puntualizando en los datos de la observación y el criterio del entrenador. Ver Anexo 3.

Posteriormente determinamos si es necesario aplicar test psicológicos Ver Anexos 4, 5, 6, 7 y 8, para obtener el diagnóstico definitivo de cada deportista estudiado y así poder indicar el tratamiento de acuerdo a los síntomas.

A partir de la aplicación de estos métodos se precisa el diagnóstico del estado psicológico de cada uno de ellos, lo cual se muestra a continuación.

Tabla No. 2: DIAGNOSTICO PSICOLOGICO POR DEPORTES.

No	Diagnósticos	Tenis de Mesa		Ajedrez		Béisbol		Total	
		Cant	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%
1	Síntoma Ansioso	2	6,6	1	3,3	3	10	6	20
2	Sint. Depresivo Ansioso	0	0	0	0	2	6,6	2	6,6
3	Déficits Atentivo	3	10	2	6,6	2	6,6	7	23,5
4	Enuresis Secundaria	1	3,3	0	0	0	0	1	3,3
5	Síntoma Depresivo	1	3,3	1	3,3	1	3,3	3	10
6	Tensiones Psíquicas Pre competencia	2	6,6	0	0	5	16,6	7	23,5
7	Hiperactividad	1	3,3	0	0	0	0	1	3,3
8	Inadaptación	0	0	1	3,3	0	0	1	3,3

9	Miedo Post Lesión	0	0	0	0	2	6,6	2	6,6
TOTAL		10	30,1	5	14	15	44,2	30	100

Como se puede observar en la tabla se obtuvieron 9 diagnósticos, dentro de ellos los más significativos por la cantidad de deportistas que lo presentan son: el Déficit Atentivo o sea dificultades en la concentración de la atención y las tensiones psíquicas pre competencia, con **23,5%** ambos. En cuanto a los deportes, donde se observan que la mayores dificultades los presentan los deportistas de Béisbol en un 44,2%.

A partir del resultado del análisis de la tabla anterior se selecciona el tipo de tratamiento para cada deportista de acuerdo a su diagnóstico.

A) Tratamiento para cada deportista:

Para ello se seleccionan las esencias para conformar la fórmula de Terapia Floral de Bach y los puntos auriculares a utilizar como resultado los documentos consultados. Ver Tabla No. 3.

Tabla No. 3: TIPOS DE TRATAMIENTO DE ACUERDO AL DIAGNOSTICO.

Diagnósticos	Cantidad	%	Tipo de Tratamiento	
			T. Floral	Auriculopunt.
Síntoma Ansioso	6	20	6	2
Sint. Depresivo Ansioso	2	6,6	2	0

Síntoma Depresivo	3	10	3	0
Déficits Atentivo	7	23,3	7	0
Inadaptación	1	3,3	1	0
Enuresis Secundaria	1	3,3	1	1
Tens. Psíquicas Precompet.	7	23,3	7	0
Hiperactividad	1	3,3	1	1
Miedo Post Lesión	2	6,6	2	2
Total	30	100	30	6

Con respecto a esta tabla podemos señalar que fue necesario utilizar el tratamiento con Terapia Floral de Bach en la totalidad de los deportistas, seleccionando este tipo de tratamiento de acuerdo a los síntomas que presentaron en su diagnóstico, y además en 6 de ellos usamos también la Auriculopuntura, es decir, el método combinado para lograr más rápido el alivio de los síntomas.

El tratamiento utilizado fue efectivo en la mayoría de la muestra estudiada y posibilitó la recuperación de un adecuado estado psicológico en los deportistas y por ende un mejor rendimiento en su quehacer deportivo.

La utilización de estas técnicas son de gran importancia porque permiten prevenir, aliviar y curar síntomas del estado psicológico que presentan los deportistas estudiados.

B) Tiempo de evolución tenemos lo siguiente: (Tabla # 4)

Tabla No. 4: TIEMPO DE EVOLUCION EN EL TRATAMIENTO.

DIAGNOSTICOS PSICOLOGICOS	TIEMPO DE EVOLUCION (RANGOS)
Síntoma Ansioso	21 a 30 días
Sint. Depresivo Ansioso	20 a 45 días
Síntoma Depresivo	21 días
Déficits Atentivo	30 a 45 días
Inadaptación	30 días
Enuresis Secundaria	45 días y más
Tens. Psíquicas Precompet.	15 a 20 días
Hiperactividad	45 días
Miedo Post Lesión	15 a 20 días.

Como podemos ver aquí se muestra el tiempo de evolución del tratamiento por cada diagnóstico, donde se debe señalar que los diagnósticos que más tiempo necesitaron para la remisión de sus síntomas fueron: el Síntoma Depresivo Ansioso, el Déficit Atentivo, la Enuresis Secundaria Nocturna y la Hiperactividad.

El tiempo de evolución mínimo para la remisión de los síntomas es de 15 días y el máximo de 45 días.

C) Remisión de los síntomas:

En relación a la remisión de los síntomas para concluir el tratamiento se constata que 27 de los deportistas estudiados concluyeron satisfactoriamente, lo que representa el 90% del total y solo 3 no lograron mejorar su estado psicológico, para un 10% de la muestra; se debe aclarar que de los que no remitieron, dos de ellos causaron baja del centro por voluntad propia, uno de Ajedrez y el otro de Béisbol. De forma gráfica observamos lo siguiente:

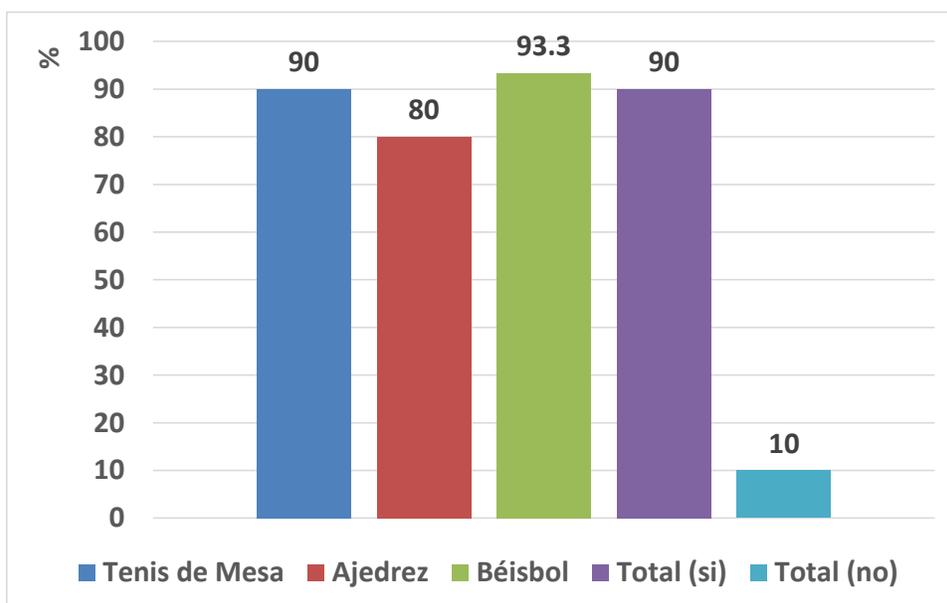


Gráfico No. 1: REMISION DE SINTOMAS.

Los resultados de esta investigación brindan elementos a tener en cuenta en la aplicación de la Terapia Floral de Bach y la Auriculopuntura, para la solución de diferentes síntomas del estado psicológico de los deportistas de Tenis de Mesa, Ajedrez y Béisbol de la EIDE de Matanzas.

Tabla No. 5: REMISION DE SINTOMAS.

DIAGNOSTICOS	T. Mesa		Ajedrez		Béisbol		Total	
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
Síntomas Ansiosos	2	0	1	0	3	0	6	0
Sint. Depresivo Ansioso	0	0	0	0	2	0	2	0
Síntoma Depresivo	1	0	1	0	1	0	3	0
Déficits Atentivo	3	0	2	0	0	1	5	1
Inadaptación	0	0	0	1	0	0	0	1
Enuresis Secundaria	0	1	0	0	0	0	0	1
Tensiones Psíquicas Pre competencia	2	0	0	0	5	0	7	0
Hiperactividad	1	0	0	0	1	0	2	0
Miedo Post Lesión	0	0	0	0	2	0	2	0
TOTAL	9	1	4	1	14	1	27	3
%	90%		80%		93.3%		90%	10%

CONCLUSIONES

Se logró determinar los fundamentos teóricos que sustentan el estudio de las Técnicas Alternativas de MNT sobre los estados psicológicos en el deporte.

En el diagnóstico del estado psicológico los más significativos por la cantidad de deportistas que lo presentan son: el Déficit Atentivo o sea dificultades en la concentración de la atención y las tensiones psíquicas pre competencia, con **23,5%** ambos.

A la totalidad de la muestra investigada se le aplicó el tratamiento de Terapia Floral de Bach y Auriculopuntura a 6 deportistas, de acuerdo a los estados psicológicos que presentaron estos deportistas.

Con respecto al tiempo de evolución el mínimo para la remisión de los síntomas es de 15 días y el máximo de 45 días.

En relación a la remisión de los síntomas para concluir el tratamiento se constata que 27 de los deportistas estudiados concluyeron satisfactoriamente, lo que representa el 90% del total y solo 3 no lograron mejorar su estado psicológico, para un 10% de la muestra.

BIBLIOGRAFIA.

ALBA PÉREZ, LUCIA. A quienes dar los Remedios Florales. ISCM. Villa Clara. 2010.

ÁLVAREZ DÍAZ, TOMAS ARMANDO. Manual de Acupuntura. ECIMED. La Habana: Editorial Ciencias Médicas. 1992.

BRITO ABREU, FÉLIX. Medicina Natural y Tradicional: una aproximación desde nuestra ciencia. La Habana: Editorial Universidad de La Habana. 2013.

DÍAZ REY, JOSÉ A. La Acupuntura aplicada a las lesiones más frecuentes en los deportistas. La Habana: Editorial Deportes. 2010.

ELISMENDY, E. remedios florales: una revisión sistemática de la evidencia clínica de los mismos. Año 2002.

ELISMENDY, E Medicina Tradicional China. La Habana: Editorial Capitán San Luis. 1992.

ORLANDO, A. Manual de Acupuntura para el Médico de la Familia. ECIMED: Editorial Ciencias Médicas. 1992.

PORTAL HOLÍSTICO NATURAL. Grupo de Estudios de Terapias Naturales para el control de la energía. Clase # 18.

LINEAMIENTO 158 DEL MINSAP. Aprobado en VI Congreso del PCC. 1992.

PASTORINO, MARÍA LUISA. La Medicina Floral de Edward Bach. Buenos Aires: Editorial Club de Estudios. 1986.