

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
Secretaría Académica

**M3**

REFORMA ACADÉMICA DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR

*Texto*

EDUCACIÓN FÍSICA, SEGUNDA EDICIÓN 1995

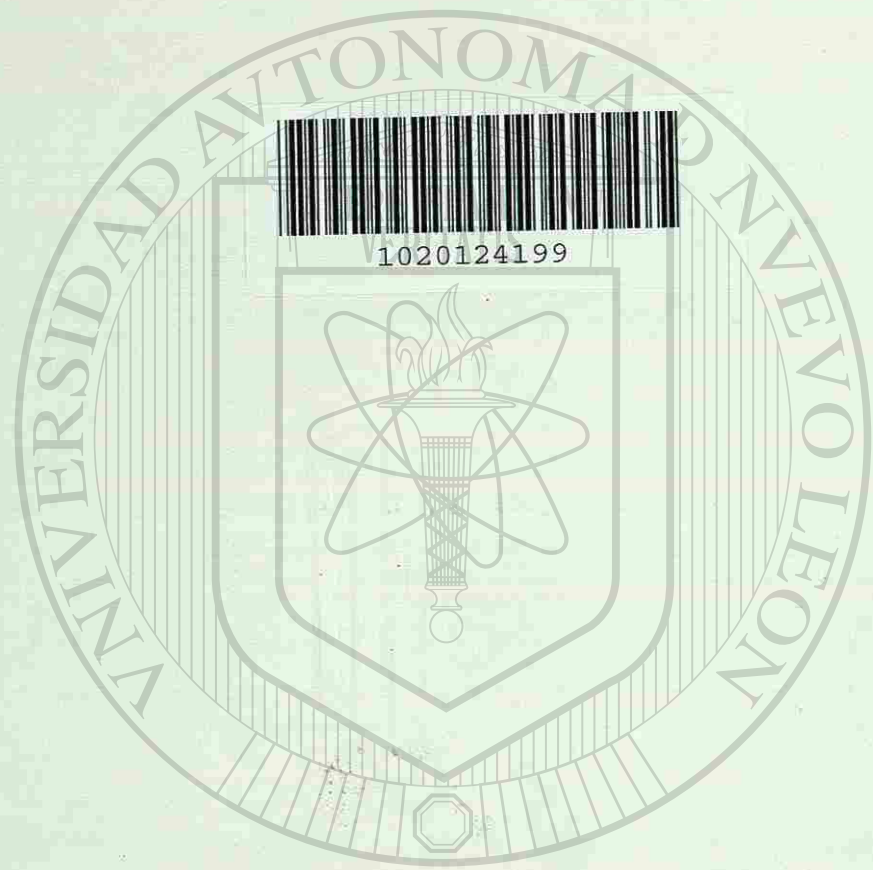
**Educación Física**

*ef*

361  
30  
95a  
3

GV3  
U53  
1998

V.A.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

U 330  
2771  
8.V

# EDUCACION FISICA

El presente libro fue elaborado para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León de acuerdo al programa aprobado por el Comité de Educación Física designado por el

**MODULO III**  
Segunda edición

**Elaboración:**

- Lic. Marcos Cantú Silva
- Lic. Eduardo Martín Garza García
- Lic. Raúl Angel Pequeño Garza
- Lic. Rosa María Ríos Escobedo
- Lic. Orlando César Vázquez Ríos

**Ilustraciones:**

Brenda Karina González Montalvo



FONDO  
UNIVERSITARIO

Comité de Educación Física

UANL

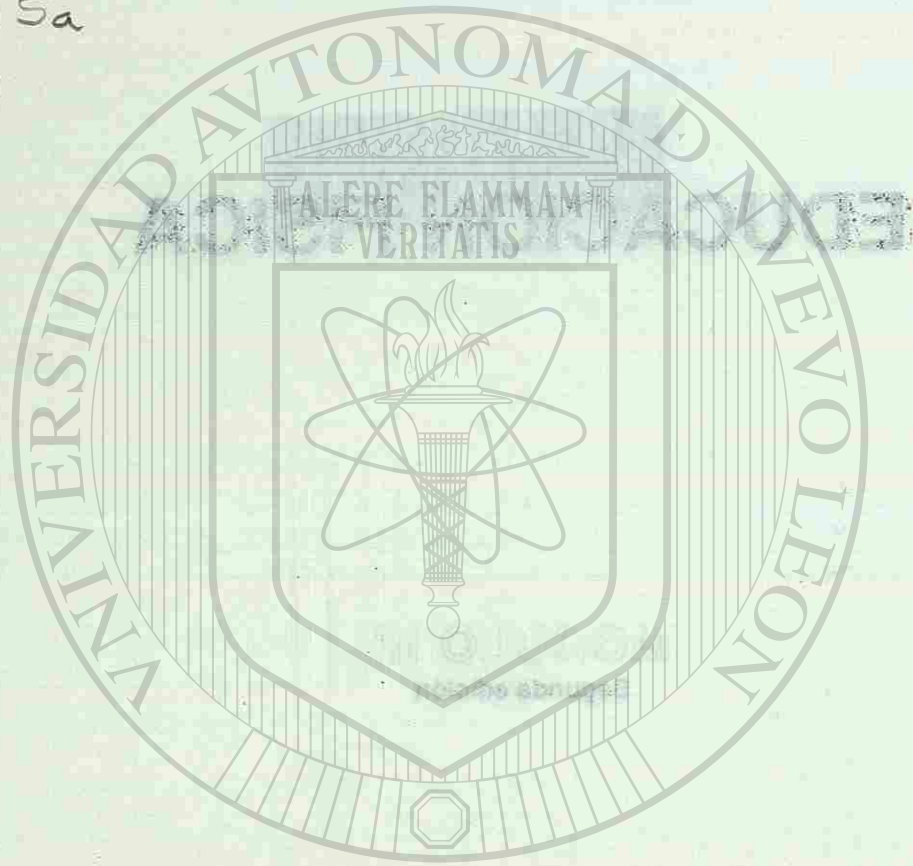
1995

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

0120-23760

GV361  
U530  
1995a  
v.3



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN



FONDO  
UNIVERSITARIO

*Las grandes metas en la vida comienzan por pequeñas acciones que  
acostumbras hacer día a día y se encuentran a la mano. No lo olvides.*

# UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

1	Introducción
2	Objetivo general del módulo
3	Materias
4	Guía Maestro-Alumno
5	Organizador
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	
53	
54	
55	
56	
57	
58	
59	
60	
61	
62	
63	
64	
65	
66	
67	
68	
69	
70	
71	
72	
73	
74	
75	
76	
77	
78	
79	
80	
81	
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	
89	
90	
91	
92	
93	
94	
95	
96	
97	
98	
99	
100	

El presente libro fue elaborado para los alumnos de las Preparatorias de la Universidad Autónoma de Nuevo León de acuerdo al programa aprobado por el Comité de Educación Física designado por el

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

H. Consejo Universitario



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Enero 1995

	página
Reflexión .....	5
Introducción .....	6
Esquema de capacidades físicas básicas .....	7
Objetivo general del Módulo .....	8
Metas .....	9
Guía Maestro-Alumno .....	10
Organizador .....	19
<b>CAPITULO I: Fuerza</b> .....	<b>20</b>
Introducción .....	21
Principios de entrenamiento .....	22
Constitución del Músculo .....	25
Efectos del entrenamiento .....	26
Cargas de trabajo .....	28
Ejercicios para desarrollar fuerza .....	29
Ejercicios a manos libres .....	31
Ejercicios con pesas .....	34
Actividades del capítulo .....	35
<b>CAPITULO II: Fútbol Americano</b> .....	<b>37</b>
Historia .....	39
Reglamentación .....	40
Técnicas ofensivas .....	45
Estrategias ofensivas .....	48
Técnicas defensivas y Estrategias defensivas .....	53
Señales .....	55
Reglas del juego Tochito .....	56
Actividades del Capítulo .....	61
<b>CAPITULO III: Primeros Auxilios</b> .....	<b>63</b>
Esquema .....	64
Introducción .....	65
Atenciones inmediatas .....	65
Signos vitales .....	66
Hemorragias .....	68
Heridas .....	72
Actividades del capítulo .....	74
<b>CAPITULO IV: Salud mental</b> .....	<b>76</b>
Emociones saludables .....	77
Emociones:    • Amor .....	78
• Enojo .....	79
• Temor .....	80
• Aflicción .....	81
• Culpabilidad .....	82
Mecanismos de defensa .....	83
Evaluación de defensas .....	86
Actividades del Capítulo .....	87
Rutina de Flexibilidad .....	90
Rutina de Calentamiento .....	94
Rutina de Relajación .....	96
Apéndice .....	98
Bibliografía .....	103

## REFLEXION

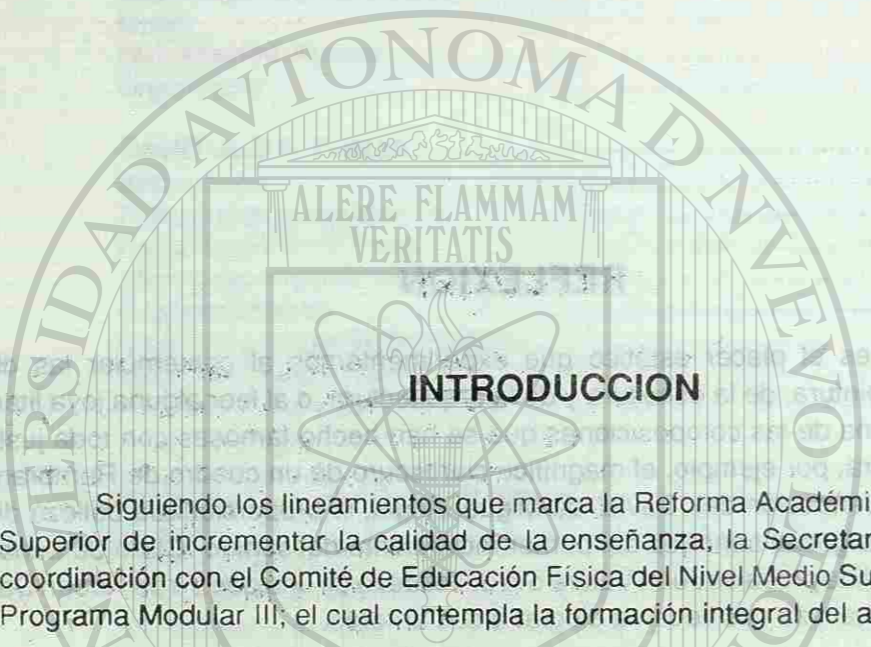
Grande es el placer estético que experimentamos al contemplar las obras maestras de la pintura, de la escultura y de la arquitectura, o al leer alguna joya literaria o escuchar alguna de las composiciones que se han hecho famosas con toda justicia. ¿Quién no admira, por ejemplo, el magnífico claroscuro de un cuadro de Rembrandt (el patetismo) y la perfección del "David" de Miguel Angel, la proporcionada belleza de un templo Griego, la genial sencillez del primer movimiento del sonido "Claro de Luna" de Beethoven, la pulida prosa de Juan Valera o la delicadeza de una poesía de Ruben Darío? Su perfección y belleza nos llevan a elogiar a sus autores.

También nos maravillan la complejidad y eficiencia de muchas de las invenciones modernas que nos rodean. Hay sin embargo, una obra maestra que vemos cada día y a la que generalmente poca atención prestamos, aunque es más admirable que cualquier obra de arte o invención humana que pudiésemos contemplar. Si, nos referimos a nuestro cuerpo, cuya complejidad y protección apreciamos tanto más cuanto mejor lo conocemos.

Aún no se ha descubierto más que una parte de los admirables mecanismos que hacen del cuerpo humano una obra maestra del Supremo Hacedor.

El funcionamiento de los órganos de los sentidos y del sistema nervioso, la mancha celosa en que el organismo regula la composición de la sangre y demás líquidos en que se bañan sus brillantes de células, los procesos por los que crecen o se reparan los tejidos de que estamos constituidos, el funcionamiento del corazón, los medios que lo permiten al organismo mantener su temperatura normal, tanto en la Antártida como en un desierto ecuatorial calcinado por el sol, son solamente algunos ejemplos de las admirables previsiones, de la inigualable protección de que estamos constituidos.

Al estudiarnos a nosotros mismos, aprendemos a conocer las maravillosas funciones biológicas y el magnífico funcionamiento de nuestro cuerpo, tanto en la parte somática o física como en la parte mental o psíquica y así millones de personas en todo el mundo han descubierto la satisfacción, el orgullo y el bienestar que acompañan a la vida disciplinada, físicamente, activa y sana. Ojalá que tú te unas a este creciente grupo de personas y que empieces a apreciar la expresión de que "Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido".



### INTRODUCCION

Siguiendo los lineamientos que marca la Reforma Académica del Nivel Medio Superior de incrementar la calidad de la enseñanza, la Secretaría Académica, en coordinación con el Comité de Educación Física del Nivel Medio Superior, presenta el Programa Modular III; el cual contempla la formación integral del alumno.

Tomando en cuenta lo anterior, la Educación Física por medio del análisis de los programas modulares vigentes y de los objetivos generales de la educación, propone los siguientes contenidos, considerando las características evolutivas, necesidades e intereses del educando actual, para coadyuvar al objetivo primordial de la Reforma Académica. "Formar y desarrollar seres armónicos y equilibradamente constituidos que puedan desenvolverse y transformar con éxito a su medio social".

Es así como el área de Educación Física elabora sus programas modulares en base a 5 ejes rectores

- \* Motricidad
- \* Salud física
- \* Interacción Social
- \* Salud mental
- \* Consolidación deportiva

Estos cinco ejes se involucran entre sí favoreciendo en el educando el manejo y control del cuerpo, estimulando sus habilidades preceptuales y desarrollando su coordinación neuro-muscular, permitiéndoles la ejecución de tareas motrices con ahorro de energía para lograr la eficiencia necesaria en los trabajos a realizar en su vida diaria.

El Módulo III abarca, el equivalente a nueve sesiones de trabajo, buscando que haya secuencia, congruencia y vertebración en sus comentarios.

Primera sesión	<p>Identificará en libros y los diferentes tipos que existen.</p> <p>Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza.</p> <p>Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.</p>
Segunda sesión	<p>Elaborará un cuadro sinóptico de los tipos de fuerza.</p> <p>Identificará en libros y los diferentes tipos que existen.</p> <p>Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza.</p> <p>Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.</p>
Tercera sesión	<p>Elaborará un cuadro sinóptico de los tipos de fuerza.</p> <p>Identificará en libros y los diferentes tipos que existen.</p> <p>Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza.</p> <p>Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.</p>
Quinta sesión	<p>Elaborará un cuadro sinóptico de los tipos de fuerza.</p> <p>Identificará en libros y los diferentes tipos que existen.</p> <p>Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza.</p> <p>Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.</p>



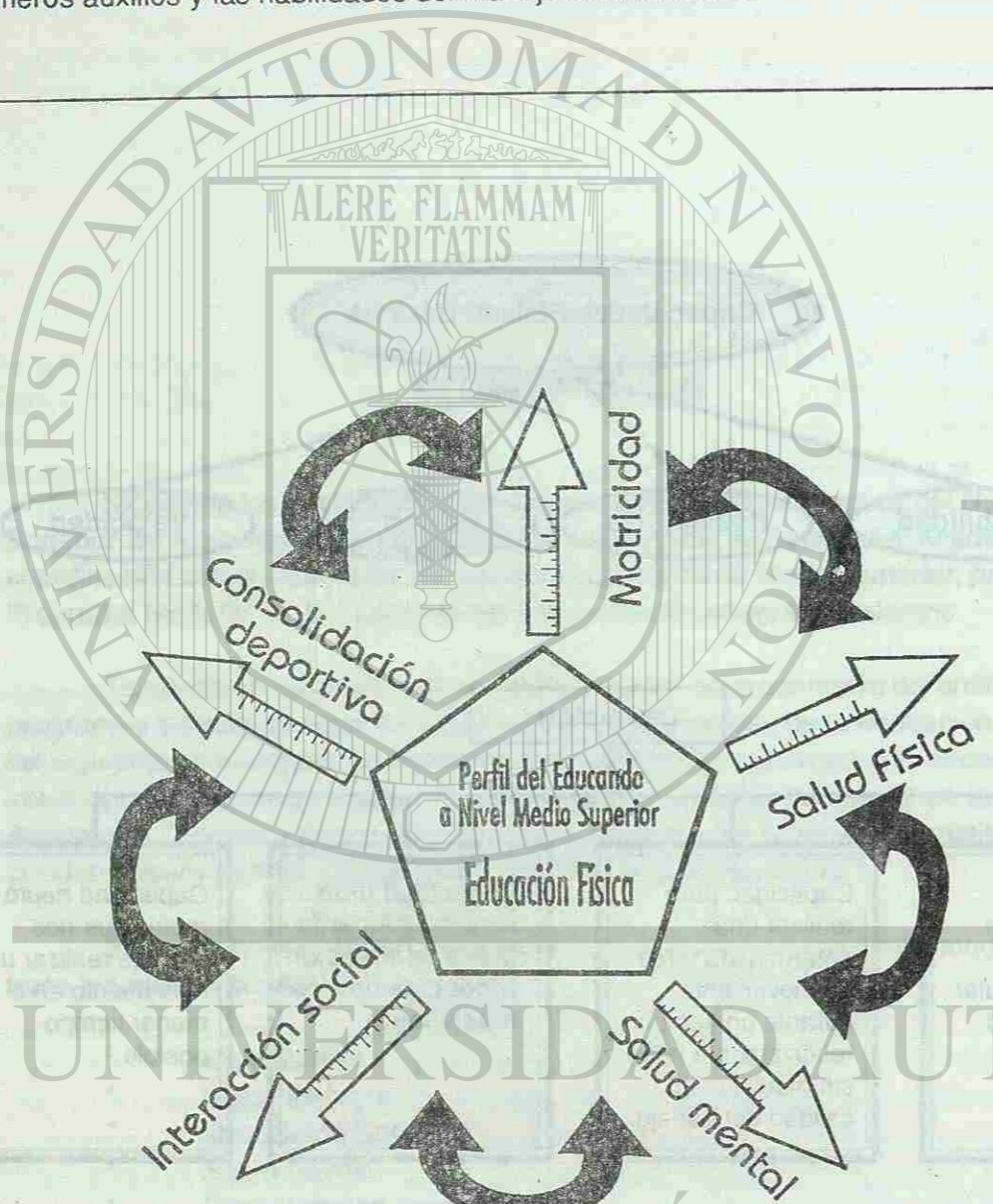
#### Definición

<p>Capacidad del organismo para manifestar su movilidad articular y su elasticidad muscular.</p>	<p>Capacidad para realizar una determinada tarea de movimiento durante un tiempo relativamente largo, sin modificar la calidad del trabajo.</p>	<p>Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.</p>	<p>Capacidad neuromotriz que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible.</p>
--	---	---	---

Capacidad física que se analizará y llevará a la práctica en este Módulo.

**OBJETIVO GENERAL**

Ser capaz de diseñar y ejecutar un programa de fuerza, así como alcanzar una consolidación deportiva de futbol americano, complementando este conocimiento con los principios básicos de los primeros auxilios y las habilidades del manejo de emociones.



DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**M E T A S**

<b>Primera sesión</b>	El alumno: - Conocerá el programa y la forma de evaluación del Módulo III.
<b>Segunda sesión</b>	- Identificará la fuerza y los diferentes tipos que existen. - Elaborará un cuadro sinóptico donde represente los tipos de fuerza. - Conocerá los principios de entrenamiento de la fuerza.
<b>Tercera sesión</b>	Elaborará un esquema conceptual de los principios del entrenamiento de la fuerza. - Llevará a la práctica los ejercicios de fuerza. - Diseñará un programa de acondicionamiento físico diario, donde incluya flexibilidad y fuerza.
<b>Cuarta sesión</b>	- Conocerá la historia del futbol americano. - Enlistará las once reglas del futbol americano. - Identificará algunos aspectos importantes de la técnica ofensiva y defensiva de este deporte.
<b>Quinta sesión</b>	- Diferenciará la estrategia ofensiva de la defensiva en el futbol americano. - Identificará las señales más comunes de los árbitros de este deporte.
<b>Sexta sesión</b>	- Interacción entre los alumnos mediante la práctica del juego de "Tochito".
<b>Séptima sesión</b>	- Identificará los signos vitales de una persona. - Elaborará un esquema conceptual que describa las características, clasificación y medidas inmediatas en la atención de las hemorragias.
<b>Octava sesión</b>	- Identificará y describirá las cinco emociones que experimenta la mayoría de las personas. - Examinará algunos mecanismos de defensa y los utilizará en algunas situaciones de dificultad.
<b>Novena sesión</b>	- Evaluación y recuperación.

## GUIA MAESTRO - ALUMNO

## Primera Sesión

## Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Expondrá las expectativas del Módulo (objetivos y metas).
- 3) Explicará la estructura del Módulo mediante el Organizador del Curso.
- 4) Indicará las Actividades de Aula de todas las sesiones.
- 5) Presentará las actividades de campo de todas las sesiones.
- 6) Describirá la forma de evaluación.
- 7) Utilizará el método interrogativo para verificar su comprensión de los 5 puntos anteriores.

## Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Relacionará las expectativas del módulo con la exposición del maestro.
- 3) Identificará los tópicos de cada sesión.
- 4) Prestará atención y preguntará si tiene dudas.
- 5) Localizará las prácticas a realizar.
- 6) Analizará los elementos de la evaluación y su porcentaje.
- 7) Responderá a las preguntas demostrando su comprensión.

## Segunda Sesión

## Maestro:

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Presentará el tema.
- 3) Explicará brevemente el tema: "La capacidad Física Básica de Fuerza".
- 4) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 5) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Aula (ver Apéndice: Cuadro 1)
  - a) Pedirá leer el tema, utilizando la estrategia para localizar: Título, Relación, Introducción, Partes principales y Síntesis.
  - b) Pedirá la exposición del tema.
  - c) Pedirá discutir el tema.
  - d) Pedirá las conclusiones.
- 6) Registrará en la Ficha de Control No. 2. las Actividades de Aula realizadas.
- 7) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 8) Efectuará la recapitulación del tema.

## Alumno:

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Prestará atención.
- 3) Prestará atención y tomará notas.
- 4) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 5) Realizará las Actividades de Aula (Ver Apéndice: Cuadro 1).
  - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
  - b) Expondrá el tema.
  - c) Discutirá el tema.
  - d) Expondrá las conclusiones.
- 6) Verificará que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
- 7) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 8) Prestará atención a la recapitulación del tema.



## Tercera Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Hará un repaso de lo realizado en la sesión anterior.
- 3) Pedirá llevar a cabo las actividades de campo ver Apéndice, Cuadro 2.
  - a) Pedirá realizar un Calentamiento (ejemplo del libro u otro).
  - b) Pedirá realizar la rutina de Flexibilidad.
  - c) Pedirá realizar los ejercicios de Fuerza.
  - d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación.
- 4) Registrará la realización de los ejercicios de Calentamiento, Flexibilidad, Fuerza y Relajación en su Ficha de Control No. 3.
- 5) Efectuará una recapitulación de lo realizado en esta sesión.
- 6) Pedirá como tarea un resumen del tema Capítulo I.
- 7) Pedirá como tarea un Programa de acondicionamiento físico, diario con flexibilidad y fuerza.

\* Tomar como referencia el Programa de Acondicionamiento Físico del Módulo II, página 78.

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Prestará atención.
- 3) Realizará las Actividades de Campo.
  - a) Realizar los ejercicios de Calentamiento.
  - b) Realizar los ejercicios de Flexibilidad.
  - c) Realizar los ejercicios de Fuerza.
  - d) Realizar los ejercicios de Relajación.
- 4) Verificará que el maestro registre los ejercicios de Calentamiento, Flexibilidad, Fuerza y Relajación en su Ficha de Control No. 3.
- 5) Prestará atención a la recapitulación.
- 6) Redactará un resumen del tema.
- 7) Tomará nota de la tarea y sus características.

## Cuarta Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Recogerá el resumen (Capítulo I).
- 3) Recogerá el Programa de Acondicionamiento Físico.
- 4) Hará un repaso del tema anterior.
- 5) Presentará el nuevo tema.
- 6) Explicará brevemente el tema: **"Fundamentos del Futbol Americano"**
- 7) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 8) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Aula (Ver apéndice: Cuadro 1).
  - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
  - b) Pedirá discutir el tema.
  - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual.
  - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
  - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 9) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 10) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 11) Efectuará la recapitulación del tema.
- 12) Pedirá como tarea un resumen del tema Capítulo II.
- 13) Pedirá como tarea realizar las actividades del libro (Capítulo II)

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Entregará el resumen (Capítulo I).
- 3) Entregará el Programa de Acondicionamiento Físico.
- 4) Prestará atención al repaso.
- 5) Prestará atención.
- 6) Prestará atención y tomará notas.
- 7) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 8) Realizará las Actividades de Aula (Ver apéndice: Cuadro 1).
  - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
  - b) Discutirá el tema.
  - c) Elaborará un esquema conceptual.
  - d) Elaborará las conclusiones.
  - e) Expondrá el tema (c y d).
- 9) Verificará que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
- 10) Responderá a las preguntas, demostrando su comprensión.
- 11) Prestará atención a la recapitulación del tema.
- 12) Redactará un resumen del tema.
- 13) Realizará las actividades del libro (Capítulo II).

## Quinta Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo 1).
- 3) Entregará el Programa de Acondicionamiento Físico ya revisado y lo registrará en la Ficha de Control No. 2.
- 4) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Campo.
  - a) Pedirá realizar el calentamiento.
  - b) Pedirá realizar los fundamentos defensivos y ofensivos del Fútbol Americano.
  - c) Pedirá realizar los ejercicios de relajación.
- 5) Registrará en la Ficha de Control N° 3 las Actividades de Campo realizadas.

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el resumen ya revisado Capítulo I.
- 3) Recogerá el Programa de Acondicionamiento Físico ya revisado y verificará su registro.
- 4) Realizará las Actividades de Campo.
  - a) Realizará los ejercicios de calentamiento.
  - b) Realizará los fundamentos defensivos y ofensivos del Fútbol Americano.
  - c) Realizará los ejercicios de relajación.
- 5) Verificará que el maestro registre los ejercicios de esta sesión en la Ficha de Control N° 3.

## Sexta Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Campo. (Ver apéndice: Cuadro No. 2)
  - a) Pedirá realizar los ejercicios de Calentamiento.
  - b) Pedirá realizar rutina de flexibilidad.
  - c) Pedirá realizar la práctica de "tochito"
  - d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación.
- 3) Registrará en la Ficha de Control No. 3 las Actividades de campo realizadas.

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Realizará las Actividades de Campo. (Ver Apéndice: Cuadro No.2)
  - a) Pedirá realizar los ejercicios de Calentamiento.
  - b) Pedirá realizar rutina de flexibilidad.
  - c) Pedirá realizar la práctica de "tochito"
  - d) Pedirá realizar los ejercicios de Relajación.
- 3) Verificará que el maestro registre en su Ficha de Control No. 3 las actividades de campo que realizó.

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## Séptima Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el resumen ya revisado (Capítulo II).
- 3) Presentará el nuevo tema. Capítulo III
- 4) Explicará brevemente el tema "Primeros Auxilios I"
- 5) Formará grupos para integrar mesas redondas.
- 6) Pedirá llevar a cabo las Actividades de Aula. (Ver apéndice: Cuadro 1)
  - a) Pedirá leer el tema utilizando la estrategia TRIPaS.
  - b) Pedirá discutir el tema.
  - c) Pedirá elaborar un esquema conceptual
  - d) Pedirá elaborar las conclusiones.
  - e) Pedirá exposición del tema (c y d).
- 7) Registrará en la Ficha de Control No. 2 las Actividades de Aula realizadas.
- 8) Utilizará el método interrogativo para verificar la comprensión.
- 9) Pedirá como tarea de trabajo de investigación "Shock y R.C.P."
- 10) Pedirá como tarea realizar las actividades del libro (Capítulo III).

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá resumen ya revisado (Capítulo II).
- 3) Prestará atención.
- 4) Prestará atención y tomará notas.
- 5) Participará en la formación de grupos para integrar las mesas redondas.
- 6) Realizará las Actividades de Aula. (Ver Apéndice: Cuadro 1).
  - a) Leerá el tema, utilizando la estrategia TRIPaS.
  - b) Discutirá el tema.
  - c) Elaborará un esquema conceptual.
  - d) Elaborará las conclusiones
  - e) Expondrá el tema (c y d).
- 7) Verificará que el maestro registre las Actividades de Aula que realizó.
- 8) Responderá a las preguntas, demostrado su comprensión.
- 9) Tomará nota del trabajo y sus características
- 10) Tomará nota de la tarea y sus características

## Octava Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Recogerá el trabajo de investigación de Primeros auxilios.
- 3) Revisará las actividades del libro (Capítulo III) y las registrará en su Ficha de Control No. 2.
- 4) Explicará brevemente el tema: **Emociones Saludables.**
- 5) Realizará una dinámica de producción para la integración de equipos.
- 6) Utilizará una estrategia para discutir el tema y realizar conclusiones.
- 7) Pedirá como tarea realizar las actividades del tema.

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre
- 2) Entregará el trabajo de primeros auxilios.
- 3) Mostrará actividades del libro (Capítulo III) y verificará su registro.
- 4) Prestará atención y tomará notas.
- 5) Participará en la dinámica e integrará equipos.
- 6) Discutirá el tema y realizará conclusiones.
- 7) Tomará nota de la tarea.

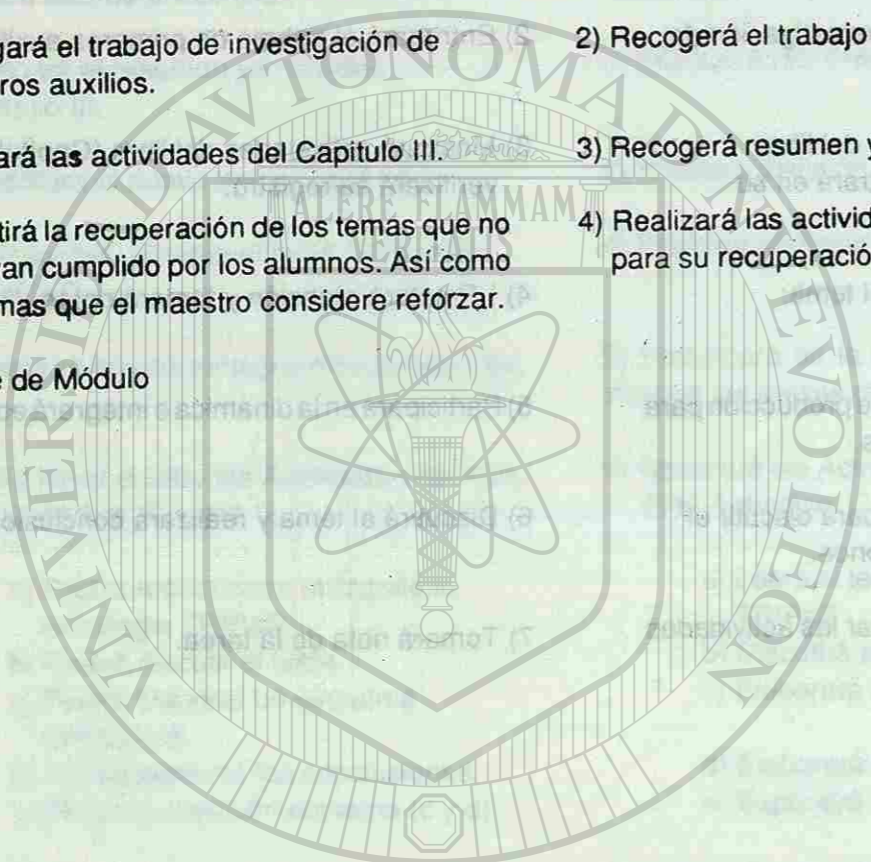
Novena Sesión

**Maestro:**

- 1) Pasará lista de asistencia.
- 2) Entregará el trabajo de investigación de primeros auxilios.
- 3) Revisará las actividades del Capítulo III.
- 4) Permitirá la recuperación de los temas que no se hayan cumplido por los alumnos. Así como los temas que el maestro considere reforzar.
- 5) Cierre de Módulo

**Alumno:**

- 1) Responderá al oír su nombre.
- 2) Recogerá el trabajo de primeros auxilios.
- 3) Recogerá resumen ya revisado (Capítulo III).
- 4) Realizará las actividades de Aula o Campo para su recuperación.

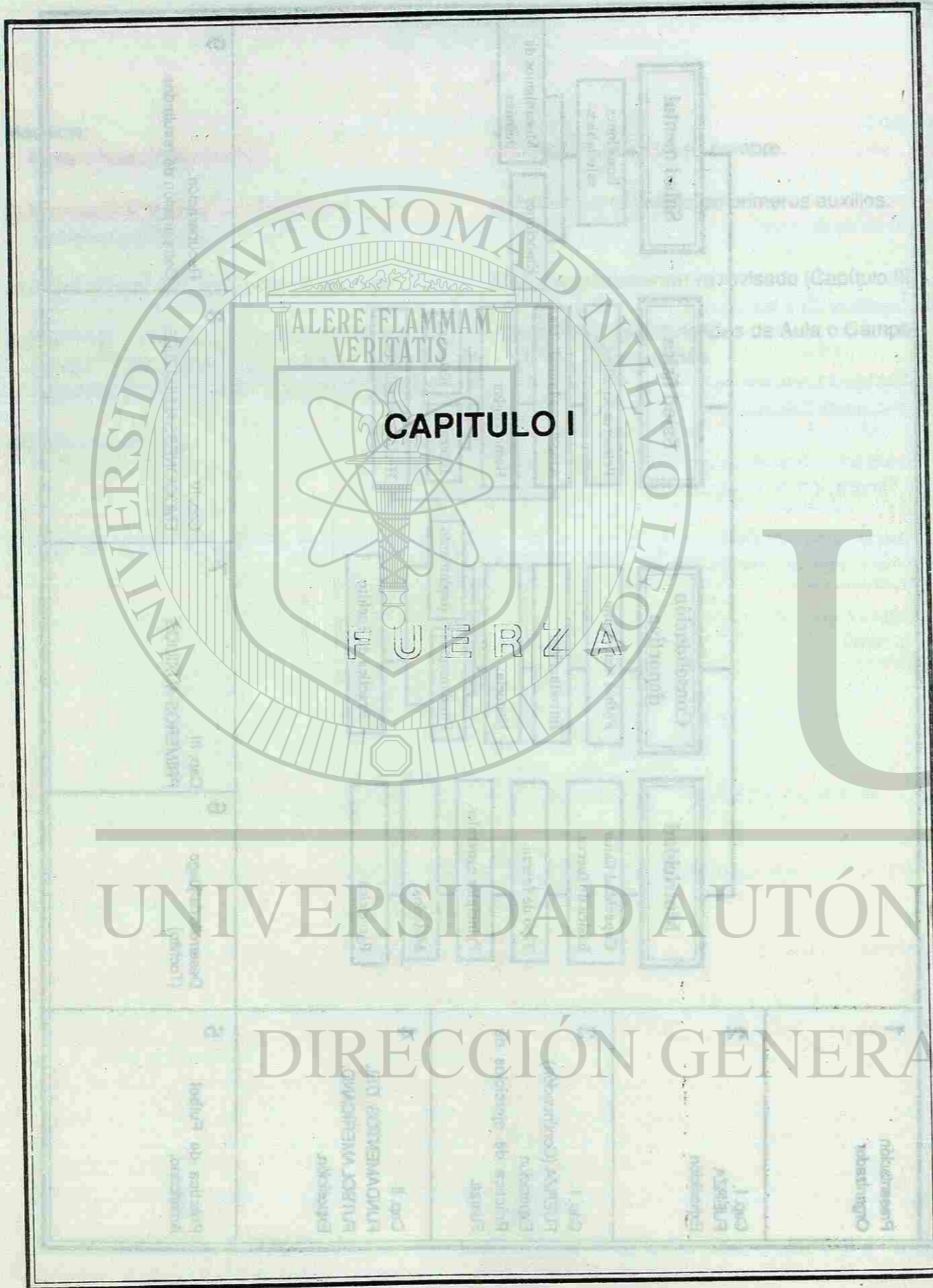


UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Módulo III

Organizador del Curso

<p><b>1</b> Presentación Organizador</p>					
<p><b>2</b> Cap. I. FUERZA Exposición</p>	<p><b>Motricidad</b> Capacidad física básica de fuerza. Tipo de fuerza. Principios generales. Métodos. Ejercicios</p>	<p><b>Consolidación deportiva</b> Fútbol Americano. Introducción. Historia. Fundamentos Reglamento Práctica de Tochito</p>	<p><b>Salud física</b> Primeros Auxilios. Atenciones inmediatas. Hemorragias Internas Externas Heridas y Lesiones.</p>	<p><b>Salud mental</b> Emociones saludables. Emociones Mecanismos de defensa</p>	
<p><b>3</b> Cap. I FUERZA (Continuación) Exposición Práctica de ejercicios de Fuerza.</p>					
<p><b>4</b> Cap. II FUNDAMENTOS DEL FUTBOL AMERICANO. Exposición.</p>					
<p><b>5</b> Práctica de Fútbol Americano.</p>	<p><b>6</b> Desarrollo del juego (Tochito)</p>	<p><b>7</b> Cap. III PRIMEROS AUXILIOS</p>	<p><b>8</b> Cap. IV EMOCIONES SALUDABLES</p>	<p><b>9</b> Recuperación. Comparación de resultados.</p>	



**CAPITULO I**

**FUERZA**

**FUERZA**

**Introducción:**

Es una de las capacidades que gozan de mayor prestigio: se admira generalmente mucho más al hombre fuerte que al hombre veloz, resistente o flexible; ello es debido a que se compara la fuerza con virilidad. El hombre fuerte ha causado, causa y causará siempre respeto entre sus semejantes.

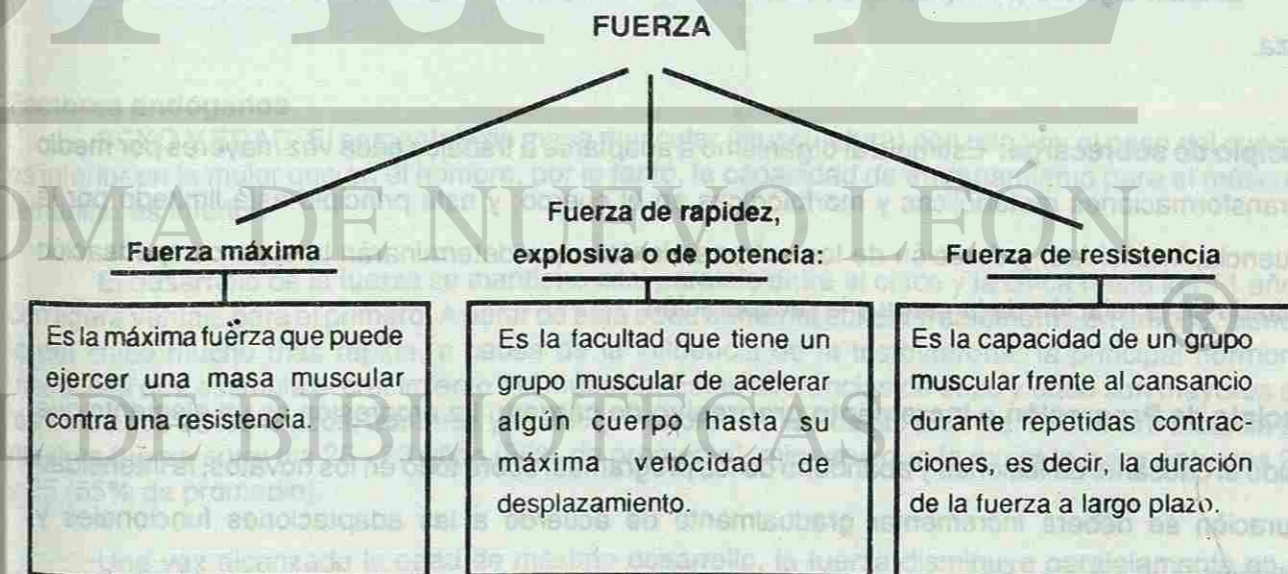
Es probable que hayas oído decir de alguien que es fuerte como una roca, o bien que está fuerte como un roble, o que tiene la fuerza de un toro. Estas expresiones pretenden decir lo mismo y sin embargo no hay, en principio, similitud entre el mineral, el vegetal y el animal.

El músculo, en virtud del influjo nervioso, acorta sus fibras reduciendo su longitud y aumentando su anchura; o entra en tensión, lo que produce un trabajo llamado "trabajo muscular" que genera fuerza. El músculo, por tanto es el agente principal de la fuerza, pero no es único. El trabajo muscular, y en consecuencia la fuerza, también depende del sistema nervioso que lo dirige, de la sangre que lo alimenta y de los huesos y articulaciones que constituyen su apoyo.

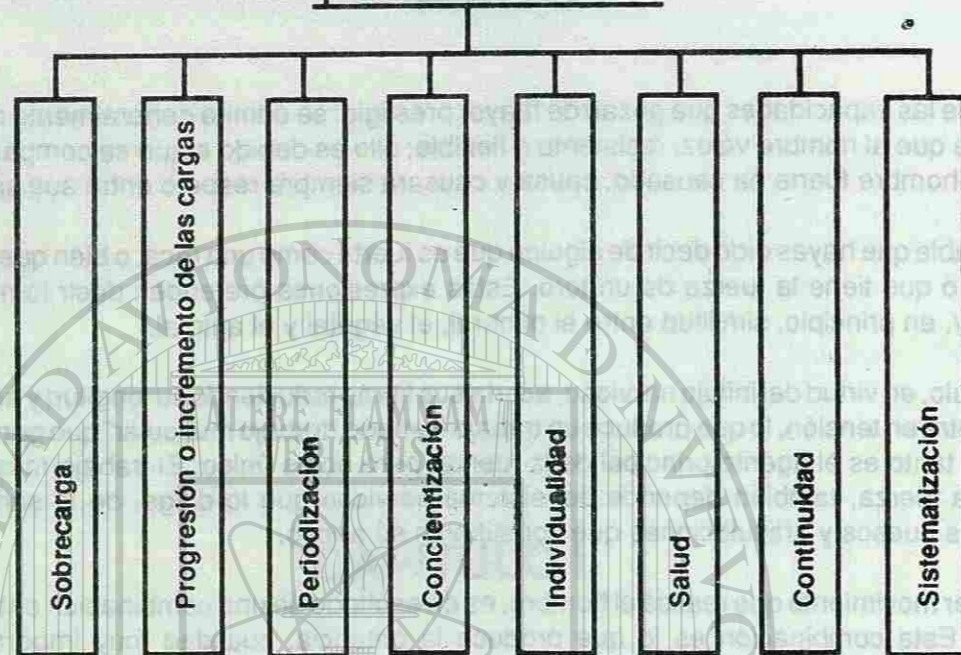
Cualquier movimiento que realice el hombre, es el resultado de una combinación entre la fuerza y la velocidad. Esta combinación es lo que produce la potencia, cualidad muy importante en el rendimiento del deportista.

**Definición:**

Capacidad para vencer una carga por la contracción producida por los músculos.



## Principios del entrenamiento



### Los principios de entrenamiento

Existen algunos principios determinantes en la adaptación orgánica del entrenamiento de la fuerza.

**Principio de sobrecarga:** Estimula al organismo a adaptarse a trabajos cada vez mayores por medio de transformaciones metabólicas y morfológicas en el cuerpo, y este principio está limitado por la frecuencia, intensidad, y duración de los entrenamientos; que determinarán la supercompensación resultado de la relación de la carga y la recuperación.

**Principio de Progresión o incremento progresivo de cargas:** La progresión es un elemento que ha sido el causante de lesiones y abandono de los programas, sobre todo en los novatos, la intensidad y duración se deberá incrementar gradualmente de acuerdo a las adaptaciones funcionales y morfológicas.

**Principio de periodización:** La alternancia de cargas medias, altas y bajas de manera ondulatoria dentro de las semanas, meses y años facilita el fenómeno de la supercompensación.

### Principio de concienzación

El deportista además de conocer los objetivos de lo que está haciendo debe saber como lo está haciendo.

### Principio de individualidad

Los humanos son semejantes en sus aspectos generales, y el entrenamiento masivo se debe dar solo en aspectos generales, para luego respetar la individualidad en todos los aspectos de la personalidad.

### Principio de la salud

El entrenamiento debe ser un respaldo de la salud y no desarrollarse a costa del buen y correcto funcionamiento del organismo.

### Principio de la continuidad

Mantener a un nivel lógico y razonable la capacidad de rendimiento del deportista.

- \* Se debe evitar la interrupción del entrenamiento.
- \* Se debe consolidar continuamente la forma deportiva ya obtenida.
- \* Se debe aplicar evaluaciones constantes.
- \* Se debe dar constante énfasis al concepto de la repetición.

### Principio de la sistematización

- De lo poco a lo mucho.
- De lo sencillo a lo complejo.
- De lo conocido a lo desconocido.

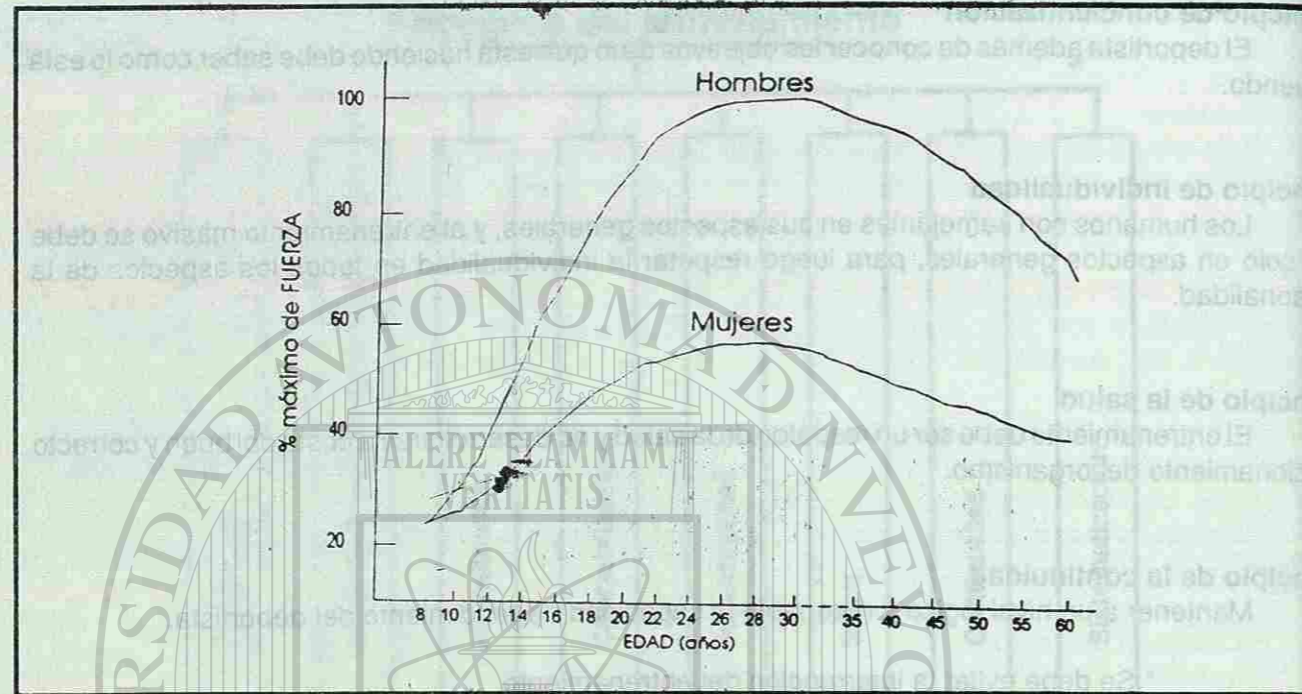
### Factores endógenos

**SEXO Y EDAD:** El porcentaje de masa muscular (muscultura) con relación al peso del cuerpo es inferior en la mujer que en el hombre, por lo tanto, la capacidad de entrenamiento para el músculo femenino es inferior.

El desarrollo de la fuerza se mantiene casi paralelo entre el chico y la chica hasta los 11 años con ligera ventaja para el primero. A partir de esta edad aumenta considerablemente en ambos, siendo la del chico mucho más rápida, a causa de la influencia de la testosterona, la principal hormona masculina que estimula el crecimiento del músculo. Estas diferencias de sexo y edad son mayores en los músculos de los brazos, hombros y tronco y menores en los de las piernas. El hombre alcanza su máxima fuerza entre los 26 - 28 años (96% de promedio), mientras que la mujer lo hace entre los 23 y 25 (55% de promedio).

Una vez alcanzada la edad de máximo desarrollo, la fuerza disminuye paralelamente en el hombre y la mujer. Nocker sostiene que entre los 69 y 71 años el hombre mantiene el 67% de la fuerza mientras que la mujer sólo un 33.

El gráfico que sigue resume y presenta a vista, aproximadamente, todo lo expresado anteriormente.



Fuerza máxima con relación a edad y sexo.

Capacidades físicas a desarrollar	Fase de edad (♂ = Masculino, ♀ = Femenino)							
	5-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18	18-20	Desde 20
Fuerza Máxima				+ ♀	+♂ +++ ♀	+♂ +++ ♀	++++♂	→
Fuerza de rapidez			+ ♂♀	+♂ ++	++♂ +++	+++♂	→	→
Resistencia de fuerza				+ ♀	+♂ ++ ♀	++♂ +++ ♀	++++♂	→
Resistencia aeróbica		+ ♂♀	+ ♂♀	++ ♂♀	++ ♀	+++ ♂♀	→	→
Resistencia anaeróbica				+ ♀	+♂ ++ ♀	++♂ +++ ♀	+++♂	→
Flexibilidad	++♂♀	++ ♂♀	++ ♂♀	+++ ♂♀	→	→	→	→

Explicación de los signos:  
 + inicio cauteloso (1-2 por semana)  
 ++ entrenamiento creciente (3-4 por semana)  
 +++ entrenamiento de alto rendimiento

Sugerencias del inicio del entrenamiento relacionado con las capacidades físicas básicas, la edad y el sexo.

La constitución del músculo

Tipo de Fibras: Una característica para distinguir los dos tipos de fibras en los seres humanos es el tiempo de contracción de la fibra.

Por otra parte, aquellos individuos en cuyos músculos predominan las fibras blancas, les es más fácil adquirir fuerza que aquellos en los que predominan las fibras rojas.

COMPARACION ENTRE LAS FIBRAS MUSCULARES "ROJAS" Y LAS "BLANCAS"

TIPO DE FIBRA	"Roja"	"Blancas"
Aspecto en situación no tratada	(en base a un alto contenido en mioglobina) clara	(pálida en comparación con las fibras rojas) espesa
Velocidad en contracción	Lenta	Rápida
Función principal	Resistencia.	Fuerza de rapidez

Factores exógenos

Calentamiento

El calor corporal aumenta la fuerza de contracción, la velocidad y la relajación. Esto se prueba en el laboratorio en que, cuando se enfría un músculo aislado aquellas propiedades disminuyen. Con temperaturas mayores los nervios conducen impulsos con mayor rapidez y los tejidos conectivos, así como los tendones y ligamentos, se hacen más elásticos.

Tipo de entrenamiento

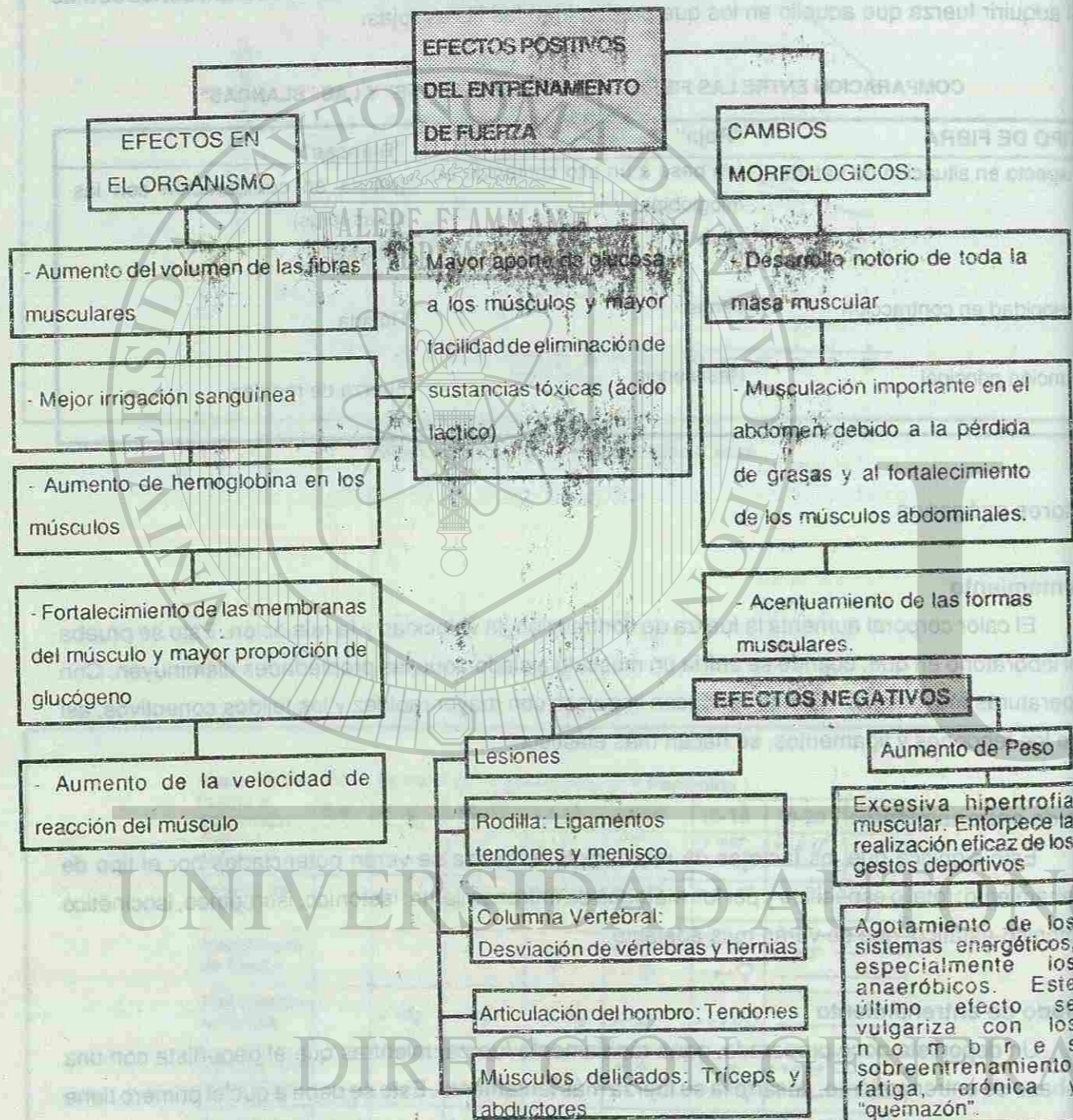
Esto significa que los factores de realización de fuerza se verán potenciados por el tipo de entrenamiento: total o específico y por los métodos de entrenamiento: isotónico, isométrico, isocinético e isotónico-estático, que se verán más adelante.

El grado de entrenamiento

Un deportista poco preparado, gana rápidamente fuerza; mientras que el deportista con una gran base de entrenamiento, desarrolla su fuerza más lentamente. Esto se debe a que el primero tiene aún que superar mucho esfuerzo, mientras que el segundo ya ha ganado la fuerza necesaria.

La fuerza debe conseguirse paulatinamente y, así, en caso de detener los entrenamientos, esta fuerza se mantendrá durante más tiempo. En cambio, si se consigue un aumento de la misma en un intervalo demasiado pequeño se puede volver a perder muy rápidamente en caso de dejar los entrenamientos.

**EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA**



**Métodos de entrenamiento de fuerza:**

Al principio, deportistas y entrenadores valerosos se adentraron por caminos desconocidos y con su método de "probar y errar" descubrieron nuevos principios y medios que les permitieron el récord inmortal. Luego, la ciencia imperturbable y fría, se interesó por el rendimiento deportivo; los científicos quisieron conocer el porqué de cada cosa. Así comenzaron a profundizar en la fisiología del ejercicio conociendo los efectos de éste en el organismo de lo que les permitió establecer principios y reglas para una aplicación más racional de los medios de entrenamiento.

**Método isotónico**

El método isotónico con movimiento ha aguantado la prueba del tiempo no sólo porque es el favorito de la mayoría de los levantadores de pesas, sino porque es el más utilizado por la mayor parte de los deportistas, quizás por la ventaja que tiene de requerir, como material, sólo la clásica barra y los discos.

**Método isométrico**

El método isométrico o sin movimiento recibió mucho crédito alrededor de los años cincuenta y se pensó que se estaba en presencia de un hallazgo milagroso para el mejoramiento de la fuerza porque respondía, teóricamente, a la "ley del todo o nada" y porque era "fácil y rápido" de practicarlo, pero, precisamente en estos dos conceptos estaba su pecado original y pronto se demostró lo difícil que es, para la mayoría de los deportistas, cumplir la "ley del todo o nada" y que para mejorar la fuerza que ciertamente puede conseguirse con este método, hay que sudar la camiseta. Sus principales principios son:

- Se debe practicar en varios ángulos articulares.
- Cada contracción debe ser máxima y mantenerse entre 5 y 8 segundos para asegurar que se alcanza la "ley del todo o nada"
- Las series deben ser entre 1 y 3
- El intervalo de recuperación debe corresponderse con la caída del pulso

**Método isocinético**

El método isocinético o con movimiento de igual velocidad, consiste en la realización del movimiento contra una resistencia que ofrece la misma carga a lo largo del movimiento sin que se altere la velocidad. Ahorra gasto de energía y economiza tiempo, pero requiere de máquinas especiales, precisamente para que permita la resistencia a lo largo de toda la amplitud del movimiento.

**Método isotónico-estático**

Es un método mixto empleado desde hace bastante tiempo, en que se utiliza el trabajo isométrico y el isotónico combinadamente. Un ejemplo de este trabajo es el siguiente: en el ejercicio sentadilla se asciende hasta alcanzar aproximadamente un ángulo de 45° en la rodilla y se mantiene esta posición durante 3-5 segundos; a continuación (y sin descansar) se vuelve a elevar el peso hasta el ángulo de 90° soportando nuevamente aquí la carga de 3 a 5 segundos; se continúa al inmediato ángulo de aproximadamente 135° para un tercer y último trabajo estático, concluyéndose el ejercicio con un nuevo trabajo dinámico, hasta que el cuerpo se encuentre erecto.



**Cargas de trabajo**

**Progresión sencilla**

Es la que mayormente se emplea por los levantadores de pesas y debe aplicarse en otros deportes con personas experimentadas en el trabajo con pesas. Se llama progresión sencilla por que se mejora sólo mediante el aumento del peso, es decir, las repeticiones permanecen fijas.

SERIE	REPETICIONES	PESO (Kgs.)
1a.	4 - 6	8
2a.	4 - 6	12
3a.	4 - 6	16
4a.	4 - 6	20

**Progresión doble**

Es quizás el método más empleado para la mayoría de deportistas, y muy recomendable para los principiantes.

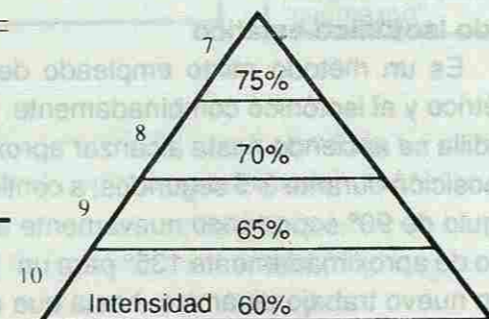
Consiste en elevar el volumen de la carga, a base de hacer más repeticiones y elevar el peso

SERIE	REPETICIONES	PESO (Kgs.)
1a.	5	8
2a.	7	12
3a.	9	16
4a.	12	20

**Pirámides**

Es muy popular entre los deportistas y consiste en realizar un número de series con sus repeticiones que van disminuyendo entre serie y serie, según va aumentando el cansancio. Tanto las series como las repeticiones son previamente determinadas teniendo en cuenta la capacidad individual del deportista. Ejemplo para un trabajo con cargas de media intensidad:

SERIE	PESO	REPETICIONES
1a.	60%	10
2a.	65%	9
3a.	70%	8
4a.	75%	7



**Ejercicios para desarrollar y perfeccionar la fuerza:**

Los ejercicios con pesas y según cuales sean los músculos a los que van dirigidos, se clasifican en:

- a) **Ejercicios generales:** Son los que permiten el desarrollo y aumento de los grandes músculos del cuerpo del atleta.
- b) **Ejercicios locales:** Son los que permiten el desarrollo de unos músculos determinados.
- c) **Ejercicios específicos:** Son los típicos de cada deporte y van encaminados a perfeccionar un movimiento o gesto concreto.

La siguiente es una clasificación de los ejercicios que integran el repertorio básico:

**- Generales:**

1. Cargada
2. Enviñ ("jerk")
3. Dos tiempos ("clean and jerk")
4. Arrancada de fuerza
5. Arrancada ("snatch")
6. Tirones

**- Localizados: Para los brazos y el cinturón escapulo-humeral**

1. Pectorales
2. Hombros
3. Bíceps
4. Tríceps
5. Pulóver
6. Remo de pie
7. Remo inclinado

**- Para el cinturón lumbo-abdominal.**

1. Abdominales
2. Peso muerto
3. Reverencia
4. Flexión lateral de tronco
5. Rotación de tronco

**- Para el cinturón lumbo-abdominal.**

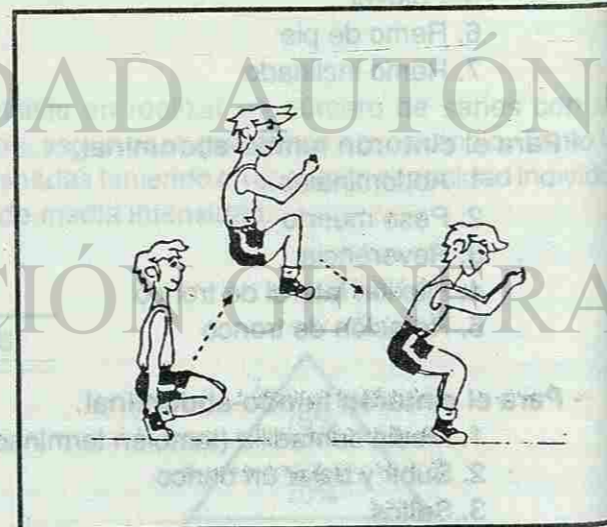
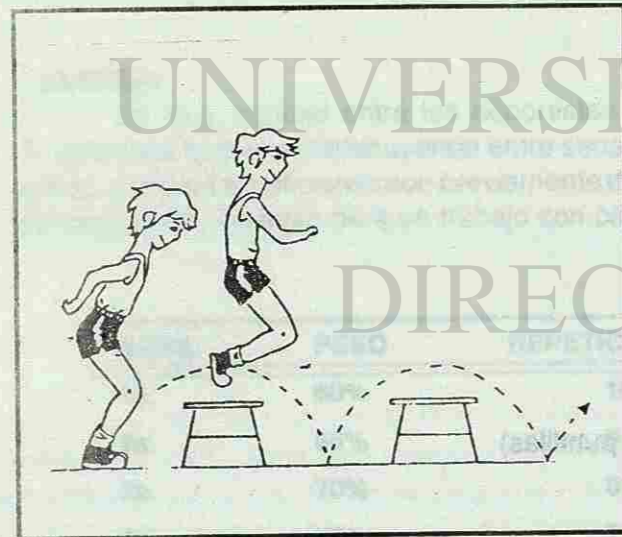
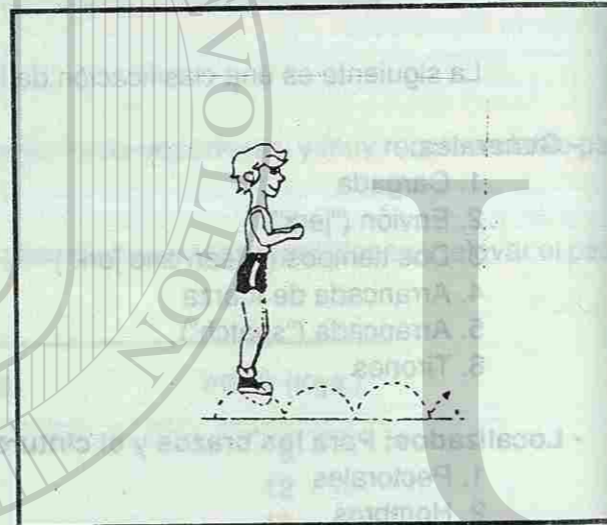
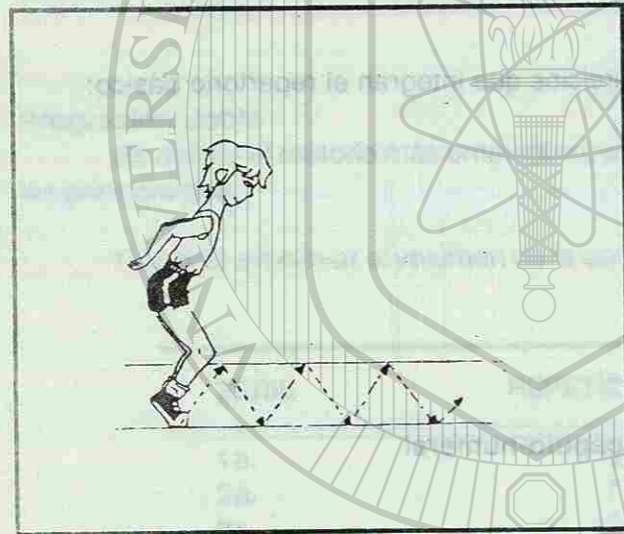
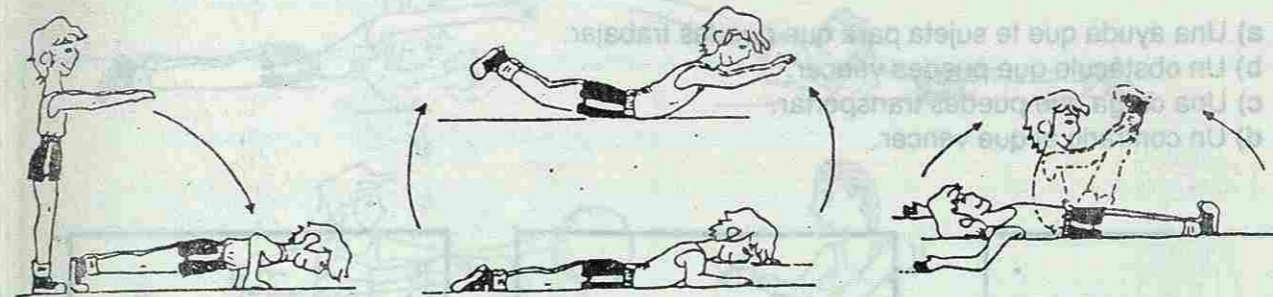
1. Media sentadilla (también terminado en puntillas)
2. Subir y bajar un banco
3. Saltos
4. Flexión de piernas
5. Flexión de muslos (psóas-ilíaco)
6. Marcha
7. Glúteos

**Ejercicios para desarrollar fuerza:**

En el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza se utilizan diversos medios según la edad y el nivel del deportista: Ejercicios de multisaltos, ejercicios a manos libres, ejercicios con un compañero, ejercicios con aparatos manuales (balón medicinal, mazas, etc), ejercicios con aparatos del gimnasio y ejercicios con pesas

**Ejercicios de multisaltos:**

Estos producen un gran fortalecimiento de los tendones y ligamentos así como de los pequeños músculos que se encuentran en las piernas. Las sesiones de multisaltos no deberán exceder de los 20 minutos y deberán ser realizados un par de veces por semana.

**Ejercicios a manos libres:****Ejercicios a manos libres:**

Estos ejercicios son sólo ejemplos: ahora bien, tú puedes crear tus propios ejercicios para esto; se cambian las posiciones del cuerpo, de los brazos, o de las piernas y buscar que todas las zonas del cuerpo trabajen.

1 Tendido prono, las manos apoyadas en el suelo; realiza flexiones y extensiones de brazos. Puedes variar la separación de las manos (1).



2 En cuadrupedia invertida, desplázate en todas direcciones (2).



3 Haz lo mismo en cuadrupedia (normal).



4 Tendido supino, lleva las rodillas al pecho (4).



5 En igual posición, haz lo contrario; eleva el tronco (4-5).



6 En la misma postura, eleva a la vez tronco y piernas (estas encogidas) (6).



7 Con las piernas separadas lateralmente, haz flexiones profundas sobre cada una de ellas (8).



8 En cuclillas y con las manos apoyadas en el suelo, extiende las piernas hacia atrás (9).






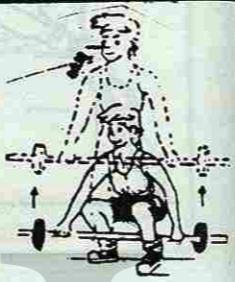
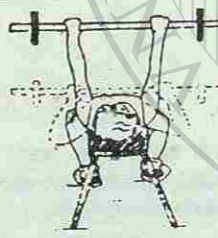



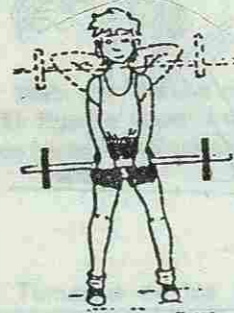

9 En posición tendido prono, los brazos extendidos, eleva el tronco, las piernas, o ambos a la vez (10)





**Ejercicios con pesas:**

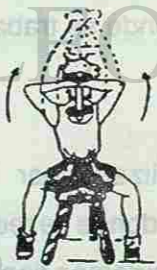
Las pesas deben de constituir el último medio a utilizar, pero es el más rentable y eficaz aunque el más peligroso, porque se puede sobreentrenar fácilmente.

 <p>Triceps</p>	 <p>Abdominales</p>
 <p>Biceps</p>	 <p>Peso muerto</p>
 <p>Pectorales</p>	 <p>Despegue de arrancada</p>
 <p>Hombros</p>	 <p>Flexión de pierna</p>
 <p>Remo de pie</p>	 <p>Reverencia</p>

**Actividades del capítulo**

**Relaciona ambas columnas:**

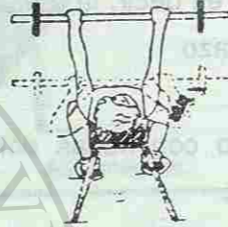
- 1.- Es la capacidad de un grupo muscular frente al cansancio durante repetidas contracciones, es decir, la duración de la fuerza a largo plazo.  Fibras rojas.
- 2.- Ejercicio con pesas donde se trabaja el *triceps*.  Principio de periodización.
- 3.- Es la facultad que tiene un grupo muscular de acelerar algún cuerpo hasta su máxima velocidad de desplazamiento.  Isométrico.
- 4.- Alternancia de cargas medias, altas y bajas de manera ondulatoria dentro de las semanas, meses y años que facilita el fenómeno de la supercompensación.  Fuerza de resistencia.
- 5.- Agotamiento de los sistemas energéticos, especialmente los anaeróbicos y desviación de vértebras y hernias.  Efectos negativos del trabajo de fuerza.
- 6.- De lo poco a lo mucho, de lo sencillo a lo complejo, de lo conocido a lo desconocido.  Fuerza de rapidez.
- 7.- Ejercicio con pesas donde se trabaja el *biceps*.  Principio de Sistematización.
- 8.- Velocidad de contracción lenta, alto contenido de mioglobina, función principal la resistencia, son característicos de:  Principio de Sistematización.
- 9.- Método sin movimiento, recibió mucho crédito alrededor de los años 50's y se pensó que se estaba en la presencia de un hallazgo milagroso para el mejoramiento de la fuerza.





Relaciona ambas columnas:

- 1.- Es la máxima fuerza que puede ejercer una masa muscular contra una resistencia. ( ) Isotónico.
- 2.- Estimula al organismo a adaptarse a trabajos cada vez mayores por medio de transformaciones metabólicas y morfológicas del cuerpo. ( )
- 3.- Ejercicio con pesas donde se trabajan **hombros**. ( ) Fibras blancas.
- 4.- Desarrollo de la masa muscular y aumento de la velocidad de reacción del músculo. ( )
- 5.- Ejercicio con pesas donde se trabajan **pectorales**. ( ) Principio de sobrecarga.
- 6.- Velocidad de contracción rápida, función principal la fuerza, son características de: ( ) Fuerza máxima.
- 7.- Ejercicio donde se trabajan **abdominales**. ( ) Son efectos positivos del trabajo de fuerza.
- 8.- Método utilizado por la mayoría de los deportistas donde se requiere sólo la barra y los discos, además tiene movimiento. ( )



CAPITULO II

FUTBOL AMERICANO

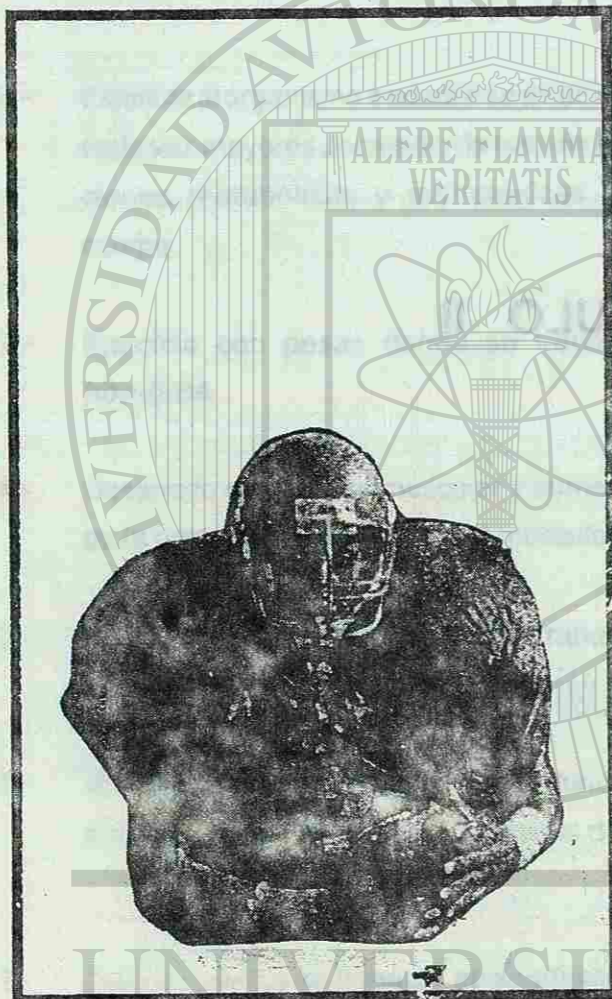
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

INTRODUCCIÓN  
 El fútbol americano es un deporte de contacto que se juega en un campo rectangular de 100 yardas de largo por 53 yardas de ancho. El objetivo del juego es avanzar la pelota hacia el campo del equipo contrario para que sea pateada al campo de los yardas 100 del equipo contrario. El juego se divide en cuatro cuartos de 15 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre el primer y segundo cuarto, y de 20 minutos entre el segundo y tercer cuarto. El tiempo de juego real es de 60 minutos, pero el tiempo total del partido es de 160 minutos. El juego se juega en un campo de césped natural o artificial. El equipo que juega en casa tiene ventaja por el apoyo de sus aficionados. El juego se juega en un campo rectangular de 100 yardas de largo por 53 yardas de ancho. El objetivo del juego es avanzar la pelota hacia el campo del equipo contrario para que sea pateada al campo de los yardas 100 del equipo contrario. El juego se divide en cuatro cuartos de 15 minutos cada uno, con un descanso de 10 minutos entre el primer y segundo cuarto, y de 20 minutos entre el segundo y tercer cuarto. El tiempo de juego real es de 60 minutos, pero el tiempo total del partido es de 160 minutos. El juego se juega en un campo de césped natural o artificial. El equipo que juega en casa tiene ventaja por el apoyo de sus aficionados.

## CAPITULO II

# FUTBOL AMERICANO



### FUTBOL AMERICANO

#### Introducción

Estimamos al deporte como una manifestación del ejercicio físico, eminentemente recreativo, altamente organizado y reglamentado, donde el juego, la competitividad y la superación, se proyectan como rasgos característicos de la misma, y cuyo objetivo esencial es el perfeccionamiento de las potencias morfofuncionales y psicológicas del individuo.

Sin embargo, para hablar de este agente fundamental de la educación Física, actualmente

tan complejo y de una trascendencia social, tan poderosa, resulta conveniente efectuar la diferenciación:

#### Deporte espectáculo:

Aunque para la educación física, el deporte juego es el que interesa, no podemos sustraernos de comentar algunos aspectos de deporte espectáculo.

Este concepto del deporte espectáculo más allá de una práctica física, de una forma útil de canalizar el tiempo libre y los momentos de ocio, de un elemento educativo, constituye un importante fenómeno social.

#### Deporte Juego:

Los jóvenes (quince, dieciséis y diecisiete). Durante esta época, el interés vital por el deporte especialmente en los varones aumenta, prefiriendo las competencias y los juegos desarrollados en forma colectiva, presentando fuerte tendencia a exhibirse haciendo gala de su fuerza, destreza o habilidad.

Durante este período de desarrollo, el muchacho se muestra más serio y con una voluntad más sólida, altamente capaz de autodisciplinarse y sujetarse a etapas de entrenamiento, con el fin de destacar en actividades deportivas de índole competitivo.

Es aquí en esta etapa cronológica donde la consolidación deportiva hace efecto y representa una necesidad en la educación física en donde para cumplirla, planea un proceso pedagógico orientado a sentar base técnicas tácticas, metodológicas, psicológicas y sociológicas para normar su práctica en el nivel de preparatoria.

### Historia

#### El origen del Fútbol americano

El fútbol americano nace en los Estados Unidos y por muchos años fue practicado únicamente en dicho país y alguno otro colegio de Canadá.

Su inicio se remota al año de 1869. Pero sus antecedentes van mucho más atrás y se fincan en los juegos que los jóvenes norteamericanos venían practicando; juegos simples de pateo de balón, como son prácticas "llaneras" estilo soccer, utilizando una vejiga de hule con cubierta de lona.

#### Primer Partido Organizado

El día 6 de noviembre de 1869, el fútbol americano adquiere su propia fisonomía, cuando los estudiantes del Colegio de Princeton aceptan un reto de sus similares del cercano Colegio de Rutgers, ambos en el Estado de Nueva Jersey, para celebrar este encuentro, en un campo no delimitado del parque público de New Brunswick, ciudad en donde está ubicada la segunda de las escuelas mencionadas.

#### Primeras Reglas Escritas

El primer reglamento escrito, fue elaborado en la Universidad de Princeton 1872. No obstante toda la Reglamentación anterior y la confusión del juego de "scrummage" (juego que se practicaba tipo rugby) continuaba, todo esto da la pauta a uno de los grandes, innovadores de éste deporte: Walter Camp, quien puede ser considerado como el padre del fútbol americano. Grandes fueron las aportaciones de este hombre: en 1880 estableció la línea de scrimmage y creó la posición de quarter-back; en 1882 redujo a once los jugadores por equipo, creó las señales ofensivas y un sistema de downs y yardas para avanzar, y algunas otras modificaciones, con el tiempo continuó la evolución de estas reglas hasta lograr la mejor protección del jugador y es así como nace la N.C.A.A. (*National Collegiate Athletic Association*).

#### El Fútbol Americano en México

##### Primer juego en el país

Hay varias versiones del lugar y fecha

del primer encuentro de Fútbol americano en nuestro país. Algunos dicen que fue en Jalapa Veracruz en 1896, otros dicen que fue en Guadalajara en 1898, por otra parte en el archivo general del Estado de Nuevo León existen datos de que el primer partido fue escenificado en la ciudad de Monterrey el 24 de diciembre de 1896 entre los Colegios Norteamericano Cuernos Largos de Texas y Tigres de Missouri, y que a dicho encuentro asistió como invitado de honor, el Gobernador Gral. Bernardo Reyes.

Pasan los años y en el transcurso de estos, el fútbol americano se propaga con gente que llega de México, D.F. a nuestro Estado.

En 1944 nace el equipo de la Universidad de Nuevo León utilizando el apodo de "cachorros" dirigido por el Ing. Francisco Dap Mendoza, y quienes practicaban en el campo de Bachilleres.

El 25 de enero de 1947, habiendo salido victorioso el equipo universitario frente a los gatos negros, el cronista Tony Corona es quien bautiza al equipo Azul y Oro con el nombre de "tigres", al escribir en un periódico de la localidad una crónica del juego: Los universitarios se han portado en el emparrillado con gran coraje dejando por tanto de ser "cachorros" y convirtiéndose más bien en "tigres de Bengala" hambrientos de triunfo.

#### O.N.E.F.A.

(Organización Nacional Estudiantil de Fútbol americano)

Hablamos de la Organización Nacional Estudiantil de Fútbol americano cuya sede está en la ciudad de México, D.F.

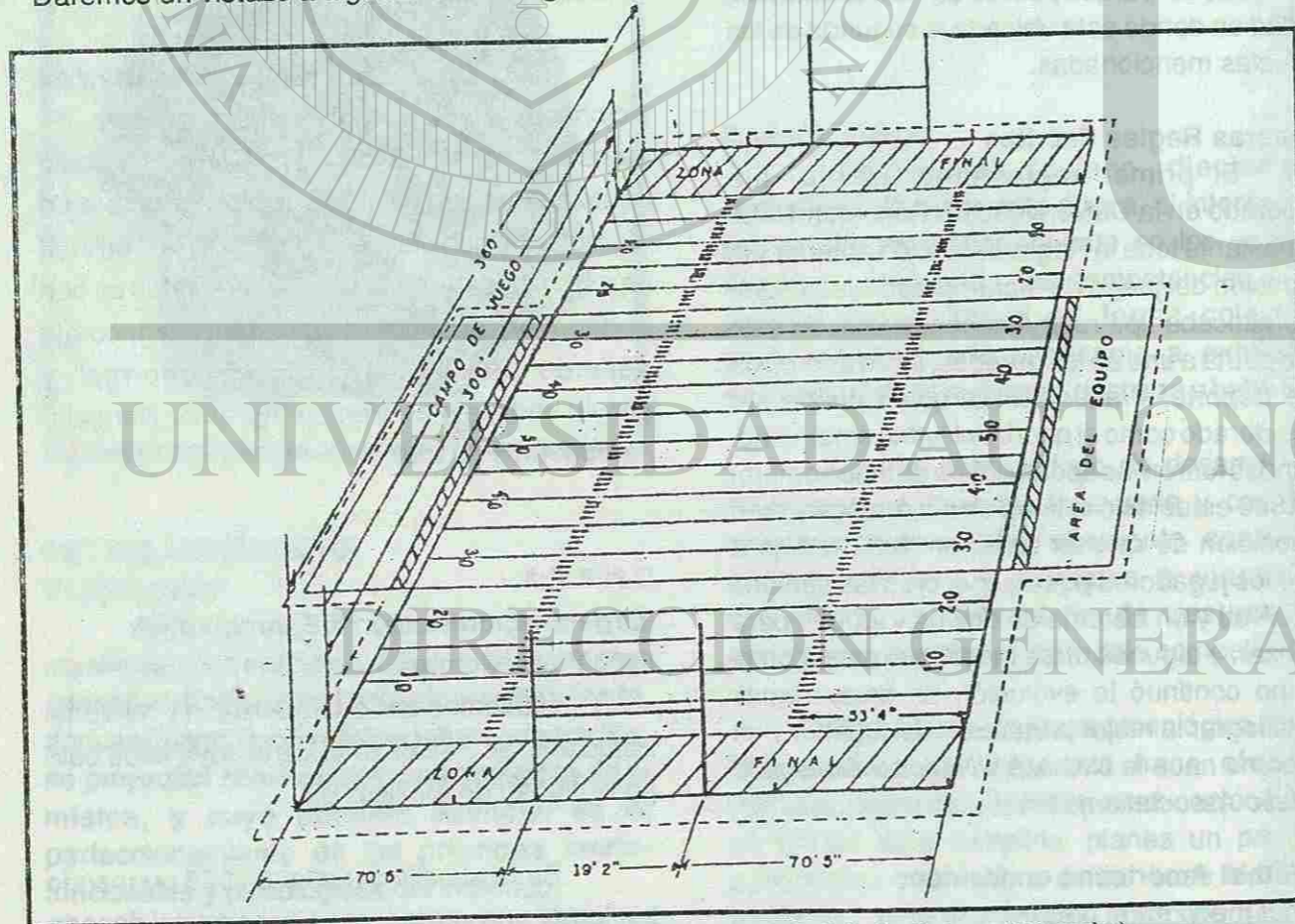
Se fundó allá por el año 1978 pugnando por lograr una verdadera unificación del deporte de fútbol americano en el país.

En esta organización existe un cuerpo de árbitros, que se rigen por las reglas de N.C.A.A. (Collegiate Athletic Association), las cuales son:

**Reglamentación**

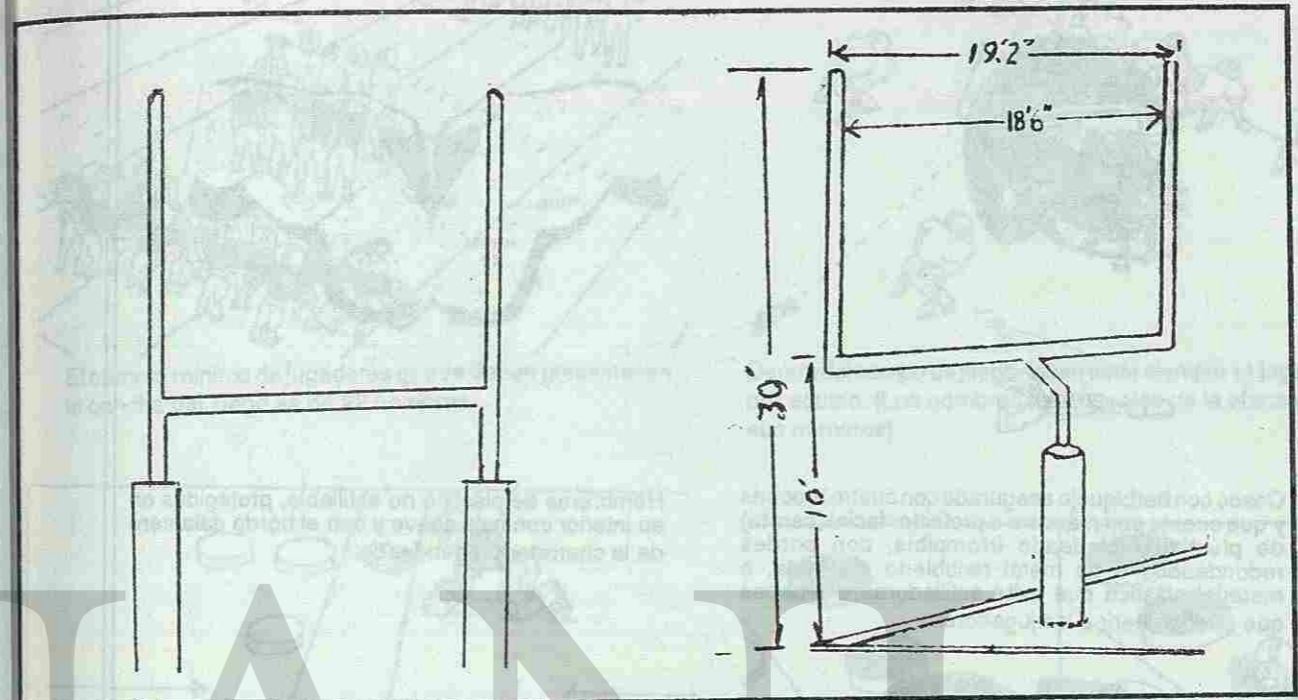
10. Juego, campo, jugadores y equipo.
20. Definiciones (Bloqueo, pérdida de balón, etc.)
30. Períodos, Factores de tiempo y sustituciones.
40. Balón en juego, balón muerto y fuera de juego.
50. Serie de oportunidades, línea a ganar.
60. Patadas
70. Centrado y pasando la pelota.
80. Anotaciones.
90. Conductas de jugadores y otras personas sujetas a las reglas.
100. Aplicaciones del castigo.
110. Los oficiales: jurisdicción y deberes.

Daremos un vistazo a algunas de las reglas más usuales:

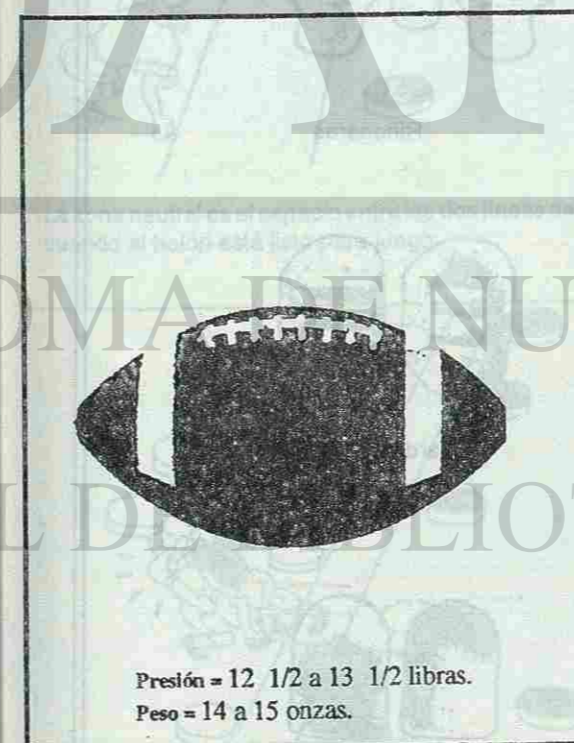


El campo está constituido por un área rectangular que mide 360 pies de largo (120 yardas) por 160 pies de ancho (53 más 1/3 de yarda).

El partido deberá ser jugado entre dos equipos de no más de 11 jugadores cada uno, mismos que pueden ser sustituidos libremente en cualquier momento, siempre y cuando la pelota no esté en juego.



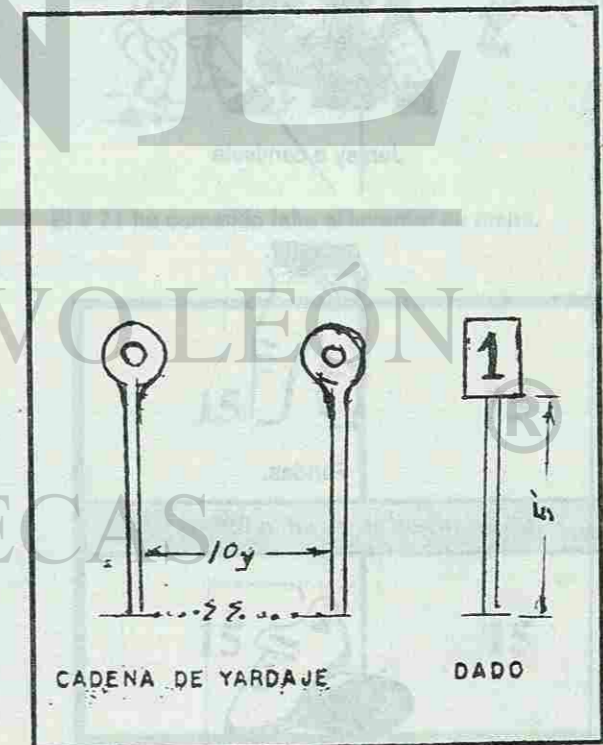
POSTES DE META (GOAL)



Presión = 12 1/2 a 13 1/2 libras.  
Peso = 14 a 15 onzas.

**EL BALON DE JUEGO**

Las especificaciones del balón de juego están contenidas en la Regla 1, Sección 3 del Reglamento de la N.C.A.A.



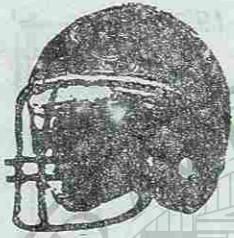
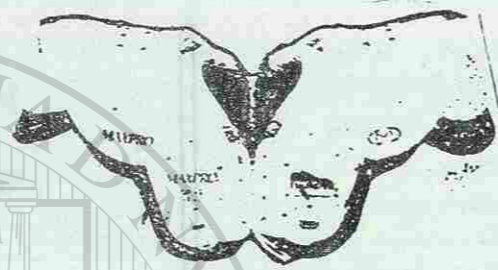

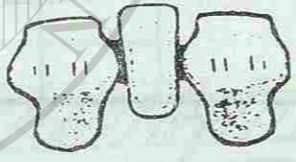

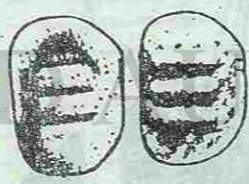

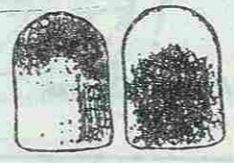
CADENA DE YARDAJE

DADO

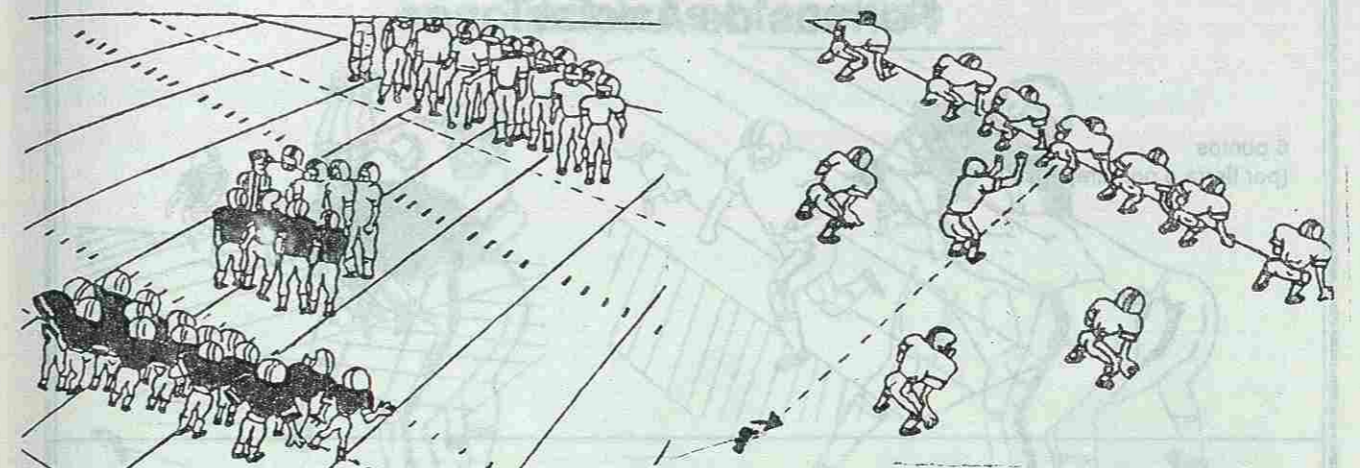
**CADENA DE YARDAJE (DADO)**



Utillería indispensable de juego

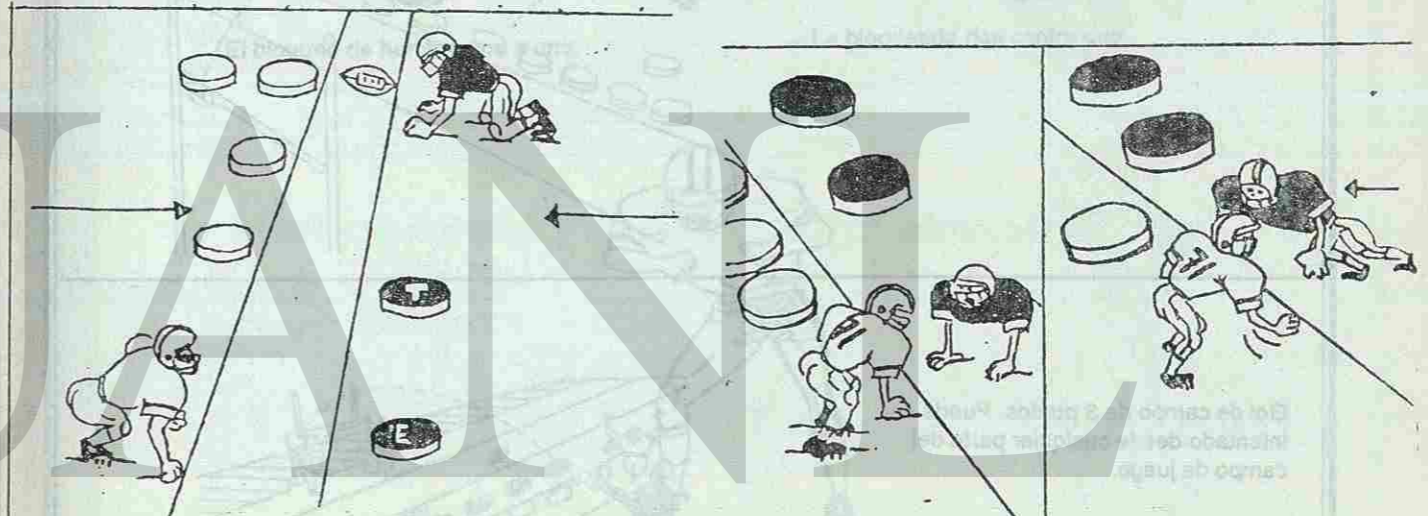
Exterior	Interior
 <p>Casco con barbiquejo asegurado con cuatro broches y que cuente con máscara o protector facial (careta) de plástico moledeado irrompible, con bordes redondeados o de metal recubierto con hule, o material elástico que evite astilladuras o rebabas que puedan herir a los jugadores.</p>	 <p>Hombreras de plástico no astillable, protegidas en su interior con hule suave y con el borde delantero de la charretera redondeado.</p>
 <p>Jersey o camiseta</p>	 <p>Riñoneras</p>
 <p>Fundas.</p>	 <p>Guardas (Musleras)</p>
 <p>Zapatos deportivos.</p>	 <p>Rodilleras</p>

REGLAS



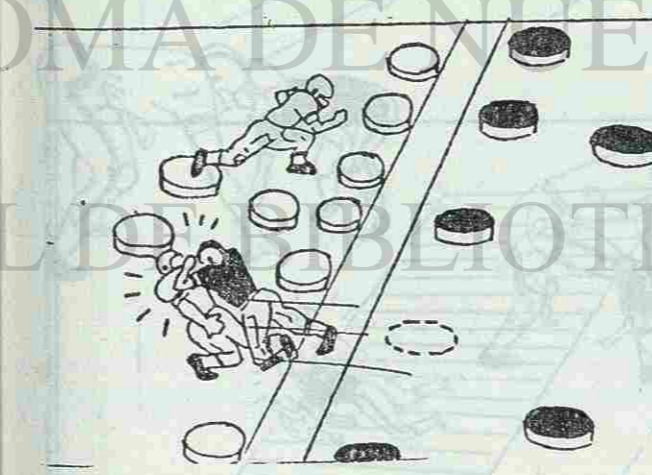
El número mínimo de jugadores que se deben presentar en la cancha del juego es de 22 hombres.

Dentro del campo de juego deben estar siempre 11 jugadores por equipo. (Los nombres más usuales de la ofensiva con sus números)



La zona neutral es el espacio entre las dos líneas de golpeo cuando el balón está listo para juego.

El # 71 ha cometido falta al levantar su mano.



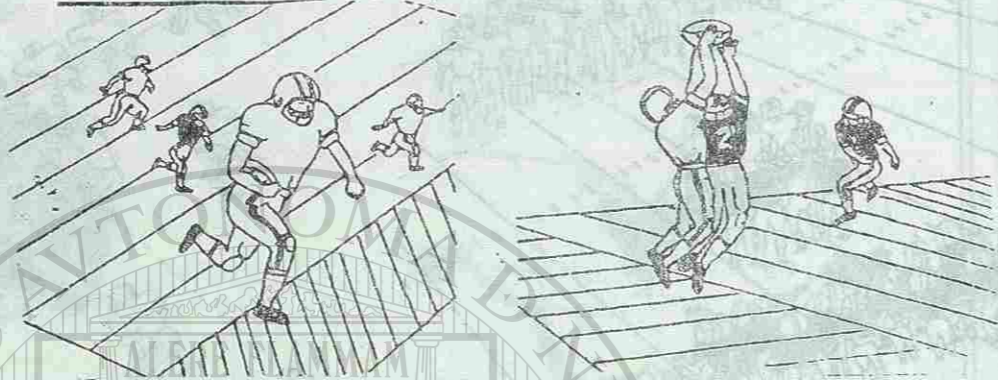
Falta de un jugador defensivo que hizo movimiento ilegal de salida en falso, off-side del hombre de negro.

15	15
20 minutos de descanso	
15	15

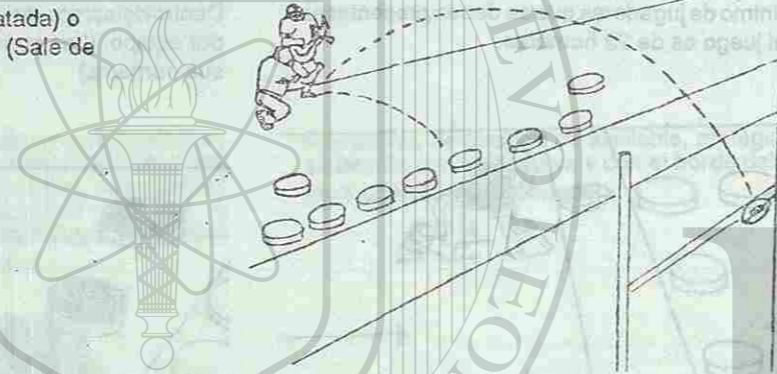
Un juego consta de cuatro períodos de 15 minutos cada uno. Habrá un intermedio de 20 minutos entre el segundo y tercer cuarto y de un minuto entre el primero y el segundo y entre el tercero y cuarto.

### Formas de Anotaciones

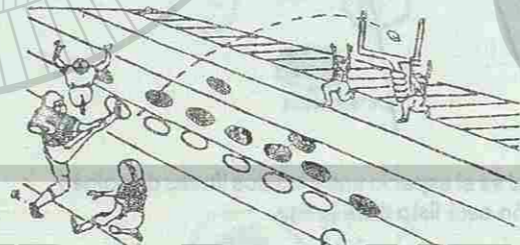
6 puntos  
(por tierra o por aire)



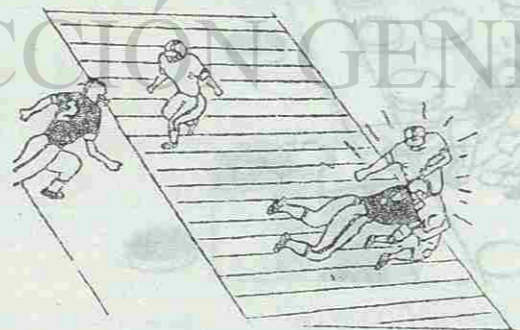
Punto extra de un punto (por patada) o de 2 puntos por pase o corrida. (Sale de la yarda 3)



Gol de campo de 3 puntos. Puede ser intentado desde cualquier parte del campo de juego.



Safety. Tomar al ofensivo dentro de sus diagonales( 2 puntos)



### Técnicas ofensivas



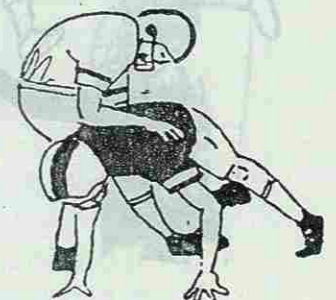
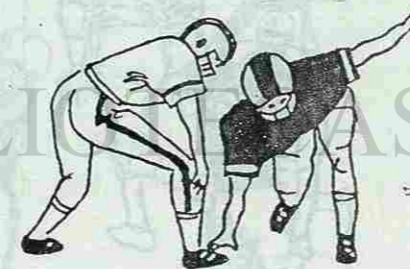
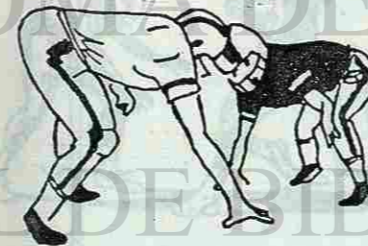
El bloqueo de hombro uno a uno.



La bloqueada dos contra uno.



Postura ofensiva.



Técnica del liniero ofensivo para al bloqueo Reach.

### Técnicas de Corredor

Los jugadores terrestres se caracterizan en que el equipo ofensivo trata de avanzar la pelota mediante la conducción que de ella hace algunos de los jugadores, por lo general integrantes de (backfield) corredor de bola.

#### Posiciones del Receptor



Recepción del balón.

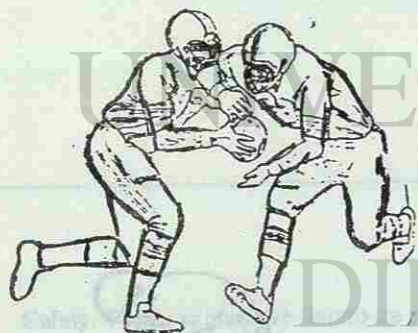


El receptor toma la entrega de mano mientras observa a los jugadores defensivos en el área donde se elevará.

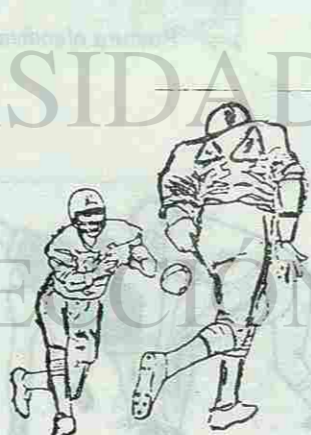


Posición correcta para llevar la pelota

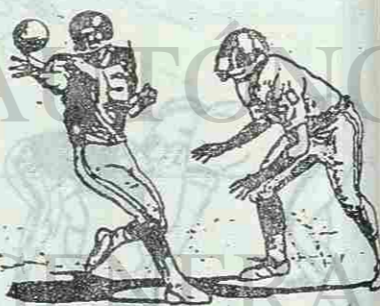
#### Movimientos de recepción y entrega por tierra



Dominio (Hand-off)



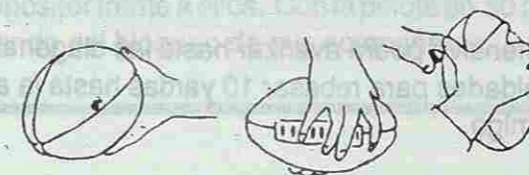
Pitch-off



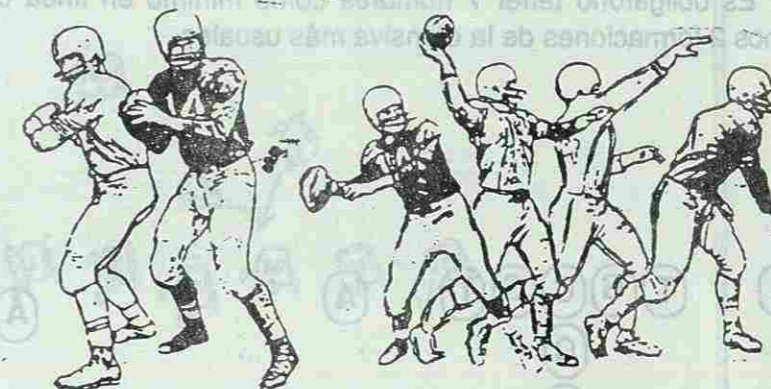
Jugada opcional del Quarterback: Pase.

### Técnicas de pase

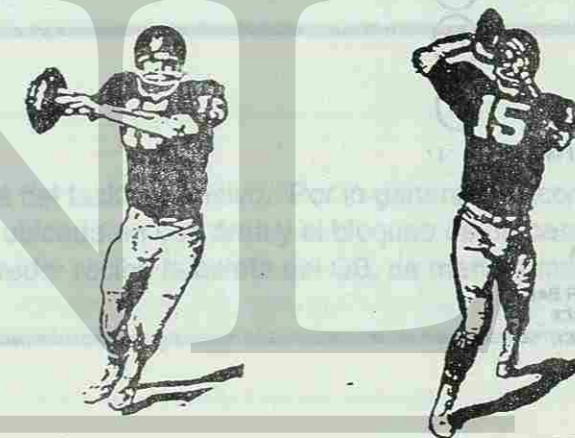
Forma de tomar la pelota para efectuar un pase.



Después de soltar el balón, la mano deberá estar al frente, a la altura del hombro y con la palma hacia el suelo.



El pase sobre la carrera. Giro hacia el campo enemigo para pasar la pelota.



### Técnicas de recepción

RECEPTORES



Por detrás



Por arriba



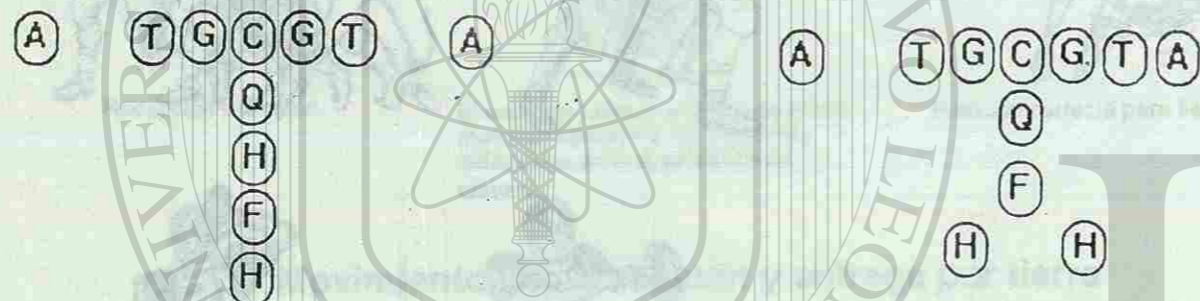
Por abajo

**Estrategias ofensivas**

El equipo ofensivo es el que tiene posesión del balón y derecho a iniciar las jugadas a través de un "centro", que es la acción de entregar la pelota desde el suelo.

Este equipo ofensivo podrá avanzar hasta las diagonales contrarias por aire o por tierra en el cual tendrá 4 oportunidades para rebasar 10 yardas hasta la anotación o de lo contrario entregará la pelota al equipo enemigo.

Es obligatorio tener 7 hombres como mínimo en línea de "scrimmage" y el resto detrás. Daremos 2 formaciones de la ofensiva más usuales.



FORMACION I

FORMACION WISH BONE  
(Hueso de la buena suerte)

A= ALA  
T= TACKLE  
G= GUARDIA  
C= CENTRO  
Q= QUARTER BACK  
H= HALF BACK  
F= FULL BACK

Si la estrategia es por tierra podrán usar las siguientes jugadas terrestres:

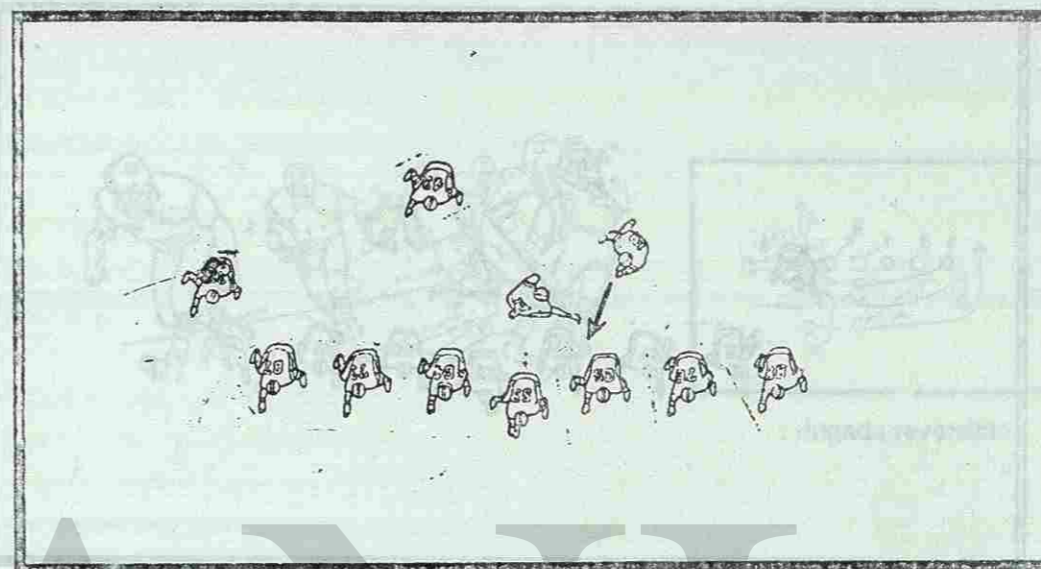
- Directa (corrida entre el centro, guard y tackle, dependiendo del bloqueo).
- Off-Tackle (corrida por fuera del tackle ofensivo).
- Counter (corrida de engaño, cambiando de dirección).
- End-run (corrida hacia la banda y doblar hacia el campo abierto).
- Reversible (corrida con doble entrega de balón, antes de cruzar la línea).
- Opción (coordinación del quarterback para entregarla o correrla el mismo).

Si la estrategia es por aire podrá usar las jugadas de pase siguiente:

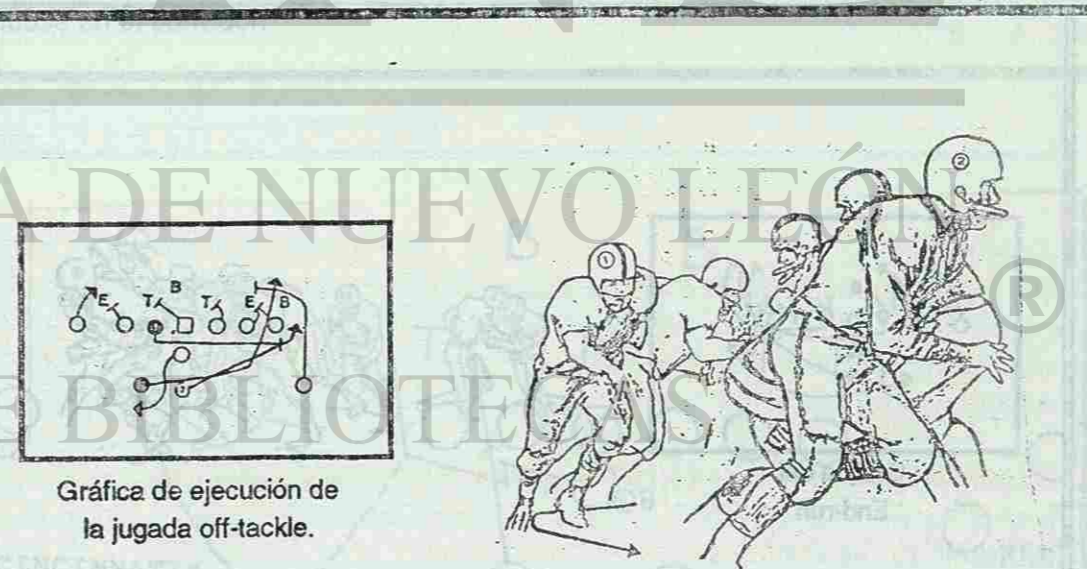
- Drup-back o con el Q.B. echándose hacia atrás.
- Play-action o pase con engaño de jugada por tierra.
- Roll-out o pase corriendo hacia atrás.
- Screen-pass o pase pantalla.

**JUGADA DIRECTA:**

El QB recibe el centro y deslizándose lateralmente, sobre la línea de scrimmage, entrega la pelota al back que ataca desde su posición original, hacia el frente. Dicha jugada requiere de un bloqueo de hombro uno a uno, contra el opositor frente a ellos. Con la pelota en su posesión, el corredor elegirá la dirección de ataque, dependiendo del bloqueo de sus compañeros.

**JUGADA DE OFF-TACKLE:**

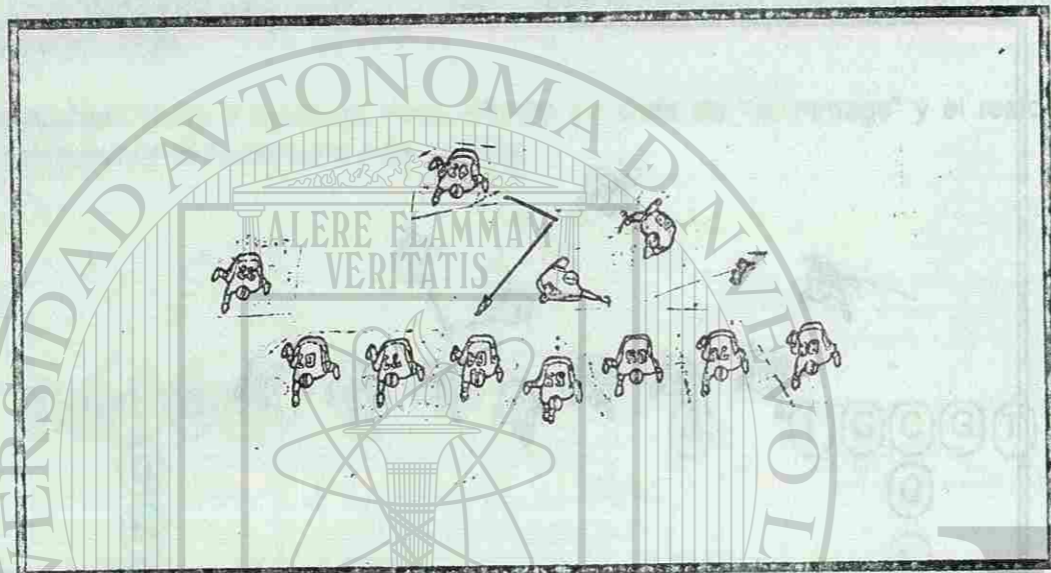
La jugada se desarrollará por fuera del tackle ofensivo. Por lo general se acompaña de un bloqueo de doble team contra el defensivo ubicado en esa área y el bloqueo de un back o un liniero en pull contra el extremo defensivo. El corredor recibe la pelota del QB, de mano a mano.



Gráfica de ejecución de la jugada off-tackle.

**JUGADA DE COUNTER:**

Es una jugada en donde se engaña al contrario respecto al punto de ataque. EL corredor, yendo hacia un punto sobre la línea, al momento de recibir el hand off por parte del QB, cambia bruscamente de dirección y ataca un punto distinto. Puede correrse con bloqueo básico con bloqueo de trampa.



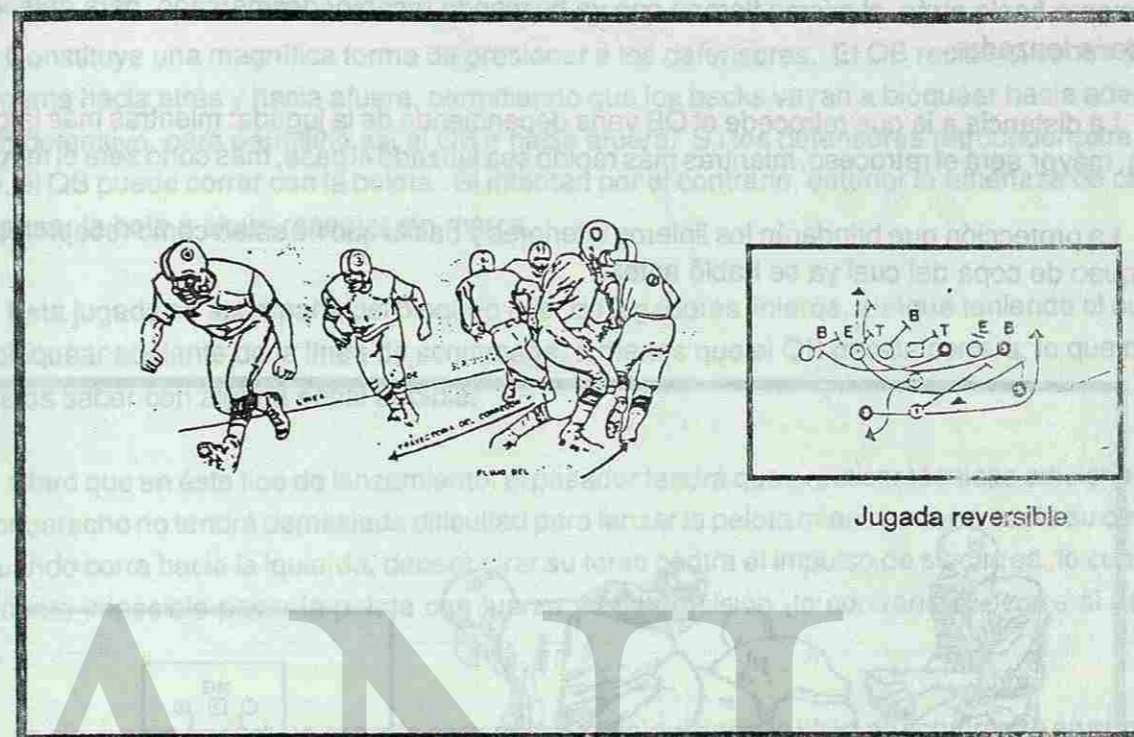
**END RUN:**

En el end run, el corredor trata de ir rápidamente hacia la banda y doblar hacia el campo abierto por afuera de ala. Algunas veces recibe la pelota de pitch-off, y siempre será ayudado por el bloqueo líder de algunos de sus linieros, así como por el resto del back field, incluso el QB, quienes tratarán de ir adelante de él para brindarle protección de interferencia.



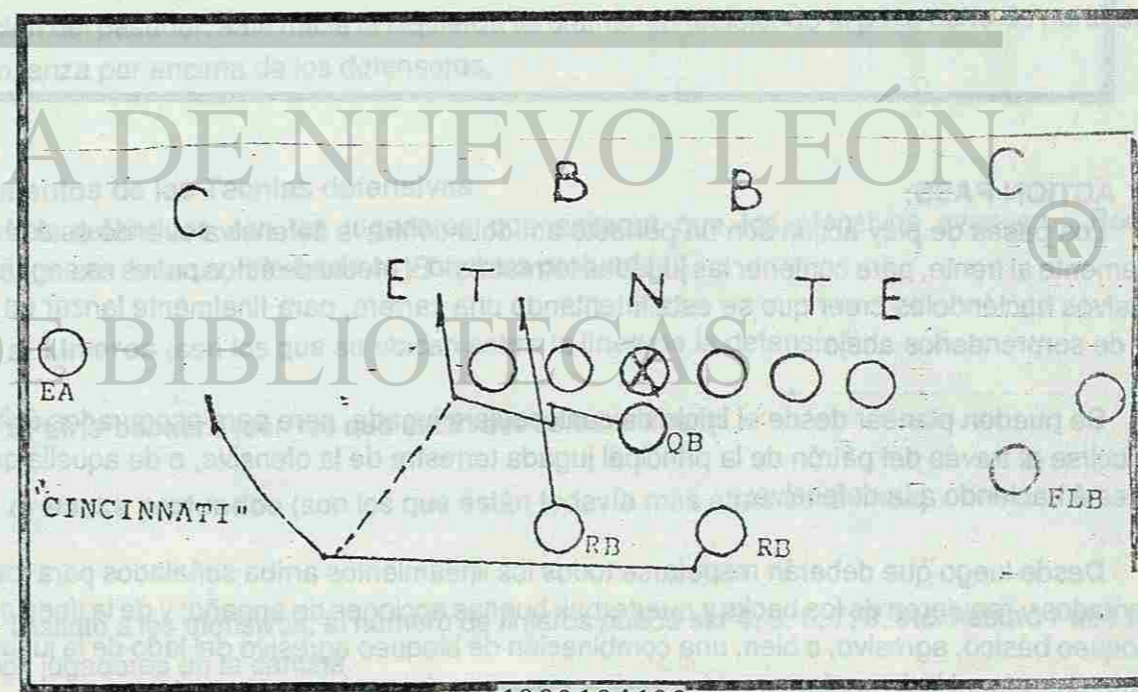
**REVERSIBLE:**

Jugada de difícil ejecución, en la cual se efectuará una doble entrega del balón, antes de cruzar la línea de scrimmage.



**JUGADAS OPTATIVAS:**

La ejecución de la opción se realiza mediante la lectura que el QB haga, sobre la línea de scrimmage, con la pelota en ambas manos a la altura del pecho y concentrado en el trabajo del ala defensivo. Si este va hacia afuera, el QB, colocando la pelota bajo su axila, corta hacia el frente convirtiéndose en el corredor.

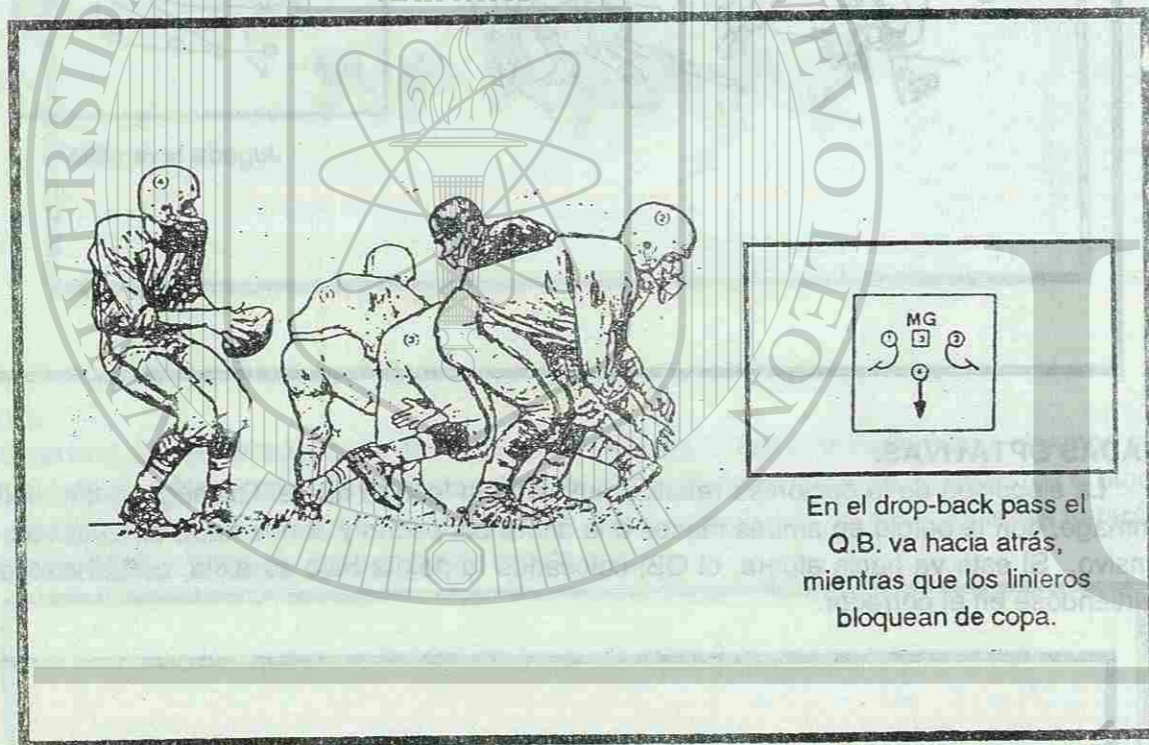


**DROP BACK PASS:**

Siendo más fácil pasar la pelota desde una posición fija, la mayoría de los entrenadores basan su juego aéreo en el pase lanzado luego de que el QB retrocede. Después del centro, el QB se echa rápidamente hacia atrás, al mismo tiempo que va buscando receptor desmarcado, para detenerse y proceder a lanzarle.

La distancia a la que retrocede el QB varía dependiendo de la jugada: mientras más largo sea el pase, mayor será el retroceso, mientras más rápido sea lanzado el pase, más corto será el retroceso.

La protección que brindarán los linieros interiores y backs que no salen como receptores, será un bloqueo de copa del cual ya se habló antes.



En el drop-back pass el Q.B. va hacia atrás, mientras que los linieros bloquean de copa.

**PLAY ACTION PASS:**

Los pases de play action son un perfecto antídoto contra la defensiva cuando está atacando rápidamente al frente, para contener las jugadas terrestres. El efecto de éstos pases es engañar a los defensivos haciéndoles creer que se está intentando una carrera, para finalmente lanzar un pase y tratar de sorprenderlos abajo.

Se pueden planear desde el inicio de cualesquiera jugada, pero para asegurarles éxito debe introducirse al través del patrón de la principal jugada terrestre de la ofensiva, o de aquella que más daño esté haciendo a la defensiva.

Desde luego que deberán respetarse todos los lineamientos arriba señalados para los pases adelantados y requieren de los backs y quarterback buenas acciones de engaño; y de la línea ofensiva un bloqueo básico, agresivo, o bien, una combinación de bloqueo agresivo del lado de la jugada y de bloqueo copa en el lado contrario.

**ROLL OUT PASS:**

Si se cuenta con un QB que sea buen corredor y además con la habilidad de pasar mientras corre, podrá intentarse éste tipo de pase.

Constituye una magnífica forma de presionar a los defensivos. El QB recibe el centro y corre rápidamente hacia atrás y hacia afuera, permitiendo que los backs vayan a bloquear hacia adentro al extremo defensivo, para permitirle así al QB ir hacia afuera. Si los defensivos retroceden para cubrir el pase, el QB puede correr con la pelota. Si intentan por el contrario, detener la amenaza de carrera, puede pasar la bola a algún receptor sin marca.

Esta jugada se acompaña del bloqueo líder de jugadores linieros, aunque teniendo el cuidado de no bloquear adelante de la línea de scrimmage, a menos que el QB decida correrla, lo que deberá hacérselos saber con alguna señal audible.

Claro que en éste tipo de lanzamiento, el pasador tendrá que practicar técnicas adicionales. El pasador derecho no tendrá demasiada dificultad para lanzar la pelota mientras corre hacia su derecha. Pero cuando corra hacia la izquierda, deberá girar su torso contra el impulso de su carrera, lo cual hace virtualmente imposible pasar la pelota con fuerza y con precisión (lo contrario le ocurre al pasador zurdo).

La clave para pasar bien sobre la carrera es el dirigirse hacia la línea de scrimmage en el instante en que se lanza la pelota. Al hacer ésto, el impulso del pasador ayuda a realizar el envío.

**PASE PANTALLA:**

El QB retrocede un poco más que en el drop back engañando al buscar receptores hacia su lado derecho. Los linieros bloquean de copa, pero dejando pasar a los defensivos en persecución del QB, hecho lo cual, se reagrupan hacia el lado izquierdo. Un back que también realizó un bloqueo pobre en protección del pasador, sale hacia la izquierda tardíamente, recibiendo el pase corto de parte del QB, quien lo lanza por encima de los defensivos.

**Fundamentos de las Técnicas defensivas**

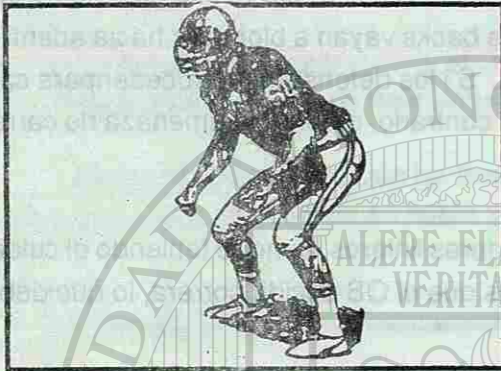
Los defensivos son los jugadores que evitarán que los ofensivos avancen. Podemos clasificarlos en: linieros, line-backers y backers profundos.

- Linieros** (son los que se ubican sobre la línea de la defensiva).
- Line-backers** (son los que están detrás de la línea).
- Backs profundos** (son los que están todavía más atrás de la línea).

Distinto a los ofensivos, el número de linieros puede ser 4, 5, 6, 7, 8, etc. hasta 11 que son los máximos jugadores en la cancha.

Las acciones básicas de los linieros defensivos son: el contra bloqueo y el tackleo.

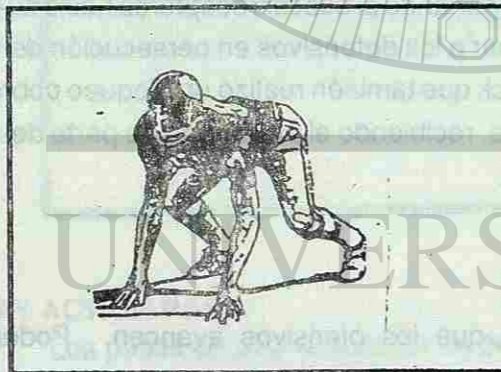
La primera de ellas constituye la antítesis del bloqueo ofensivo. La segunda (tackleo) se presenta cuando el defensivo llegue hasta el corredor de bola, donde podrá golpearlo (en forma



Posición de golpeo



Postura en tres puntos



Postura en cuatro puntos



Postura defensiva

Distinto a los ofensivos, el número de linieros puede ser 4, 5, 6, 7, 8, etc. hasta 11 que son los máximos jugadores en la cancha.

Las acciones básicas de los linieros defensivos son: el contra bloqueo y el tackleo.

La primera de ellas constituye la antítesis del bloqueo ofensivo. La segunda (tackleo) se presenta cuando el defensivo llegue hasta el corredor de bola, donde podrá golpearlo (en forma reglamentaria), agarrarlo, encircularlo con brazos y derribarlo.

El defensivo jugando una técnica frontal al momento de "controlar" golpeará a su oponente con sus antebrazos o manos, tratándolo de mantenerlo lejos de sus piernas, y desde ahí controlar la situación.

**Estrategia defensiva**

X - Defensiva    O - Ofensiva    SISTEMA DEFENSIVO 6-1



**Señales oficiales**

TOUCHDOWN O GOL DE CAMPO    SAFETY    TIEMPO FUERA    BOLA MUERTA    1º Y DIEZ    FOUR PERSONAL

BOLA ILEGALMENTE TOCADA    RETRASO DE JUEGO    TIEMPO DENTRO (CON SILBATO)    OFFSIDE    AGARRANDO    CASTIGO DERIBADO GOL DE CAMPO FALLADO

USO ILEGAL DE LAS MANOS    PASE MALABARADO DENTRO, ATRAPADO FUERA    PASE ILEGAL    INTERFERENCIA    SEÑAL INVÁLIDA DE RECEPCIÓN LIBRE    PÉRDIDA DE DOWN

CONTACTO ILEGAL    MOVIMIENTO ILEGAL    EMPUJANDO O AYUDANDO AL CORREDOR    CONDUCTA UNIDEPORATIVA    TROPEZANDO    BLOQUEO CRACKBACK ILEGAL

PASE INTENCIONALMENTE LANZADO AL PISO    BLOQUEO ILEGAL ABAJO DE LA CINTURA    PASE O PATADO TOCADA    JUGADOR EXPULSADO    RECEPTOR INELEGIBLE    PROCEDIMIENTO ILEGAL

**Reglas de juego para el "Tochito"**

En principio, son aplicables, en todo lo que proceda, la Reglamentación, así como el Código de Ética, contenidos en las Reglas vigentes en la *National Collegiate Athletic Association (NCAA)* de los Estados Unidos de Norteamérica, con las siguientes salvedades:

**Los equipos:**

Cada uno de los equipos deberá participar con seis jugadores. Es decir 6 a la ofensiva y 6 a la defensiva.

**Terreno de juego:**

El campo deberá medir 60 yardas de largo por 40 de ancho; además, deberá contar con zona de anotación en cada una de sus cabeceras, de 10 yardas de largo.

Longitudinalmente deberá dividirse en tres partes, mediante el trazado de líneas discontinuas, a 16 yardas de ambas líneas laterales o bandas, dejando un tercio central que mide 8 yardas de ancho; dentro de dicha área deberá colocarse siempre el balón para iniciar cualquier jugada.

En las líneas de las yardas 13 de ambos lados, deberá marcarse una cruz, en el área central, que será desde donde se pateará el kick-off. Además se marcarán con puntos las líneas de las yardas 3 y 8 de cada extremo, para intentar las jugadas extras (después de un touch-down) de uno y dos puntos, respectivamente. No habrá postes de goal y por lo tanto tampoco goles de campo.

**Uniformes:**

Los jugadores deberán usar camisetas "ajustadas", con números iguales, al frente y a la espalda, del 00 al 99. Si las camisetas son largas, deberán ir por dentro del short, mismo que también será ajustado, sin bolsos ni "presillas". Además deberán usar calcetas y zapatos deportivos.

Todos los jugadores deberán portar un pañuelo de 25 por 25 cms., de color contrastante al short y planchado en forma de corbata, con

una felpa adhesiva de 2 x 4 cms., vertical, el cual deberá ser fijado a una "contra" adherida a la cintura del short, en su parte trasera. El uso de otros accesorios colgantes, por ejemplo toallas, etc., se considerarán como pañuelo y tendrán los mismos efectos que éste.

**Árbitros:**

Los juegos serán conducidos por tres árbitros como mínimo:

- Referee, que se coloca detrás del equipo ofensivo;

- Juez de línea, en la línea de scrimmage; y

- Umpire, atrás del equipo defensivo.

El referee será la máxima autoridad en el campo, estando bajo su jurisdicción tanto los equipos como el público en general.

Para la aplicación de las presentes reglas se considera al equipo ofensivo como "Equipo A" y al defensivo como "Equipo B".

**El Kick-off:**

El Equipo B pateará de kick-off, con la ayuda de un tee si quisieran, desde la línea de la yarda 13 de su propio campo, no pudiendo rebasar dicha línea, antes de la patada, los compañeros del pateador (procedimiento ilegal).

El Equipo A deberá colocar por lo menos a tres jugadores, para recibir el kick-off, a 10 yardas del balón (procedimiento ilegal).

Si alguno de los tres jugadores bloquea la patada, se considerará bola muerta en ese lugar.

Después de cazar el balón, podrá realizarse cualquier número de pases, siempre y cuando sean atrasados.

**6.- Equipo Ofensivo:**

a) El Equipo A, en las jugadas de scrimmage, deberá colocar a tres jugadores dentro de una franja de dos yardas detrás del balón (procedimiento ilegal).

b) Se podrá correr el balón, a través de la línea de scrimmage, las veces que se desee.

c) Todos los jugadores serán elegibles para recibir pases, atrasados o adelantados.

d) El centro deberá ser hecho por un jugador de pie, que lanzará un pase atrasado a otro jugador, situado a un mínimo de 3 yardas del balón, con un movimiento rápido y continuo del brazo. Centrar con dos o más movimientos será castigado (procedimiento ilegal).

e) Si al centrar el balón cae al suelo, será bola muerta y se pasará al siguiente down en el lugar donde se centró.

f) Si al manejar el balón para efectuar una jugada, éste cae al suelo, se considerará como balón muerto y se pasará al siguiente down en el punto donde el balón cayó. No hay fumble.

g) Rebasando el balón la línea de scrimmage, no se podrá tirar un pase hacia adelante.

h) El Equipo A dispondrá de 25 segundos para poner en juego el balón, después de haber sido declarado listo para jugarse (procedimiento ilegal).

i) La bola se considerará muerta, en los siguientes casos:

- Cuando el balón o el corredor salen del campo.

- Cuando se produce cualesquiera anotación.

- En un pase incompleto (adelantado o atrasado).

- Cuando se solicita tiempo fuera.

- Cualquier silbatazo de los árbitros (aún inadvertido).

**Desarrollo del Juego:**

a) El Equipo A dispondrá de 4 oportunidades para completar un 1º y 10 o bien para anotar. En caso de que en cualquiera de sus primeras cuatro oportunidades logre el 1º y 10, se le concederán otras cuatro, pero únicamente para anotar. (no tendrá derecho a un segundo,

1º y 10). En caso de que el Equipo A iniciará la ofensiva dentro de su propia yarda 13, y el Equipo B cometiera algún castigo, entonces si se le concederá al Equipo A una nueva oportunidad de 1º y 10.

b) Si el Equipo A desea patear de despeje, deberá avisar a los árbitros y al Equipo B. En 40. down deberá avisar si juega o patea.

c) Sólo habrá un pase adelantado en cada down, que cruce la línea de scrimmage. Atrás de ella se podrá hacer cualquier número de pases.

d) El jugador que conduce el balón no podrá colocar sus manos sobre el pañuelo con el fin de evitar que le sea quitado (cinco yardas desde el punto de la falta). Igualmente será castigado si evita intencionalmente con la mano, que el pañuelo le sea quitado.

e) Cuando al corredor de bola le es desprendido el pañuelo por un defensivo, se considerará como tackleado y la jugada terminará.

**8.- Equipo Defensivo:**

a) Los jugadores del Equipo B, cuando le quitan el pañuelo al corredor de bola, deberán levantarlo y tratar de no moverse de su lugar. El pañuelo deberá ser entregado a un árbitro o a algún jugador del Equipo A, y en el último de los casos dejarlo sobre el terreno de juego. Lanzar el pañuelo en cualquier dirección o arrojarlo violentamente al suelo, será considerado como una conducta antideportiva.

b) Si al corredor de bola se la cayera accidentalmente el pañuelo, únicamente con tocarlo de la cintura hacia abajo será suficiente para terminar la jugada; si a cualquier jugador ofensivo le quitan el pañuelo cuando ya no tiene en su poder el balón, podrá seguir participando en el desarrollo de la jugada, pero en caso de que vuelva a tomar posesión de la bola, bastará con tocarlo debajo de la cintura.



- c) Los jugadores defensivos no podrán quitar intencionalmente el pañuelo, a los jugadores ofensivos que no traigan la pelota (procedimiento ilegal). Esto solo se permite cuando se realice un engaño entre dos ofensivos, y no se identifique rápidamente quien lleva el balón.
- d) No podrá participar en ninguna jugada, aquellos jugadores, ofensivos o defensivos, que no tengan el pañuelo en su lugar (se castigará con un tiempo fuera al equipo infractor; si ya no tuviere tiempos fuera, se castigará como procedimiento ilegal).
- e) Está prohibido zancadillar a un adversario.

#### Otras reglamentaciones:

1.- Cualquier tipo de golpe dado a un adversario será castigado como foul personal, pudiendo el agresor ser sancionado con la expulsión a criterio de los árbitros.

2.- El coach en jefe será responsable de la conducta de sus jugadores y demás personas que acompañen al equipo, incluyendo a sus seguidores o porra.

3.- En jugada de pase adelantado, será considerada como interferencia a la defensiva, el contactar o quitar el pañuelo al receptor antes de que éste tenga contacto con el balón; si el pase es incompleto, se le concederá al equipo ofensivo un 1º y 10, si tenía aún derecho a él; si no, se repetirá entonces el down en el punto de la interferencia.

Si el pañuelo se lo quitan antes de completar el pase, el receptor podrá avanzar hasta que lo toquen debajo de la cintura, y una aplicación de procedimiento ilegal se hará, desde el punto donde termine la jugada.

Si el pase es de 10 yardas o menos, se coloca el balón en el punto de foul y se repite el down; en caso de ser de más de 10 yardas se castigará con 10 yardas desde el punto donde se centró el balón y se repetirá el down.

4.- El juego tendrá una duración de 12 minutos de tiempo efectivo por cuatro, con descanso de 10 minutos al término del segundo.

5.- El reloj de juego se detendrá en los siguientes casos:

Cuando un jugador se encuentre lastimado, en cuyo caso deberá de salir por lo menos una jugada; éste tiempo se le cargará a los árbitros, excepto cuando suceda dentro de los dos últimos 2 minutos de cada medio, en que se le cargará al equipo al que pertenezca el jugador lastimado, a criterio de los árbitros.

Cuando se conceda tiempo fuera, se echará a andar el reloj, al momento del centro de la siguiente jugada.

6.- Cada equipo tendrá derecho a 3 tiempos fuera, de un minuto de duración, en cada medio; además, con la marca de los 2 minutos se concede tiempo fuera a ambas escuadras.

7.- Los coaches podrán solicitar una conferencia con los oficiales, cuando consideren que una aplicación de castigo esta equivocada; si se trata de un juicio de apreciación arbitral, no se le oír.

Si la aclaración que hace el entrenador no procede, se le cargará un tiempo fuera al equipo y si ya no tuviere, se le castigará con un procedimiento ilegal.

8.- No se podrá concluir ningún cuarto, si en la última jugada del mismo existe un castigo del Equipo B.

9.- El corredor de bola deberá evitar cualquier contacto físico con un adversario, al intentar avanzar el balón (foul personal).

10.- Cualquier contacto intencional de un jugador del Equipo B, a juicio de los oficiales, será castigado como conducta antideportiva.

11.- El corredor de bola no podrá ser sujetado con el fin de facilitar el quitarle el pañuelo. Esta acción se castigará como conducta antideportiva desde el punto de la falta y se repetirá el down.

12.- Cualquier castigo dentro de la yarda 10, se sancionará con la mitad de la distancia hacia la línea de goal del ofensor.

13.- El área del equipo será marcada entre las yardas 15 de cada lado del campo, y los integrantes de los equipos deberán estar a un mínimo de 2 yardas afuera de las líneas laterales o bandas.

14.- Si no existieren gradas, el público deberá situarse a una distancia mínima de 10 yardas de los límites del campo de juego.

15.- Al finalizar el juego, jugadores y coaches deberán saludar al adversario.

16.- Después de una anotación de safety, el balón será puesto en juego, mediante una patada de kick-off, por el equipo al que le anotaron, desde su propia yarda 13. La patada podrá ser de lugar o de despeje.

#### Castigos:

1.- Foules en bola viva de ambos equipos se anulan y se repite el down.

2.- Foules en bola muerta son aplicados separadamente y en el orden en que ocurrieron.

3.- Después de una anotación de touchdown, el equipo que anotó, tendrá derecho a intentar una jugada extra desde la yarda 3, que cuenta un punto si es exitosa, o desde la yarda 8, que vale 2 puntos.

4.- No existe ningún tipo de bloqueo o interferencia física entre adversarios.

5.- Se considera bloqueo la obstrucción o cruce de cualquier jugador ofensivo delante de un defensivo probable tackleador. Solo se permite dicho cruzamiento cuando se realiza un engaño con dicho jugador.

6.- Los castigos y sus penalizaciones son los siguientes:

**CASTIGOS**

CASTIGOS	YARDAS	PUNTO DE APLICACION
Retraso de juego	5	Lugar del centro
Centro ilegal	5	Lugar del centro
Off side	5	Lugar del centro
Procedimiento ilegal	5	Lugar del centro
Pase ilegal adelantado	5	Punto del foul y pérdida de down.
Interferencia ofensiva en pase	5	Lugar del centro y pérdida de down.
Pase tirado intencionalmente al suelo.	5	Punto del foul y pérdida de down.
Bloqueo u obstrucción	10	Lugar del centro. Pérdida down.
Holding o clipping	10	Lugar del centro. Repite down.
Zancadilla (tripping)	10	Lugar del centro. Repite down.
Foul personal	10	Punto del foul. Expulsión posible.
Conducta antideportiva	10	Lugar del centro, pérdida de down y expulsión si lo amerita.

**Anotaciones:**

TOUCHDOWN	6 puntos
JUGADA EXTRA	1 punto desde la yarda 3
JUGADA EXTRA	2 puntos sobre la yarda 8
SAFETY	2 puntos

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**Actividades**

Evalúate tú mismo

Resuelve las preguntas siguientes:

- 1.- ¿Cómo se le nombraba al equipo de futbol americano de nuestra U.A.N.L. antes que se llamara "Tigres"?  
\_\_\_\_\_
- 2.- Son \_\_\_\_\_ jugadores como mínimo que se deben presentar en un juego de futbol americano.  
\_\_\_\_\_
- 3.- Son \_\_\_\_\_ jugadores que deben de estar por cada equipo en la cancha en el equipo de futbol americano.  
\_\_\_\_\_
- 4.- Utería indispensable de un jugador de futbol americano. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- 5.- ¿Cuánto es el tiempo de juego de futbol americano? \_\_\_\_\_
- 6.- Traduce las señales de los árbitros: \_\_\_\_\_

7.- Del equipo ofensivo ¿cuántos hombres deben de estar en la línea de "scrimmage"? \_\_\_\_\_

8.- ¿Cuánto mide la cadena de yardas? \_\_\_\_\_

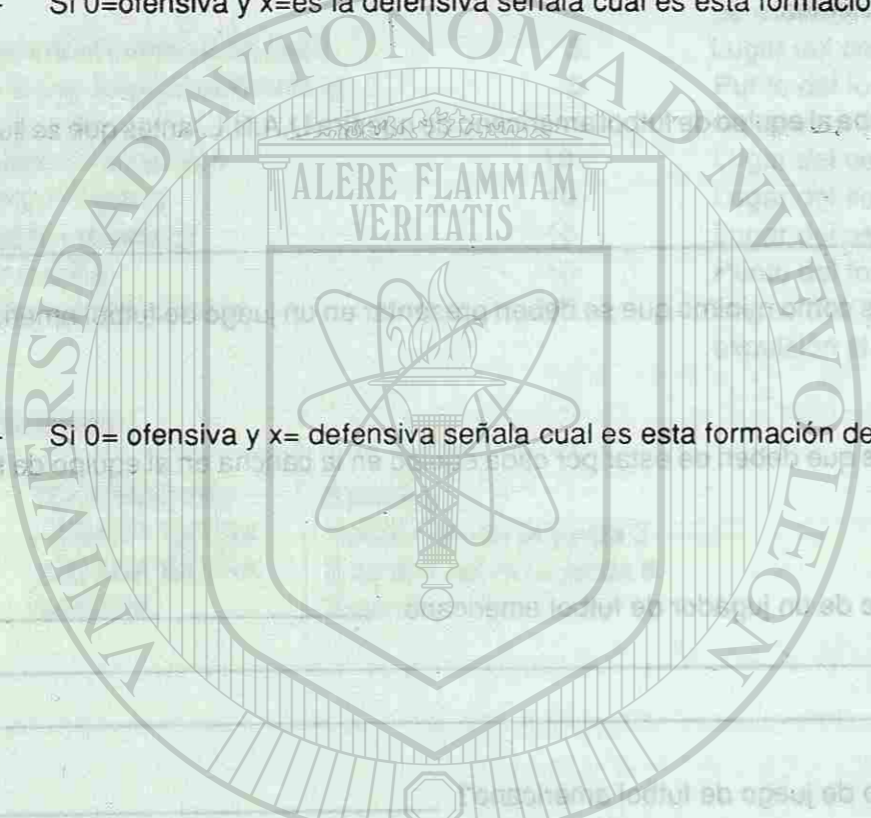
9.- ¿Cuánto mide a lo largo y a lo ancho el campo de juego de futbol americano?

Largo \_\_\_\_ yardas

Ancho \_\_\_\_ yardas.

10.- ¿Cuántos cuartos de tiempo tiene el juego de futbol americano? \_\_\_\_\_

11.- Si 0=ofensiva y x=es la defensiva señala cuál es esta formación ofensiva: \_\_\_\_\_



formación \_\_\_\_\_

12.- Si 0= ofensiva y x= defensiva señala cual es esta formación defensiva. \_\_\_\_\_

formación \_\_\_\_\_

13.- Señala cuántos puntos se obtienen en las diferentes anotaciones

14.- Las Reglas de futbol americano de NCAA cuentan con \_\_\_\_ apartados.

15.- Los jugadores ofensivos pueden agarrar al contrario. Sí  NO

16.- ¿Cuánto vale un gol de campo? \_\_\_\_\_

17.- ¿Cuánto vale un touchdown? \_\_\_\_\_

18.- ¿Quién es el padre del futbol americano? \_\_\_\_\_

19.- Menciona 4 nombres que se les da a los hombres de la línea ofensiva. \_\_\_\_\_

20.- ¿Cómo podemos clasificar a los jugadores de la defensiva? \_\_\_\_\_

PRIMEROS AUXILIOS

CAPITULO III

PRIMEROS AUXILIOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

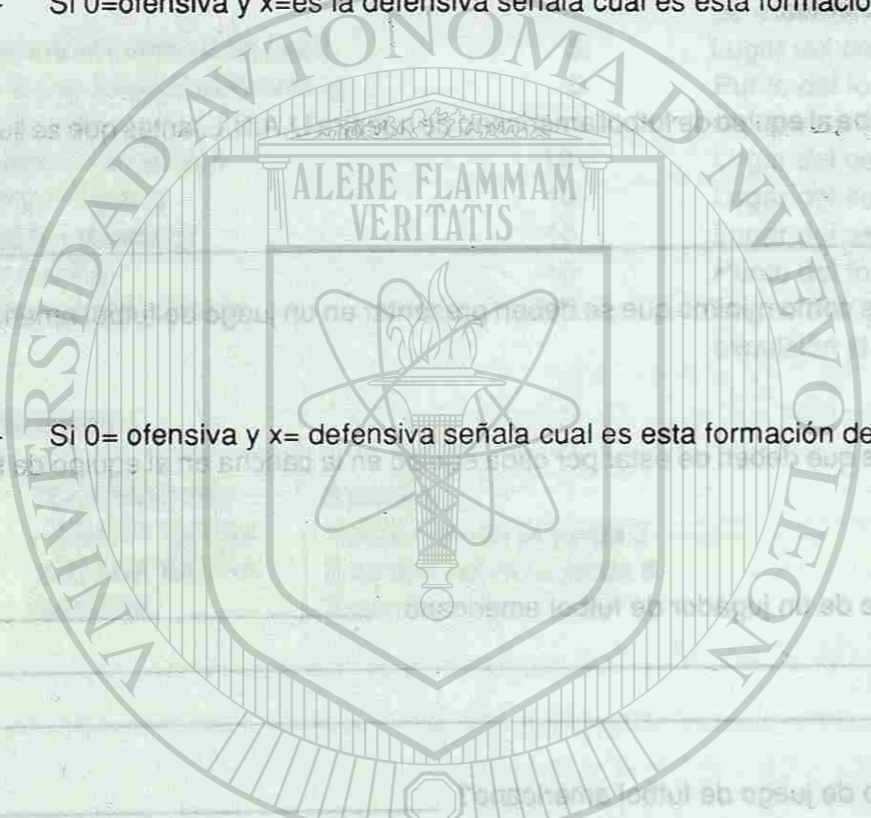
9.- ¿Cuánto mide a lo largo y a lo ancho el campo de juego de futbol americano?

Largo \_\_\_\_ yardas

Ancho \_\_\_\_ yardas.

10.- ¿Cuántos cuartos de tiempo tiene el juego de futbol americano? \_\_\_\_\_

11.- Si 0=ofensiva y x=es la defensiva señala cuál es esta formación ofensiva: \_\_\_\_\_



formación \_\_\_\_\_

12.- Si 0= ofensiva y x= defensiva señala cual es esta formación defensiva. \_\_\_\_\_

formación \_\_\_\_\_

13.- Señala cuántos puntos se obtienen en las diferentes anotaciones

14.- Las Reglas de futbol americano de NCAA cuentan con \_\_\_\_ apartados.

15.- Los jugadores ofensivos pueden agarrar al contrario. Sí  NO

16.- ¿Cuánto vale un gol de campo? \_\_\_\_\_

17.- ¿Cuánto vale un touchdown? \_\_\_\_\_

18.- ¿Quién es el padre del futbol americano? \_\_\_\_\_

19.- Menciona 4 nombres que se les da a los hombres de la línea ofensiva. \_\_\_\_\_

20.- ¿Cómo podemos clasificar a los jugadores de la defensiva? \_\_\_\_\_

PRIMEROS AUXILIOS

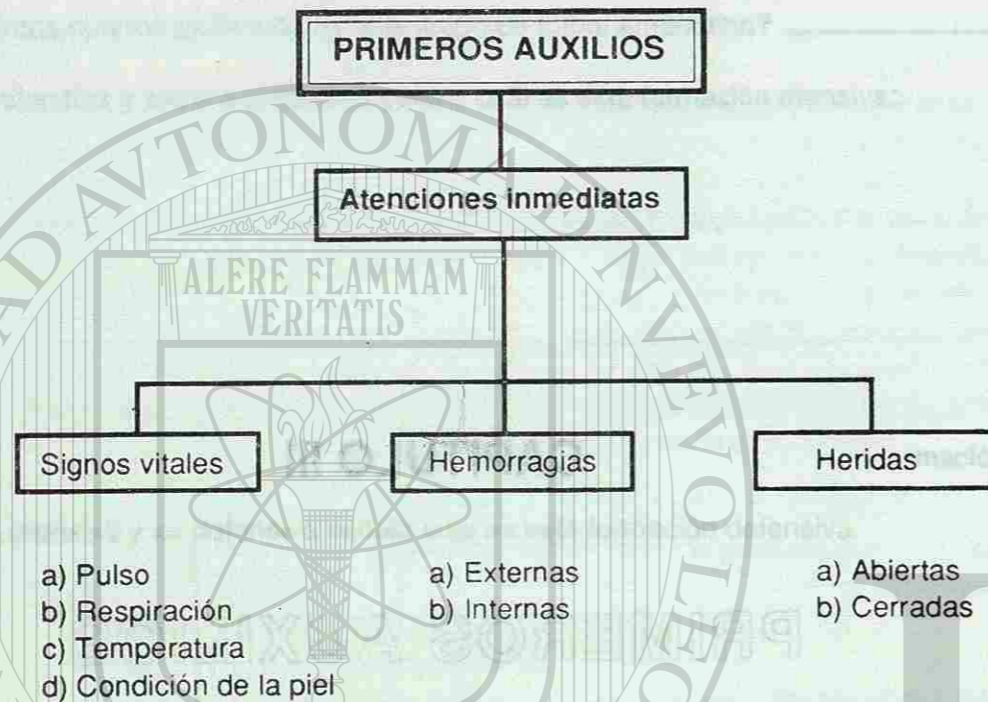
CAPITULO III

PRIMEROS AUXILIOS

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## PRIMEROS AUXILIOS



## Trabajo de Investigación:

A) Shock

B) Resucitación cardiopulmonar (RCP)

## Introducción

En este capítulo se presentan las indicaciones que son necesarias para atender a personas que hayan sufrido algún accidente. Se consideran los principios generales de los primeros auxilios para tratar de minimizar las molestias, mantener cómoda a la persona y, en todo caso, no agravar más su situación. Como apoyo a las descripciones se presentarán tablas y diagramas que ayudan a seguir paso a paso las indicaciones.

Es conveniente que toda persona este capacitada lo mejor posible para brindar una ayuda eficiente cuando así sea necesario.

Cabe mencionar, que es de suma importancia conocer y estar capacitado para ser un prestador eficiente de primeros auxilios ya que no sabemos en que momento estemos frente a una persona accidentada, a la cual le podamos salvar la vida, o bien que alguien de nuestros compañeros nos ayuden a nosotros mismos en un momento necesitado.

## Primeros Auxilios

Los primeros auxilios son las medidas de urgencia que se llevan a cabo cuando una persona ha sufrido un accidente o una enfermedad repentina, hasta que pueda recibir atención médica adecuada.

Un accidente es un acontecimiento independiente de la voluntad humana, provocado por una fuerza exterior que actúa rápidamente y que se manifiesta por daño corporal o mental.

Es conveniente que el mayor número posible de personas adquieran nociones de primeros auxilios para poder presentarlos en el momento necesario. Saber qué hacer, permite a veces salvar una vida, a menudo evita la

aggravación de la lesión, y siempre reduce el sufrimiento del accidentado. Además lo pone en las mejores condiciones para recibir el tratamiento definitivo.

Los objetivos de los primeros auxilios son:

- Salvar la vida.
- Impedir lesiones posteriores, esto quiere decir que si no sabemos qué hacer, es preferible no intervenir para evitar complicaciones.

## Atenciones Inmediatas

Aunque cada tipo de accidente tiene un tratamiento especial, hay algunas medidas aplicadas a un gran número de ellos, que se estudiarán a continuación.

Lo primero que debe hacer la persona que va a impartir los primeros auxilios es conservar la calma y promover la llamada del médico.

- Debe alejar a las personas curiosas y mantener al paciente en una posición cómoda y adecuada.

- No se debe mover del sitio donde se encuentre a menos de que corra peligro de sufrir otra lesión; por ejemplo cuando hay un incendio.

- La posición que debe guardar la persona lesionada, es acostada sobre su espalda (decúbito dorsal), con la cabeza un poco más baja que el resto del cuerpo.

- Procédase siempre en primer lugar el tratamiento de aquellos trastornos o hemorragias. Damos enseguida una lista de primeros auxilios que pueden ser necesarios:

1. Descubre si el paciente se encuentra respirando o no. Si no lo está, comience de inmediato respiración artificial.

2. Si la respiración no ha sido afectada, ve si hay hemorragia; si es abundante, toma de inmediato medidas para detenerla.

3. Si la respiración no ha sido afectada y no hay hemorragia, busca signos de shock y fractura.

4. Si el paciente está consciente habla con él y averigua acerca de dolor y lesiones.

5. Si la lesión es grave manda a alguien a llamar a un médico y una ambulancia; si no hay nadie disponible tendrás que hacerlo tú mismo después de haberte ocupado de las medidas urgentes de primeros auxilios.

6. Afloja la ropa apretada, en especial el cuello y pretina o cinturón.

7. Trabaja rápidamente pero con cuidado, asegurándote de no mover huesos fracturados.

8. Si el paciente vomita, agáchale la cabeza y vuélvela a un lado para impedir aspiración.

9. Quita objetos sueltos, como dentaduras postizas, de la boca del sujeto inconsciente.

10. No trates de darle al sujeto inconsciente de beber.

11. No le des nada de beber al sujeto consciente hasta que te hayas asegurado de que no será necesaria una operación.

12. Mantén al paciente quieto y caliente, pero sin excederse en esto último pues puede aumentar el shock.

13. Aplica férulas a las fracturas antes de mover al paciente.

14. Si se sospecha fractura de columna

vertebral, fija al paciente a una tabla dorsal antes de trasladarlo.

15. No incites ni permitas al paciente sentarse, ponerse de pie o caminar hasta que estés seguro de que puede hacerlo sin peligro.

**Signos Vitales:**

Al prestar primeros auxilios a una persona se deben observar los siguientes signos vitales: pulso, respiración y, si es indicado condición de la piel. Verifique estos signos aproximadamente cada 5 minutos mientras esperas la llegada del servicio médico de urgencia o mientras se transporta al lesionado a un hospital.

**Pulso**

Coloca las yemas de los dedos índice y cordial (no utilice el dedo pulgar porque éste tiene pulso propio) sobre el punto de pulso radial (o base del pulgar de la muñeca interna) o sobre el punto de pulso de la carótida (en el surco que está al lado de la manzana de Adán en el cuello). No palpés ambas arterias carótidas al mismo tiempo. No haga demasiada presión o de masaje excesivo en el área de la arteria carótida porque alterará el ritmo del corazón.

El pulso normal en reposo de los adultos es de 60 a 80 pulsaciones por minuto. En el caso de niños, es de 80 a 100; y en el caso de bebés, es de 100 a 140 pulsaciones por minuto.

**Respiración**

Durante el estudio primario, la preocupación principal es: "¿Respira la víctima?" Sin embargo, en el estudio secundario se determina el ritmo de la respiración.

Cuenta el número de respiraciones por minuto. Entre 12 y 20 respiraciones por minuto es normal para adultos en reposo y adolescentes. Hasta 30 respiraciones por minuto es normal en niños, y 40 es normal en bebés.

Cuando determine el ritmo de la respiración, está atento a los siguientes ruidos, por ejemplo:

**PULSACIONES NORMALES**

60 - 70	Hombres
70 - 80	Mujeres
80 - 90	Niños de más de 7 años
80 - 120	Niños de 1 a 7 años
110 - 130	Bebés

- Un silbido o jadeo (vía aérea contraída)
- Un sonido de cacareo (vía aérea contraída)
- Un sonido de gorgoteo (líquido en la vía aérea).

**Condición de la Piel**

Se refiere a dos cosas:

\* **Temperatura:** La temperatura del cuerpo se determina de manera más exacta con un termómetro. A menudo no se dispone de uno. Si este es el caso, determine aproximadamente cuál es la temperatura de la víctima colocando la palma de la mano sobre la frente de la víctima y la otra en su frente o en la de otra persona sana. Si la víctima tiene fiebre, debe sentir la diferencia.

**SIGNIFICADO DE LAS TEMPERATURAS DEL CUERPO**

	Centígrados (°C)
Condición grave	42.2°
	41.7
Condición crítica	41.1
	40.6
	40.0
Fiebre alta	39.4
	38.9
	38.3
Fiebre moderada	37.8
	37.2
Temperatura saludable (normal) en la boca	37.0
	36.7
Temperatura subnormal	36.1
	35.6
	35.0

\* **Color:** El color de la piel, en especial en personas de piel blanca, refleja la circulación bajo la piel y también la oxigenación. En personas de piel oscura, quizá esos cambios no sean evidentes en la piel, pero pueden evaluarse examinando las membranas mucosas (dentro de la boca, párpados interiores y matrices de las uñas). Si se contraen los vasos sanguíneos de la piel o disminuye el pulso, la piel se vuelve pálida, moteada o cianótica (sufrir una decoloración azulosa). Si se dilatan los vasos sanguíneos de la piel o aumenta la circulación sanguínea, la piel se torna caliente y rosada.

### Hemorragias:

Una persona puede perder medio litro de sangre, sin que esto repercuta seriamente en su organismo (esta es la cantidad que se extrae regularmente a los donadores de sangre), si aumenta esta cantidad la persona puede caer en estado de shock.

Puede perderse sangre de arterias, venas o capilares. La mayoría de las hemorragias tienen que ver con más de un tipo de vaso sanguíneo. La sangre de las arterias es de color rojo brillante y sale de chorro. El sangrado arterial ocasiona la pérdida de sangre más rápida, es el más difícil de controlar y, en consecuencia, es el más peligroso.

La sangre de una vena fluye en forma sostenida y es de un color rojo más intenso. La sangre de los capilares escurre lentamente. Aunque cada vaso sanguíneo contiene sangre cuyo color difiere en tonos de rojo, una persona poco experimentada puede tener dificultad para detectar la diferencia. Los dos tipos básicos de hemorragia son la externa y la interna.

### A) Hemorragia externa:

Este tipo de hemorragia tiene que ver con sangre visible que proviene de una herida. En la mayoría de los casos, el sangrado se detiene después de 5 a 10 minutos con los primeros auxilios apropiados.

### Primeros Auxilios

La hemorragia puede controlarse o pararse mediante varios métodos. Estos se enuncian a continuación en el orden en que deben practicarse:

1. **Presión directa.** La mayoría de los casos de hemorragia externa pueden controlarse haciendo presión directa sobre la herida. Estos son los pasos a seguir para aplicar presión directa:
  - a. Coloca una gasa esterilizada directamente sobre la herida y haga presión contra ella. Si no dispone de una gasa esterilizada, utilice un pañuelo, toalla o cualquier tela limpia.
  - b. Siempre utiliza guantes de hule látex o vinilo, o bien, emplee otros métodos (por ejemplo, otras capas de gasa o cinta adhesiva) para protegerse de la sangre de la víctima. Después de eso, lávate las manos con agua y jabón. Cuando no dispongas de gasas, guantes de hule látex y otros medios de protección y la rapidez de acción sea importante, y esté bien seguro de no presentar ningún tipo de escoriación en tu piel, coloca la mano y/o los dedos al descubierto sobre la herida y haz presión para detener el flujo de sangre.
  - c. Aplica un vendaje de presión sobre la gasa y la herida para tener la libertad de prestar otros primeros auxilios. La gasa se mantiene mejor en su lugar con una venda, firmemente apretada sobre la gasa y arriba y por abajo del lugar de la herida.
  - d. No retires la gasa una vez que se haya colocado porque puede volver a iniciarse el sangrado. Si una gasa queda empapada de sangre, aplica otra encima de la anterior y fija ambas en la herida.

e. Si no se detiene el sangrado, aplica más presión.

f. Después de detener la hemorragia, continúa ejerciendo presión con un vendaje.

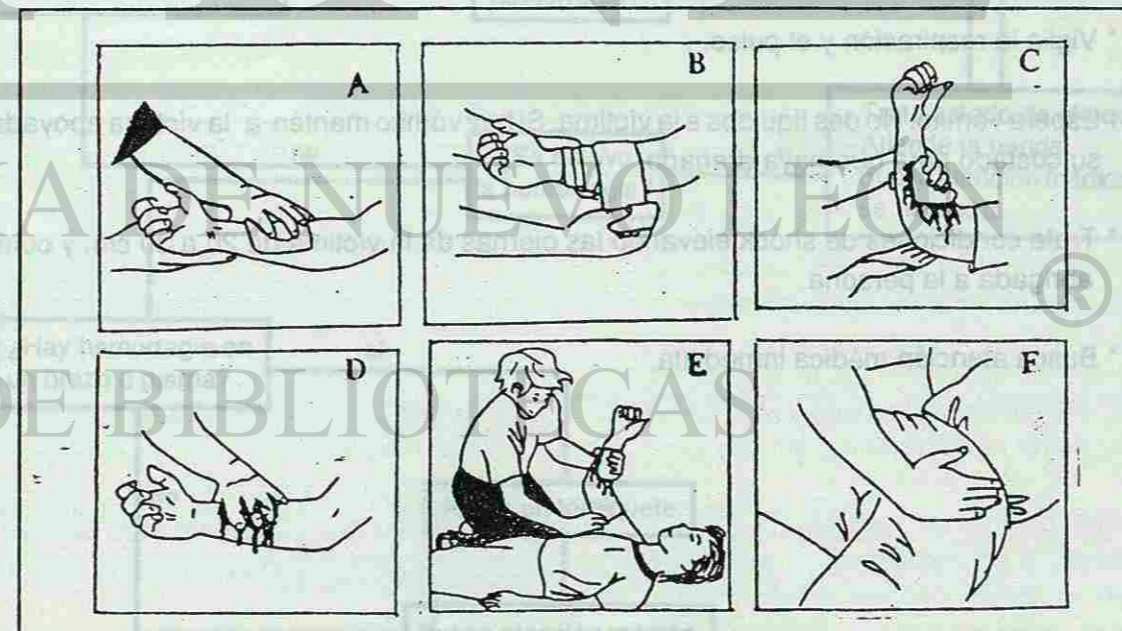
2. **Elevación.** Si persiste el sangrado, sigue aplicando presión directa sobre la herida y eleva la extremidad sobre el nivel del corazón. La elevación por sí sola no detendrá la hemorragia. La gravedad ayuda a reducir la presión sanguínea y, por tanto, aminora el sangrado para hacer posible la coagulación, no eleves una extremidad fracturada.

3. **Puntos de presión.** Si continúa el sangrado, aplica presión en un punto específico mientras continúas aplicando presión directa. El área de una herida puede estar abastecida por más de un vaso sanguíneo principal; así que el uso del punto de presión por sí solo rara vez basta para controlar una hemorragia severa.

Existe un punto de presión donde una arteria está próxima a la superficie de la piel, y donde ésta pasa cerca de un hueso contra el cual pueda comprimirse. Por lo general se recurre a dos lugares en ambos lados del cuerpo para controlar la mayoría de los casos de hemorragia externa. Ellos son el punto braquial del brazo y el punto femoral de la ingle.

El uso de puntos de presión requiere cierta habilidad de parte del prestador de los primeros auxilios. A menos que se conozca la ubicación exacta del punto de pulso, la técnica de los puntos de presión es inútil.

4. **Torniquete.** Rara vez, si es que alguna, se necesita aplicar torniquetes. Aplica un torniquete sólo como último recurso para salvar una vida cuando hayan fallado todos los otros métodos. Si se aplica, existen muchas posibilidades que la víctima pierda un brazo o pierna. Si lo aplicas, utiliza materiales anchos y planos (nunca una soga o alambre, y no lo aflojes). Además debes colocar una nota donde informes a qué hora se aplicó esta medida de primeros auxilios.



Atención a un accidentado que presenta hemorragia externa. A) Cubrir la herida con gasa y presionar firmemente. B) Aplicar un vendaje. C) Si la hemorragia es abundante, no perder ningún tiempo y aplicar presión de inmediato. D) Levantar la extremidad herida, sin dejar de hacer presión. Si la hemorragia continúa la circulación se puede interrumpir en: E) la arteria braquial, F) la arteria femoral.

**B) Hemorragia interna:**

La hemorragia interna ocurre cuando la piel no se abre, y por lo general no es visible.

Signos y síntomas:

- \* Sangrado de la boca (vómito) o sangre en la orina.
- \* Hemorragia no menstrual de la vagina.
- \* Golpe o contusión.
- \* Pulso acelerado.
- \* Piel fría y húmeda.
- \* Pupilas dilatadas.
- \* Náuseas y vómito.
- \* Abdomen adolorido, flácido, rígido, golpeado.
- \* Costillas fracturadas o golpes en el pecho.

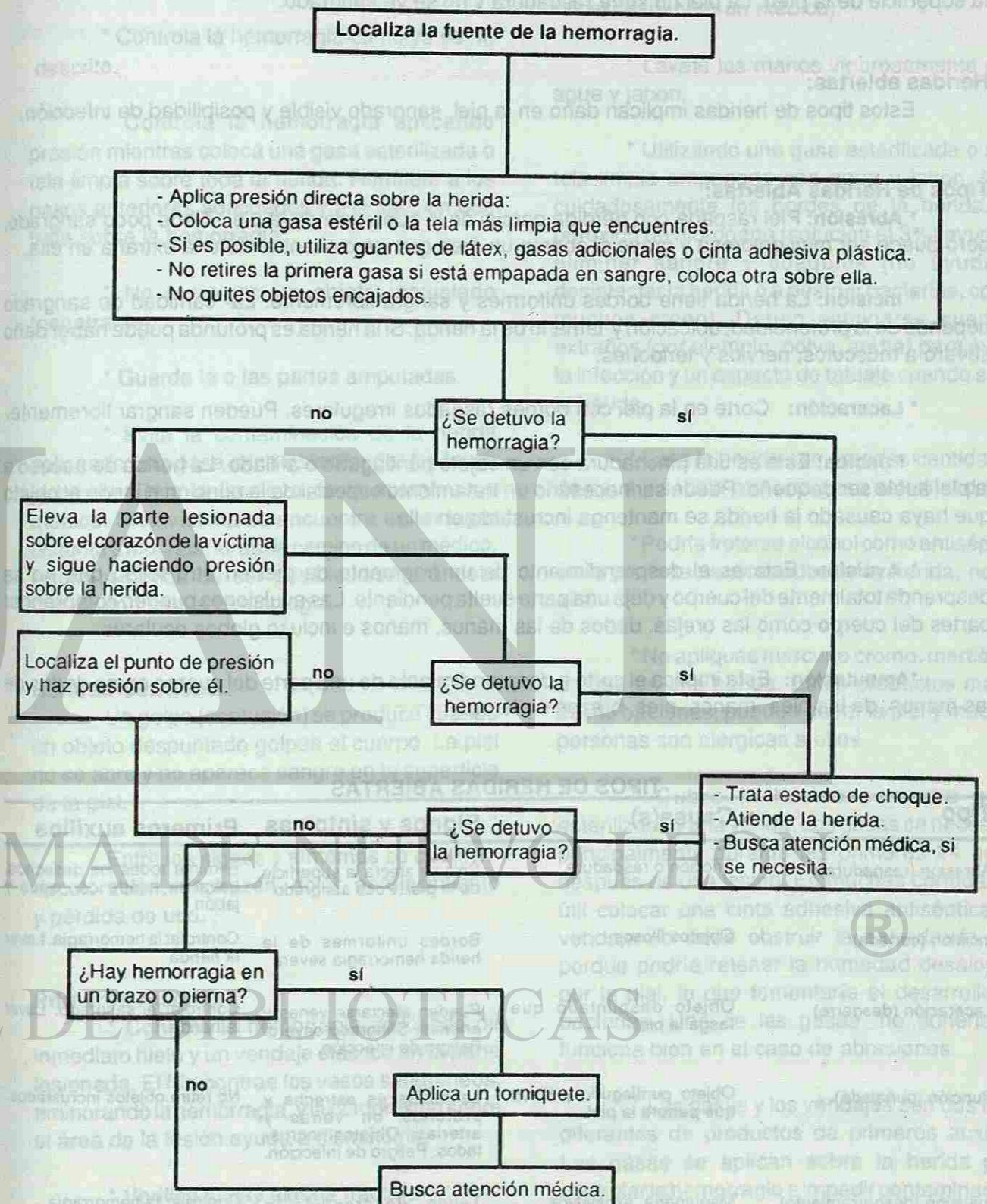
**Primeros Auxilios**

En caso de hemorragia interna severa:

- \* Vigila la respiración y el pulso.
- \* Espera vómito. No des líquidos a la víctima. Si hay vómito mantén a la víctima apoyada sobre su costado para que haya drenado.
- \* Trata condiciones de shock elevando las piernas de la víctima de 20 a 30 cm. y conserva abrigada a la persona.
- \* Busca atención médica inmediata.



**ESQUEMA DE ACCIONES A SEGUIR DURANTE UNA HEMORRAGIA**





**Heridas:**

Las heridas se dividen en dos tipos: cerradas o abiertas. Una herida abierta tiene una rasgadura en la superficie de la piel con hemorragia visible. Una herida cerrada implica daño subcutáneo (o bajo la superficie de la piel). La piel no sufre rasgadura y no se ve sangrado.

**Heridas abiertas:**

Estos tipos de heridas implican daño en la piel, sangrado visible y posibilidad de infección.

**Tipos de Heridas Abiertas:**

\* **Abrasión:** Piel raspada con pérdida parcial de la superficie de la piel. Tiene poco sangrado, pero puede ser muy dolorosa y grave si abarca un área grande o si entra materia extraña en ella.

\* **Incisión:** La herida tiene bordes uniformes y sangra libremente. La cantidad de sangrado depende de la profundidad, ubicación y tamaño de la herida. Si la herida es profunda puede haber daño severo a músculos, nervios y tendones.

\* **Laceración:** Corte en la piel con bordes rasgados irregulares. Pueden sangrar libremente.

\* **Punción:** Esta es una pinchadura con un objeto puntiagudo o afiliado. La herida de acceso a la piel suele ser pequeña. Puede ser necesario un tratamiento especial de la punción cuando el objeto que haya causado la herida se mantenga incrustado en ella.

\* **Avulsión:** Esta es el desprendimiento de un fragmento de piel en otro tejido que no se desprenda totalmente del cuerpo y deja una parte suelta pendiente. Las avulsiones pueden comprender partes del cuerpo como las orejas, dedos de las manos, manos e incluso globos oculares.

\* **Amputación:** Esta implica el corte o desprendimiento de una parte del cuerpo como dedos de las manos, de los pies, manos, pies, brazos o piernas.

**TIPOS DE HERIDAS ABIERTAS**

Tipo	Causa(s)	Signos y síntomas	Primeros auxilios
Abrasión (raspadura)	Fricción o raspadura	Sólo se afecta la superficie de la piel. Poco sangrado	Eliminar todos los desechos. Lavar la herida con agua y jabón
Incisión (cortada)	Objetos filosos	Bordes uniformes de la herida hemorragia severa	Controlar la hemorragia. Lavar la herida.
Laceración (desgarre)	Objeto despuntado que rasga la piel	Pueden afectarse venas y arterias. Sangrado severo. Peligro de infección.	Controlar el sangrado. Lavar la herida.
Punción (puñalada)	Objeto puntiagudo y filoso que perfora la piel	La herida es estrecha y profunda en venas y arterias. Objetos incrustados. Peligro de infección.	No retire objetos incrustados.
Avulsión (desgarramiento)	Maquinaria, explosivos	Tejido desprendido o pendiente	Controlar la hemorragia.
Amputación	Maquinaria, etc.	Hemorragia severa	Llevar la parte desprendida a un hospital.

**Primeros Auxilios**

\* Quita la prenda de vestir que cubra la herida.

\* Controla la hemorragia como ya se ha descrito.

\* Controla la hemorragia aplicando presión mientras coloca una gasa esterilizada o tela limpia sobre toda la herida. Remítete a los pasos anteriores adecuados y a la sección que trata sobre la hemorragia.

\* No extraigas un objeto incrustado (penetrante).

\* Guarda la o las partes amputadas.

\* Evita la contaminación de la herida aplicando una gasa seca esterilizada. No laves la herida. Deja la limpieza de la misma a un médico. Si la víctima se encuentra en un lugar distante a muchas horas de camino de un médico, limpia la herida de ser posible, asegurándote que se controle la hemorragia.

**Heridas Cerradas**

Un golpe (contusión) se produce cuando un objeto despuntado golpea el cuerpo. La piel no se abre y no aparece sangre en la superficie de la piel.

Entre los signos y síntomas se cuentan: decoloración, hinchazón, dolor, enrojecimiento y pérdida de uso.

**Primeros Auxilios**

\* Controla la hemorragia aplicando de inmediato hielo y un vendaje elástico en la parte lesionada. El frío contrae los vasos sanguíneos, aminorando la hemorragia, y la compresión sobre el área de la lesión ayuda a disminuirla.

\* Verifica si hay alguna fractura.

\* Eleva la parte lesionada sobre el nivel del corazón de la víctima para disminuir la

hinchazón y el dolor.

**Cómo limpiar las heridas**

En el caso de heridas menores (que no necesita atender un médico):

\* Lávate las manos vigorosamente con agua y jabón.

\* Utilizando una gasa esterilizada o una tela limpia empapada con agua y jabón, lava cuidadosamente los bordes de la herida. El peróxido de hidrógeno (solución al 3%) ayuda a eliminar sangre y coágulos (no ayuda a desinfectar la herida o a destruir bacterias, como muchos creen). Deben eliminarse cuerpos extraños (por ejemplo, polvo, arena) para evitar la infección y un aspecto de tatuaje cuando sane la herida.

\* Lava la herida con grandes cantidades de agua y sécala con una gasa esterilizada.

\* Podría frotarse alcohol como antiséptico en la piel intacta alrededor de la herida, no en ella.

\* No apliques mercurio cromo, mertiolate o yodo en una herida. Estos productos matan pocas bacterias, pueden dañar la piel y muchas personas son alérgicas a ellos.

\* Cubre la herida con una gasa esterilizada y una venda. Las gasas se necesitan principalmente durante las primeras 24 horas después de una lesión. En muchas cortadas es útil colocar una cinta adhesiva antiséptica. El vendaje no debe obstruir la entrada de aire porque podría retener la humedad desalojada por la piel, lo que fomentaría el desarrollo de bacterias. Una de las gasas "no adheribles" funciona bien en el caso de abrasiones.

\* Las gasas y los vendajes son dos tipos diferentes de productos de primeros auxilios. Las gasas se aplican sobre la herida para controlar la hemorragia e impedir contaminación. Los vendajes sostienen las gasas en su lugar. Una gasa debe estar esterilizada o lo más limpia posible; los vendajes no necesitan cumplir con



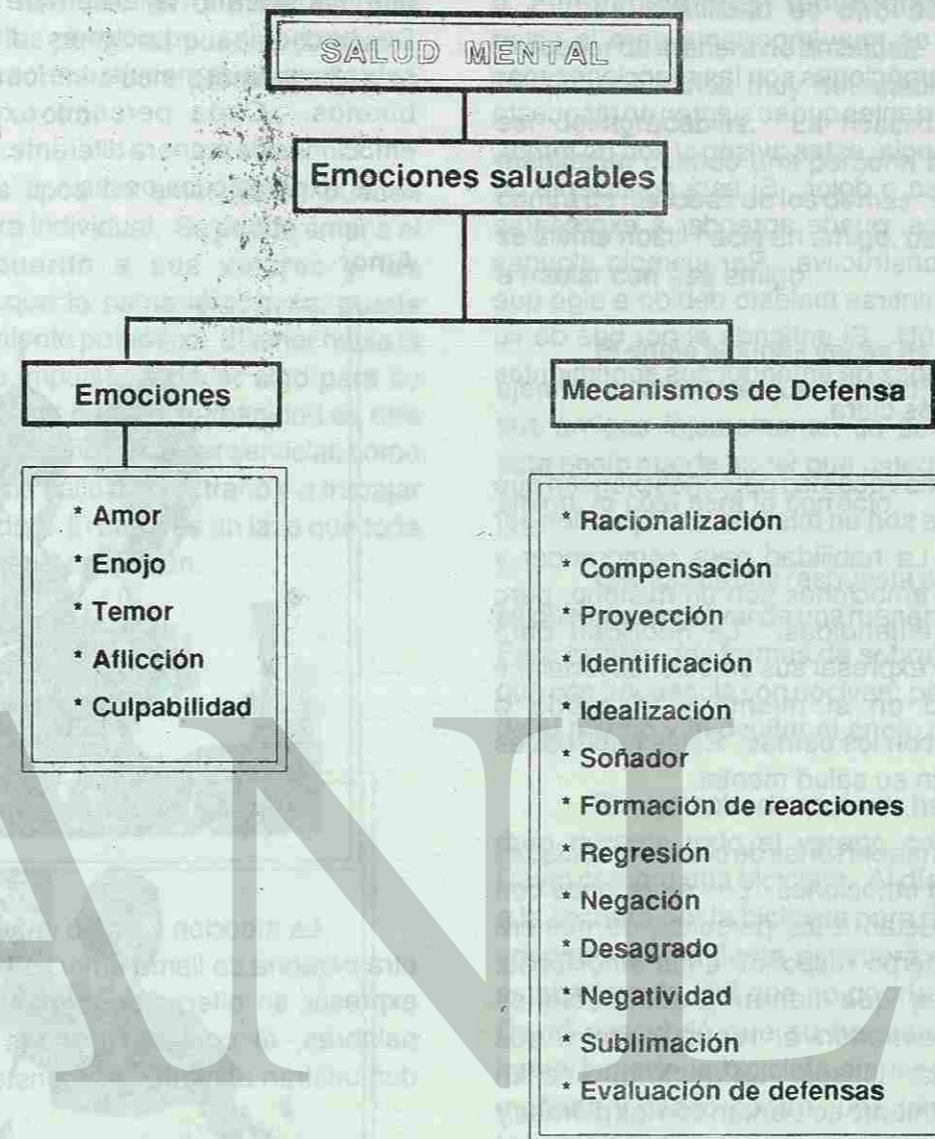
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

ALERE FLAMMAM VERITATIS

Capítulo IV

Salud mental

DIRECCIÓN GENERAL



**Emociones saludables**

En la multitud de un partido de balompié, las personas experimentan una gran diferencia de emociones. Dependiendo de como se lleve a cabo el partido, algunas personas se sienten felices otras enojadas y algunas decepcionadas. La forma en que las personas expresan sus emociones es diferente. Algunas personas expresan sus sentimientos de una manera inocente: regocijándose, silbando o gritando. Otras personas no son capaces de lidiar con sus emociones de manera sana, estos suelen reñir con los demás o sentirse triste por horas en caso

de que su equipo pierda.

Los sentimientos acerca de su propia vida son mucho más complejos que los que se refieren a un juego, las emociones pueden afectar su condición física. Por ejemplo pueden hacer que el corazón lata muy rápido o que siente las palmas de las manos sudorosas. Generalmente es difícil controlar las emociones, sobre todo las dolorosas. Saber la forma apropiada de sobrellevar las emociones, es una parte importante de la salud mental.

## Emociones

El comprender sus emociones o sentimientos es muy importante para la salud mental. Las emociones son las reacciones más fuertes e importantes que se sienten en respuesta a una experiencia; estas avisan si son de temor, alivio, sorpresa o dolor. Si está consciente de sus emociones, puede aprender a expresarse de manera constructiva. Por ejemplo algunas veces debe sentirse molesto debido a algo que parece ser inútil. Si entiende el por qué de su enojo, será capaz de entender sus sentimientos de manera más clara.

Algunas veces las personas piensan que las emociones son un misterio, pero pueden ser entendidas. La habilidad para comprender y expresar sus emociones son un misterio, pero pueden ser entendidas. La habilidad para comprender y expresar sus emociones fortalece la seguridad en sí mismo y le ayuda a comunicarse con los demás. Estas habilidades complementan su salud mental.

Todas las personas de cualquier sociedad o edad tienen emociones. Las emociones con frecuencia afectan a las personas de manera similar. El cuerpo responde a las emociones. Las personas que tienen preocupaciones generalmente tienen el rostro ceñido, sus músculos están tensos. La gente que tiene temor generalmente se sientan con las piernas y brazos cruzados como si se estuvieran protegiendo. Algunas emociones causan cambios físicos, el corazón late a un ritmo acelerado cuando se está enojado. La gente transpira más cuando está ansiosa. Las emociones son poderosas (pueden hacerle enfermar y pueden ayudarle a curarse).

Algunas emociones como el amor pueden hacerle sentir bien y le permiten sentirse unido a otras personas. Las emociones le brindan fuerza y esperanza.

Otras emociones como el miedo pueden hacerle sentir mal, y producir soledad y vacío. Las emociones no son buenas o malas por sí mismas. Todas las personas (aún las de mente

sana) experimentan diferentes emociones, lo que importa es la manera en que las sobrellevan. De hecho las emociones difíciles pueden sobrellevarse de manera que los resultados sean buenos. Cada persona experimenta las emociones de manera diferente, y debe escoger si las expresa o las oculta.

## Amor



La afección fuerte o muy profunda hacia otra persona se llama amor. El amor se puede expresar en diferentes formas: mediante las palabras, el contacto u otras acciones que demuestran admiración y consternación.

El amor aumenta al paso del tiempo. La habilidad de amar es una de las partes más placenteras de la vida. Todo el mundo posee la habilidad de amar y la necesidad de ser amado.

Así como el amor se expresa en diversas maneras, hay diferentes tipos de amor; la amistad es una forma de amar. Usted podrá pensar que la amistad es solo una "unión", pero los amigos verdaderos sienten fidelidad los unos por los otros, comparten sus intereses y se ayudan. Tales sentimientos son una forma de amar. El cariño entre padres, hijos, hermanos y hermanas es otro tipo de amor. El amor familiar es uno de los sentimientos más fuertes que los humanos pueden experimentar, crece a lo largo de los años que viven juntos. El amor en el matrimonio

entre mujer y hombre, es uno de los más profundos que las personas pueden compartir. Este tipo de amor involucra promesas que se hacen el uno a el otro.

Algunos tipos de amor no se pueden sentir de manera individual. Se puede amar a el país. De acuerdo a sus valores y las oportunidades que la patria le ofrezca, puede surgir un sentimiento patriótico. El amor hacia la patria le puede impulsar a hacer algo para su beneficio. El afecto hacia la humanidad es otro tipo de amor que le impulsa a ser servicial, como ayudar a cruzar la calle a un extraño y a trabajar para la comunidad. El amor es un lazo que toda la humanidad tiene en común.

## Enojo



Toda la gente siente enojo alguna vez. El enojo es un sentimiento de desagrado muy fuerte, con frecuencia ocasiona reacciones físicas, de éste modo aumenta el ritmo cardiaco y la gente tiende a temblar cuando está enojada.

El enojo se puede manifestar en distintas formas. Algunas personas se sienten enojadas debido a alguna frustración. La frustración es un sentimiento de desilusión, uno se siente frustrado cuando las cosas no salen tal como se esperaban.

La hostilidad es otro sentimiento de proceder de manera no amistosa. La gente hostil hace comentarios muy detestables y parecen ser desagradables. La hostilidad se puede manifestar cuando una persona siempre va en contra de las ideas de los demás. Por ejemplo si se siente hostil hacia un amigo, usted se negará a hablar con ese amigo.

El enojo algunas veces es benéfico. Por ejemplo si usted ve que alguien trata a uno de sus amigos injustamente, se sentirá enojado, éste enojo puede hacer que usted defienda a su amigo, lo cual será lo correcto.

El enojo es una respuesta a una situación; se puede sobrellevar de una manera constructiva. Pero existen dos formas de sobrellevar el enojo que con frecuencia son nocivas: perder el control de sí mismo y el ocultar el enojo por completo.

Por ejemplo, después de haber trabajado duro durante todo el verano cortando pasto, David compró una bicicleta. Al día siguiente fue a la cochera por la bicicleta para dar un paseo y encontró que la llanta delantera de la bicicleta estaba torcida, así que no podría dar el paseo. David descubrió que su hermano menor Luis había tomado la bicicleta sin su permiso en la mañana y chocó contra una toma de agua y torció la rueda.

Si David no hubiera controlado su enojo, se la habría llevado a Luis de inmediato, lo hubiera golpeado y hubiera roto algo de Luis como señal de frustración.

De otra manera David hubiera contenido su enojo y lo hubiera ocultado muy dentro de él dejando que su relación con Luis se acabara al dejar de hablarle.

Pero, David tomó sus raquetas de tenis y salió de la casa, golpeó las pelotas de tenis en contra de la pared de la cochera por un largo rato, después fue a ver a su mejor amigo y le contó lo que había pasado a su bicicleta. Después, en la tarde, David se sentó junto a Luis

para hablar y le dijo qué tan enojado estaba por lo sucedido. Luis quedó en hacer lo posible para componer la bicicleta de David.

David escogió una manera constructiva de sobrellevar su enojo. La actividad física y el hablar con una persona externa le ayudaron a calmar su enojo, le permite que controle sus sentimientos. El esperar un rato para hablar con la persona que le hizo enojar es una buena idea.

Cuando ya se haya calmado, las cosas se pueden explicar más claramente que cuando se está enojado. Entonces es más fácil hablar acerca de ello y sin atacar a la persona que le hizo enojar. Una plática calmada conlleva a una solución mejor. Es más fácil hablar con una persona calmada que con una enojada.

### Temor



Las personas sienten miedo cuando creen estar en peligro. El miedo es un sentimiento de temor, le hace sudar, el corazón palpita rápido o los pies y manos se enfrían, los músculos se vuelven tensos. El cuerpo se pone en defensa.

Algunas veces el miedo se produce por temores conocidos, como el fuego, o un accidente. El miedo o las amenazas reales a su seguridad puede ser una emoción dañina. Le

impulsa a saltar hacia un carro (por ejemplo). Pero el miedo también se puede causar por algo desconocido, algunas personas temen a las alturas, o al estar en un cuarto sin ventanas.

La ansiedad es un temor al futuro o a lo desconocido. Con frecuencia es el temor de ser herido, o de perder algo que es muy importante. La ansiedad hace que las personas se sientan nerviosas y enfermas cuando no lo están. El estar ansioso puede causar un "nudo" en el estómago, debido a los cambios que esta produce en el sistema digestivo. La gente se siente en peligro y no esta segura de que pueda sobrellevarlo. A veces las personas tienen problemas al tratar de pensar figurarse que es lo que causa la ansiedad. La ansiedad se produce por ejemplo al presentar un examen o al dar un discurso. ¿Qué otras cosas le hacen sentir ansioso?

Todas las personas sienten miedo de vez en cuando. Debido a que el temor no siempre se puede evitar, es bueno saber como afrontarlo de una manera sana.

Ejemplo. Raquel tenía la tarea de presentar un discurso para su clase de español. En cuanto más se acercaba el día ella se ponía muy ansiosa. ¿Qué tal si el discurso era aburrido? ¿Qué pasaría si su mente se borrara en la mitad del discurso? Ella se puso tan nerviosa que le era muy difícil estudiar, su corazón latía muy rápido solo de pensar en ello y su mente seguía divagando.

Raquel trató su miedo de una manera sana. Admitió que estaba ansiosa y habló con los demás acerca de ello y así pudo comprender sus emociones. Una vez que encuentra la razón de su ansiedad, es fácil formular un plan para reducirla. En el caso de Raquel, el someterse a un horario estricto de estudio y práctica, le ayudó a reducir su ansiedad.

Cuando se siente temeroso, lo mejor es admitir sus emociones y mostrarlas a alguien que se preocupe por usted, de esta manera puede desarrollar un plan en el cual se enfrente a lo que siente (sea real o imaginario).

La envidia y los celos son sentimientos que se relacionan con el amor. Los celos son el temor de perder algo que se tiene, la envidia es el temor de no tener lo que otros poseen. Por ejemplo la gente siente celos cuando creen perder a alguien que aman. Imagine que uno de sus mejores amigos se preocupa por alguien más, usted se sentirá celoso al respecto, pensando que su amigo ya no se preocupa por usted. Las personas sienten envidia cuando desean tener algo que alguien más tiene. Tal vez usted envidie a algún compañero que usa ropa más cara que la suya. La envidia o los celos son sentimientos normales, pero es importante el controlarlos, estos pueden llevarle a enojarse y pueden romper sus relaciones con otras personas.

### Aflicción



La muerte de alguien a quien ama o el divorcio de sus padres son dos cosas que pueden ocasionarle aflicción. La aflicción es un dolor profundo que es el resultado por la pérdida de alguien o algo que no puede recuperar. El dolor puede ser tan grande que se sienta vacío y la vida parece no tener sentido.

La pérdida de alguien o de algo duele, pero fortalece su habilidad para amar y formar

buenas amistades. Sin esta habilidad, se sentiría dolor. La aflicción es la habilidad para encontrarle sentido a la vida.

Todo el mundo se siente afligido de alguna manera. Hay dos formas tanto sanas como nocivas de sobrellevar la aflicción.

Ejemplo. Miguel siempre tuvo una relación muy especial con su abuelo. Siempre que lo visitaba, su abuelo se daba tiempo para preguntar a Miguel como le iba con la escuela, seguido le daba buenos consejos y le contaba historias acerca de su adolescencia. Algunas veces iban a los partidos de pelota juntos. Un día cuando Miguel llegó de la escuela, encontró a su madre muy triste debido a que su abuelo se había enfermado y unos días después su abuelo murió.

Por una parte Miguel se sentiría tan triste debido a la muerte de su abuelo que no podría pensar en algo más y se negaría a hacer las labores de la escuela y aguantarse con sus amigos. De otra manera, Miguel se negaría a pensar en su abuelo, debido a que lo haría llorar, pretendiendo no sentir dolor Miguel, decidiría que preocuparse por alguien es demasiado. Por lo tanto se abstendría de ello debido a su experiencia.

Al principio Miguel no creía que su abuelo se había muerto, después el sintió un gran dolor las primeras semanas después de su muerte, con frecuencia lloraba y no podía dormir, también empezó a enojarse con todos y especialmente con su abuelo por haberlo dejado. Al principio le era muy difícil hacer la tarea y juntarse con sus amigos. Después empezó a hablar con sus amigos del dolor que sentía y también con una maestra que le simpatizaba. No se sentía bien como para salir, pero empezó a hacerlo y después de un tiempo su aflicción era menos. Aún extrañaba a su abuelo, pero empezó a recordar los buenos momentos que pasaron juntos.

Miguel manejó su aflicción de una manera sana. Es doloroso perder a alguien importante pero es peor pretender que no importa.

La aflicción es un proceso. Elizabeth Kubler-Ross una psiquiatra suiza, estudió las reacciones de la gente hacia la muerte. Estableció cinco etapas de la aflicción que se enlistan a continuación:

1. **Negativa-**  
La persona se rehusa a la muerte
2. **Enojo-**  
La persona se siente enojado debido a la muerte, y frustrada porque la relación con la persona muerta se ha terminado.
3. **Trato-**  
La persona busca la manera de ponerse en contacto con lo perdido.
4. **Depresión-**  
La persona se siente sin esperanzas y con mucho dolor debido a que no hay forma de recuperar lo perdido.
5. **Aceptación-**  
La persona acepta la pérdida y empieza a buscarle significado a otras relaciones y la vida.

Es importante pasar por todas las etapas de la aflicción ya que sólo así se puede aceptar lo sucedido. Las personas algunas veces se sienten desesperadas por estar afligidas. La desesperación es un sentimiento de falta de esperanza o pérdida de confianza. La desesperación puede presentarse si el proceso de aflicción es interrumpido. Si comparte sus sentimientos con otras personas le hará sentirse menos solo, también es importante seguir con sus actividades normales. Al principio esto es difícil, pero poco a poco, se irá interesando en otras actividades.

## Culpabilidad



Las personas se sienten culpables cuando proceden o piensan de forma distinta a sus valores. La culpabilidad es el sentimiento de haber hecho algo mal. El robo por ejemplo, es una acción que no concuerda con las normas de la sociedad. Los pensamientos que causan la culpabilidad son más difíciles de captar que las acciones, un ejemplo de esto, es cuando alguien está enojado con quien ama.

La culpabilidad puede ser una emoción benéfica, puede ayudarle a vivir de acuerdo a su conciencia y le ayuda a reconocer cuando no actúa de acuerdo a sus normas. Es así como puede mejorar. Todos nos sentimos culpables alguna vez, el aprender cuándo sentirse culpable es razonable (y como lidiar con ello) le ayudará a sentirse mejor mentalmente.

Ejemplo. Nancy deseaba una gargantilla para usar en el baile de la escuela. Por fin encontró la gargantilla perfecta en una tienda. Cuando no hubiera alguien que la observara, metió la gargantilla en su bolsa. Esa tarde cuando estaba en su casa, comenzó a sentirse culpable por haber robado la gargantilla.

Nancy se sentía tan culpable que podría pensar que era una persona mala. Se podría sentir tan mal que decidiría que no merece ir al baile y se quedaría en casa, de otra forma, podría pensar que su comportamiento no es malo y que los sentimientos de culpabilidad no son placenteros e ignorarlos. Podría ir al baile y usar la gargantilla.

Nancy no durmió muy bien esa noche. En la mañana decidió decirle a su hermana mayor lo que había hecho, su hermana le dijo que aunque robar era algo equivocado, podría corregir su error. Así que Nancy decidió devolver la gargantilla y después de hacerlo se disculpó con el propietario de la tienda.

Nancy manejó su culpabilidad de manera constructiva. Afrontó su problema de manera correcta. El haber hablado con su hermana al respecto le ayudó a comprender su error.

Comprender el porque de sus actos y tratar de corregirlo, fueron buenas formas de lidiar con su culpabilidad.

## Mecanismos de defensa

Ciertas emociones como la ansiedad y la pena son difíciles de afrontar, aún cuando maneje una emoción difícil de una manera sana, se puede sentir con facilidad dolor. La mayoría de la gente desarrolla mecanismos de defensa para defenderse del dolor. Estos mecanismos le pueden ayudar a atravesar las dificultades y a manejar situaciones dolorosas. Debido a que los mecanismos de defensa ocultan sentimientos no deseados, la gente con frecuencia no se da cuenta cuando los utiliza. Esto significa que su entorno está confuso. Se podrá volver dependiente de una forma de defensa para manejar sus problemas desconocidos. Si examina los mecanismos de defensa más comunes, le ayudará a identificar los que utiliza. Los mecanismos de defensa sirven para buenos propósitos, algunas veces son necesarios para sobrevivir pero se pueden usar con mucha frecuencia. Cuando los mecanismos de defensa le protegen contra sentimientos reales dejan de ser benignos.

Los sentimientos deben de seguir su curso normal. Las personas deben de encontrar el punto medio entre sus emociones y los mecanismos de defensa. Necesitan encontrar si sus mecanismos de defensa ayudan o limitan la duración del bienestar mental.

## Racionalización

Las personas que se racionan no se dan cuenta de que se esconden de la realidad. Sus acciones les parecen correctas y razonables. La racionalización es una manera para disculparse de un error o falla. Es un esfuerzo para conservar la auto estima y de evitar los sentimientos de una culpabilidad, las personas se racionan cuando inventan una razón a algo, esto lo hacen debido a que la realidad es muy dolorosa de afrontar.

Raquel estaba muy ansiosa por su discurso debido a que tenía miedo de fallar. Suponga que ella se rehuso a ir a la escuela porque creía tener gripe. Ella está racionalizando. La racionalización puede ayudar a mantenerse fuera de tiempo. Pero el afrontar la realidad y ser honesto con sus sentimientos son los mejores formas de crearse auto estima.

## Compensación

El tratar de cubrir sus culpas sobresaliendo en otras áreas se llama compensación alguien puede volverse el payaso de la clase para ocultar el temor de no ser popular. Esto se puede compensar, con frecuencia ocurre cuando la gente se siente insegura y espera mucho de sí misma.

Nancy robó el brazalete debido a que es muy tímida con los chicos y cree que si usa ropa bonita y accesorios llamativos se va a volver popular. Con ello está compensando. Será mejor si trata de hacer más amigos siendo natural y agradable. La ropa en sí misma no va a eliminar su timidez o va a traer a sus amigos. En algunas ocasiones la compensación puede ser un mecanismo de defensa benéfico. Le puede ayudar a desarrollar sus mejores habilidades. Por ejemplo muchas personas incapaces, compensan su falta de habilidad volviéndose mejores en otras.

## Proyección

David estaba enojado con su hermano Luis por haber torcido su bicicleta. Suponga que a David no le agrada estar enojado y piensa que Luis también lo está con él. Debido a que está viviendo su propio sentir en otra persona David se está proyectando.

La proyección es el reflejo de sus propias faltas o sentimientos en otras personas, aún cuando no las tienen. La gente se proyecta al acusar a otras (silenciosamente o no) de tener sus propias características. Este mecanismo de defensa se usa cuando a alguien no le gusta lo que ve en sí mismo; se sienten libres de culpas si las ven en alguien más.

La proyección ocasional es normal; no es precisamente un problema. Cuando se presenta con frecuencia puede borrarle las opiniones que tiene acerca de sí mismo y también puede hacer de que no entienda a los demás.

## Identificación

La identificación se presenta cuando una persona se siente conectada y similar a alguien más. El identificarse con alguien a quien admiras es un mecanismo de defensa que hace que usted imagine tener el estilo o talento de otra persona. Esto le permite olvidar sus faltas. Miguel se sentía identificado con su abuelo quien había jugado béisbol en las ligas mayores. A través de la identificación Miguel sentía que el éxito de su abuelo era de él.

Algunas veces la identificación es un sentimiento sano, es bueno admirar a gente importante y tratar de desarrollar cualidades que respeta. La identificación puede ser un problema si descuida el desarrollo de su propia personalidad.

## Idealización

A veces la gente admira a alguien tanto que llegan a verla como perfecta. Es un mecanismo de defensa contraria a la identificación, la idealización hace que las personas vean a los demás como ellos desearían

que fueran. Esto pasa con frecuencia con los héroes de las películas o los cantantes famosos que tienen su verdadera personalidad oculta en sus apariencias.

La idealización es importante en el desarrollo de las personas, pero significa que exagerar las buenas cualidades de otras personas es no ver a las personas tal y como son.

De esta manera la gente se puede desilusionar cuando descubren que la persona a la que idealiza tiene fallas.

## Soñador

La gente con frecuencia sueña para evadir sus frustraciones o situaciones que le dañan. El soñar es crear cosas que aparezcan más placenteras y emocionantes que el mundo real. Es el vivir fuera de la realidad queriendo que sucedan las cosas tal y como las desea. Por ejemplo usted desearía volverse más amigo de alguien con quien no se lleva muy bien. Si usted es muy tímido (como para hacer lo que desea) tal vez pierda mucho tiempo imaginando el tipo de amistad que desea. La imaginación es la forma de protegerse de la ansiedad de desarrollar una verdadera amistad. Su imaginación le sirve como mecanismos de defensa.

Los sueños pueden ser divertidos, le pueden dar ideas para lograr sus metas. Los sueños son obstáculos cuando los utiliza para evadir la realidad. Es entonces cuando le abstienen de volver sus sueños realidad.

## Formación de Reacciones

¿Alguna vez pretendiendo ser feliz en realidad está triste? La formación de reacciones es la forma de expresar emociones de manera contraria a lo que en realidad siente. La gente utiliza este mecanismo de defensa para protegerse de los problemas que se pueden dar si expresan sus sentimientos reales.

Imagine que Nancy está asustada por ser culpable de haber robado la gargantilla. Ella

no puede afrontar que hizo algo malo, y en lugar de harcelo, se lo dice a una amiga, pretendiendo estar feliz Nancy se está formando una reacción.

La formación de reacciones pueden proteger de sentimientos dolorosos por corto tiempo, pero el ocultar de esta manera lo que en verdad siente, le puede confundir a usted y a los demás. Después tendrán que afrontar sus verdaderos sentimientos.

## Regresión

Suponga que David está triste por que rompieron su bicicleta, en lugar de demostrar su enojo, se encierra en su cuarto y golpea la puerta, se niega a comer con la familia. Al expresar su enojo de manera inmadura, David actúa con regresión.

La regresión es una forma de actuar de manera inmadura. La gente la utiliza cuando están de mal humor o hacen berrinches en vez de expresar su enojo de una manera madura.

Es lo que hacen con frecuencia porque se sienten y necesitan atención, es más benéfico afrontar las depresiones o llamar la atención en forma madura. Después de todo, cuando el enojo o el berrinche pasa, la situación que se produjo aun se puede sobrellevar.

## Negación

Imagine que para Miguel es tan grande la pérdida de su abuelo, que se niega a creerlo que algo que no es real, lo es (o si algo es que es real no lo es). Este mecanismo de defensa les protege de algún hecho doloroso que no puede aceptar, si su mejor amigo se cambia de casa, al principio siente que es demasiado y se rehusa a pensar que se siente muy triste. El rehusarse a la causa de como su pena le defiende del sentimiento que no aceptó. Esto es un mecanismo de defensa.

La negación, como se vio al principio de este capítulo es el primer paso del proceso de aflicción. al afligirse la negación es una etapa

normal por la que pasa pero si dura demasiado, o la usa para evadir sus emociones, no es muy benéfica le puede evadir de la realidad o le hace pedir ayuda.

## Desagrado

El cambiar la expresión de sus sentimientos hacia una persona sobre de otra es desagrado. Las personas demuestran emociones como enojo, o culpabilidad hacia una persona inocente. Ocurren con frecuencia cuando se sienten incapaces de afrontar a la persona que les hizo daños, así que lo demuestra en alguien más.

Si se enoja con sus padres, pero termina gritándole a su hermano menor, está llevando a cabo el desagrado la situación original.

## Negatividad

Imagine que el temor de Raquel a dar un discurso le hace pensar, se niega a los consejos de sus padres, y deja de practicar, se queda en casa el día que lo va exponer, Raquel está siendo negativa.

La negativa **no** es la negación a lo que los demás sugieren. Algunas veces es sobre el hecho de hacer lo opuesto a lo que los demás esperan. Las personas que siempre dicen "no" son negativas. Este mecanismo de defensa es una forma de evadir errores.

La negatividad no ayuda en nada, solo le hace evitar el tratar de hacer las cosas, le hace que experimente lo que es fracaso. Pero también pierden la oportunidad de hacer las cosas mejor, y de aumentar la confianza en sí mismo.

## Sublimación

Cuando David encontró su bicicleta rota, se enojó tanto que sintió ganas de golpear a alguien; en lugar de eso, tomó su raqueta y la pelota de tenis y jugó un rato.

David canalizó la energía de su enojo para hacer ejercicio, utilizó la sublimación de una descarga indeseable de energía por una deseable.

La sublimación es uno de los mecanismos de defensa más útiles. Esta canaliza la energía que podría resultar dañina hacia mejores actividades.

**Evaluación de defensas**

Todos utilizamos mecanismos de defensa, algunos ayudan más que otros. En la figura 3-1 se muestra una división en tres categorías generales de las defensas más comunes. ¿Qué situaciones te ponen a la defensiva? ¿Qué mecanismos usas más seguido? ¿Con frecuencia practicas defensas poco constructivas? Si es así considera como serían más útiles para ti las defensas constructivas.

Las personas que dependen en demasía de los mecanismos de defensa poco constructivos posiblemente sufran algún problema, tal vez necesitan ayuda profesional para encontrar maneras directas de manejar sus

emociones. La mayoría de las personas son capaces de usar las defensas de modo constructivo. El que comprende los mecanismos de defensa puede razonar acerca del modo de utilizarlos.

¿Qué defensas utilizas para ocultar, tus emociones?

Puedes intentar con otras que sean de más ayuda. Por ejemplo, supón que usas la regresión más de lo que te gustaría; trata de aplicar la energía que gastarías en hacer un berrinche en algo mejor.

Debes sublimar tu enojo. Prueba limpiando un armario o trabajando con ahínco en un proyecto que quieras realizar. También puedes tratar de bajar tus defensas. Esto significa vivir con sentimientos dolorosos por más tiempo, hasta que el dolor se aleje por sí mismo.

<p><b>Siempre constructivo:</b></p> <p>Compensación soñador identificación sublimación</p>
<p><b>Algunas veces constructivo</b></p> <p>Desagrado idealización proyección racionalización</p>
<p><b>Constructivo</b></p> <p><b>Negativo</b> negativismo formación de reacción regresión</p>

Fig. 3.1 Algunos mecanismos de defensa pueden ser constructivos

**ACTIVIDADES DEL CAPÍTULO**

**I. Aplicación de vocabulario**

Relaciona ambas columnas y anota en el paréntesis la respuesta que consideres adecuada.

- |     |   |                            |
|-----|---|----------------------------|
| ( ) | Dar una excusa por un error o falla   | a. Ilusión                 |
| ( ) | Cubrir las faltas tratando de hacer trabajo extra en otras áreas.               | b. Regresión               |
| ( ) | Observar tus propias faltas o sentimientos en otras personas.                   | c. Racionalización         |
| ( ) | Ver a otra persona como si fuera perfecta: una forma extrema de identificación. | d. Idealización            |
| ( ) | Reemplazar un desahogo emocional indispensable por uno deseable.                | e. Formación de reacciones |
| ( ) | Negarte a hacer lo que los otros te sugieren que hagas.                         | f. Negatividad             |
| ( ) | Vivir en tu mente lo que te gustaría que pasara.                                | g. Sublimación             |
| ( ) | Expresar una emoción o puesto a la que sientes.                                 | h. Compensación            |
| ( ) | Actuar de manera infantil o inmadura.   | i. Negación                |
| ( ) | Negarse a conocer la realidad.  | j. Proyección              |



## II. Interpretación de ideas.

1. Identifica y describe cinco emociones que experimenta la mayoría de las personas.

---



---

2. Describe las etapas del proceso de aflicción.

---



---

3. ¿Cómo pueden servir los mecanismos de defensa para propósitos positivos y negativos?

---



---

4. Identifica algunos síntomas físicos del miedo.

---



---

5. ¿En qué difieren los celos y la envidia?

---



---

6. Describe algunos efectos físicos de la ansiedad.

---



---

7. ¿Por qué la negatividad es un mecanismo de defensa poco constructivo?

---



---

8. Distingue entre las diversas formas de amor.

---



---

9. ¿Qué provoca aflicción?

---



---

10. ¿Por qué algunas veces la desesperación acompaña a la aflicción?

---



---

III. Actividad por equipos en el salón de clases  
Aplicación de conceptos

1. Cuando se sufre una pérdida; como la muerte o el rompimiento de una relación importante; ¿por qué es esencial atravesar un proceso de aflicción?

---



---



---



---

2. María tiene 15 años de edad y es una excelente estudiante, popular entre sus compañeros y apreciada por sus maestros. María trabaja todos los días como voluntaria en hospital, ayuda en el cuidado de sus hermanos de 6 y 8 años y cocina para su madre, que trabaja. Últimamente María se ha sentido abrumada por sus responsabilidades y molesta con sus hermanos menores. ¿Cómo explicas los sentimientos de María? ¿Qué cambios pueden restablecer el balance en la vida de María?

---



---



---



---

3. ¿Cómo explicas la conducta de las personas que se vuelven antisociales en respuesta a un suceso trágico o triste?

---



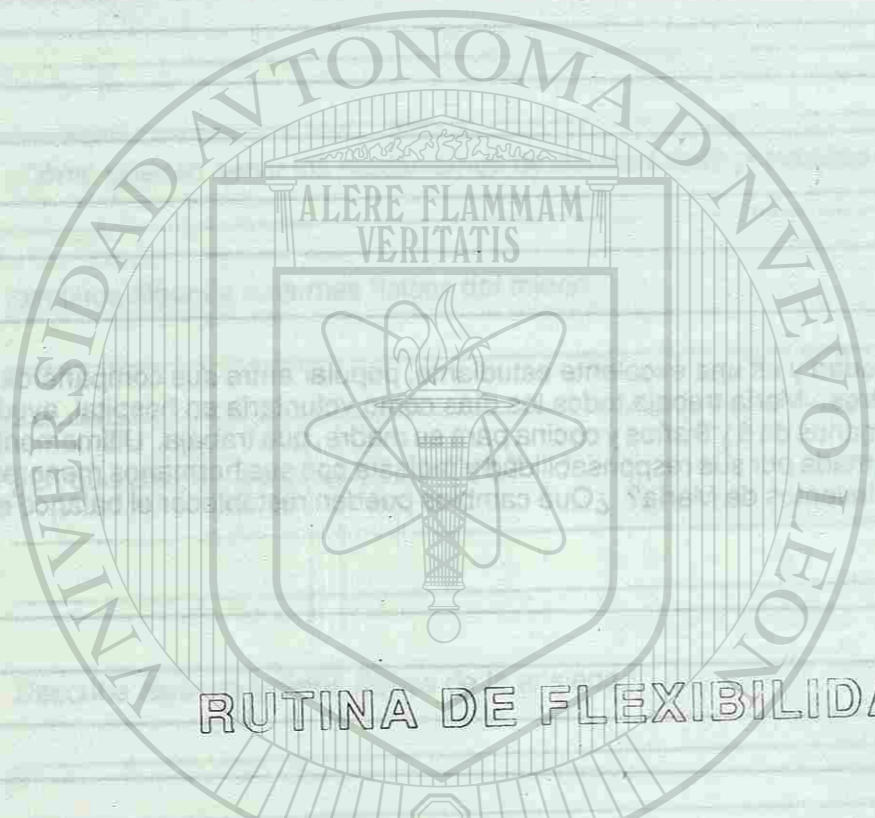
---



---



---



**RUTINA DE FLEXIBILIDAD**

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN**

**DIRECCIÓN GENERAL**

**RUTINA DE FLEXIBILIDAD**

**Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides**

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

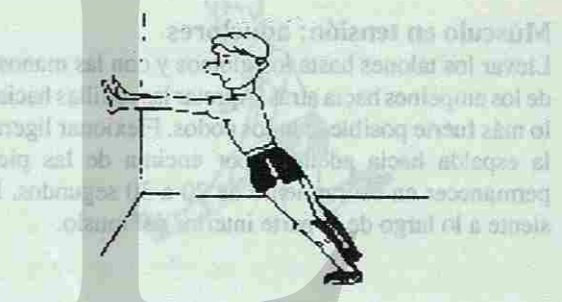
**Nota:** Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



**Musculatura pectoral**

**Músculo en tensión: gemelos**

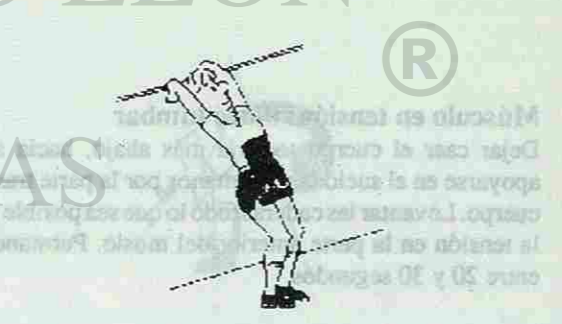
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



**Musculatura de las pantorrillas**

**Músculo en tensión: abdominales**

Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



**Musculatura abdominal**

**Músculo en tensión: tibial anterior**

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

**Músculo en tensión: aductores**

Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

**Músculo en tensión: iliaco lumbar**

Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

**Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco**

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.

**Atención:** La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.



Musculatura profunda del flexor de la cadera

**Músculo en tensión; bíceps femoral**

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.

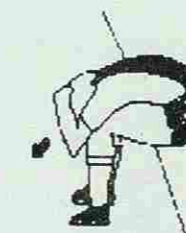


Musculatura posterior del muslo

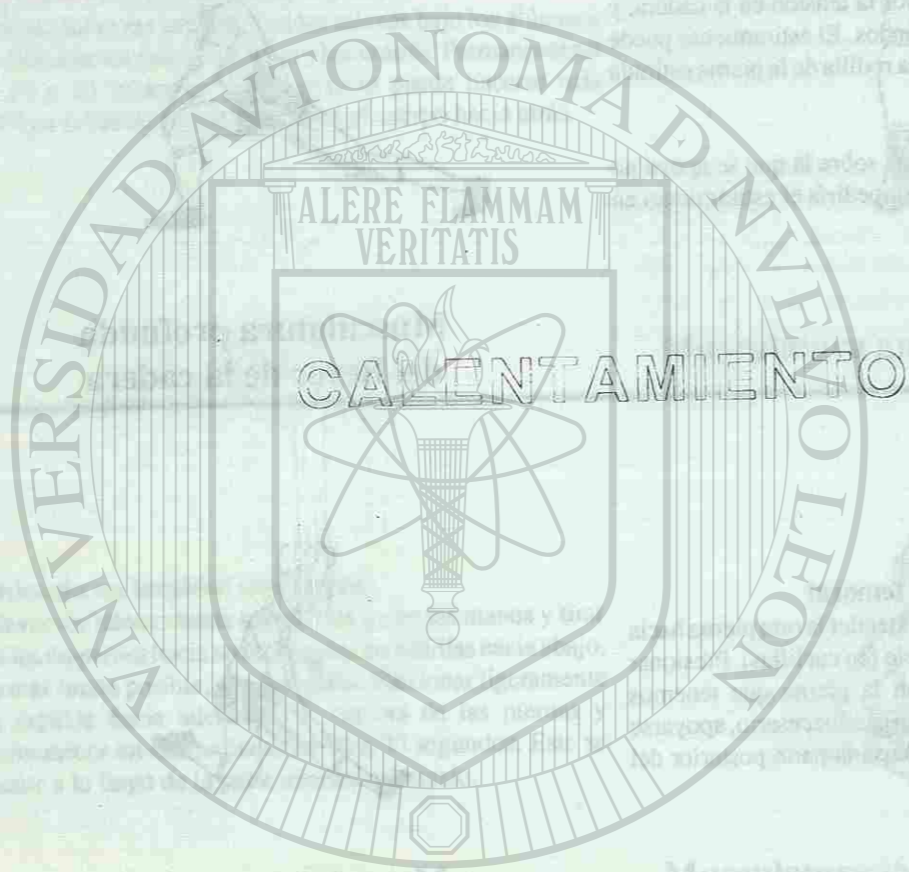
**Músculo en tensión: erectores de la espalda**

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

**Alternativa:** Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



Musculatura profunda de la espalda: los extensores



# CALENTAMIENTO

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

# DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS



Musculatura posterior del muslo

Musculatura anterior del muslo y musculatura ilíaco-femoral

La relajación es el mayor estado de tensión muscular. Es la facultad del organismo para relajarse una o todas sus partes con el mínimo gasto de energía química y química.

- Señalar
- Separar piernas
- Flexionar tronco hacia adelante
- Tocar tobillos con las manos



## CALENTAMIENTO

- Señalar
- Extender piernas
- Flexionar piernas izquierda y derecha sobre pierna izquierda
- Empujar rodilla izquierda con mano izquierda
- Girar tronco
- Alternar pies

\* Rotación de articulaciones.

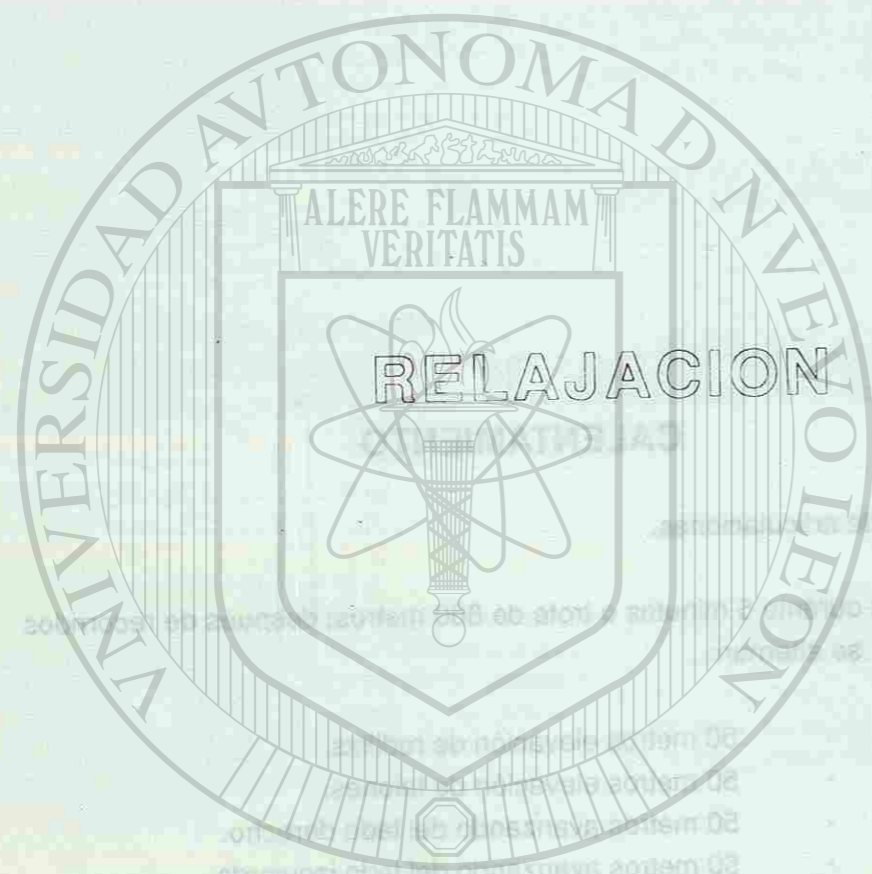
\* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros, se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones,
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- De 3 a 5 repeticiones de 20 metros de sprint.
- Un minuto de caminata.

- De espaldas (codo dorsal)
- Flexionar piernas
- Abrazarlas y jalárselas hacia el pecho
- Espalda plana

- Finchado
- Apoyar manos en el piso
- Juntar barbilla al pecho
- Contraer abdomen
- Arquear espalda





UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

**Ejercicios de relajación**

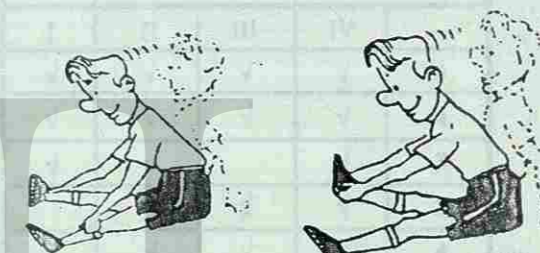
La relajación es el menor estado de tensión muscular. Es la facultad del organismo para relajar y descansar una o todas sus partes con el mínimo gasto de energía nerviosa y química.

**1) Sentado**

- Separar piernas
- Flexionar tronco hacia adelante
- Tocar tobillos con las manos

**2) Sentado**

- Extender piernas
- Flexionar pierna izquierda y cruzarla sobre pierna extendida
- Empujar rodilla izquierda con mano izquierda
- Girar tronco a la izquierda
- Alternar otra pierna

**3) De espaldas (cúbito dorsal)**

- Flexionar piernas
- Abrazarlas y jalarlas hacia el pecho
- Espalda plana

**4) Hincado**

- Apoyar manos en el piso
- Juntar barbilla al pecho
- Contraer abdomen
- Arquear espalda





## Actividades de Campo

Las Actividades de Campo son: Ejercicios de Calentamiento, Ejercicios de Flexibilidad, Ejercicios de Fuerza, Lanzamientos, Juego de Tochito y Ejercicios de Relajación.

A continuación se presenta el Cuadro 2 que muestra una relación de las actividades de Campo por Sesión.

CUADRO 2

Sesiones	3a.	5ta.	6ta.	TOTAL
Rutina de Flexibilidad	√	√	√	3
Ejemplo de Calentamiento	√	√	√	3
Ejercicios de Fuerza	√			1
Fundamentos		√		1
Tochito			√	1
Ejercicios de Relajación	√	√	√	3
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

### Descripción:

**Ejercicios de Calentamiento:** Son una serie de movimientos corporales que se realizan antes de un ejercicio sostenido para adaptarse lentamente los músculos y las articulaciones, evitando lesiones o desgarros.

**Ejercicios de Relajación:** Son una serie de movimientos corporales que se realiza para evitar que los músculos se enfríen rápidamente, ayudando a disminuir efectos tales como dolores musculares y calambres.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

## Trabajos de Investigación

Los Trabajos de Investigación consisten en desarrollar los temas relacionados con los conceptos básicos de este Módulo, para lo cual se sugieren los siguientes

### TEMAS

- \* Shock
- \* Resucitación Cardiopulmonar

Los trabajos de Investigación presentarán las siguientes características:

- A) Presentación**
- 1) En hojas tamaño carta
  - 2) Escrito a máquina o en computadora.
  - 3) 16 cuartillas (\*) a doble espacio como máximo y no menos de 8.
  - 4) En legajo o engargolado.
- (\*) Cuartilla equivale a una página.
- B) Estructura**
- |                  |                    |
|------------------|--------------------|
| 5) Portada       | (1 página)         |
| 6) Índice        | (1 página)         |
| 7) Introducción  | (1 página)         |
| 8) Tema          | (3 páginas mínimo) |
| 9) Conclusión    | (1 página)         |
| 10) Bibliografía | (1 página)         |

**Nota 1: El maestro indicará a los alumnos la forma, individual o en grupo (máximo 3 alumnos) para elaborar los Trabajos de Investigación.**

## Evaluación

Para la evaluación final del curso se tomarán en cuenta las Actividades de Escritorio, las actividades de Campo y los Trabajos de Investigación y Laboratorio.

## A) Valoración

La valoración se realiza de la siguiente manera:

\* Las Actividades de Aula son 26. Cada una tiene un valor de 3.8 puntos. La realización de las 26 actividades equivale a 100 puntos. El alumno debe realizar un mínimo de 18 actividades, que corresponden a 70 puntos.

\* Las Actividades de Campo son 12. Cada una tiene un valor de 8.3 puntos. La realización de las 12 actividades equivale a 100 puntos. El alumno deberá realizar un mínimo de 9 actividades, que corresponden a 70 puntos.

La calificación mínima para aprobar este curso se desglosa de la siguiente manera:

## B) Calificación

La calificación se obtiene de la siguiente manera:

1) Actividades de Escritorio	50%
2) Actividades de Campo	50%

## C) Acreditación

La calificación de 0% a 69% se considera como...

No acreditada.

La calificación de 70% a 100% se considera como...

Acreditada.

DIRECCIÓN GENERAL DE BIBLIOTECAS

Nota: El maestro indicará a los alumnos la forma de acreditar los trabajos de investigación.

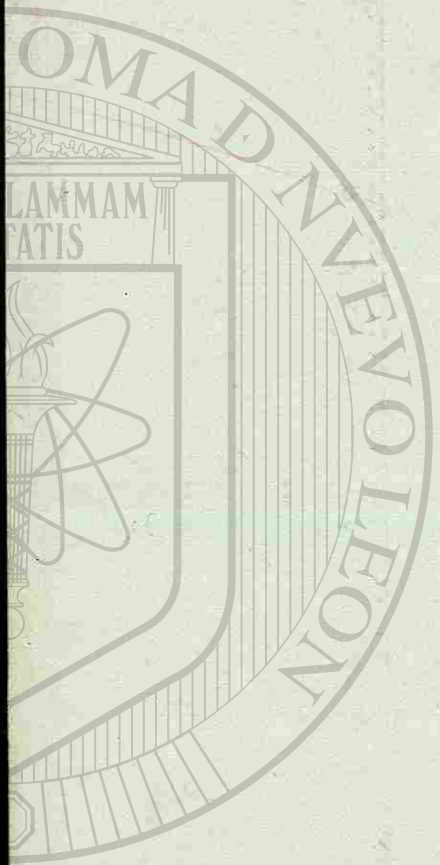
Nota: La asistencia del alumno está implícita en las Actividades de Aula y de Campo.

## Bibliografía

- Brandi Patiño, Francisco  
**Fundamentos del Fútbol Americano**  
México, 1992.
- Cole, Warren Dr., Puestow, Charles Dr.  
**Primeros Auxilios 7a.Ed.**  
Editorial Interamericana  
México, 1972.
- Cubillas, Francisco  
**Fundamentos del Fútbol Americano.**
- García Hernández, Cirilo H.  
**Apuntes de Psicología del Adolescente**  
Facultad de Psicología de la UANL.
- Grosser Stanschka, Zimmermann  
**Principios del Entrenamiento Deportivo,**  
Editorial Roca. México, 1988.
- Folleto  
**Curso Completo de Primeros Auxilios.**  
Cruz Roja Mexicana.
- Hackett W.S., y Robbins G.P.  
**Manual de Primeros Auxilios**  
Editorial Alfa omega  
México.
- Hidalgo Mondragón, Ernesto  
**Breviario para Arbitros de Fútbol Americano**  
CONADE
- Higashida Hirase, Bertha Y.  
**Ciencias de la Salud 2a. Ed.**  
Editorial Mc Graw-Hill  
México, 1991.
- Hernández, Clemente  
**Fuerza, agilidad, resistencia y flexibilidad**  
Ed. Alas.
- **La Gran Enciclopedia de los Deportes**  
Ed. Cultura, 1987.
- Nelson, David M.  
**Reglas e interpretaciones del Fútbol Americano**  
NCAA.







UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN

SECRETARÍA GENERAL DE BIBLIOTECA