



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS

DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS DE GÉNERO

MsC. Alexander Alemán Osuna

Julio 2020



DIFERENCIAS PSICOLÓGICAS DE GÉNERO

"Los hombres y las mujeres son distintos. Ni mejores ni peores, sino diferentes. Una de las pocas cosas que tienen en común es que ambos pertenecen a la misma especie, pero viven en mundos diferentes."
Bárbara y Allan Pease 2003.

Es muy importante, a la hora de trabajar con niñas y niños, conocer con profundidad las particularidades psicológicas de cada género, así como las diferencias psicológicas entre uno y otro, para direccionar nuestro trabajo de forma objetiva y eficaz; teniendo siempre en cuenta dichas particularidades psíquicas y, por supuesto, las edades por la que están transitando nuestros alumnos o alumnas.

En 1962 Roger Sperry obtuvo el Premio Nobel al identificar que *los dos hemisferios cerebrales eran responsables de funciones intelectuales diferentes*, pero además descubrir que *en ambos sexos no siempre dichas funciones se localizaban en la misma zona cortical, ni sus centros poseían similar cantidad de neuronas.*

Es a partir de estos descubrimientos que se dan los primeros pasos para determinar, desde bases científicas, las diferencias psicológicas de género.

Los hombres y las mujeres se diferencian psicológicamente sobre todo en:

- ✓ La Esfera cognoscitiva.
- ✓ La Esfera comunicativa.
- ✓ La Esfera emocional.
- ✓ La Esfera sexual.

Esfera cognoscitiva

La mujer es mejor en:

- ✓ La visión en la oscuridad.
- ✓ La discriminación de los colores.
- ✓ El sentido auditivo ante sonidos agudos.
- ✓ El sentido del tacto (10 veces superior).
- ✓ El sentido del gusto.
- ✓ El sentido del olfato.
- ✓ La percepción periférica.
- ✓ La distribución de la atención.
- ✓ La capacidad de observación.
- ✓ La tolerancia al dolor.
- ✓ Alcanza resultados.

El hombre es mejor en:

- ✓ La visión en lugares iluminados.
- ✓ El sentido auditivo ante sonidos que impliquen movimiento.
- ✓ La percepción de distancia central.
- ✓ El cálculo visual de las áreas.





- ✓ La orientación espacial.
- ✓ El cálculo de la trayectoria de objetos en movimiento.
- ✓ La coordinación óculo manual y óculo pedial.
- ✓ La concentración de la atención.
- ✓ La tolerancia al dolor cuando realiza una actividad física intensa.

Esfera Comunicativa

En esta esfera existen diferencias marcadas entre el hombre y la mujer en:

- ✓ El lenguaje corporal.
- ✓ La fluidez y claridad del lenguaje.
- ✓ El volumen de palabras a comunicar.
- ✓ La forma e intención de los mensajes.

La mujer.

- ✓ Es más expresiva en sus gestos faciales.
- ✓ Establece mayor contacto físico con su interlocutor.
- ✓ Habla más de sus problemas, para liberarse de ellos, no para solucionarlos.
- ✓ Es mejor comunicadora.
- ✓ Puede hablar simultáneamente sobre varios temas.
- ✓ Se comunica con frases muy largas.
- ✓ Es indirecta, oculta su propósito al hablar.
- ✓ La niña habla antes y mejor que el niño.

El hombre.

- ✓ Es menos expresivo al comunicarse.
- ✓ Establece poco o ningún contacto físico con su interlocutor.
- ✓ No habla de sus problemas, piensa en ellos.
- ✓ Habla de un tema a la vez.
- ✓ Es directo al hablar.
- ✓ Se comunica con frases más cortas y mejor estructuradas.
- ✓ Emite mucho menos palabras, gestos y sonidos.

Esfera Emocional

¿En qué se diferencian los hombres y las mujeres en la esfera afectiva?

- ✓ Las reacciones emocionales.
- ✓ Conducta ante los estados de tensión.

La Mujer.

- ✓ Reacciona intensamente con palabras y gestos muy elocuentes ante la alegría o el disgusto.
- ✓ Ante una situación problemática, prefiere sentarse a hablar de la misma.
- ✓ No le da pena que la vean llorar.
- ✓ Bajo presión **habla sin pensar**.





El hombre.

- ✓ Evita demostrar sus emociones.
- ✓ Ante una situación de conflicto, se encierra en sí mismo o se torna agresivo.
- ✓ Le da pena que le vean llorar.
- ✓ Bajo presión, **actúa sin pensar**.

Las mujeres necesitan un clima de cariño para funcionar bien en la actividad.

Los hombres pueden funcionar bien ante un clima más frío afectivamente.

Al finalizar la actividad física aumenta notablemente el nivel de testosterona en sangre en los hombres.

La mayoría de los actos violentos en varones se han producido al finalizar esfuerzos físicos.

Esfera Sexual

Primero comencemos departiendo sobre las fases del amor, para comprender con mayor objetividad las particularidades de esta esfera, en cada género, para luego pasar a las diferencias psicológicas que se establecen entre hombres y mujeres, desde la esfera sexual.

Aunque algunos no lo crean la esfera sexual tiene una gran implicación en el proceso de formación del deportista y, desde mi experiencia personal, tanto en el trabajo con niños como con niñas, somos más afectados (desde el punto de vista de la preparación y formación integral de nuestros deportistas), en esta esfera, en la rama femenina.

Fases del Amooooooor!

La antropóloga norteamericana Helen Fisher de la Universidad de Rutgers, Nueva Jersey (2000), ha localizado tres tipos de emociones en el cerebro vinculadas a la relación amorosa: **la lujuria, el enamoramiento ciego y el sentimiento de apego.**

La Lujuria: es la atracción física. (1-3 meses).

El enamoramiento ciego: causa una euforia extraordinaria; una persona entra en nuestra mente y no la podemos sacar de ella. El cerebro se centra en las cualidades positivas e ignora todos sus defectos. Este sentimiento es pasajero (entre 3 y 12 meses).

Cuando termina esta etapa, comienza la fase de **apego**. Se caracteriza por sentimientos, vivencias afectivas menos intensas, pero más profundas, estables, de mayor duración.

Cuando la realidad gana terreno al enamoramiento ciego, uno o ambos miembros de la pareja rechaza al otro o superan la fase y comienzan a centrarse en establecer vínculos de colaboración y proyectos de vida en común.

Las mujeres se dan cuenta más rápido que los hombres cuando ya no están enamoradas. Por eso suelen ser ellas las que ponen fin a las relaciones.





Recomendaciones a los entrenadores

A menor potencialidad en determinado componente psicológico, mayor cantidad de repeticiones en aquellas tareas donde dicho componente contribuya a regular la acción.

Conclusiones

- ✓ Si los procesos cognitivos sirven de base psicoreguladora a la ejecución técnica y táctica en el deporte, ello tiene repercusión metodológica en la planificación del volumen de la carga de entrenamiento.
- ✓ Si los procesos comunicativos y afectivos - entre otros - condicionan la conducta del deportista con los demás y consigo mismo en el entrenamiento y la competencia, ello tiene repercusión en la forma de trato del entrenador para con el equipo, en la comprensión de sus conflictos y en la manera de evitar confrontaciones en entrenamientos y competiciones.
- ✓ Conocer las características psicológicas típicas de los géneros permite comprender mejor a los otros y a nosotros mismos.

Muchas Gracias.





UNITED WORLD WRESTLING AMERICAS

© 2020 United World Wrestling Americas

Todos los derechos están reservados. Exceptuando su uso para estudio particular, investigación, crítica o revisión, tal y como está previsto en la Ley de Derechos de Autor, Diseños y Patentes, queda prohibida la reproducción de cualquiera de sus partes, su archivado en un sistema de recuperación o su transmisión en forma alguna o por medio alguno, ya se electrónico, mecánico, óptico, por fotocopia, por grabación o de cualquier otro tipo, sin el permiso escrito del autor.



UNITED WORLD
WRESTLING
AMERICAS