

El Paintball como alternativa para el manejo de la Autoagresión

Nadia Fernanda Paredes Guapo ¹, Michelle Ivonne Jurado Márquez ²
Universidad Iberoamericana, Ciudad de México

Matson (1989) define la autoagresión como una conducta altamente repetitiva que lleva al daño físico de la persona que la actúa, pero también se descubrió que hay otros factores también afectados. Por otra parte, el Paintball, aunque visto como deporte de alto riesgo, fomenta el uso de inteligencia y determinación, además de ser una fuente liberadora de tensión. En esta investigación se propone esta actividad como positiva para el manejo de la autolesión, por ayudar al crecimiento del carácter y manejar el estrés.

Palabras Clave: Autoagresión, Conductas Riesgosas, Autoestima, Depresión, Paintball

Matson (1989) defines self-agression as a highly repetitive conduct that leads to physical damage. Apart of this, other factors are involved. On another subject, Paintball is a known extreme sport, that not only increases the use of intelligence and determination, but also is an alternative to free stress. This investigation proposes this activity as a positive way to prevent self-harm, because it stimulates character and manages stress.

Key Words: Self Agresión, High-risk Conducts, Self esteem, Depression, Paintball

¹ Nadia Fernanda Paredes Guapo: Pasante de Psicología de la Universidad Iberoamericana. Dirección: Parque de Sevilla 14, Col. Parques de la Herradura, Huixquilucan, Edo. De Mex. CP 52786 Tel: 52916799 Fax: 52912998 Correo electrónico: paredes.nf@gmail.com

² Michelle Ivonne Jurado Márquez: Pasante de Psicología de la Universidad Iberoamericana. Dirección: Mina 7, Int. 4, Barrio de Capula, Tepozotlan, Edo. De Mex. CP 54600 Tel: 5876 7667 Fax: 5876 4311 Correo electrónico: michelita_82@hotmail.com

La conducta autolesiva es una conducta repetitiva y rítmica que tiene como resultado el daño físico y/o psicológico de las personas. Es importante tomar en cuenta que a pesar de que la mayoría de las investigaciones sobre el tema se han desarrollado en instituciones psiquiátricas, este tipo de conductas también pueden estar presentes en personas funcionales y que por su comportamiento ponen en riesgo su desarrollo personal, y en ocasiones hasta la vida.

Debido a esto, es necesario detectar a los sujetos que tienden a autoagredirse, para poder concientizar y cambiar la actitud que está frenando su potencial como individuo. Es posible que varios de éstos, estén padeciendo cotidianamente, y no lo sepan. Hacer investigación sobre este tema, que no ha sido estudiado a profundidad, es de suma importancia. Encontrar razones del porqué padecen esto sería bueno, y encontrar las formas de prevenirla o manejarla podría ayudar más, porque así se podría evitar el caer en este tipo de comportamiento.

“Mientras hace unos años el paintball era solamente practicado por la comunidad del ejército o naval, en los último años a cedido terreno a otro tipo de comunidades” (Hawver, 2006). Este tipo de prácticas eran usadas originalmente para entrenar soldados para la guerra, pero ahora es más bien un deporte en crecimiento. En este estudio se eligió investigar a las personas que practican este deporte, ya que por una parte, por usar armas, está implícito el contenido agresivo de este tipo de actividad, además de la posibilidad de lesiones de diversos tipos. Pareciera que tendieran a la búsqueda de autolesionarse, ya que “...los caminos a los que se exponen potencialmente y los riesgos de salud asociados con las acti-

vidades del paintball” (Gordon, 2006) son evidentes.

Sin embargo, se ha demostrado que “Es el deporte extremo con menos posibilidad de lesión” (PSP, 2006). Los reportes de seguros indican lo mismo. Los aspectos positivos, como que es un deporte que construye el carácter y que ayuda a liberar estrés, deben ser resaltados. El estudio de este tipo de prácticas podría ser entonces una forma de manejo de la autoagresividad, ya que estarían sustituyendo lo que opina Romanczy (Edelson, 1984), en cuanto a que las personas pueden tener conductas agresivas para despejar la tensión y/o la ansiedad. Además, también se estaría manejando la parte que abarca Dollard (Edelson, 1984), que indica que los comportamientos autolesivos, pueden ser resultado de la frustración, por malas habilidades de comunicación y comprensión. Ambos problemas, son ejercidos a la hora del juego en el Paintball.

La presente investigación busca opciones para dar alternativas a las personas que padecen la autoagresión, ofreciendo una gama de actividades divertidas y sanas para prevenir o manejar conductas que estén frenando su desarrollo. No sólo se está aumentando el conocimiento de un campo poco explorado como ha sido el de la autolesión, sino que también se da una herramienta más para favorecer el crecimiento global de sujetos funcionales.

Ser autoagresivo consiste en hacerse daño a si mismo. Considerando la agresión como un comportamiento interaccional entre un agresor y una víctima (Moser, 1992), esto lleva a pensar que cuando se ejerce esta acción, entonces se toma a la vez el papel de verdugo ejecutor, y al mismo tiempo de víctima pasiva.

Cuando la persona guarda las apariencias

y no dirige la rabia hacia el exterior puede adoptar, una conducta autopunitiva o un comportamiento agresivo-pasivo. La primera consiste en dañarse a sí mismo y la segunda es una manera de protestar y vengarse de aquellos que han provocado la ira interior. En este caso particular, aunque sí se agrede al otro, también se lleva a cabo el sacrificio y probablemente dolor, por lo que quita más de lo que da. (Baumeister en Edelson, 1984)

La autoagresión para Grube (2004) consiste en:

- Insultarse y despreciarse constantemente (“soy un imbécil”)
- Auto-críticas destructivas (“nunca valdré nada”)
- Auto-evaluaciones negativas (“todo lo hago mal”)
- Autolesiones (golpes, mutilaciones, quemaduras)
- Autosabotaje (no permitirse llegar a propias metas)
- Dejar de hacer cosas agradables (negarse a ayuda por parte de los demás)
- Llevar a cabo conductas de “autodegradación” (no importando la apariencia personal, y haciéndola parecer peor) y complacerse en estímulos que proporcionan pena y dolor (evocar recuerdos desagradables)
- Intentos suicidas

Según Fromm (1977) sólo el hombre parece ser destructivo más allá del fin de defenderse o de obtener lo que necesita. En el caso de las conductas autoagresivas,

se han encontrado varias razones por las que las personas actúan de esa manera, desde bioquímicas hasta socioambientales. Edelson (1984) propone las siguientes explicaciones:

Hay dos ramas dentro de la teoría de la Excitación. La Sub-exitación dice que aquellas personas que funcionan con un nivel bajo de excitación, producen conductas autoagresivas para incrementar su propio nivel “...alguna acción que ponga fin a la monotonía de la experiencia cotidiana. Matar es un modo de sentir que uno es...” (Fromm, 1977, p. 23) En este caso, se podría considerar como una forma extrema de autoestimulación y se encuentra en personas sobre todo cuando están aburridas o cuando no están involucradas en actividad alguna.

En contraste, la teoría de la sobre-excitación dice que los que funcionan con niveles muy altos, producen las conductas agresivas para disminuir su nivel de excitación. Sirve para despejar la tensión y/o la ansiedad. Esto puede venir o de un ambiente muy estimulante o por una disfunción fisiológica. Las personas que viven esto se les puede observar actuando en situaciones muy estimulantes, como con mucho ruido o lugares muy iluminados (Romanczy en Edelson, 1984).

Muchas veces la autoagresión es resultado de la Frustración. Según Dollard y sus colaboradores (Edelson, 1983) puede provenir de malas habilidades de comunicación y la falta de comprensión por parte de los demás o las buenas capacidades comunicativas, pero que no se obtiene lo que se desea. En el caso particular del joven, puede ser una forma de llamar la atención.

Según el estudio realizado por Lyketsos y cols. (Gruber, 2004) los pacientes que

actuaron de manera agresiva al ser admitidos, tenían mayor riesgo de cometer conductas autoagresivas. Demostraron además, que las conductas agresivas estaban altamente relacionadas con depresión tanto severa como moderada. Otra explicación encontrada por Gruber (2004) es que las conductas autoagresivas pueden tener como función un alivio y satisfacer una necesidad de autocastigarse. También puede ser una forma de aumentar los sentimientos de identidad o proteger de una conducta suicida, sobretodo en el caso de gente depresiva.

Problemas dentro de las conductas de este tipo pueden ser ejemplificadas con la adicción, que es “la consecuencia del consumo repetido de sustancias, ya sean legales o ilegales, que provocan en el organismo una necesidad imperiosa con manifestaciones fisiológicas como psicológicas, de seguir consumiéndolas hasta aumentar progresivamente la dosis y el consumo”. (Sotelo, 2004, p. 38) Los picos más altos de prevalencia de consumo de drogas, tanto legales como ilegales, se encuentra entre la población de 19 a 25 años. (Uribe, 1995) Bajo “consumo de drogas” se refiere en esta investigación a la ingesta de alcohol en exceso, sustancias estupefacientes y tabaquismo.

El abuso de alcohol y sustancias puede conducir a una variedad de otras conductas que aumentan el riesgo de enfermedades, accidentes o muertes, por lo que podría ser considerado como un intento de acabar con uno mismo, una autoagresión en todo momento. Farberow (Tagle, E., 2000) caracteriza el abuso del alcohol y de sustancias como “suicidios indirectos”. Una forma de evadir la realidad, en vez de enfrentarse a ella.

Las drogas son “sustancias naturales o

químicas que cuando se introducen en el organismo, producen una serie de alteraciones físicas, psíquicas y de comportamiento. Su uso continuo provoca adicción, enfermedades severas y hasta la muerte.” (Sotelo, 2004, p.39) Suele estar acompañada de episodios violentos, tanto con otros, como en riñas familiares, robos u homicidios, como propios, visto en el caso de autolesionarse por malinterpretaciones de la realidad. Además, frecuentemente suele estar acompañada por estados alcohólicos. (Uribe, 1995)

Hay otros tipos de Agresividad que no están necesariamente asociados a la droga, y que son comunes en la juventud. Entre ellos se destacan la agresividad y la propensión a deportes o juegos violentos, como las carreras de autos, boxeo, etc. Son consecuencia directa o indirecta a factores similares a los que se le atribuye a la drogadicción. (Barrera, 1982) Se pueden considerar además como conductas de riesgo: el alcoholismo, la drogadicción, robo, malas amistades, conducir en estado de ebriedad, maltrato verbal, etc. (Sotelo, 2004) También se podría incluir dentro de esta lista la tendencia hacia deportes extremos. “Mas que nada, el deseo de participar en deportes de “alto riesgo” le da al hombre la actitud de vivir plenamente.” (Slusher en Geifman, 1992).

Helen Deutsch (Geifman, 1992) ve a este tipo de actividades para la proyección de “fuentes internas de ansiedad hacia el mundo exterior en donde pueden ser temporalmente manejados”. Esta exteriorización logra el sentimiento de conquista de retos externos peligrosos, como un adversario en un concurso atlético. Sin embargo, la tendencia a la búsqueda de estos sentimientos, puede ser una forma de encontrar alivios de impulsos inconscientes. “Aunque no quiere morir y escapar,

está disfrutando esta breve sensación de estar con él mismo ... (se permite) la admisión de sentimientos de inadecuación en circunstancias "normales", y la euforia momentánea que acompaña a los actos". (Huberman en Geifman, 1992)

Para manejar lo anteriormente dicho, se propone el Paintball. Esta actividad, es actualmente el 3er deporte extremo más popular en el mundo, con aproximadamente 12 millones de seguidores. Es jugado en más de 40 países por hombres y mujeres de todas las edades, "que tienen en común el amor por la aventura y un fuerte espíritu competitivo". (www.nppl.tv, 2006) Puede jugarse en exteriores o interiores, y con equipos que van desde dos hasta 500 jugadores. Puede durar 5 minutos o 24 horas, y el objetivo también es variable, ya que puede ser capturar, encontrar o traer algo, o simplemente ser la última persona "sobreviviente". (<http://paintball.about.com>, 2000)

Siendo un deporte que implica armas, ha sido estigmatizado por las posibles heridas que puede dejar. Se han hecho dos vertientes de opiniones sobre los riesgos de este deporte. Por una parte, se ha tomado en cuenta que "Mientras hace unos años el paintball era solamente practicado por la comunidad del ejército o naval, en los últimos años a cedido terreno a otro tipo de comunidades" (Hawver, 2006). Este tipo de prácticas eran usadas originalmente para entrenar soldados para la guerra, sin embargo, ahora es más bien un deporte en crecimiento. Por usar armas, está implícito el contenido agresivo de este tipo de actividad. Es necesario tomar en cuenta los datos que informan que "...los caminos a los que se exponen potencialmente y los riesgos de salud asociados con las actividades del paintball" (Gordon, 2006) son una forma de exponer-

se a sí mismo. Además, Zdravko (2004) indica que "Aunque la pintura soluble en agua dentro de la esfera gelatinosa no es tóxica, puede ocasionar irritación y dolor en los ojos, así como objeto de asfixia." También opina que con todo y que las heridas en niños por este tipo de práctica no son severas, se les debe prestar atención. Aprovechar los datos que salen de este tipo de incidentes puede llevar a una mejor comprensión de los caminos y posibles riesgos de salud asociados.

Las otras opiniones provienen tanto de la NPPL, como la PSP, que indican que este tipo de deporte "ha sido discapacitado por un tabú de lesiones, que existe en la mente del público, pero no en las estadísticas. Es el deporte extremo con menos posibilidad de lesión, teniendo 0.2 lesiones por 1000 exposiciones". (PSP, 2006) Además, dicen que en sí es un deporte seguro mientras se sigan las reglas y precauciones necesarias, y que los números de agencias de seguros ven al Paintball como "...un deporte más seguro que el golf, correr, el tenis, natación y muchos otros deportes." (NPPL, 2006). Solo se requiere de la atención especial del jugador para que no sucedan accidentes o ningún tipo de problemas. Además, la PSP resalta es un juego que ejercita la mente por ser necesario el uso de inteligencia y determinación para tomar decisiones de estrategias y ganar al equipo contrario. También ayuda a construir el carácter, ya que se desarrolla la capacidad de trabajo en equipo, liderazgo, ser competitivo y tener seguridad en sí mismo. Aunado a esto, se ve también como fuente para liberar tensión, ya que se liberan grandes cantidades de adrenalina, lo cual da sensación de placer y favorece la diversión.

Método

Muestra, instrumentos y procedimiento

Se trabajó con una muestra de 30 personas, que fue dividida en 2 grupos comparativos, siendo uno con personas que practicaran el Paintball y el segundo con gente que no ejercía ningún tipo de deporte extremo o de alto rendimiento. Se buscaron individuos de entre 18 y 25 años de edad, con un nivel socioeconómico medio y medio-alto. Se utilizó un muestreo no probabilístico intencional de sujeto tipo. El estudio se realizó con sujetos de la Ciudad de México.

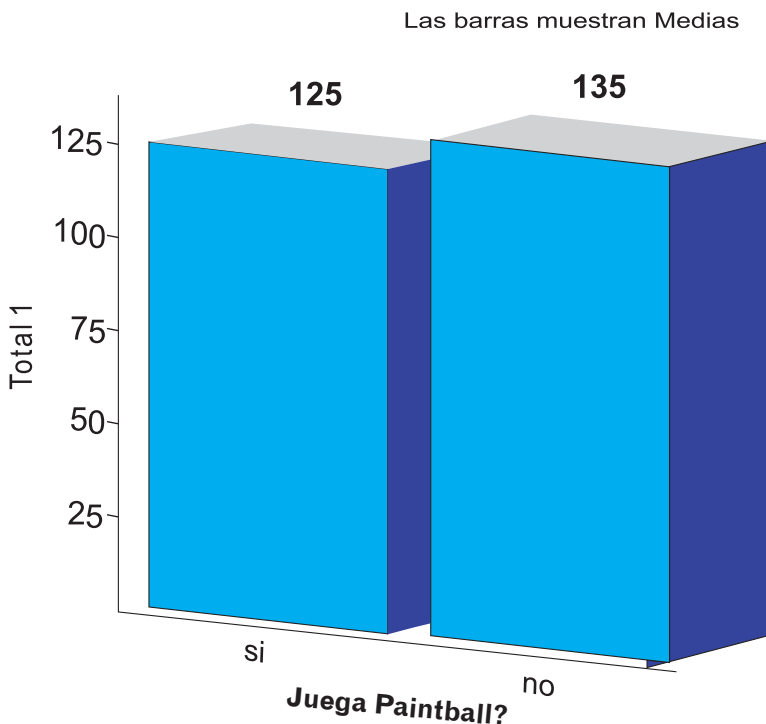
Para medir los niveles de autoagresión, se usó la prueba "Pamani-I", instrumento tipo Likert, el cual está conformado por 54 reactivos donde el sujeto contesta según la afirmación que más se adecue a su situación u opinión. Las respuestas abarcan un rango que va desde Totalmente de acuerdo (TA) hasta totalmente en desacuerdo (TD), incluyendo una opción neutral. Su puntuación máxima es de 270 puntos, mientras que la mínima es de 54, indicando con éste último un nivel bajo de autoagresión. Fue diseñado por Paredes, N., Jurado, M. y Nuñez, P. (2004). Cuenta con una confiabilidad interna de .925, y una externa de .897. Como Validez de contenido fue necesaria la ayuda de 5 jueces externos al estudio para que evaluaran el test de acuerdo a la tabla de es-

pecificaciones. Se calificó en base a los criterios de comprensión, pertinencia de su presencia y evaluación del indicador. De acuerdo a la Validez de Constructo, el instrumento quedó dividido en 5 factores: *Actos y Pensamientos Negativos, Tolerancia a la Frustración e Impulsividad, Conductas Riesgosas, Autoestima y Autoconcepto, Tendencias Depresivas.*

Para esta investigación, se decidió utilizar una investigación de tipo No-experimental Transversal Correlacional Causal, y con un enfoque cuantitativo.

Resultados

Para el análisis estadístico de los datos arrojados por ambos grupos, se utilizó el programa SPSS (Statistical Package for Social Sciences), aplicando la t de student para muestras independientes. Ésta, es una prueba que sirve para evaluar si dos grupos difieren entre sí de manera significativa, con respecto a sus medias. Se buscó comprobar la hipótesis usando el total de las calificaciones del test PAMANI-I, y a su vez, se analizó factor por factor, para dar una mayor especificación al área problemática. Los resultados cuantitativos, fueron los siguientes:



30 sujetos por grupo

Figura 1: Comparación total medias de jugadores y no practicantes de Paintball

Tomando en cuenta que el nivel de significación obtenido a dos colas es menor que el nivel de significación deseado, se aceptó la hipótesis alterna, con una confianza del 95%. Esto quiere decir que los niveles de autoagresión son menores en la población que practica el Paintball, que en las que no ejercen ningún tipo de deporte extremo.

El mismo resultado se obtuvo del Factor 3 (Conductas de Riesgo), en el cual hubieron diferencias significativas entre ambos grupos, teniendo el grupo de jugadores

una media de puntuación de 31, mientras que los que no ejercen actividad alguna, contaron con 39 puntos. En comparación, resalta que los Factores 1, 2, 4 y 5 no presentaron puntuaciones que lograran diferenciar los niveles de autolesión en los sujetos. Solo el factor 4 tiene medias distantes, (paintball: 29 / no paintball: 32), pero que no alcanzan el criterio para marcar algo diferente. Sin embargo, si es importante mencionar que en todos los datos anteriores, se descubrió que ambas muestras presentaron grados preocupantes de tendencias autoagresivas.

Discusión

Después de los análisis estadísticos pertinentes, se comprobó la hipótesis de investigación de este estudio, que indica los niveles de autoagresión son menores en la población que practica el Paintball, que en las que no ejercen ningún tipo de deporte. Resalta en los resultados que hay una diferencia significativa en los niveles de autolesión totales entre el grupo de jugadores y las personas que no tienen alguna actividad extrema. Cabe mencionar que los dos grupos tienen puntuaciones en un rango alto, tanto en el total, como factor por factor, lo que indica que aunque hay diferencias significativas entre ambos, siguen teniendo tendencias autolesivas preocupantes, lo cual confirma la necesidad de buscar alternativas para el manejo de la misma.

A partir de los resultados, se confirma que una propuesta viable para la prevención de conductas autoagresivas es el Paintball. Las puntuaciones menores, se pueden deber a que este deporte es, como indica la PSP(2006), una fuente para liberar tensión, por lo que los jugadores tenderán menos a acumular sentimientos negativos que los lleven a actuar de manera errónea en la cotidianeidad. Contrario a la idea de que “los psicólogos ven la afinidad por deportes extremos como búsqueda de sensaciones, entrando en las categorías, bastante perturbadoras, como alcoholismo, drogadicción, juego compulsivo, mal manejo automovilístico y otros tipos de crímenes violentos y suicidio...”, (Zorpette, 1999) en el presente estudio se demuestra, que aunque entre dentro de categorías de riesgo, es una forma controlada de ejercerlas. Además, “...el precio (riesgo), como dicho por los

que practican este tipo de actividades, se ve eliminado por la sensación de bienestar reportado al final de participar en el deporte”. (Olivier, 2006)

Lo anterior se confirma con el análisis del factor 3, que habla de conductas de riesgo, donde se ve una diferencia significativa entre resultados. Los jugadores obtuvieron una menor puntuación que los que no juegan, lo cual podría explicarse que al ir y actuar una conducta agresiva, como es el posible daño con armas, pero de manera controlada, ayuda a minimizar el hecho de buscar el tomar riesgos que puedan dañar en realidad. Además, según Pain (2005), “Los deportes extremos demandan cuidado riguroso, grandes cantidades de entrenamiento y preparación, y, sobretodo, disciplina y control. La mayoría de los involucrados están conscientes de sus propias fuerzas y limitaciones, cuando enfrentan el peligro”, lo cual podría ayudar a desarrollar un mayor nivel de autocontrol, y saber hasta dónde se puede llegar.

En el resto de los factores, no se vieron diferencias significativas entre las puntuaciones de los jugadores de paintball, y los que no participan en ninguna actividad. Esto quiere decir que ambos grupos muestran los mismos niveles de autoagresión, que son altos en todos. Poseen una similar tendencia a actos y pensamientos negativos, así como bajos niveles de tolerancia a la frustración e impulsividad. En el caso del factor 4, Autoestima y Autoconcepto, aunque no hay diferencias significativas, si hay cierta diferencia entre las medias. Resalta que el de los jugadores es menor, y aunque siga entrando dentro de un rango de autoestima baja, es más alta que la estima de los hombres que no tienen una actividad específica. Esto puede deberse a que

“comprometerse con deportes de riesgo, lleva a un aumento de la confianza en uno mismo, y de la autoestima” (Pain, 2005).

Las tendencias depresivas son altas en ambos grupos, y aunque en los jugadores es relativamente menor, es un problema que debe resaltarse, ya que puede ser una explicación al por qué ambos grupos presentan altos niveles de autoagresión. La depresión está íntimamente ligada con autolesionarse, pero puede ser que en el caso de los jugadores, el jugar paintball sea como Pain (2005) opina, “que la inclinación a tomar riesgos está conectada con el cerebro, y relacionada íntimamente con mecanismos de placer y excitación”. Esto significaría, que estos sujetos estén encontrando una forma alternativa de estimulación para mejorar el estado de ánimo, y por ende, su situación.

Cabe resaltar dentro de los resultados, que las personas que no practican algún tipo de deporte o actividad extrema, reportaron tener como mayor parte de sus actividades el socializar, incluyendo salir con amigos, pareja, ir a fiestas o bares. Le seguía leer, y hacer algún tipo de ejercicio moderado, como ir al gimnasio o jugar football ocasionalmente. También mencionaron el ir al cine, o ver televisión, como pasatiempos preferidos. Resalta que en su mayoría son actividades pasivas, y la primera envuelve un factor muy importante como puede ser el beber en exceso, incluido en muchas fiestas y bares. Esto podría entrar dentro de la categoría de una conducta de riesgo, que además, es ejercida de manera arbitraria. No es correcto considerar entonces, que solamente “Los adictos a la adrenalina son [sean] vistos como gente que busca conductas autodestructivas y muestran

[muestran] un deseo de muerte inconsciente”, (Zorpette, 1999) ya que al parecer, los que no hacen nada, también demuestran ejercer este tipo de comportamiento negativo.

Se debe considerar, sin embargo, que se está trabajando con una población pequeña, y que puede no ser representativa. Además, se resaltan las limitaciones, como la ignorancia de la presencia de algún trastorno depresivo, que puede ser determinante en la autolesión, como visto en la teoría. Sin embargo, este estudio invitaría a ampliar la investigación con respecto a los deportes extremos, para así poder entenderlos desde otra perspectiva, y no inclinarse hacia la propuesta clásica, en la cual se les estigmatiza. “Los deportes extremos ofrecen entretenimiento, aventura, exploración, heroísmo y autoconocimiento” (Pain, 2005) y esto debería ser aprovechado para canalizar sentimientos negativos, de una manera divertida, y que si es controlada por medio de reglas, también puede ser muy saludable.

Referencias

- Anónimo (2000) What is Paintball?. [En línea] Disponible: <http://paintball.about.com/od/paintballguns/a/gunhistory.htm>
- Barrera, E. y Cols. (1982). *Problemas de Organización Social*. México, D.F. : Serie Salud
- Davidoff, L. (1989). *Introducción a la Psicología*. México: McGraw Hill
- Edelson, S. (1983). Some social contexts to self-destructive behavior. *Journal of abnormal Psychology*, 11, 299-312.
- Edelson, S. (1984). Implications of sensory stimulation in self-destructive behavior.

American Journal of Mental Deficiency, 89, 140-145.

Fromm, E. (1977). *Anatomía de la Destructividad Humana*. México: Siglo XXI

García, G. (1997). *Crecimiento personal y comunicación: un manual para la exploración de la autoestima, la agresividad, la sexualidad y la salud en la intervención comunitaria*. Tesis de Licenciatura en Psicología no publicada, Universidad Iberoamericana.

Geifman, E. (1992) *Deportes de alto riesgo y perfil de personalidad*. Tesis de maestría no publicada, Universidad Iberoamericana.

Gordon, J. (2006). Paintball: Specialized Training Methods. *Soldiers*, 51 (8) 39.

Grube, M. (2004). Which types of aggressive behavior are associated with suicidal and self-injurious behavior? *Psychopathology*, 37 (1) 41-49.

Hacker, F. (1973). *Agresión*. México: Grijalbo

Hawver, M. (2006). Targeting The Airsoft & Paintball Market. *Army/Navy Store & Outdoor Merchandiser*, 61 (8) 54-58.

Moser, G. (1992). *La Agresión*. México: Publicaciones Cruz

National Professional Paintball League (2006) Paintball. [En línea] Disponible: <http://www.nppl.tv/site//categories/PAINTBALL/y>

Paintball Sports Promotion(2006) About Paintball. [En línea] Disponible: <http://www.pspevents.com/>

Papalia, D.E., Wendkos, S., Duskin, R. (2001). *Desarrollo Humano*. México: McGraw Hill

Rincón, L. (1975). *Temperamento, construcción física y agresividad*. Tesis de licenciatura en Psicología no publicada, Universidad Iberoamericana.

Rodríguez, M., Pellicer, G., Domínguez, M. (1988). Autoestima: *Clave del éxito personal*. México: Editorial Manual Moderno.

Sotelo, M. (2004). *El adolescente frente al peligro: prevención ante situaciones de riesgo*. Trillas: México

Tagle, E. (2000). *Indicadores del riesgo suicida en adolescentes*. Tesina para licenciatura no publicada, Universidad Iberoamericana

Uribe, M. y Cols. (1995). Perfiles de riesgo psicosocial en una muestra representativa de estudiantes de la UIA. Universidad Iberoamericana: Dirección General de Servicios Educativo Universitarios

Zaczyk, Ch. (1998). *La Agresividad: Comprenderla y Evitarla*. México: Paidós

Zdravko, P. (2004) Paintball injuries in Children: The cases managed out of hospitals. *Pediatrics*, 113 (5) 1468.