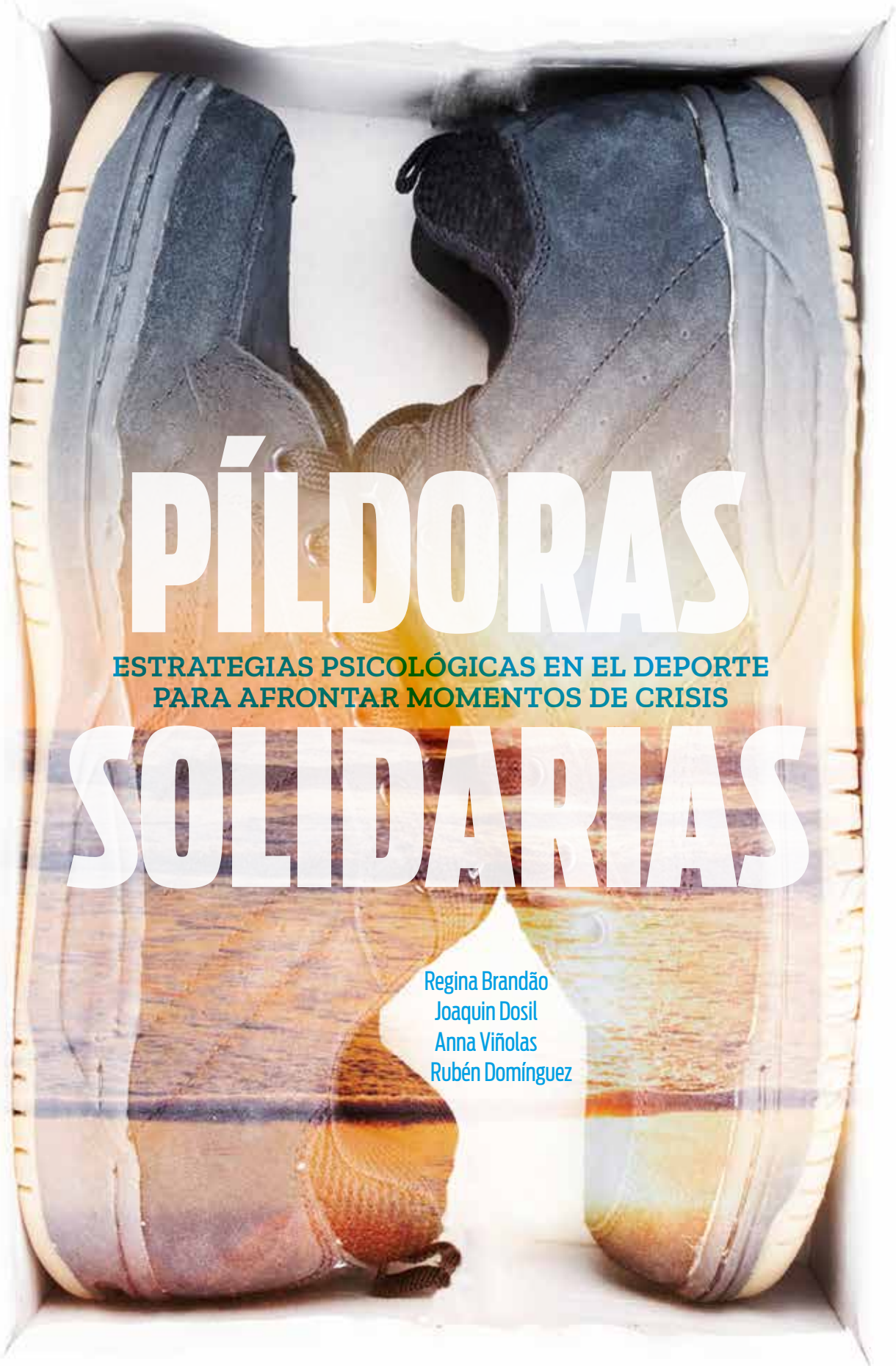


PÍLDORAS SOLIDARIAS

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE PARA AFRONTAR MOMENTOS DE CRISIS

Regina Brandão
Joaquin Dosil
Anna Viñolas
Rubén Domínguez

XUNTA DE GALICIA

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte

XUNTA DE GALICIA

SOCIEDAD IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA DEPORTIVA (SIPD)

PRESIDENTE

Alberto Núñez Feijoo

SECRETARIO XERAL PARA O DEPORTE

José Ramón Lete Lasa

CRÉDITOS

ISBN: 978-84-09-32335-7

Depósito Legal: C 1280-2021

Revisión del texto: Jesús Prieto Guijo y Olga Díaz

Diseño y Maquetación: Ricardo Cabanelas. ReviravoltaDesign

Copyright 2021, SIPD

Copyright 2021, Xunta de Galicia

info@sipd.org

Primera Edición: Junio de 2021

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de cualquier parte de este libro, incluido el diseño de la cubierta, así como su almacenamiento, transmisión o tratamiento por ningún medio, sea electrónico, mecánico, óptico, de grabación o fotocopia, sin el permiso explícito de los editores de la obra.

Impreso en Galicia (España)

PÍLDORAS SOLIDARIAS

ESTRATEGIAS PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE PARA AFRONTAR MOMENTOS DE CRISIS

REGINA BRANDÃO

JOAQUIN DOSIL

ANNA VIÑOLAS

RUBÉN DOMÍNGUEZ

XUNTA DE GALICIA

Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte
SIPD

MENSAJE DEL SECRETARIO XERAL PARA O DEPORTE

(XUNTA DE GALICIA-ESPAÑA)

JOSE RAMÓN LETE LASA

El pasado 13 de marzo de 2020 la Xunta de Galicia decretaba responsablemente el estado de emergencia sanitaria para toda la comunidad. Un día después, el Gobierno central dictaba el estado de alarma y el deber del confinamiento para toda la población española.

Seis días después, tan sólo seis días después de aquel giro inesperado de nuestras vidas que nos encerró en nuestras casas, la Secretaría Xeral para o Deporte, junto con la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) y con el apoyo de la Universidad Liberquaré, lanzaba su primera iniciativa orientada a reactivar y mantener la esperanza de nuestros deportistas en un período tan complicado y difícil cómo el que estábamos viviendo.

El 20 de marzo de 2020 se emitía la primera ‘ Píldora Solidaria’ de mano del presidente de la SIPD, el brillante psicólogo gallego Joaquín Dosil. Desde aquel momento fueron un total de 50 píldoras solidarias a lo largo de diez semanas que ayudaron a nuestros deportistas y a los de más de cuarenta de países -México, Guatemala, Nicaragua, Costa Rica, Puerto Rico, Cuba, Honduras, Ecuador, Perú, Colombia, Venezuela, Brasil, Uruguay, Paraguay, Argentina, Chile, Portugal, etc.- a superar el susodicho estado de alarma y de confinamiento y mantener

sus mentes activas y saludables cuando su movilidad se había restringido de manera abrupta.

Las ‘ Píldoras solidarias’ nacieron de la voluntad de la Xunta de Galicia y de la SIPD de ayudar a los deportistas y técnicos. De contribuir a su preparación y motivación en el período de confinamiento derivado de la declaración del estado de alarma por la expansión del coronavirus. Su objetivo principal fue intentar minimizar los perjuicios que esta situación había podido causar en la preparación de todos los actores de nuestro tejido deportivo.

Viendo los resultados del deporte gallego desde que Galicia abandonó el estado de alarma el pasado 15 de junio de 2020 (cuando ya contaba con un protocolo específico y propio que establecía las medidas de prevención para el deporte federado), queda claro que lo conseguimos.

El trabajo realizado en la puesta en marcha de las ‘ Píldoras solidarias’ se junta a los esfuerzos orientados a sacar las ‘Guías DGT Volviendo con sentidiño’, a la herramienta ‘Entrena en casa’ o a otras tantas iniciativas llevadas a cabo por el Gobierno gallego de cara a la reactivación del deporte, que está siendo un éxito.

Ahora, las ‘ Píldoras solidarias’ que acompañaban cada día nuestro encierro se transforman en un libro lleno de lecciones, de conocimiento, de técnicas, de consensos, de llaves para saber como cuidar nuestra mente en cualquier situación en la que nuestro camino se desvíe del previsto.

Un ejemplar que vuelve a poner de manifiesto que con esfuerzo, trabajo y paciencia, que con psicología y deporte, todo se puede conseguir.

MENSAJE DEL PRESIDENTE DE LA SIPD

JOAQUÍN DOSIL

EL IMPACTO DE LAS PÍLDORAS SOLIDARIAS

El impacto que han tenido las píldoras solidarias en el mundo del deporte es grande. Son numerosos los deportistas, entrenadores y personas del deporte que se han acercado -en directo- a escuchar y ver cada una de las recomendaciones que los diferentes especialistas en psicología del deporte han aportado en este tiempo.

Esta iniciativa solidaria culminó con la píldora de clausura, realizada el viernes 29 de mayo, viniendo a cerrar un ciclo de 50 mini-conferencias en las que se abordó cómo un deportista debe afrontar momentos de crisis. Los encargados de llevarla a cabo fueron los tres organizadores de estas Píldoras: el Presidente de la SIPD, el Dr. Joaquín Dosil; la Secretaria del Máster Iberoamericano de Psicología del Deporte (SIPD), la Dra. Anna Viñolas y el Profesor de la Universidad de Vigo, el Maestro Rubén Domínguez.

En la bienvenida a la píldora de clausura, la Doctora Anna Viñolas presentó los principales datos organizativos de las 50 píldoras. Hizo una descripción pormenorizada de las sesiones llevadas a cabo, las temáticas abordadas y los profesionales que colaboraron solidariamente en cada una de ellas.

"Desde el viernes 20 de marzo hasta el viernes 29 de mayo, de forma ininterrumpida, de lunes a viernes, a las 18 horas (hora española), se realizaron 50 píldoras solidarias, por parte de 50 profesionales de la psicología del deporte o afines".

La iniciativa empezó a raíz de la situación de confinamiento que se estaba viviendo en España desde el 16 de marzo, que alteró completamente la cotidianeidad de deportistas, entrenadores y psicólogos deportivos. Por este motivo, los primeros ponentes que participaron en las píldoras son de España. Pero, desgraciadamente, pronto la situación se extendió a los demás países que integran la SIPD. Con este cambio, enseguida se organizaron píldoras con la presencia de ponentes de diversos países de la SIPD: Portugal, Argentina, México, Costa Rica, Uruguay, Perú, Colombia, Cuba, Chile, Nicaragua, Guatemala, Ecuador, etc.

Viendo la repercusión de las mismas, además de los miembros de la Junta Directiva de la SIPD y los profesores del Máster, se amplió la posibilidad a los Socios Premium de la SIPD o a los alumnos o egresados del máster a compartir sus inquietudes e ideas a través de la iniciativa de las píldoras. Se recibieron muchas ideas interesantes, para completar la información ya facilitada en las píldoras anteriores y construyéndose, de esta forma, una iniciativa con gran repercusión mediática y con réplicas nacionales o locales.

El interés por las píldoras fue muy alto desde el inicio, pues suponían un recurso para afrontar de la mejor forma posible esta nueva situación. Después de recibir más de 1500 inscripciones en 24 horas, y viendo la gran acogida del mundo del deporte, se optó por realizarlas en abierto a través del Canal de Youtube de la Universidad LiberQuaré. En ellas se contó con la participación de asistentes de más de 40 países y 100 deportes diferentes. Más de la mitad de los interesados fueron deportistas, un cuarto eran entrenadores y el resto eran psicólogos deportivos, padres y madres de deportistas, otros profesionales del deporte, estudiantes o directivos.

El alcance directo en Facebook se midió a través del de la Universidad LiberQuaré. Sin embargo, es importante señalar que se realizó difusión por las diferentes RRSS de la SIPD, por su página web, por los perfiles individuales de los ponentes, por las organizaciones colaboradoras (por ejemplo, el Consejo Mundial del

Boxeo o la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia, España), y por medios de comunicación de varios países. Es por ello que el número real de participantes se incrementa sensiblemente, entendiendo que pudo llegar a triplicarse o cuadruplicarse.

En la siguiente tabla se muestran los datos de impacto en Facebook en cuanto a interacciones, alcance y veces compartido, tanto a la fecha de finalización de las Píldoras, como dos meses después, percibiéndose que existe una incidencia o continuidad del interés.

Datos de la incidencia	Alcance en facebook	Interacciones Facebook	Compartido Facebook
29 de mayo de 2020	245.575	32.576	1152
29 de julio de 2020	253.613	34.088	1157

En relación al número de reproducciones de las Píldoras Solidarias de Entrenamiento Mental, tanto en Facebook de la Universidad LiberQuaré como en su canal de YouTube, las cifras son reflejo del gran impacto que ha tenido esta iniciativa solidaria. Como en la tabla anterior, presentamos los datos del 29 de mayo de 2020 y los datos dos meses después del término de la iniciativa, donde podemos ver que también existe un aumento de más de 6.000 reproducciones una vez terminadas las exposiciones en directo de la iniciativa solidaria.

Datos de la incidencia	Reproducciones en facebook	Reproducciones en YouTube	Reproducciones totales
29 de mayo de 2020	71.419	21.103	92.522
29 de julio de 2020	76.526	22.317	98.843

Más allá de los números, destacar el enriquecimiento que ha supuesto para los ponentes y las entidades organizadoras (la SIPD y la Universidad LiberQuaré), la cantidad de comentarios a través del Facebook, ver la ilusión y el compromiso de las personas que cada día se han integrado a las Píldoras Solidarias de Entrenamiento Mental y que han contribuido a que el esfuerzo de todos los profesores y de los profesionales de distintas áreas (académica, soporte técnico, RRSS, administración y rectorado) de la Universidad LiberQuaré haya valido la

pena y se pueda considerar todo un éxito. Diez semanas de esfuerzo compartido, que inició el día 22 de marzo y que llega a su final el día 29 de mayo de 2020.

Es momento de recordar a todos los ponentes que han aportado una calidad excelente a sus participaciones, que han nutrido de herramientas y tareas a los participantes de estas Píldoras y que son reflejo de la buena salud de la Psicología del Deporte en Iberoamérica; así como, del inmenso compromiso de todos ellos con aportar un apoyo significativo al crecimiento del Deporte y a contribuir a mejorar el rendimiento y el bienestar de los deportistas.

Como Presidente de la SIPD, destaco la importancia que tiene estar 10 semanas seguidas, más de dos meses sin descanso, ofreciendo 10 minutos de entrenamiento mental dirigido a entrenadores y deportistas, aunque la realidad es que se sumaron profesionales de otros ámbitos como son los psicólogos del Deporte, médicos, nutricionistas, sociólogos que nos han acompañado y nos han transmitido que veían estas Píldoras como algo muy necesario para cualquier persona que le guste el Deporte e, incluso, para personas que no son deportistas puedan emplear algunas de las herramientas que se presentaron a lo largo de las Píldoras Solidarias de Entrenamiento Mental, de cara a que puedan llevar mejor el confinamiento y llevar mejor los efectos de esta pandemia mundial.

Estas 50 Píldoras Solidarias de Entrenamiento Mental no se quedan solamente en las grabaciones de los vídeos (se puede acceder en el canal de youtube de la Universidad LiberQuaré, y desde la página de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte - SIPD), sino que van a tener un mayor recorrido: en primer lugar, la Universidad de Vigo ha tenido a bien utilizar estas Píldoras Solidarias de Entrenamiento Mental para la formación, es decir, que sea un material de estudio de los alumnos de la Facultad de Ciencias de la Educación y del Deporte, incluso con un Trabajo Fin de Grado sobre el impacto que han tenido. Esta línea muestra la relevancia, tanto a nivel formativo como científico de esta iniciativa; en segundo lugar, la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia (España) se ha comprometido con la publicación de algunos de los trabajos presentados. Esta iniciativa está liderada por Regina Brandao, actual Vicepresidenta para Sudamérica de la SIPD y doctora en Psicología del Deporte de Brasil, quien ha coordinado este libro de 47 capítulos, que se corresponden

con 47 Píldoras de esta iniciativa solidaria. En definitiva, son una muestra para la historia de este excepcional momento que estamos viviendo.

El libro comienza con 3 prólogos de gran valor, que firman los 3 primeros Vicepresidentes y Socios Fundadores de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD): Fernando Clavijo de Colombia, Francisco García Ucha de Cuba y José Alves de Portugal, que representaron las tres grandes zonas geográficas que abarca la SIPD: Norte-CentroAmérica, Sudamérica y Península Ibérica. Su contribución a la psicología del deporte en los países de habla hispana y portuguesa ha sido y es fundamental para poder entender la actualidad de nuestra área de conocimiento. Agradecemos enormemente que estén apoyando una publicación como ésta.

Con este escrito se cierra esta fantástica iniciativa. Esperamos que su lectura anime a todos los que formamos la familia de la Psicología del Deporte en Iberoamérica a continuar estudiando, investigando y practicando psicología. Que sea una contribución para el desarrollo, la mejora y la búsqueda de la excelencia profesional en el trabajo psicológico con deportistas, practicantes de ejercicio y actividad física, o personas que necesiten nuestro aporte en el ámbito de la Salud. En definitiva, un paso más en el crecimiento de la psicología del deporte iberoamericana.

PRÓLOGO 1

PROF. FERNANDO CLAVIJO CAMERO

Colombia

Colegas y amigos de la comunidad de la Psicología y el Deporte de Iberoamérica, nuestro Presidente de la SIPD, Joaquin Dosil, me ha brindado la oportunidad para dirigirme a ustedes y lo hago gustosamente.

El maestro Jorge Luis Borges, a sus 85 años, nos recordó en su poema "Instantes" que la vida está hecha de momentos y el vivir plenamente el ahora, no es impedimento para recordar con gratitud momentos como cuando, en el marco de un evento académico en el 2004, un grupo de Psicólogos de Iberoamérica rodeamos con convicción la iniciativa de crear la Sociedad Iberoamericana de Psicológica del Deporte. Hoy, luego de 15 años de gestión, son muchos los logros que nos permiten compartir con el mundo una Psicología del Deporte más desarrollada.

Hay motivos de sobra para celebrar con orgullo estos avances, con la participación de un número grande de colegas que, de señalar algunos nombres, sería una injusticia con otros tantos que quedarían sin nombrar; por ello estoy seguro que con humildad cada uno sabrá recibir el mensaje de gratitud y reconocimiento por sus aportes.

Tal como hemos aprendido de las victorias en el campo del Deporte, celebrar es un derecho, que está ligado con un deber, como es proponerse nuevas metas y trabajar hasta alcanzarlas. Nuestra comunidad de la Psicología del Deporte en Iberoamérica tiene, ante sí, enormes retos en los frentes de intervención,

evaluación, formación profesional y desarrollo tecnológico, todo ello soportado en investigación aplicada y publicaciones. La SIPD ha apoyado en estos 15 años iniciativas en cada uno de estos frentes y fortalecer la agremiación es una necesidad que todos debemos atender, no solo para el desarrollo como ciencia, sino como medio para cuidar el ejercicio profesional del Psicólogo del Deporte en cada uno de nuestros países.

La pandemia del Covid-19, como circunstancia de vida no esperada, nos dio la oportunidad para la reflexión y la acción; la reflexión, como ejercicio personal, queda en la esfera de lo íntimo; la acción en cambio puede ser compartida y replicada. La estrategia de elaborar y difundir las "Píldoras solidarias" es muestra de cómo responder a los retos de situaciones adversas y esta publicación que las compila, queda como evidencia.

Sudamérica ha hecho parte de las historia de la SIPD, hace parte ahora de sus desarrollos más significativos, con los que estamos construyendo el futuro que todos deseamos para nuestra Psicología del Deporte. Disfrutemos juntos de esta obra.

PRÓLOGO 2

PROF. DR. FRANCISCO GARCIA UCHA

Cuba

Resultó muy grato para mí recibir la invitación de la Dra. Regina Brandão, vicepresidenta de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) para realizar el prefacio de esta obra. En su realización disfruté de un sentimiento muy agradable, al sentir la fortaleza de lo imprescindible de la psicología para brindar las estrategias que permitan afrontar el impacto deletéreo que viene ocasionando en la sociedad, la Covid-19.

La pandemia que hoy conmociona nuestro mundo llegó de manera intempestiva y sin aviso, sorprendiéndonos a todos, carentes de los recursos inmediatos para oponernos a sus desbastadoras consecuencias en lo físico, psicológico, sociológico y económico.

En una fase inicial los psicólogos comenzaron a dar recomendaciones con vistas a regular las reacciones emocionales, la incertidumbre y la angustia, brindando orientaciones y consejos. Fue como colocar el dedo en una grieta de donde fluyeron numerosos trabajos, más una virtud de esta obra radica en que fue concebida por el Dr. Joaquín Dosil (Presidente de SIPD) de manera tal que permitiera sistematizar y ordenar la producción de los autores frente al reto de generar competencias psicológicas firmes e inmediatas, más que teoría académica señalando soluciones validas, respuestas prácticas a las urgencias que la pandemia colocó en la vida de muchas personas. Con ello se facilitaron las herramientas necesarias elaborada por 50 de sus miembros,

que propalan como sortear los obstáculos que desde lo sugestivo debían ser resueltos.

Antes de que en diciembre de 2019, se informaran casos de neumonía potencialmente mortal en Wuhan, un grupo de psicólogos veníamos insistiendo en la necesidad de desarrollar las tareas de la psicología del deporte más allá de la perspectiva de rendimiento, sino también desde la perspectiva de salud y crecimiento del deportista y su entorno. Los psicólogos del deporte, desde un rol de asesores, son fundamentales en la optimización del rendimiento y en el bienestar de todos los miembros del equipo.

La salud mental es un recurso importante para los deportistas en relación con su rendimiento y desarrollo. Al mismo tiempo, los atletas experimentan factores de riesgo de salud mental adicionales en comparación con la población no atlética, como altas cargas de entrenamiento, competencias duras y un estilo de vida estresante. Las estadísticas contemporáneas demuestran un crecimiento sustancial en los problemas relacionados con la salud mental de los atletas, como conmociones cerebrales, sobre- entrenamiento y crisis de identidad.

El medio ambiente puede nutrir o desnutrir la salud mental del deportista. De aquí el valor extraordinario de la obra que tiene por objetivo en esta situación coyuntural creada por la Covid-19, salvaguardar la salud de los deportistas brindando los recursos necesarios para colaborar en la regulación y mantener el estado mental de los atletas

El libro está formado tomando en consideración tres perspectivas, en que se estructura su contenido: un primer momento donde se afanan los autores frente al impacto de la crisis en la salud mental y emocional de los deportistas; seguidamente se organizan los contenidos acerca del qué hacer, cómo mantener la marcha a pesar de las tribulaciones y tener el éxito ante cualquier perspectiva; finalmente, se exponen el abanico de habilidades psicológicas específicas. Con todo ello se trata de conjurar las tribulaciones psicológicas del deportista y de todo aquel que debe transitar en la noche oscura de la pandemia.

La introducción realizada por Regina refleja un espíritu lleno de rebeldía y optimismo, listo a vencer los efectos negativos por medio de la fortaleza mental, la resistencia y la resiliencia. Condiciones salvadoras ante la crisis.

Cada una de las "Píldoras Solidarias" sigue un algoritmo que garantiza entender lo que en ellas se comunica. En un primer momento, se expone el escenario donde se desarrollan las circunstancias a tratar (introducción o exordio), seguidamente se definen los conceptos básicos que están involucrados, a continuación, aparecen los ejemplos prácticos y toda la confección del contenido pasa a la realización a través de los ejercicios a desarrollar y, finalmente, las conclusiones. Esta guía útil nos hace asesores de nosotros mismos y capaces de encontrar con lo orientado por los expertos el camino solucionador de los posibles problemas.

Conjuntamente a la excelencia de las ponencias que muestra la creatividad de los autores, también hay que destacar la calidad de las fuentes bibliográfica consultadas, donde se evidencia una selección valiosa de los recursos existentes en nuestro campo.

Consecuencia del esfuerzo de sus creadores, el libro muestra equilibrio y sensatez en todos los temas relacionados con la crisis, a mi modo de pensar debe ser leído por todos los que están implicados en el ejercicio, el deporte, la salud mental, y la calidad de vida.

PRÓLOGO 3

PROF. DR. JOSÉ ALVES

Portugal

A pandemia Covid-19 obrigou a uma paralização global, sem precedentes. Os impactos no desporto e na vida ativa têm sido complexos e muito diferentes para cada um.

Os efeitos generalizados da pandemia Covid-19 tiveram um impacto negativo na saúde mental e bem-estar de muitos atletas e outros intervenientes no desporto, e aumentaram os relatos de depressão, bem como os sintomas de ansiedade. A Interrupção dos programas de treino e o cancelamento ou adiamento das competições traduziram-se na indução de stresse emocional nos atletas, tendo, paralelamente, as restrições impostas pelos governos (por exemplo, isolamento social, quarentenas) reduzido a disponibilidade de suporte social e emocional aos atletas e outros intervenientes no desporto.

Alguns países obrigaram os seus cidadãos a várias semanas de distanciamento social, e até mesmo à obrigatoriedade de confinamento em casa (quarentena), com enormes impactos no estilo de vida, saúde e bem-estar, e efeitos negativos em clubes e organizações desportivas e na vida ao ar livre.

Como consequência dessas restrições, todos os eventos desportivos e atividades desportivas, foram suspensas. Com essas restrições de quarentena em vigor, passa a emergir um risco significativo que se reflete na saúde (física e mental) e bem-estar de todos os atores desportivos, mas essencialmente nos atletas.

Um dos pressupostos fundamentais da Programação NeuroLinguística (PNL) é que "todo o comportamento tem ou teve uma função (aspecto) positiva". Deste modo, as circunstâncias da vida não são positivas ou negativas, em si. A forma como cada um de nós olha para elas é que as podem tornar positivas ou negativas. Gianluca Vialli, ex-jogador da seleção de Itália, diz-nos, a propósito de sofrer de cancro "...E depois considerei tudo isto apenas uma fase da minha vida que tinha de ser vivida com coragem e com a qual eu tinha de aprender alguma coisa. ...O mais importante não é vencer; é pensar de uma forma vencedora. A vida é feita de 10% daquilo que nos acontece e 90% da forma como lidamos com o que nos acontece".

Assim, a minha sugestão é que olhemos para a pandemia Covid-19 como uma oportunidade de evoluirmos e sermos melhores. É verdade que os aspectos adversos desta pandemia, são por demais evidentes e numerosos (mais de 5.300 mortes, milhares de desempregados, etc.), mas os aspectos positivos são igualmente evidentes e também numerosos (redução das emissões de gases com efeito de estufa e dos poluentes atmosféricos, solidariedade entre os povos, etc.). Mais especificamente, e no que se refere ao envolvimento mais próximo da Psicologia do Desporto e do Exercício, a SIPD, como comemora este ano o seu 15º aniversário aproveitou esta oportunidade para fazer o lançamento de uma ação de solidariedade (Píldoras Solidárias), no seio do mundo do desporto, permitindo ajudar muitos atletas, treinadores e outros atores desportivos a lidar com as adversidades próprias do confinamento que se verificou em todo o mundo.

Com o objetivo de oferecer e disponibilizar aos atletas, treinadores, equipas de apoio de todas as áreas das ciências do desporto, órgãos desportivos, institutos desportivos e responsáveis da definição das políticas desportivas nacionais e internacionais, ferramentas para lidar com as implicações da pandemia Covid-19 e, particularmente, no que diz respeito à gestão eficaz da saúde mental das populações desportivas face às adversidades futuras, a Sociedade IberoAmericana de Psicologia do Desporto (SIPD), em colaboração com a Universidad LiberQuaré, de México, decidiu convocar os seus associados psicólogos do desporto para partilharem, online a sua expertise com quem o desejasse.

Assim, várias áreas temáticas foram apresentadas por especialistas da Psicologia do Desporto e Exercício, incluindo a regulação das emoções, habilidades de enfrentamento, resiliência, habilidades mentais, saúde mental, estratégias de bem-estar, etc., utilizando para isso técnicas psicológicas, conselhos e outras formas de apoio psicológico de que dispõem no seu trabalho quotidiano e que agora passa ao formato de livro.

Esta apresentações podem permitir: a) um conhecimento mais aprofundado de cada um de nós, no que se refere à forma como reagimos perante a adversidade; b) são uma oportunidade de aprendizagem e de aquisição de novas formas de adaptação às situações problemáticas que nos vão aparecendo ao longo da nossa vida, o que nos vai permitir sermos cada vez melhores. Estas apresentações foram, na nossa opinião, ainda de maior importância para aqueles que não dispõem de acesso a serviços de apoio psicológico.

Obrigado a todos os que deram o seu precioso contributo, e foram muitos, mas também aos que ouviram essas apresentações e que as implementaram no seu dia a dia e que agora têm também a oportunidade de com mais calma poderem refletir sobre cada um dos ensinamentos que cada um dos capítulos deste livro pode proporcionar.

ÍNDICE

4 MENSAJE DEL SECRETARIO XERAL PARA O DEPORTE (XUNTA DE GALICIA-ESPAÑA)

6 MENSAJE DEL PRESIDENTE DE LA SIPD
EL IMPACTO DE LAS PÍLDORAS SOLIDARIAS

11 PRÓLOGO 1
Prof. Fernando Clavijo Camero

13 PRÓLOGO 2
Prof. Dr. Francisco Garcia Ucha

16 PRÓLOGO 3
Prof. Dr. José Alves

25 INTRODUCCIÓN

28 IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS

29 DEPORTISTA: GANAR LA COMPETICIÓN PERSONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO
Joaquín Dosil

40 APRENDER A COMPETIR A PARTIR DE LA PROPIA EXPERIENCIA: EL TRABAJO PSICOLÓGICO
David Llopis Goig

51 VITALIDAD DE LOS DEPORTISTAS: CONCEPTO, EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN
Isabel Balaguer

65 CRECER COMO DEPORTISTA Y COMO PERSONA EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO
Isabel Díaz Ceballos

70 ¿CÓMO MANTENER TU NIVEL MÁXIMO DE RENDIMIENTO SIN ENTRENAR, NI COMPETIR?
Maite Torres Terry

82 CÓMO DEBERÍA GESTIONAR LA CRISIS EL DEPORTISTA
José Carlos Jaenes Sánchez

91 TRABAJAR EN EQUIPO HASTA QUE ACABE EL PARTIDO
Santiago Rivera Matiz y Felipe Turbay de Mier

103 REFLEXIONES Y PROPUESTAS DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE A CAMBIOS EN EL CICLO OLÍMPICO
José Tomás Trujillo Santana

117 CONFINAMIENTO U OPORTUNIDAD LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO
Luis Gustavo González Carballido

128 RENDIMIENTO EN FAMILIA
Laura Centoira Yáñez

135 QUE DEBO SABER

136 AUMENTA TU FORTALEZA MENTAL, ENTRENANDO EN CASA
Anna Viñolas

145 ENTRENANDO EL AFRONTAMIENTO DE LA ADVERSIDAD
Angel M. González-Suárez

154 UN PENSAMIENTO PARA VENCER LA INCERTIDUMBRE
Sandra Yubelly García

162 EL OPTIMISMO, UNA ESTRATEGIA PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO
Verónica Tutte

169 LECCIONES DEL OLIMPISMO PARA TIEMPOS DE CAMBIO
Laura Moreira León

178 ¿CREENCIAS IRRACIONALES EN TIEMPOS COMPLEJOS?
Juan González-Hernández

189 CULTIVANDO CREENCIAS ADECUADAS PARA EL CONFINAMIENTO
Arturo Velasco Gutiérrez

198 APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL DURANTE EL CONFINAMIENTO
Renney Staftan Delgado Suazo

205 ¿QUÉ SIENTO? ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?
Alexi Ponce Hernández

215 TRABAJANDO CON NUESTRAS FORTALEZAS
María Julia Raimundi

229 LA ACADEMIA (ESCUELA – UNIVERSIDAD) Y EL DEPORTE ¿CÓMO LLEVARLO PSICOLÓGICAMENTE ACTIVO?
Mario Reyes – Bossio

237 COMBATIENDO LA APATÍA
Diana Vázquez Cruz

246 ¿QUÉ DEPORTISTA QUIERES SER POST CONFINAMIENTO?
Sabina Rodriguez

255 LA VISUALIZACIÓN COMO FORMA DE PROGRESAR DURANTE EL CONFINAMIENTO Y EN LA VIDA DEL DEPORTISTA
Nina Muckel

265 ENTRENANDO CON DEPORTISTAS DE CATEGORÍAS INFANTILES DURANTE LA CUARENTENA
Maria Camila Velasco Ochoa

281 LA CONSCIENCIA DEL MENSAJE
Roger Caraballo Chacón, Banelly Aguilar Rosas

288 CREENCIAS EN EL DEPORTE: COMO NOS INFLUYEN
Daniela Cisterna

298 APRENDER ANTE LA ADVERSIDAD
Javier Rodríguez

308 DECIDE POR TI, NO POR TU MENTE
Uxue Ochoa

316 EL REGRESO A LA COMPETICIÓN
Julio Álvarez-Buylla de la Uz

325 HABILIDADES MENTALES ESPECÍFICAS PARA TRATAR LOS DIFERENTES ASPECTOS PSICOLÓGICOS

326 RUTINAS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN Y EL ESTADO DE ACTIVACIÓN MENTAL ÓPTIMO
Joaquín Díaz Rodríguez

335 ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN ON-LINE
Antonio Hernández Mendo

347 GESTIONANDO EL ESTADO DE ÁNIMO
Rubén Domínguez

359 CLAVES PARA EL DESARROLLO DE UNA PERSONALIDAD RESILIENTE
María de los Ángeles Corró Molas

366 MOTIVACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA EN CONFINAMIENTO
Fernando Avendaño

374 EL DESARROLLO DE LA AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTISTA
Carlos E. Marín Morera

382 EVALÚA TU ESTADO MENTAL DESDE CASA
Luis Humberto Serrato Hernandez

391 GESTIONANDO LAS EMOCIONES CON UN PRINCIPIO DE COHERENCIA
Rossana de Fátima Cuevas Ferrera

406 POTENCIANDO LA AUTONOMÍA Y MOTIVACIÓN DE CALIDAD EN EL DEPORTE
Jeanette M. López-Walle y José L. Tristán Rodríguez

415 COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA EMPÁTICA PARA OPTIMIZAR LAS RELACIONES
Maria Eugenia Berneche

427 MANEJO DE LA ANSIEDAD ESTADO DESDE EL CONTROL DEL AUTO-HABLA
Noel Rodríguez

440 "HERRAR ES UMANO"
Ignacio Iglesias Villanueva

449 LA AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE
Cesar Alejandro Montoya Romero

465 MINDFULNESS
Gabriel Sánchez Castillo

476 EL BALANCE ES LA CLAVE PARA PERSEVERAR
Julio Herran

488 MEDITACIÓN VIPASSANA
Paulo Sena

498 AGRADECIMIENTOS DEL PRESIDENTE DE LA SIPD

INTRODUCCIÓN

REGINA BRANDÃO (BRASIL)

Pos-doctorado en Psicología del Deporte por la FMH (Portugal)
Vice-presidenta de la SIPD
Profesora del Programa de Maestría y Doctorado
en Educación Física de la Universidad São Judas Tadeu – Brasil
Tutora Empowering Coaching Brasil
Psicóloga con experiencia en el trabajo de preparación psicológica
de deportistas olímpicos, paralímpicos y fútbol

Celebrar 15 años de una sociedad internacional es un gran logro. Compartir experiencias con colegas, pero más que nada amigos, de diferentes países iberoamericanos ha sido la nota clave de la SIPD.

Al pensar cómo podríamos celebrar esta importante fecha nos enfrentamos a un momento único. Nadie podría imaginar que en enero de 2020 el mundo se detendría debido a un virus invisible que todavía no tiene cura y crearía un escenario sin paralelo en la historia humana y deportiva. Todos los campeonatos deportivos fueron suspendidos abruptamente, los Juegos Olímpicos de Tokio se extendieron y nuestras certezas fueron reemplazadas por incógnitas e incertidumbres.

El coronavirus (Covid-19) nos presenta una realidad sin precedentes que nos ha afectado como colectivo, pero a cada uno con una intensidad y forma diferentes, y que puede conducir a una avalancha emocional, ya que, de repente, años de trabajo duro y compromiso se ponen en duda.

Los impactos de la mente en el rendimiento deportivo de los atletas y las técnicas para mejorar el rendimiento en las competiciones están muy bien documentados en artículos y libros científicos, pero ¿qué les pasa a los deportistas cuando se encuentran en una crisis de esta magnitud y se les impide entrenar/competir y tienen que posponer sus sueños?

Una crisis sucede cuando un evento aparece repentinamente, es de gran intensidad y representa una amenaza para objetivos importantes en nuestra vida. Cuando ocurre, impacta nuestros pensamientos y comportamientos y conduce a la desorientación, confusión y sentimientos emocionales negativos. Vivir con estos sentimientos a diario puede aumentar la ansiedad, la tristeza y la depresión.

Así que la primera idea fue pensar en cómo la SIPD podría contribuir a ayudar a todos en el contexto deportivo, atletas, entrenadores, padres de atletas, etc. a gestionar la pandemia y su consecuente cuarentena. Con la contribución de 50 colegas, de diferentes países, se ofrecieron las llamadas píldoras solidarias, videos de 10 minutos cada uno con diversos temas con el objetivo de ayudar a desarrollar diferentes habilidades: recibir un golpe emocional (de decepciones y oportunidades perdidas) y, recuperarse rápidamente y volver a la batalla contra

la crisis completamente listo; emplear y resistir con una gran fuerza emocional, un poderoso espíritu de lucha contra acontecimientos en que no tenemos control; absorber cambios emocionales inesperados y permanecer flexible, ser capaz de convocar una amplia gama de emociones positivas (diversión, alegría, espíritu de lucha, humor) a la batalla que enfrentamos y capacidad para permanecer emocionalmente vivo, comprometido bajo la situación de crisis.

El éxito de las píldoras solidarias nos llevó a realizar este libro, las píldoras se han convertido en artículos sobre los temas tratados en los que se discuten conceptos claves, ejemplos prácticos y ejercicios que se pueden realizar.

Este libro le ofrece, por lo tanto, la oportunidad de desarrollar la fortaleza mental y emocional. Aprenderá a ser emocionalmente más resistente o resiliente, fuerte y flexible, y así podrá responder a la crisis de una forma vital para su éxito. La idea es que en lugar de desmoronarse emocionalmente frente a lo que se pierde, conviene disfrutar del tiempo que tiene para mejorar. ¿Cómo hacemos esto?.

Así es como funciona este libro. Hay 3 grandes bloques y cada uno con una temática específica. En el primero, se obtendrá información adicional sobre el impacto de la crisis en la salud mental y emocional de los deportistas; el segundo, qué debo saber; y, el tercero, habilidades mentales específicas para tratar los diferentes aspectos psicológicos. En todos los capítulos hay diferentes píldoras con muchas ideas prácticas para gestionar momentos de crisis. Además, al final de cada píldora se encuentran informaciones acerca del autor y un link para poder acceder al vídeo de la píldora.

Usted puede empezar preguntándose todas las mañanas, “¿Qué voy a hacer hoy para mejorar una habilidad, mantener la agudeza y mejorar mi juego mental?” Lea cada uno de los capítulos e intente hacer los ejercicios propuestos, diseñados para ayudarle a hacer frente a la avalancha emocional y mantener su salud mental y emocional. Todos son muy simples de seguir, la participación en esas actividades aumenta las emociones positivas, ayuda a recuperar la sensación de ser un deportista, proporciona un objetivo debido a su prolongada estadía en casa, ayuda a hacer un uso constructivo de su tiempo y mejora las partes más débiles del juego mental y emocional.

IMPACTO DE LA CRISIS EN LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL DE LOS DEPORTISTAS

DEPORTISTA: GANAR LA COMPETICIÓN PERSONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

JOAQUÍN DOSIL

Presidente de la SIPD
Profesor de Psicología del Deporte en la Universidad de Vigo
Asesor internacional de la Universidad LiberQuaré
Experiencia en el trabajo psicológico con deportistas de alto rendimiento, tanto en modalidades individuales como colectivas
Coordinador del Servicio de Psicología del Deporte del RC Celta de Vigo (1ª División de la LNF).
Autor de 18 libros, más de 100 artículos o capítulos y ha dirigido más de 50 tesis doctorales

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=pnbXFB_M_qs

La Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) organiza, junto a la Universidad LiberQuaré, estas *Píldoras Solidarias de Entrenamiento Mental* que, para esta publicación, se han transformado en capítulos de libro. Como SIPD, es para nosotros un honor y un placer poder poner en marcha estas medidas que consideramos pueden ser interesantes para los deportistas que están en cuarentena, en sus casas, reorganizando su vida deportiva y personal, en un momento tan complicado como es la pandemia por el Covid-19.

El objetivo de cada capítulo es el de recoger algunas pautas prácticas que sirvan para realizar un entrenamiento mental diario, aprovechando la situación generada por la pandemia, por lo que consideramos que con emplear diez minutos al día podría ser suficiente para incorporar en las rutinas diarias este tipo de entrenamiento. El fin último es el poder seguir ejercitando la esfera mental, la cabeza, que sabemos que es tan importante en el mundo del deporte y, más si cabe, en este momento de tanta dificultad, en este momento extraordinario, sin parangón hasta la fecha, y que nos está tocando vivirlo a todos desde nuestras casas, cada uno desde su hogar, algunos con situaciones, con casuísticas muy complejas, como puede ser estar en un piso pequeño, compartido, otros con posibilidades mayores que les permiten hacer ejercicio, hacer deporte y seguir manteniendo el estado de forma lo mejor posible en este tiempo. Por ello el enfoque es práctico, dirigido al deportista, así como a sus entrenadores y/o a otros profesionales que quieran acercarse a la psicología del deporte.

Una idea con la que trabajamos en psicología es que el deportista tiene o puede tener estrategias para poder llegar a superar cualquier tipo de dificultad que nos encontremos en el camino. Por ello, se recomienda incorporar el entrenamiento mental en el día a día, como un porcentaje importante que afecta directamente al rendimiento y al bienestar del deportista. La situación de pandemia, con confinamientos masivos por todo el mundo, nos "obliga" a adaptar nuestros planes de entrenamiento y de vida a la situación, por lo que es un buen momento para que se pueda incluir en la rutina diaria aspectos vinculados al entrenamiento mental que contribuyan a mejorar el rendimiento en este momento y, lógicamente, en un futuro. Estamos seguros que esta situación pasará, que el deporte y la vida continuará, y es fundamental estar mejor preparados para seguir practicando y compitiendo a nuestro mejor nivel una vez se supere la

pandemia. En definitiva, hay que ganar la competición personal durante estos momentos de confinamiento.

CONCEPTOS CLAVE

LA FORTALEZA MENTAL, LAS RUTINAS Y LOS OBJETIVOS

El primer elemento a describir, muy vinculado con la situación excepcional que nos toca vivir, es la **fortaleza mental**. Conseguir que el deportista sea fuerte mentalmente, es uno de los objetivos fundamentales que tenemos en la Psicología del Deporte. Cuando trabajamos con un deportista, queremos que sea el más fuerte mentalmente, es decir, un deportista fuerte mentalmente se constata que es un deportista que sabe focalizar perfectamente bien lo importante de cada situación. Es un deportista que tiene un alto grado de motivación hacia la tarea, que está motivado en cada cosa que hace, que tiene una motivación para el día a día, para superarse, para seguir mejorando. Es un deportista que está focalizado al 100% en aquello que le ayuda a sacar su máximo rendimiento, en lo que le va a servir para seguir progresando y, sobre todo, es un deportista que, además de confiar al 100% en sí mismo, tiene una actitud muy positiva a la hora de afrontar las cosas (Dosil, 2008). Estamos en un momento donde surgen muchas dificultades, donde existe una gran incertidumbre, donde no sabemos lo que puede ocurrir, pero desde luego hay muchas cosas que dependen de nosotros, y todo aquello que depende de nosotros, podemos trabajar para hacerlo bien. Una forma sencilla de "alimentar" la fortaleza mental es enfocar el día a día con unas rutinas establecidas, desde la mañana hasta la noche. Establezcamos ese horario de trabajo, ese horario de entrenamiento alternativo en esta época, sabiendo que lo prioritario en este momento es pasar esta situación, cuidar nuestra salud, cuidar la salud de nuestro entorno y ganar esta batalla al virus. A partir de esta batalla seguirá la vida y podremos seguir entrenando en nuestros lugares habituales, pero hasta esa fecha centrémonos mucho en nosotros, en trabajar bien con nosotros mismos, en trabajar bien nuestro día y tener muy bien las rutinas establecidas. Eso nos dará fortaleza mental.

Las rutinas son esenciales para el deportista. Les ayudan a prepararse mejor para la competición. Son personales, con la finalidad de que a través de una serie de pasos el deportista consiga llegar a su zona óptima de rendimiento o, como denomina Yuri Hanin, la *Zona de Óptimo Funcionamiento* (IZOF), que ha sido estudiada a lo largo de los años como un modelo aplicado en psicología del deporte (Ruiz, Raglin y Hanin, 2017) y que indica que cada deportista puede llegar, siguiendo una serie de rutinas, a un estado mental óptimo, que le permita rendir al máximo para lo que está a nivel físico. Al respecto, trabajos como los de Middleton et al. (2019) aluden a la relevancia de las interacciones sociales durante la pre-competición, como parte de las rutinas para llegar a la IZOF, lo que en estos días de confinamiento se ve mermado, puesto que las interacciones sociales se transforman de presenciales a virtuales. Es por ello que debemos incluir en nuestra rutina diaria la interacción con otras personas (familiares, amigos, colegas profesionales, etc...) que permitan un mayor bienestar emocional y mantener un estado mental fuerte durante el tiempo de confinamiento. En este sentido, se ha demostrado que las rutinas pre-competitivas tienen una relación directa con la regulación del estado emocional (Shobhy, Muran y Muran, 2018), lo que deja entrever que las rutinas de nuestro día a día también contribuirán a regular el estado emocional producto del confinamiento y de esta realidad que nos toca vivir.

La fortaleza mental se puede construir desde estas rutinas, que nos ayudan a tener un mayor control de la situación global y a que las horas del día estén cubiertas con actividades o acciones que nosotros decidimos. Ese control te hace más fuerte mentalmente, pues la estructura del día está previamente establecida en la estructura mental, algo que se extrapolará posteriormente en los entrenamientos y, principalmente, en las competiciones.

A lo largo de la historia hay muchos casos de confinamiento. Algunos de los más estudiados son los de Nelson Mandela (27 años en prisión) y el de Viktor Frankl (3 años en campos de concentración Nazis). Este último es uno de los máximos exponentes de cómo sobrevivir a este tipo de situaciones, plasmado en su obra *"El hombre en busca del sentido"*. Algo que llamó poderosamente la atención de este autor es que todas las personas que lograron sobrevivir a los campos de concentración, que tuvieron más fortaleza mental, han sido las que tenían

una máxima en su día a día: que querían vivir. Ese era el objetivo, era su meta, por eso nuestro reto en este momento, nuestro reto con mayúsculas, el reto de este confinamiento tiene que ser: superar esta situación, querer vivir más que nunca y disfrutar cada día de nuestra vida. Este virus (covid-19) nos ha privado de todo lo que hacemos diariamente, de todos esos momentos que ni siquiera les dábamos importancia, cuando realmente la tienen, esas pequeñas cosas que se reducen a tener "libertad" para poder hacer y ser lo que queremos. Estamos seguros de que van a volver esos tiempos, pero ahora tenemos que intentar aprovechar al máximo el tiempo que tenemos de confinamiento, centrándonos en lo que tenemos y no en lo que no tenemos. Para ello, como ya comentamos anteriormente, es importante que valoremos que las tecnologías actuales nos permiten estar –aunque sea virtualmente- con cada persona con la que podemos interactuar, si no puede ser físicamente pues tendrá que ser vía telefónica, vía chat, vía WhatsApp, es decir, utilizar las nuevas tecnologías para seguir estando cerca de los nuestros, cerca de nuestros amigos. Aprovechar estos momentos para estar en familia, para reforzar los valores de la vida. Este es el secreto del éxito de aquellos que saldrán reforzados de esta situación, un objetivo claro y, principalmente, saber que la actitud con la que afrontemos esta situación nos va a fortalecer o nos va a debilitar.

LA IMPORTANCIA DE LA ACTITUD, EL AUTO-HABLA Y LOS PENSAMIENTOS

La situación actual requiere una actitud apropiada, entendida como la actitud que permita afrontar mejor el confinamiento, lo desconocido o la incertidumbre. Todos sabemos que hay personas que van a sufrir momentos muy duros en esta etapa. Sin lugar a dudas, los momentos más duros son para aquellos que tienen algún familiar y/o alguna persona cercana que, por desgracia, con este COVID-19, está en una situación de salud complicada o, incluso, llega a causarle la muerte. Eso es lo más duro que tiene esta enfermedad y ojalá que sea cada vez menos el número de personas que fallecen por causa de este COVID-19. Lo que sí tenemos que saber es que nosotros podemos aportar mucho para ganar esta batalla y, siempre, desde algo que, desde el punto de vista psicológico, ha sido estudiado por numerosos profesionales a lo largo del tiempo y que Viktor Frankl lo recoge perfectamente en esta frase:

"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontas ese sufrimiento".

Cuando algo no está en tus manos, algo no depende de ti, no está bajo tu control (por ejemplo no sabemos si vamos a estar confinados quince días, como se intuía inicialmente, o si vamos a estar treinta días o dos meses) tenemos la libertad de escoger con qué actitud afrontaremos la situación. Como esa decisión no depende de nosotros, no le demos vueltas, no estemos todos los días pensando en que tenemos que salir ya de este confinamiento, centrémonos en que tenemos que estar en esta situación, tenemos que afrontarla desde la realidad que nos corresponde vivir y, desde luego, tiene que hacerse con una actitud apropiada. En la célebre frase de Viktor Frankl se afirma que la actitud con la que afrontes el sufrimiento, la situación, es una actitud que depende al 100% de ti. Eso sólo depende de ti. Mientras que la situación no depende de ti, no está bajo tu control, tu actitud para afrontarla sí que depende de ti. Por eso es importante centrarse en ser fuerte mentalmente, centrarse en las pequeñas cosas de cada día, sin estar pensando en exceso en el futuro y, sobretodo, sin pensar en exceso en el pasado. En el ámbito del deporte es lógico que muchos de los deportistas que estaban preparando los Juegos Olímpicos u otras competiciones importantes para ellos, estén en estos días sufriendo una gran incertidumbre, mientras que no se toma la decisión de si se realizarán durante este año o se trasladarán al 2021. Seguramente aparecen pensamientos como: "Llevo preparándome años para estos Juegos Olímpicos o para este Mundial, o para esta competición"... Este tipo de pensamientos es completamente normal que se sucedan, que nos invadan y que cueste gestionarlos. En este sentido, el **auto-habla** es fundamental, es decir, la capacidad de hacer consciente lo que nos decimos y, a través de palabras o frases, lograr un mejor rendimiento en la situación que tenemos que afrontar. Todos nos decimos cosas, pero la mayor parte de las veces pasan desapercibidas, de forma inconsciente, quedándonos únicamente con aquellos pensamientos que nos impactan y se hacen conscientes por su relevancia. En el ámbito de la psicología del deporte se ha estudiado a lo largo de los años el modelo de auto-habla, cómo se puede entrenar y cuál es la más apropiada para conseguir mejores resultados (Van Raalte, Vincent y Brewer, 2017), al igual de cómo es el proceso de pensamiento de los deportistas de máximo nivel, con

una mejor gestión de pensamientos positivos, realistas y flexibles (Dosil, 2008), que les permite "pensar de forma apropiada" en cada situación competitiva. La vida, en estos momentos, es una competición, en la que se nos han puesto una serie de elementos incontrolables, desafiantes y llenos de incertidumbre que debemos gestionar a través del auto-habla y de los pensamientos. Si estos son adecuados, estaremos favoreciendo una actitud adecuada de afrontamiento, que no viene a ser otra cosa que pensar de forma adecuada, sentir de forma adecuada y vivir de forma adecuada las diferentes situaciones. Llegados a este punto también es importante tener claro que es un momento donde debemos aprender a diferenciar lo urgente, de lo importante y de lo superfluo. Lo principal en este momento es la vida, la salud, por lo que es fundamental concienciarse de que tenemos que estar todos unidos para vivir y es el momento de estar en casa, de quedarse en casa para no seguir transmitiendo este virus. El objetivo común es que se erradique el COVID-19 y después continuará nuestra vida. Esas ganas de vivir, afrontadas con la actitud apropiada, es lo que nos va a permitir salir mucho más fortalecidos de esta situación.

EL POSITIVISMO REALISTA Y LA CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN

Los deportistas de más éxito tienen unas características físicas, técnicas y tácticas, generalmente, de alto nivel, pero también una excelente capacidad psicológica. La parcela psicológica del rendimiento se puede entrenar, siendo cada vez más los deportistas que acuden a un profesional de la psicología del deporte para aumentar su rendimiento mental, más que para superar problemas derivados de la práctica deportiva. Dentro de las diferentes áreas de trabajo del psicólogo del deporte el positivismo realista y la capacidad de adaptación son estrategias de afrontamiento y habilidades psicológicas que le permiten alcanzar su mejor versión. En los más de 20 años que llevamos trabajando con deportistas de élite mundial apreciamos que destacan por cómo perciben la realidad. Los que son fuertes mentalmente, los deportistas de máximo nivel, los mejores, son personas que perciben la realidad desde el **positivismo**, pero un positivismo que tiene que ser totalmente realista. No es buscar una realidad que no existe, sino ser muy realista, pero siendo positivo. Por ejemplo, en la realidad que nos toca vivir, la asumo, la asimilo cuanto antes y, de esta manera, la voy a ver de forma positiva. Hay que ser positivos y realistas. Nunca nos olvidemos de ser

realistas según la situación de cada uno, para lo que es fundamental aceptar esa situación. Cuando se consigue esa aceptación estamos dando un gran paso hacia la adaptación. Esta capacidad de adaptación es completamente necesaria en el ámbito del deporte, pero también en la vida y, más si cabe, en plena pandemia. Tanto el ser positivo y realista, como la capacidad de adaptación se pueden entrenar en cualquier situación del día a día. Si analizamos, cualquier situación suele poder valorarse desde una visión positiva o una visión más negativa. Cada uno puede escoger con que visión se queda, con qué gafas va a mirar la realidad y, lógicamente, hay personas que tiene una tendencia a verla más negativa y otras que tienen una tendencia a verla más positiva, pero desde luego podemos entrenar en el día a día que las pequeñas cosas las veamos con las lentes del positivismo realista, siendo positivos, eso depende de nosotros, y así no ver todo lo negativo de la situación. En situaciones tan extrañas como las de la pandemia, hay muchas cosas negativas y es muy fácil dejarse llevar por las cosas negativas, por eso está la recomendación de no estar constantemente revisando noticias por internet o en cualquier medio, porque la mayor parte de ellas son negativas. Busquemos momentos del día para leer, para revisar cómo está la actualidad del coronavirus pero, desde luego, centrémonos también en lo positivo, ese tiempo que puedo pasar con los míos o ese tiempo que puedo pasar para hacer cosas que antes no hacía, mirémoslo con la óptica positiva, es fundamental en este momento para ser mucho más fuertes. Y esto nos va a ayudar a la segunda característica que tienen todos los deportistas de elite, la **capacidad de adaptación,** esa capacidad de adaptarse a cualquier situación, a cualquier circunstancia. Entendemos que haya muchas personas que dicen: *"ya no sé qué hacer, ya he visto todas las series de televisión, ya he cocinado, leído, dormido... ya he hecho todo y me aburro".* El mensaje a estas personas es claro: hay que seguir adelante y si hay un momento que hay que aburrirse, uno se debe aburrir, hay que adaptarse a esta situación que nadie ha vivido hasta este momento. Posiblemente muy pocos han tenido que estar confinados y es la primera vez que tenemos que adaptarnos a esta situación, así que adaptémonos aceptando lo antes posible la situación. Permítanme ejemplificar algunas posibles estrategias de adaptación a través de un ejemplo personal: el día que conocí al surfista paralímpico brasileño Alcino Neto. Este deportista me dio una de las lecciones más importantes de mi vida. En un viaje a Brasil, concretamente a Guarulhá, fui con los organizadores de un congreso, muy cerca de Sao Paulo, a la academia

del que llaman el "Pirata". Recibe este apodo porque a Neto le falta una pierna. Tuvo un accidente con 16 años y perdió una pierna, pero surfea a un gran nivel y ha sido uno de los mejores surfistas a nivel mundial con personas que tienen algún tipo de discapacidad física. Surfear sin una extremidad tan importante como una pierna es el primer aprendizaje: podemos superar cualquier tipo de dificultad. En estas circunstancias es importante tener capacidad de adaptación a las nuevas situaciones... Nunca me olvidaré cuando entré con él, por primera vez, con una tabla de surf en el agua. Al principio me quejaba de la situación: "*cómo cuesta remar, cómo cuesta esta ola, como cuesta superar la rompiente...*", y él me decía: "*venga, adelante Doctor*", siempre con ánimos y refuerzos, mientras que yo le respondía: "*pero cuesta mucho, es muy difícil, me duelen los brazos y la espalda*". En un momento determinado, cuando estábamos los dos parados esperando una serie de olas me dijo: "*Joaquín, ¿cómo puede ser que a mí me falte una pierna y que esté haciendo esto con esta facilidad y que no me quejo en ningún momento de ningún tipo de cuestión y tú te estés quejando?, acabas de decir en una conferencia en el día de ayer que uno debe adaptarse lo antes posible a la situación, centrándose en lo importante y minimizando aquello que perjudica al rendimiento".* Me quedó grabado el mensaje, el aprendizaje y la clave para adaptarse mejor a la situación: centrarse en aquello que depende de ti y que contribuye a sacar más rendimiento de la situación. En términos técnicos lo denominamos estímulos dominantes y fluctuantes de la situación (Dosil, 2008). Las personas que se adaptan antes a la situación escogen los estímulos relevantes, los que deben realmente dominar la situación para alcanzar las mejores prestaciones, mientras que los débiles mentalmente se dejan influenciar por estímulos fluctuantes, que siempre existen en las situaciones y que perjudican el rendimiento. El proceso mental es simple, en vez de ver y de centrarse en lo negativo de la situación, centrémonos en lo que depende de nosotros, lo que podemos controlar nosotros y lo que nos puede estar haciendo estar focalizados al 100% en esa tarea, en esa habilidad que tenemos que desarrollar, en el estímulo que debe dominar la situación. La primera ola que cogí con una tabla de surf se la debo a Alcino Neto, por esa recomendación a modo de recordatorio. Me olvidé de las quejas, solo me centré en las instrucciones técnicas que me había dado (estímulo dominante) y descarté de mi mente todos aquellos elementos que me estaban perjudicando, como el dolor en los brazos, en la espalda, la falta de destreza, el encontrarme en un medio desconocido... (estímulos fluctuantes). Acabé la jornada de surf

poniéndome de pie en la tabla, surfeando varias olas, lo que supuso poder vivir uno de los placeres deportivos de esta vida.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Como complemento a los conceptos desarrollados en este capítulo, se proponen tres tareas vinculadas a la visualización de películas. El primer título que recomendamos es *La vida es bella*. El argumento de *La vida es bella* transcurre en los campos de concentración nazis. Se trata de una familia con una gran solidez afectiva, que los separan al llegar a los campos de concentración y donde el padre se queda con su hijo. El padre busca en todo momento estrategias que sirvan para que la atención de su hijo esté en aspectos positivos de la situación, empleando el juego, los objetivos y los retos para que su hijo no se vea impactado negativamente por una situación tan dura. Es decir, emplea estímulos dominantes que permiten que el niño mantenga su atención en aquellos que es relevante para su bienestar emocional. También es destacable la **actitud** que muestra el padre en todo momento, sobre todo ante situaciones dramáticas. Nos invita a reflexionar sobre con qué actitud tenemos que afrontar los momentos más difíciles: qué mensajes se debe dar una persona a sí misma, qué mensajes hay que darle a otra persona, para llevar mucho mejor una situación de confinamiento como la que tenemos hoy en día, y desde luego mucho menos radical que la que se vivió en los campos de concentración nazis.

La segunda de las películas que me gustaría invitar a visualizar es la de *Soulsurfer*. Esta es una película que está basada en la vida real de una joven surfista, competidora, que en un entrenamiento pierde un brazo por un ataque de un tiburón. El enfoque en esta película está en que todos tenemos momentos muy complicados en nuestra vida y que es importante descubrir cómo superarlos, focalizándose en lo que depende de uno mismo, en lo que te puede hacer progresar y no en todos los aspectos negativos que, lógicamente, tiene la situación. Es un claro ejemplo de **positivismo realista** como fuente de inspiración para la **autosuperación**.

La tercera propuesta es el cortometraje *El circo de las mariposas*. Podemos sacar conclusiones extraordinarias de este cortometraje. La óptica, la percepción, con la que miremos la realidad nos va a permitir ser mucho más fuertes en esta situación. Desde este capítulo les estamos invitando a que vean la realidad con una óptica positiva y realista, en esta película el Director de un Circo enseña a las personas a descubrir sus talentos, aquello que los hace únicos, ayudándoles a que se centren en ellos y descarten los miedos y temores que entraña el sentirse diferente. El actor principal, un personaje que no tiene brazos ni piernas, pasa de tener una percepción de sí mismo negativo a un autoconcepto positivo. Sin lugar a dudas es un claro ejemplo de cómo según se perciba la realidad uno puede sentirse bien o mal.

REFERENCIAS

Dosil, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Madrid: McGraw- Hill.

Middleton, T. R. F., Seanor, M., Schinke, R. J., Pedraza, I., Ruiz, M. C, & Robazza C. (2019). The role of social interaction during pre- performance routines: An individual zones of optimal functioning (IZOF) perspective. International Journal of Sport Psychology, 50 (2), 111-131. DOI: 10.7352/ IJSP.2019.50.111

Ruiz, M., Raglin, J. & Hanin, E. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15 (1), 41-63, DOI: 10.1080/1612197X.2015.1041545

Shobhy, S. K., Muran, A. C., Muran, J. C. (2018). Emotion Regulation and Pre- Performance Routines in Competitive Sports. Research & Investigations in sport medicine, 3(4). DOI: 10.31031/ RISM.2018.03.000567

Van Raalte, J. L., Vincent, A. Brewer, B. (2017). Self- talk interventions for athletes: A theoretically grounded approach. Journal of Sport Psychology in Action, 8 (3), 141-151, DOI: 10.1080/21520704.2016.1233921

APRENDER A COMPETIR A PARTIR DE LA PROPIA EXPERIENCIA: EL TRABAJO PSICOLÓGICO

DAVID LLOPIS GOIG

Psicólogo del Deporte
Director del Área de Desarrollo Personal, Profesional y de Optimización del Rendimiento y de la Residencia del LEVANTE U.D.
Director del Máster en Psicología y coaching del Deporte de Florida Universitaria – Valencia (España)

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=TUNS8gu1YiQ

Afortunadamente son muchas las teorías y modelos que tenemos en psicología del deporte, fruto de la larga tradición investigadora que tiene nuestra disciplina y del buen estado de salud de que gozan los numerosos grupos de investigación existentes en las diferentes universidades e instituciones. Por suerte, especialmente en los últimos años, la relación entre la ciencia y la práctica se ha planteado desde una perspectiva más integradora y cada vez es más habitual en los diferentes grupos de investigación la coexistencia de profesionales del mundo del deporte ——como, por ejemplo, psicólogos aplicados o entrenadores—— junto a investigadores.

La relación entre la ciencia y el deporte siempre ha estado condicionada por los fundamentos y las restricciones del propio método científico y por las propias características del deporte, donde la variabilidad y la incertidumbre están presentes. Sin embargo, es necesaria una dialéctica constante entre teoría y práctica que nos permita seguir avanzando, particularmente en la aplicación de los conocimientos generados desde el ámbito científico. En este sentido, recordemos la definición de psicología del deporte proporcionada por Weinberg y Gould (2010): "La **psicología del deporte y el ejercicio físico** comprende el **estudio científico** de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la **aplicación práctica** de dicho conocimiento". Es decir, la psicología del deporte se basa en el estudio científico y necesita, para ser completa, las aplicaciones prácticas. Por tanto, tan importante y necesario es el estudio científico como la aplicación práctica de este y su difusión.

En esta ocasión, con esta aportación fruto de mi participación en el proyecto "Píldoras Solidarias" de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD), quiero efectuar una pequeña reflexión surgida desde el ámbito aplicado, pero partiendo del conocimiento científico. Nace de mi experiencia con deportistas y entrenadores y de ella surgen planteamientos prácticos en forma de tareas que creo que todo deportista o entrenador puede realizar dentro del marco de su entrenamiento. Con las dos tareas que más adelante propongo, el deportista/entrenador podrá mejorar su autoconocimiento y, a partir de él, también sus competencias emocionales y psicológicas para los entrenamientos y competiciones. Como en muchas de las tareas o ideas aplicadas que surgen desde la psicología, la presencia y trabajo con un psicólogo del deporte es fundamental

para obtener un máximo provecho, pero somos conscientes que no todos los deportistas y/o entrenadores disponen de un profesional de la psicología del deporte en su equipo de trabajo. Esperemos, no obstante, que esta situación siga mejorando progresivamente como ya lo está haciendo.

Por otra parte, no debemos olvidar que una de las características que definen a los deportistas y a los profesionales que trabajan en el deporte es la superación y la adaptación a las adversidades que el propio deporte les presenta, lo que les permite prepararse para nuevos eventos. Para ello es fundamental la reflexión y el trabajo sobre las propias experiencias. Y este es el tema en el que se centra este trabajo, ¿cómo aprenden de las propias experiencias ya vividas?

Así, deseamos plantear reflexiones e ideas surgidas desde la práctica para una de esas adversidades que no es otra que la situación derivada de la pandemia del COVID-19 que estamos viviendo. En este sentido nos planteamos cómo podemos mejorar nuestras competencias psicológicas en este periodo de reclusión. La propuesta de trabajo que aquí se presenta ha sido útil durante el periodo de confinamiento, pero también lo es para periodos normales de entrenamiento y competición.

CONCEPTOS CLAVES: APRENDER, EXPERIENCIA Y COMPETIR

En el título de nuestro trabajo “Aprender a competir a partir de la propia experiencia” hay tres palabras a las que nos gustaría dedicarles unas líneas para destacar algunos aspectos que consideramos importantes desde el punto de vista aplicado.

Aprender es el primer término en el que queremos detenernos. El aprendizaje es fundamental en todos los profesionales ya que siempre debemos estar en constante proceso de mejora y, en ese sentido, los deportistas y entrenadores también. Este aprendizaje no se refiere únicamente a los aspectos técnicos y

a las habilidades deportivas sino también a las competencias emocionales y psicológicas necesarias para tener una adecuada fortaleza mental (Cox, 2007).

Afortunadamente, las investigaciones y aplicaciones en materia de aprendizaje tienen una larga tradición en las Ciencias del Deporte y especialmente en Psicología, existiendo diferentes líneas de investigación y abordajes teóricos. Desde los diferentes planteamientos siempre hay una serie de preguntas que suelen estar presentes. Entre ellas podemos destacar las siguientes: ¿cómo aprendemos?, ¿cómo aprende un entrenador?, ¿cómo lo hace un deportista...? Evidentemente, la literatura científica da respuestas muy amplias y variadas a estas preguntas dependiendo del enfoque desde el que se planteen (Woolfolk, 2006).

Desde nuestro punto de vista, y en el contexto en el que estamos, hay un aspecto muy importante del aprendizaje que tiene que ver con la importancia de las experiencias, del día a día, del aprendizaje que surge de las vivencias. Este es el que más se recuerda. El aprendizaje que surge de las experiencias puede ser uno de los más importantes en los deportistas y entrenadores. De los entrenamientos y competiciones vividas pueden extraer numerosos aprendizajes.

Por ello, un segundo aspecto importante en el que nos queremos detener tiene que ver con este tipo de aprendizaje, el que nace de la ***experiencia***. Los deportistas y entrenadores han vivido muchas experiencias tanto en los entrenamientos como en las competiciones. Han participado en numerosas ***competiciones***, y las sensaciones de satisfacción o insatisfacción que les ha generado cada una de ellas, a buen seguro que son diferentes en función de un amplio número variables entre las cuales se puede citar, por ejemplo, el resultado. Además de las competiciones, un deportista cuenta con la experiencia de numerosos ***entrenamientos***, unos más sencillos, otros más complejos.

Algunos con mucha exigencia física. Otros también con exigencia mental. Entrenamientos realizados en diferentes estados emocionales, con motivación o sin ella, con mucha o con escasa ilusión. En definitiva, un deportista tiene una gran cantidad de experiencias y vivencias generadas en sus entrenamientos y competiciones de las que, como veremos más adelante, pueden

extraer numerosas conclusiones con las que desarrollarse y optimizar su rendimiento.

De forma parecida le sucede a un entrenador. A lo largo de su vida ha gestionado muchas situaciones, ha vivido numerosos momentos de diferente complejidad y exigencia. También ha tenido multitud conversaciones con sus jugadores para influir en ellos e intentar ayudarles. Unas habrán logrado su objetivo, otras no tanto.

En resumen, entrenadores, deportistas y profesionales del deporte en general tienen en su memoria numerosas experiencias vividas, muchas de las cuales no podrán repetir durante el periodo de confinamiento. Pero las ya vividas se mantienen en su memoria y forman parte del bagaje que cada deportista o entrenador lleva siempre consigo. De ellas se pueden extraer numerosos aprendizajes, especialmente durante este periodo en el que no se puede entrenar ni competir en las condiciones habituales. A partir de estas experiencias y el trabajo que vamos a proponer se puede aprender y mejorar habilidades relacionadas con la competición, especialmente el autoconocimiento.

Así llegamos a la tercera palabra clave de nuestro título: **competir**; una de las palabras más utilizadas en el deporte (competir, saber competir, ser competitivo, ...). Son términos o expresiones que se utilizan con mucha frecuencia en el mundo del deporte y es importante que tengamos presente que tras ellas hay numerosas connotaciones y matices que debemos contemplar.

A nivel práctico, y para el objetivo de este trabajo, el término, hace referencia a esa capacidad que tiene que tener un deportista o entrenador en los entrenamientos y en las competiciones, a ese saber tomar decisiones en las competiciones. Hace también referencia a las competencias técnicas y las tácticas y, además, a las competencias emocionales y psicológicas. Ser competitivo, lógicamente, requiere el concurso de habilidades adecuadas para tomar decisiones y superar las adversidades que presenta la competición.

En definitiva, en esta aportación queremos trasmitir la importancia de las experiencias vividas como generadoras de aprendizaje y, en concreto, nos centramos en cómo podemos seguir mejorando nuestra competencias psicológicas

y emocionales a partir de las propias experiencias de forma tal que podamos ser más competitivos.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

¿Cómo podemos generar aprendizaje a partir de experiencias derivadas de competiciones que hemos realizado en el pasado?, ¿Qué podemos aprender durante este periodo de confinamiento?, ¿Sirve este procedimiento de trabajo aquí expuesto en la "nueva normalidad"?

En general, antes de la interrupción por la pandemia de COVID-19, la mayoría de los deportes ya habían iniciado su temporada y disputado algunas competiciones y bastantes entrenamientos. De estos entrenamientos y competiciones, ¿hemos aprendido bastante de ellos?, ¿Podemos aprender todavía más?

Muchas veces, las competiciones se analizan y se revisan desde el punto de vista externo, desde lo que es observable a la vista de las personas. Además, en la mayoría de los casos, apoyándonos en grabaciones que nos permiten analizar al detalle los movimientos y acciones y las de los rivales.

Los deportistas y entrenadores que ya trabajan con un psicólogo del deporte, evidentemente, ya están acostumbrados a **analizar las competiciones y entrenamientos desde el punto de vista psicológico:** cómo se viven a nivel emocional y cuáles son los pensamientos que tienen en ese momento. La tarea que se presenta en este trabajo es precisamente para los que no trabajan habitualmente con un psicólogo del deporte. Con ella se pretende facilitar el aprendizaje emocional y psicológico a partir de situaciones que el deportista ya ha vivido y que a menudo tiene grabadas en un soporte audiovisual. Si no es así, seguro que su memoria retendrá muchos recuerdos y detalles de lo que sucedió. En este caso, nuestros recuerdos nos van a ayudar a revivir muchos de estos momentos de la competición y entrenamientos. Veamos ahora cómo podemos sacar un máximo aprendizaje a esa situación.

Para aprender de una experiencia es importante que reflexionamos y nos demos cuenta de qué nos ha pasado durante ella, por ejemplo, que analicemos cómo estábamos el día anterior, cómo estábamos durante el calentamiento, cómo hemos vivido a nivel emocional, qué tipo de pensamientos hemos tenido o cómo estábamos en los momentos previos de la competición, por poner algunos ejemplos.

No debemos olvidar que la **madurez deportiva** no se logra, únicamente, con el paso de los años y la acumulación de experiencias, sino que está fuertemente mediada por las reflexiones y conclusiones que sacamos de esas experiencias. De esto se trata: de analizar situaciones que ya hemos vivido y de sacar conclusiones que nos ayuden a desarrollarnos como deportistas.

A modo de ejemplo vamos a presentar una ficha de análisis después de un periodo competitivo que solemos utilizar con algunos deportistas de resistencia (Llopis y Llopis, 2007) y que nos puede ayudar a analizar aspectos psicológicos después de participar en una competición como un maratón.

Desde nuestro punto de vista, consideramos que la post-competición es una fase fundamental, ya que después de una competición, además de la recuperación física y mental del esfuerzo, se debe analizar lo que ha sucedido para obtener el máximo beneficio de la experiencia y seguir obteniendo conclusiones con las que mejorar el rendimiento.

EJEMPLO DE FICHA DE AUTOEVALUACIÓN

A continuación, proponemos unas preguntas que conviene que cada cual se formule para analizar la competición:

SOBRE LA PREPARACIÓN

¿Fue adecuada? ¿Sobra algo o cree que debería introducir modificaciones? ¿Ha podido realizar los entrenamientos que se había propuesto? ¿Cuáles le han resultado más duros de realizar? ¿La puesta a punto final ¿ha sido adecuada? ¿Cuáles eran los pensamientos que predominaban durante esta fase? ¿Y las emociones que ha tenido? ¿Cree que le han ayudado o perjudicado (emociones y pensamientos)?

SOBRE EL MATERIAL Y LA ALIMENTACIÓN

Las zapatillas y el resto de la indumentaria, ¿le han generado algún problema? ¿Olvidó algún aspecto importante como poner vaselina, cremas solares o similares? ¿Ha sido adecuada la alimentación durante la preparación? ¿Llegó a la competición con un peso adecuado? ¿Estaba suficientemente hidratado? ¿Qué aspectos debe cambiar para la próxima competición?

SOBRE EL DÍA PREVIO A LA COMPETICIÓN

¿Estaba excesivamente preocupado por la competición? ¿Pudo dormir y descansar bien? ¿Preparó el material con suficiente antelación? ¿Supo desconectar de la competición por la tarde? ¿Llegó al día previo con suficiente descanso? ¿Tenía decidida ya la estrategia y ritmos de la carrera? ¿Qué aspectos debe cambiar para la próxima competición? ¿Cuáles eran los pensamientos que predominaban durante esta fase? ¿Y las emociones? ¿Cree que le han ayudado o perjudicado (emociones y pensamientos)?

SOBRE LOS MOMENTOS PREVIOS A LA CARRERA

¿Cómo fue el desayuno? ¿Hubo algún alimento que no le sentara bien? ¿Cómo fue el calentamiento? ¿Cómo se sentía? ¿Qué pensaba? ¿Repasó mentalmente los objetivos de la carrera? ¿Revisó su estado psicológico? ¿Cómo estaba de autoconfianza? ¿Pensaba que iba a lograr sus objetivos? ¿Qué aspectos debe cambiar para la próxima competición? ¿Cuáles eran los pensamientos que predominaban durante esta fase? ¿Y las emociones que tuvo? ¿Cree que le han ayudado o perjudicado (emociones y pensamientos)?

SOBRE LA COMPETICIÓN

El ritmo inicial de carrera, ¿fue el adecuado? ¿Actuó con serenidad durante los primeros kilómetros o, por el contrario, iba excesivamente preocupado por adelantar a los demás? ¿Hubo momentos difíciles? ¿Qué hizo? ¿Cómo los superó? ¿Qué estrategias mentales utilizó? ¿Se preocupó por hidratarte de forma adecuada? ¿Qué aspectos debe cambiar para la próxima competición? En definitiva, ¿cuáles eran los pensamientos que predominaron durante esta fase? ¿Y las emociones que tuvo? ¿Cree que le ayudaron o le perjudicaron (emociones y pensamientos)?

Estas son algunas de las preguntas que debe formular después de una competición para poder aprender adecuadamente de los errores y buscar la mejora. En este caso y para el objetivo de este texto, nos vamos a centrar en la parte en la que se reflexiona sobre los pensamientos y las emociones relacionados con la competición.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Dentro de este planteamiento queremos proponer dos tareas complementarias y que pueden ayudar a establecer cuál es el **perfil psicológico de rendimiento** desde el que un deportista o entrenador compite mejor. Veamos en qué consiste cada una de ellas.

- Tarea 1. Recuerde y analice, desde el punto de vista psicológico y emocional, alguna competición en la que tuvo una actuación excelente, en la que todo le salía y se encontraba muy bien.
- Tarea 2. Recuerde y analice también otras competiciones en las que le sucedió precisamente lo contrario: no se encontraba bien y las cosas no salieron como esperaba.

El objetivo es que analice esas competiciones y todos los momentos que la rodean poniendo el foco en el interior, es decir, en lo que se piensa y se siente. Si dispone de un soporte audiovisual le ayudará a recordarlo y a revivirlo. Pero no se trata de revivirlas viendo cómo se compite y las acciones efectuadas, sino desde dentro, desde las emociones y pensamientos, desde el diálogo interior y el mundo emocional.

Es importante que se pregunte cómo estaba a nivel emocional y qué pensaba durante el periodo de preparación de la competición, los días previos, el día de la competición antes del calentamiento y en el momento de la propia competición. Este mismo análisis es importante que se realice, por un lado, sobre una competición en la que haya tenido éxito y se haya encontrado muy bien a nivel psicológico y, por otro, sobre otra competición en la que no esté satisfecho con el desempeño mental.

De esta forma extraerá conclusiones sobre cómo estaba a nivel psicológico en aquellas competiciones en las que tuvo éxito deportivo y en las que no lo alcanzó y, a partir de este análisis, podrá ir conociendo qué estado emocional y qué tipo de pensamientos le ayudan a competir mejor y cuáles le alejan de su rendimiento máximo.

Este planteamiento también lo puede hacer un entrenador analizando momentos o competiciones en las que ha participado él o en las que ha competido su equipo. Así se puede analizar, además de la actuación del equipo, sus vivencias, qué explicación le da a las reacciones y decisiones que ha tenido que tomar en relación con cada uno de los momentos que rodean a una competición.

CONCLUSIONES

En este trabajo se propone un sencillo ejercicio o tarea que se puede realizar no solo durante el periodo de confinamiento sino en cualquier momento. Ayuda a analizar ——desde el punto de vista psicológico y emocional—— lo que ha sucedido, tanto en los entrenamientos como en las competiciones, para aprender y mejorar las competencias emocionales.

A partir de eventos pasados, se puede hacer un trabajo de autoconocimiento, autorreflexión y de interiorización. Con esta tarea y otras que podemos ir incluyendo en nuestra preparación, podremos ir mejorando nuestro conocimiento sobre la respuesta psicológica que tenemos en la competición para ——a partir de ella—— ir estableciendo mejoras que nos ayuden a desarrollarnos deportivamente y a ser más competitivos. Este autoconocimiento nos ayudará a establecer el patrón psicológico que nos ayuda a rendir al máximo.

REFERENCIAS

Cox, R. H. (2007). *Psicología del Deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Editorial Médica Panamericana.

Llopis, D. y Llopis, R. (2007). *Correr con cabeza. Claves psicológicas de las carreras de resistencia*. Ed. Altorendimiento

Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Editorial Médica Panamericana.

Woolfolk, A. (2006). *Psicología Educativa*. Editorial Pearson. Addison Wesley.

VITALIDAD DE LOS DEPORTISTAS: CONCEPTO, EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN

ISABEL BALAGUER

Catedrática de Psicología Social de la Universitat de Valencia (España)
Directora de la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte (UIPD) de la Universitat de València
Líder de Empowering CoachingÔ en España y Latinoamérica

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=ohCqGEDqNOY

Esta es una época que ninguno de nosotros nos imaginaríamos que íbamos a vivir. Pero la realidad es que estamos meses confinados en casa y adaptándonos de la mejor manera que podemos a esta situación. Nos hemos visto afectados en nuestros estados de ánimo, en nuestro trabajo, en nuestras actividades del día a día. De la noche a la mañana hemos tenido que replantear objetivos. Hemos tenido que seguir viviendo nuestro día a día, cada uno, desde los lugares y circunstancias en las que el COVID-19 nos ha pillado.

Poniéndonos en el lugar de los deportistas y de los entrenadores sabemos que a todos les ha roto su marcha, les ha frenado en sus objetivos a corto y a medio plazo y también sabemos que algunos han sabido afrontar la situación de forma óptima, mientras que otros no. Algunos han sabido replantear sus objetivos y seguir con alta motivación en su día a día, mientras que otros han tenido dificultades para ello.

¿Qué ayuda a los deportistas a adaptarse tanto a los requerimientos del día a día, como a las situaciones inesperadas que generalmente viven en la competición deportiva y a momentos como este del COVID-19 que les ha tocado vivir?

Como ya han visto en alguna de las píldoras anteriores para ponerse y seguir en marcha **necesitamos motivación**, y ésta consta, al menos, de dos componentes: la dirección y la energía.

Primero, hay que tener objetivos: trazar el camino en alguna DIRECCIÓN. Segundo, hay que tener ENERGÍA para perseguirlos y conseguirlos. Si un deportista o un equipo se siente con energía es más fácil tener deseos de esforzarse por conseguirlos, sin embargo, cuando la energía es baja, resulta mucho más difícil seguir esforzándose en el día a día y todavía más difícil seguir cuando surgen dificultades.

Desde el punto de vista motivacional, hablar de **energía** es hablar de **vitalidad,** la fuerza interna que el deportista siente para perseguir sus metas.

Una tenista, me decía:

> "... cuando me siento viva mi determinación en el juego mi intensidad en la mirada, en mis movimientos, en la captación de la situación, hace que me sienta funcionando plenamente...".

Los deportistas cuando se sienten vivos "muy llenos de vida", cuando tienen alta vitalidad, son capaces de afrontar las situaciones con mayor confianza, con mayor efectividad, con mayor claridad. Esta tenista se percibía con vitalidad y cuando realmente se sentía con esa "determinación", vivía que su rendimiento era óptimo.

CONCEPTOS CLAVE

VITALIDAD, CÓMO LA MEDIMOS Y CÓMO PODEMOS AUMENTARLA

CONCEPTO DE VITALIDAD

Rojo (1991; Rojo y García-Merita, 2000), uno de mis maestros, en sus escritos sobre la afectividad definió la vitalidad como *"el fenómeno original y primario por el que nos sentimos vivos y es el centro de toda persona. En ella se funden radicalmente lo somático y lo psíquico y de ella se nutren"*. Por otra parte, Ryan y Frederick (1997) desde una perspectiva fenomenológica la definieron como un sentimiento positivo de viveza y energía. La consideraron un indicador del bienestar eudaimónico (el deportista tiene un carácter activo y emprendedor y le interesa el desarrollo de sus competencias y de sus potencialidades) que covaría con los factores psicológicos y somáticos que tienen gran impacto en la energía disponible de uno mismo. La vitalidad, considerada como la energía disponible de uno mismo es un indicador de salud y motivación (Ryan y Deci, 2008). También es considerada un factor protector en situaciones de estrés, mientras que su carencia es un factor de riesgo (Ryan y Deci, 2008).

Podemos escuchar a un nadador diciendo "*me siento realmente vivo*", lleno de energía. En su expresión sabemos que no está refiriéndose únicamente a la energía física, sino que también conlleva el componente psicológico, la energía que viene de dentro de él mismo y que no se encuentra solo en lo

físico o en lo psicológico, sino que está en ambas vertientes y no se limita a ninguna de las dos.

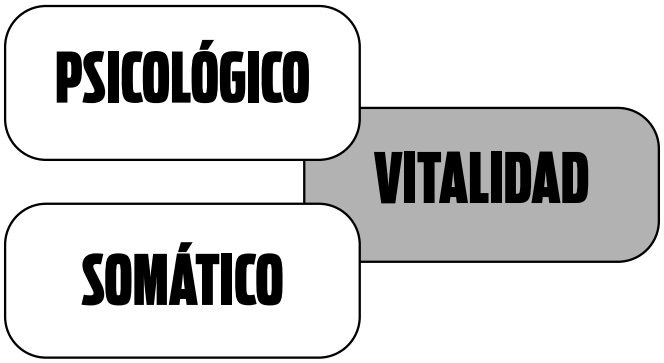


Figura 1. Vitalidad Subjetiva

EVALUACIÓN DE LA VITALIDAD

Para evaluar la vitalidad de los deportistas podemos utilizar la escala de vitalidad subjetiva (Ryan y Frederick, 1997). Esta escala evalúa la experiencia subjetiva de sentirse vivo y estar lleno de energía y es considerada una medida relevante del bienestar psicológico (Ryan y Deci, 2001). En la versión española (Castillo, Tomas y Balaguer, 2017) esta escala consta de 6 ítems que se responden a través de una escala tipo Likert de 7 puntos (véase figura 2). Los análisis multi-muestra, sobre sus propiedades psicométricas han mostrado buena fiabilidad y validez, aconsejándola para su utilización en el contexto deportivo (Castillo et al., 2017).

		No es verdad			Algo es verdad		Verdadero	
1.	Me siento vivo/a y vital	1	2	3	4	5	6	7
2.	A veces me siento tan vivo/a que sólo quiero saltar	1	2	3	4	5	6	7
3.	Tengo energía y ánimo	1	2	3	4	5	6	7
4.	Me ilusiono con cada nuevo día	1	2	3	4	5	6	7
5.	Casi siempre me siento alerta y despierto/a	1	2	3	4	5	6	7
6.	Me siento activado/a (siento que tengo mucha energía)	1	2	3	4	5	6	7

Figura 2. Escala de Vitalidad Subjetiva

Dado que la vitalidad subjetiva refleja los sentimientos personales de poseer energía disponible de uno mismo (Ryan y Frederick, 1997), se ha hipotetizado que esta será alta en los deportistas, ya que esta población se caracteriza por sentirse física y mentalmente vigorosa y alerta. Los datos obtenidos en diferentes investigaciones han ofrecido apoyo a esta hipótesis. Por ejemplo, en el estudio de validación con muestra de deportistas y bailarines españoles, los valores promedios en vitalidad son altos, concretamente, el valor medio osciló entre 5.1 (DT=1.09) y 5.06 (DT=1.02).

Tener alta vitalidad está relacionado positivamente con otros indicadores de bienestar psicológico como la autoestima, la satisfacción con la vida y los afectos positivos, y negativamente con indicadores de malestar como el burnout, la ansiedad, y los afectos negativos (Balaguer, González, Fabra, Castillo, Mercé, y Duda, 2012; Castillo et al., 2017; López-Walle, et al., 2012).

Para aquellos interesados en su evaluación, la plataforma *www.menpas.com* ofrece la posibilidad de llevarlo a cabo y además permite analizar la relación de la vitalidad con otras variables. Para ello, accediendo a través de esta dirección (previamente es necesario registrarse) y entrando en el Área de Trabajo I, y clicando en "Calidad de vida" aparece un apartado de "Vitalidad Subjetiva" donde se puede rellenar el cuestionario.

¿QUÉ FAVORECE Y QUÉ DIFICULTA UN ALTO GRADO DE VITALIDAD?

Al igual que hemos dicho que la vitalidad no se reduce ni a lo físico ni a lo psicológico, de la misma forma diremos que para favorecerla hemos de atender tanto a lo somático como a lo psíquico:

A NIVEL SOMÁTICO

Los hábitos saludables de los deportistas favorecen la vitalidad, mientras que los no saludables la disminuyen (Rozanski, Blumenthal, Davidson, Saab

y Kubzansky, 2005). Es fundamental que los deportistas conozcan lo que son hábitos saludables y además la forma de adquirirlos, mejorarlos y mantenerlos. Sin entrar en detalle, porque no es el objetivo de este capítulo, los deportistas han de adquirir una conducta alimentaria saludable y es importante orientarles sobre la consecución de dietas equilibradas en su alimentación. A su vez, es recomendable que cada deportista sea capaz de identificar el número de horas de sueño que necesita para sentirse bien, así como que averigüe cuáles son las condiciones que le ayudan a conseguir una buena calidad del sueño. Otro hábito de vida que favorece la vitalidad son las técnicas de recuperación que mejoren la fatiga después del entrenamiento.

A NIVEL PSICOLÓGICO

Entre las diferentes vías existentes para favorecer psicológicamente la vitalidad de los deportistas, presentaremos aquellas que nos indican que los altos sentimientos de competencia, autonomía y buenas relaciones la mejoran; y que lo mismo sucede cuando los deportistas se esfuerzan en su actividad por razones autónomas.

A. LA SATISFACCIÓN DE LA COMPETENCIA, LA AUTONOMÍA Y LAS BUENAS RELACIONES FAVORECE LA VITALIDAD

Tanto la teoría como la investigación nos indican que cuando los deportistas se perciben altamente *competentes,* con interés y *voluntad* en sus actividades, y bien adaptados en su entorno, se promueve su vitalidad.

Concretamente, la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) postula la existencia de tres necesidades psicológicas básicas (competencia, autonomía y buenas relaciones) que se caracterizan por ser innatas y universales. Se considera que estas necesidades son nutrientes esenciales que cuando se satisfacen se favorece el funcionamiento óptimo, la motivación autodeterminada y el bienestar, mientras que si se frustran sucede todo lo contrario, ya que el desarrollo se ve dificultado, la motivación es controlada y se promueve el malestar. Estos postulados han recibido apoyo en la investigación en el contexto deportivo, informando que cuando los deportistas se sienten competentes, con autonomía y con buenas relaciones en su entorno su vitalidad es alta (Balaguer,

Castillo, Cuevas y Atienza, 2018; Gagné, Ryan, y Bargmann, 2003; Gonzalez, Tomas, Castillo, Duda, y Balaguer, 2017). Sin embargo, cuando los deportistas se sienten presionados, sin capacidad de decisión, minusvalorados y rechazados por los demás, su vitalidad se ve disminuida (Balaguer et al., 2012) y se favorece el burnout y otros indicadores de malestar (Castillo et al., 2012, Mars, Castillo, Lopez-Walle y Balaguer, 2017).

B. LA REALIZACIÓN DE ESFUERZO POR RAZONES AUTÓNOMAS FAVORECE LA VITALIDAD

Otra vía que favorece la vitalidad es la realización del esfuerzo por razones autónomas.

Cualquier deportista sabe que cuando disfruta con su actividad deportiva, cuando se mueve acorde a sus valores o metas personales, o bien cuando valora personalmente las consecuencias de sus actividades, no se cansa tanto como cuando hace algo forzado, esto es, cuando lo hace porque le obligan a hacerlo, o cuando al actuar no le ve ningún sentido a esa acción. Si las razones por las que practica su deporte son las primeras (razones autónomas) se estará favoreciendo su vitalidad y, por lo tanto, estará ingresando energía. Por el contrario, si son las segundas (razones controladas), su vitalidad se verá disminuida y además las probabilidades de quemarse serán mayores.

El esfuerzo puede aumentar la vitalidad o puede disminuirla. La aumenta cuando en el entrenamiento y/o en la competición se participa por razones autónomas (*motivación intrínseca* [disfrutar de la acción por si misma], *regulación integrada* [actuar acorde a sus propias metas y valores] y *regulación identificada* [actuar para obtener consecuencias valoradas personalmente]). La disminuye cuando se participa por motivación de baja calidad, esto es cuando la motivación es controlada (regulación introyectada [evitar sentirse avergonzado o culpable] y regulación externa [recibir premios o evitar castigos]). En definitiva, cuando el esfuerzo emana de uno mismo se gana en vitalidad, cuando el esfuerzo se realiza por obligación o está impulsado por fuerzas externas, la vitalidad disminuye (Ryan y Deci, 2008).

GUÍA PARA ENTRENAR LA VITALIDAD DE LOS DEPORTISTAS: DESDE EL DEPORTISTA Y EL ENTRENADOR.

La situación vivida durante el periodo de aparición del COVID-19 nos ha dado varias lecciones, una de ellas es la importancia de "*apreciar cada momento del viaje", "no tener prisa en llegar al siguiente*", "v*ivir el momento*". Cuando el deportista consigue estar en el "aquí y en el ahora" y centrarse plenamente en lo que está viviendo se favorece su vitalidad.

Veamos de qué forma se puede favorecer la vitalidad de los deportistas y como pueden ayudarles los entrenadores y el conjunto del equipo técnico a conseguirlo.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

¿CÓMO FAVORECEMOS LA COMPETENCIA, LA AUTONOMÍA Y LAS BUENAS RELACIONES?

COMPETENCIA

Un deportista se percibe competente cuando siente que es eficaz en las exigencias del ambiente, cuando siente que domina las tareas desafiantes y que tiene suficiente capacidad para realizar las acciones requeridas.

Para ganar vitalidad, hay que entrenar la mejora de la competencia enfocándola hacia metas de maestría autorreferenciadas, esto es, metas en las que el objetivo es conseguir la mejora y el dominio de las habilidades de interés. Estas son metas cuya consecución depende de uno mismo o del equipo. Cuando las metas son autorreferenciadas podemos ir valorando la consecución de las mismas a través del tiempo y al ver que se va avanzando se favorece la motivación y la vitalidad (Duda, 2001).

AUTONOMÍA

Un deportista se siente con autonomía cuando las acciones que realiza las ha elegido libremente y siente que las lleva a cabo por propia voluntad (no porque le obligan a hacerlo), por lo tanto, siente que le pertenecen y se siente responsable de ellas.

Para entrenar la autonomía el deportista ha de entender, aceptar y hacer suyo aquello que propone el entrenador, el preparador físico, el psicólogo o cualquier miembro del equipo técnico. De ahí que, aunque sea el entrenador el que planifica los entrenamientos, en el momento de realizarlos, han de ser los propios deportistas los que quieren conseguir la meta, los que quieren mejorar o dominar las habilidades propuestas. Para ello es fundamental que el deportista comprenda y acepte lo que le están proponiendo, ya que esta aceptación es un factor clave para estimular la voluntad. La vitalidad emerge si es uno mismo el que se proyecta en la acción. De ahí que, como veremos más adelante, el entrenador juega un importante papel en la consecución de esta iniciativa, ya que si no explica las razones por las que le pide a sus deportistas que hagan las cosas y no les concede autonomía estará dificultando este proceso de internalización de las propuestas.

BUENAS RELACIONES

El *deportista se siente integrado en su entorno cuando percibe que es* aceptado y respetado por las personas que son importantes para él, y cuando se siente en conexión y preocupación mutua con ellas.

Entrenar las buenas relaciones no depende únicamente de nosotros, ya que en una relación social la interrelación con el entorno está presente continuamente. Sin embargo, los deportistas pueden contribuir a su integración social facilitando la comunicación con los que les rodean, mostrándonos abiertos y comprensivos. A su vez, la iniciativa personal, a través de contribuciones comunitarias también puede favorecer el sentimiento de integración social y las buenas relaciones con el entorno.

ESFUERZO DIRIGIDO POR METAS AUTÓNOMAS

Tal y como se ha planteado anteriormente un deportista que quiera favorecer su vitalidad ha de entrenar y competir por razones autónomas (p.e., disfrute; interés por aprender, por mejorar).

En la planificación de sus entrenamientos y partidos es fundamental que las razones que tengan para su actuación sean coherentes con sus valores y sus metas personales.

CLIMAS MOTIVACIONALES

Los deportistas pueden poner de su parte y dar su máximo en los entrenamientos y en las competiciones, pero para que éstos consigan un funcionamiento óptimo, hace falta que el entorno (entrenador, padres, otros deportistas) contribuya también. Para llevarlo a cabo es conveniente contar con modelos teóricos que guíen la intervención y que nos indiquen lo qué hay que hacer, cómo hay que hacerlo y por qué. Esto es, que nos informen el tipo de acciones que los otros significativos tendrían que llevar a cabo para empoderar a sus deportistas; que nos indiquen de qué forma llevarlas a cabo y a su vez nos expliquen por qué actuando de esa forma se consigue favorecer la vitalidad de los deportistas, así como otros indicadores de bienestar.

Duda (2013) diseñó un modelo sobre la creación de climas motivacionales de empoderamiento que ha ido desarrollando durante los últimos años con su equipo (Duda, Appleton, Stebbings y Balaguer, 2018) que puede servirnos de guía para expresar como pueden los otros significativos empoderar a sus deportistas y como evitar desempoderarlos. Veamos un ejemplo centrándonos en los entrenadores: los entrenadores son quienes les guían, les orientan, les instruyen en su deporte. Y la forma en la que preparan las sesiones de entrenamiento, la forma en la que las presentan, la forma en la que valoran el rendimiento de sus deportistas, la forma en la que quieran influir en sus deportistas; en definitiva, el estilo

de comunicación que tenga con ellos, los valores que transmita, favorecerá o dificultará un buen funcionamiento (Duda y Balaguer, 2007). En la creación de un clima de empoderamiento los entrenadores fomentan la implicación en la tarea (valoran el esfuerzo, el aprendizaje y la adquisición de maestría), promueven la autonomía de sus deportistas (proporcionan opciones de elección, favorecen la toma de decisiones, ofrecen las razones por las que les pide a sus deportistas que realicen las conductas y se sitúan desde la perspectiva de los deportistas) y les apoya socialmente (les cuidan, se preocupan por sus deportistas y les respetan).

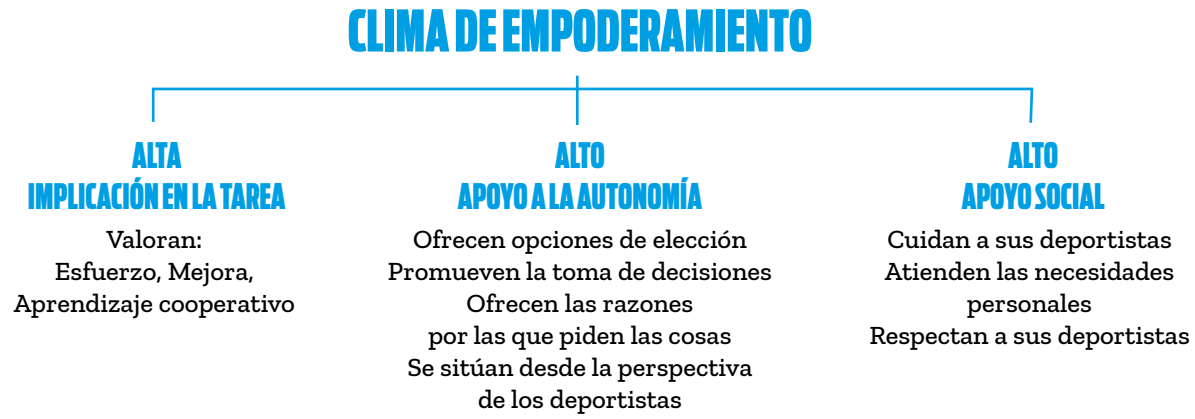


Figura. 3 – Características de las dimensiones del clima de empoderamiento (Duda, 2013)

Las investigaciones que se han realizado en base al modelo de climas de empoderamiento han ofrecido resultados que nos indican que cuando los deportistas perciben que sus entrenadores promueven un climas de empoderamiento ellos ven satisfechas sus necesidades básicas y su motivación es de mayor calidad (Castillo, López-Walle, Tomás, y Balaguer, 2017). Asimismo, la percepción de este tipo de climas en deportistas ingleses se vio relacionado con mayor vitalidad (Fenton, Duda, Appleton y Barrett, 2017).

Esta misma guía que pueden seguir los entrenadores para actuar con sus deportistas en la creación de climas de empoderamiento, también les puede servir de guía a los padres. Si tanto unos como otros actúan con las mismas bases teóricas les ayudamos a que tengan un mismo lenguaje para entender lo que es la competencia, la autonomía y las buenas relaciones y, por lo tanto, para que desde casa y desde el deporte se construya en la misma dirección.

En función de este modelo de climas empowering-disempowering se ha elaborado un programa de formación de entrenadores y padres (Duda, 2013; Duda et al., 2018) que les ofrece guías teóricas y prácticas para entender cómo intervenir, por qué hacerlo y qué consecuencias se producen cuando interaccionan con sus deportistas o con sus hijos e hijas. En definitiva, consideramos que es conveniente apoyarse en los mismos marcos teóricos en la intervención ya que ello permite que madres y padres, entrenadores y entrenadoras hablen y se entiendan en el mismo lenguaje y que la aportación de cada uno sume y contribuya a favorecer la vitalidad de los deportistas.

CONCLUSIONES

En este capítulo hemos visto que la forma en la que los deportistas viven su experiencia deportiva puede favorecer la vitalidad o el agotamiento. Mientras que el agotamiento se ha estudiado bastante en el terreno deportivo, menor atención han dedicado los investigadores a las variables que favorecen que se catalice o gane energía. Este ha sido precisamente el interés fundamental de este texto. Apoyándonos en el marco teórico de la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2017) hemos defendido que cuando los deportistas se mueven por razones autónomas (aquellas que se realizan voluntariamente y que son congruentes con los valores y las metas personales) se favorece la vitalidad y se evita el agotamiento; asimismo, cuando los deportistas satisfacen sus necesidades psicológicas de competencia, autonomía y buenas relaciones se mantiene o se aumenta su vitalidad. Finalmente, hemos defendido la importancia que tienen los factores sociales (p.e., los otros significativos) para mantener o mejorar la vitalidad y disminuir la probabilidad del agotamiento. Específicamente se ha resaltado la relevancia del clima motivacional que crea el entrenador, señalando que tanto la teoría como la investigación defienden que cuando los entrenadores crean clima motivacionales de empoderamiento se favorece la motivación de calidad y la vitalidad de los deportistas (Duda et al., 2018). Sobre todos estos aspectos se han ofrecido guías para el entrenamiento de deportistas y entrenadores.

REFERENCIAS

Balaguer, I., Castillo, I., Cuevas, R., y Atienza, F.L. (2018). The Importance of Coaches' Autonomy Support in the Leisure Experience and Well-Being of Young Footballers. *Front. Psychol. 9*:840. doi: 10.3389/fpsyg.2018.00840

Balaguer, I., González, L., Fabra, P., Castillo, I., Mercé, J., y Duda, J.L. (2012). Coaches' interpersonal style, basic psychological needs and the well- and ill-being of young soccer players: A longitudinal analysis. *Journal of Sport Sciences, 30*(15), 1619–1629. http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.731517

Castillo Jimenez, N., Lopez-Walle, J., Tomas, I., y Balaguer, I. (2017). Relación del clima empowering con la motivación autodeterminada a través de la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas. *Revista de Psicología del Deporte, 26,* Suppl 3, 33-39.

Castillo, I., Gonzalez, L., Fabra, P., Merce, J., y Balaguer, I. (2012). Estilo interpersonal controlador del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas, y burnout en futbolistas infantiles. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12,* 1, 143-146

Castillo, I., Tomás, I., y Balaguer, I. (2017). The Spanish-version of the Subjective Vitality Scale: Psychometric properties and evidence of validity. *Spanish Journal of Psychology,* 20(26), 1–8. http://dx.doi.org/10.1017/sjp.2017.22.

Duda, J. L. (2001). Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. In G.C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (pp.129-182). Champaign, IL: Human Kinetics.

Duda, J. L. (2013). The conceptual and empirical foundations of Empowering Coaching™: Setting the stage for the PAPA Project. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 11*(4), 311-318.

Duda, J. L., Appleton, P. R., Stebbings, J., y Balaguer I. (2018). Towards more empowering and less disempowering environments in youth sport. In: Knight CJ, Harwood CG, Gould D, editors. *Sport Psychology for Young Athletes.* New York: Routledge; 2018. p. 81–93.

Duda, J. L., y Balaguer, I. (2007). Coach-created motivational climate. En S. Jowet y D. Lavallee (Eds.), *Social Psychology in Sport* (pp. 117-130). Champaign, IL: Human Kinetics.

Fenton, S. A., Duda, J. L., Appleton, P. R., y Barrett, T. G. (2017). Empowering youth sport environments: Implications for daily moderate-to-vigorous physical activity and adiposity. *Journal of Sport and Health Science, 6*(4), 423-433.

Gagné, M., Ryan, R. M., y Bargmann, K. (2003). The effects of parent and coach autonomy support on need satisfaction and well being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology, 15,* 372–390.

González, L., Tomás, I., Castillo, I., Duda, J. L., y Balaguer, I. (2017). A test of basic psychological needs theory in young soccer players: Time-lagged design at the individual and team levels. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 27,* 1511-1522. https://dx.doi.org/10.1111/sms.12778

López-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., y Tristán, J. (2012). Autonomy Support, Basic Psychological Needs and Well-Being in Mexican Athletes. *The Spanish Journal of Psychology, 15*, 3, 1283-1292.

Mars, L., Castillo, I., López-Walle, J., y Balaguer, I. (2017). Estilo controlador del entrenador, frustración de las necesidades y malestar en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte, 26*, Suppl 2, 119-124.

Rojo Sierra, M. (1991). Fundamentos actuales para un modelo neovitalista de la depresión, permiten de una taxonomía racional de sus síntomas clínicos y de su diagnóstico matemático. *Revista de psiquiatría,* número especial, 5-23

Rojo Sierra, M., y García-Merita, M. (2000). *Psicología y Psicopatología de la captación del Tiempo y el Espacio*. Promolibro. Valencia

Rozanski, A., Blumenthal, J. A., Davidson, K. W., Saab, P. G., y Kubzansky, L. (2005). The epidemiology, pathophysiology, and management of psychosocial risk factors in cardiac practice. *Journal of the American College of Cardiology, 45,* 637–651.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Publications.

Ryan, R. M., y Frederick, C. M. (1997). On energy, personality and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–565.

Ryan, R., y Deci, E. (2008). From Ego Depletion to Vitality: Theory and Findings Concerning the Facilitation of Energy Available to the Self. *Social and Personality Psychology Compass* 2/2: 702–717, 10.1111/j.1751-9004.2008.00098.x

Ryan, R.M., y Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52,* 141-166.

CRECER COMO DEPORTISTA Y COMO PERSONA EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO

ISABEL DÍAZ CEBALLOS

Doctora en psicología por la Universidad de Vigo.
Master en psicología clínica y de la salud por la Universida Complutense de Madrid.
Profesora en las Escuelas Universitarias Gimbernat-Cantabria (Adscritas a la Universidad de Cantabria).
Psicóloga aplicada en diferentes modalidades deportivas.

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=4Z5jviDPLT4&t=8s

¿Cómo están, cómo se encuentran, cómo se sienten...? Nos preguntamos pocas veces, con sinceridad, cómo nos encontramos, aunque posiblemente durante este confinamiento sí que hemos formulado alguna de estas preguntas. Por eso, durante estas semanas de confinamiento una de las principales emociones que pueden estar sintiendo es la tristeza, aunque también pueden estar más ansiosos que la semana pasada o incluso más enfadados; es normal, pero vamos a intentar dar alguna pauta para paliarlas.

Durante estos días en que nos encontramos encerrados en casa es normal sentir preocupación, incertidumbre o incluso que surjan pensamientos de tipo catastrofista respecto al futuro. Además, seguramente aparezcan sensaciones de que no están haciendo nada, que se han dejado de hacer actividades que nos hacen ser felices y, en cierto modo, todo esto es verdad. Con el COVID-19 hemos disminuido las actividades placenteras que hacemos en nuestro día a día y, entre ellas, el deporte.

CONCEPTOS CLAVES

Desde que me propusieron preparar esta píldora he reflexionado sobre estas emociones que todos estamos sintiendo y pensaba que, como deportistas, estoy segura de que en muchas ocasiones a lo largo de la vida deportiva han pasado por situaciones muy similares, casi también de forma obligada (por ejemplo, pasar por el proceso de recuperación de una lesión relativamente grave). Por ese motivo, considero que en cierto modo los deportistas son "especialistas" en afrontar una situación de este tipo. Cuando uno se lesiona debe estar parado unos cuantos días, semanas o meses, incluso debe estar en casa tumbado en una cama necesitando de la ayuda de otra persona. Esto supone, además de frustración, una situación de dependencia, más complicada, me atrevería a decir, que la que estamos viviendo.

También reflexionaba sobre esas emociones que se sienten cuando uno está lesionado y me venían a la cabeza las reacciones que todos tenemos ante un duelo, en esta ocasión estamos sintiendo un duelo por la pérdida de la libertad y por la pérdida de nuestra vida cotidiana.

Les invito a reflexionar conmigo sobre las emociones que han sentido durante estos últimos días y por las que seguramente casi todos nosotros hemos pasado. Es importante ser conscientes de que son emociones muy similares a las que tiene un deportista durante una lesión. En los primeros días seguramente nos negamos a aceptar la realidad, incluso nos daba la sensación de estar viviendo una película y que esto no estaba pasando en nuestra vida real; después, una vez entendida la situación, seguramente nos hemos enfadado: nos hemos enfadado con el mundo, nos hemos enfadado con la situación y seguramente nos hayamos sentido totalmente frustrados. Unos días después, o incluso en paralelo, hemos podido sentir miedo que, en este caso, es un miedo real a lo que pueda ocurrir: a contagiarnos, a que alguna persona se contagie y además miedo a lo que pueda pasar en el futuro con nuestra vida y con nuestra carrera deportiva. Seguramente, muchos de ustedes trabajan o sienten el miedo por la situación laboral que puede generarse en un futuro.

Quizá en esta segunda semana muchos estarán empezando a sentir tristeza. Esta reacción es totalmente normal, la tristeza aparece cuando dejamos de hacer actividades que nos resultan placenteras y surgen pensamientos catastróficos o anticipatoriamente negativos. Por lo tanto, entramos en lo que podríamos llamar círculos de la tristeza o la depresión. Disminuyen nuestras actividades agradables, aumentan nuestros pensamientos negativos y eso hace que nuestras emociones también sean más negativas. Seguramente a lo largo de estos próximos días pasaremos a una fase de aceptación de la situación y con ella, posteriormente, pasaremos a lo que se llama una situación de **aprendizaje.**

Los psicólogos del deporte solemos insistir en la necesidad de formarse de cara a la retirada, que puede producirse de forma temprana y, muchas veces, también provocada por una lesión y lo importante que es para un deportista tener unos objetivos personales y laborales para el futuro.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Obviamente, no voy a hablar de eso ahora pero sí que me gustaría que se plantearan en estos días la siguiente pregunta**: ¿Qué sería yo si no fuese deportista**? Mi propuesta en esta píldora (capítulo) es la de hacerles reflexionar sobre qué es lo que les gusta para que aprovechen estos días para descubrir una parte de ustedes de la que quizá durante nuestro día a día, enfrascados en las actividades de la vida cotidiana, no somos conscientes. Hace un par de días, una chica no deportista me decía que durante este confinamiento estaba reflexionando mucho sobre su vida y que sentía la necesidad de hacer cambios en cuanto acabara toda esta situación. Yo, lejos de decirle que no lo hiciera, le animé a anotar todas las ideas que se le ocurrieran sobre cómo le gustaría que fuera su vida después del confinamiento y que no tuviera miedo a tomar decisiones siempre y cuando estas fueran razonables, sensatas y racionales.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

En párrafos anteriores hacía referencia a que la tristeza puede deberse a que paramos de golpe y de forma obligada nuestra actividad y, además, tengamos todos esos pensamientos negativos. El objetivo que propongo durante estos días es romper ese círculo de inactividad o de actividad más pasiva, cómo puede ser ver la televisión, jugar a la PlayStation o estar en internet todo el día.

Mi propuesta es que durante estos días busquen un objetivo que tenga que ver con ese **autoconocimiento** y actividades que sean totalmente diferentes a lo que suelen hacer, que permitan comprender qué posibles hobbies tienen ocultos, que puedan llegar a gustar y que no los hayan descubierto antes. Pueden ser actividades de tipo creativo, pueden ser de tipo cultural o, incluso, puede ser investigar acerca de su propio deporte, su historia, sus anécdotas, etc. Después, observen las emociones que les hacen sentir implicados en esta nueva actividad. Esto puede mantenerse después del confinamiento en el día a día, para aquellas situaciones en las que podamos sentir que “no tenemos nada que hacer” o, en

caso de lesión, esta actividad puede ser un recurso más durante el proceso de recuperación.

La tarea que les voy a plantear es una tarea creativa. Me gustaría que buscaran información sobre aquello que les guste o que les interese. Con esa información hagan una especie de **collage o moodboard**, en donde aparezcan todas esas inquietudes o esos descubrimientos que están haciendo a lo largo de estos días (también pueden ser planes futuros en los que les gustaría implicarse: un viaje, una nueva formación, un negocio...). Da igual que no sepan hacerlo o que no salga bien, la cuestión es hacer esa búsqueda y hacer esa reflexión, esto además les ayudará a romper ese círculo de inactividad o de actividad pasiva.

REFERENCIAS

Bucay, J. (2011). *El camino de las lágrimas*. Debolsillo.

Buceta, J. M. (1996). *Psicología y lesiones deportivas: prevención y recuperación*. Librería-Editorial Dykinson.

Carlin M. y Garcés de Los Fayos E. (2012): Transición de carrera deportiva a un nuevo Contexto vital: perspectivas actuales. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*, 1.

González, M. D. y Torregrosa M. (2009). Análisis de la retirada de la competición de élite: antecedentes, transición y consecuencias. *Revista Iberoamericana De Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4, 1.

Kübler-Ross, E., y Kessler, D. (2017). *Sobre el duelo y el dolor. Luciérnaga*. CAS.

Liberal, R.; Escudero, J.T.; Cantallops, J. y Ponseti, J. (2008). Después del deporte, ¿qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva. *Revista de Psicología del Deporte, 17*, 1.

Lorenzo, M. y Bohórquez, M. R. (2013). Análisis de la percepción de los futbolistas acerca del proceso de retirada deportiva. *Revista Iberoamericana De Psicología del Ejercicio y el Deporte, 8,* 1.

Olmedilla, A., Ortega, E., y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14* (1), 55-62.

¿CÓMO MANTENER TU NIVEL MÁXIMO DE RENDIMIENTO SIN ENTRENAR, NI COMPETIR?

MAITE TORRES TERRY

Doctora en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid, España
Master en Psicología del Deporte por la Universidad de Colonia, Alemania
CEO flowandgrow, empresa de Mental-Coaching para deportistas de (alta) competición
Coach contextual según Craemer y Wing-Wave-Coach
Entrenadora y ps. del deporte especializada en tenis

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=-HKzlW-CpbM

Cuentan que un importante jugador de golf americano estuvo preso de los vietcong en la guerra de Vietnam durante más de un año. Al regresar a los Estados Unidos sus compañeros de partida apreciaron que su juego seguía siendo muy bueno. Sorprendidos de que después de tan largo encierro siguiera jugando a un buen nivel, se interesaron por las razones. Les confesó que él, durante su cautiverio, jugó todos los días 18 hoyos en los diferentes campos y que para ello utilizó su imaginación, visualizando cada campo, cada hoyo y sintiendo cada golpe con la mayor realidad posible. Fue su forma de pasar tan largo encierro.

> "El arte de la visualización es una de las estrategias más eficaces de las que disponen los deportistas de competición para el entrenamiento mental".
> (James E. Loehr).

Al visualizar uno se imagina representaciones, situaciones y acciones con el pensamiento. Se ve a sí mismo como en una película y puede dirigir conscientemente lo que sucede en estas imágenes para lograr un objetivo deseado. Como deportista es importante, junto a la capacidad innata de pensar en imágenes, aprender a utilizar esta habilidad y aplicarla para crear deliberadamente representaciones claras en la mente de lo que se quiere lograr. Estas representaciones tienen una fuerte influencia en el comportamiento y en el rendimiento. Al igual que cualquier otra técnica en deporte, la visualización se aprende. A través de la práctica regular y la aplicación, es posible mejorar el rendimiento en diferentes áreas. Esta forma de entrenamiento mental no sólo está basada en la imaginación visual, sino que también incluye los demás sentidos. Para visualizar, por ejemplo, un golpe, a parte de las imágenes mentales se necesita escuchar y sentir el movimiento. Cuanto más intensamente pueda un deportista imaginarse y sentir el movimiento, tanto mejor es su ejecución en la pista.

CONCEPTOS CLAVES

Hay tres razones por las cuales el aprendizaje de técnicas de visualización es importante y útil para un deportista:

1. PUEDE INFLUIR EN SUS FUNCIONES CORPORALES

Se puede influir en el organismo a través de la visualización de una postura, de un acontecimiento o un estado emocional. Al imaginarse, por ejemplo, ejecutando un movimiento, los grupos musculares correspondientes reaccionan levemente al movimiento imaginado, porque las señales del cerebro llegan al sistema muscular a través del sistema nervioso. Tan solo si imagina que contrae y relaja ciertos grupos musculares, puede aprender a coordinar esos músculos, sin llegar a tensarlos y a relajarlos en la realidad.

2. ACELERAR PROCESOS DE APRENDIZAJE

La coordinación, también definida como la interacción entre el cerebro y la musculatura, regula cada movimiento hecho por una persona, por muy pequeño que sea. Las largas horas de entrenamiento y las interminables repeticiones de golpes en la cancha tienen una razón de ser: informan al cerebro de cómo ejecutar adecuadamente determinados movimientos. El aprendizaje de nuevas habilidades o el desaprendizaje de los malos hábitos tienen lugar en el cerebro. Sólo si se entrena una y otra vez un determinado movimiento, enviando señales de los músculos al cerebro, se habrán fortalecido y ampliado las conexiones neuronales responsables de ese movimiento.

3. HABLAR UNA LENGUA COMPRENSIBLE PARA EL CUERPO

Para dar instrucciones al cuerpo, hay que hacerlo en el lenguaje que mejor entiende éste. Este lenguaje es una combinación de diferentes sentidos: el tacto, la vista, el olfato y el oído, ya que todos ellos juegan un papel importante en cada uno de los movimientos.

CONSEJOS PRÁCTICOS

Cada persona tiene un ritmo distinto de aprendizaje. Los siguientes ejercicios e instrucciones ayudan a los jugadores a mejorar la profundidad y efectividad de sus visualizaciones.

RELAJACIÓN

Es importante relajarse si se quiere aprender algo nuevo o ejercitar algo ya conocido. Aprendemos más deprisa si hacemos descansos de relajación entre los ejercicios. El diálogo entre el cerebro y el cuerpo es particularmente susceptible a las interferencias exteriores. La comunicación entre el cerebro y los músculos de un deportista nunca funcionará de manera óptima si éste está tenso.

ATENCIÓN

Es necesario estar relajado y concentrado para visualizar con éxito. Sólo quien esté concentrado podrá visualizar claramente con imágenes nítidas. De esta manera se puede obtener más información sobre los aspectos del rendimiento que uno quiere mejorar. Es importante que cada deportista conozca los propios límites en su capacidad de concentración y que se exija el máximo a sí mismo. Se recomienda alternar cada 2, 3, 5 o 10 minutos la relajación y la visualización. También se aconseja dar por finalizado el ejercicio cuando disminuya la concentración, y hacer una visualización más breve en la siguiente sesión.

ESTAR SENTADO

En todos los ejercicios, se recomienda estar sentado durante la visualización. La mente se distrae con más facilidad si nos tumbamos, la concentración disminuye, incluso el deportista puede quedarse dormido. Algunas formas de visualización, como el "juego real" se pueden realizar de pie o sentado en la pista.

MODO INDICATIVO PRESENTE

Al describir las visualizaciones con palabras, debemos utilizar siempre el presente de indicativo. De esta manera, se vuelven más nítidas las imágenes y las sensaciones imaginadas y percibidas.

METAS REALISTAS

Las metas que se proponga un deportista deben ser realistas, de lo contrario hace que la visualización de la meta carezca de sentido. Si uno se imagina logrando el máximo rendimiento, las imágenes tiene que tener un contexto real.

METAS CONCRETAS

Todas las metas que un deportista se impone a sí mismo tienen que coincidir o complementarse. Si un jugador quiere mejorar un determinado golpe, lo tiene que visualizar con todos los detalles. Cuanto mejor imagine el golpe, tanto más eficaz será la visualización y, por tanto, el resultado.

INCLUYENDO TODOS LOS SENTIDOS

Durante la visualización se le debe prestar especial atención a los sentidos de la vista, el oído y a las sensaciones. Suele pasar en la mayoría de las personas que uno de los sentidos domina sobre los otros. Aquí es importante saber cuál es el sentido dominante. El deportista tiene que tratar de imaginarse, con todos sus sentidos, los gestos técnicos hasta el más mínimo detalle. Cuanto más realista sea visualizar la situación concreta, y cuantos más sentidos se activen, tanto más claras serán las señales que reciba el sistema nervioso. De este modo el sistema nervioso se prepara para trabajar de manera más eficaz durante la ejecución real.

VISUALIZAR DESDE EL EXTERIOR HACIA EL INTERIOR Y DESDE EL INTERIOR HACIA EL EXTERIOR

Hay dos formas de proceder cuando visualizamos. Verse a sí mismo desde el exterior o sentir algo desde el interior para luego actuar hacia el exterior. Ambos enfoques conducen al éxito deseado. Si a un deportista le resulta más fácil verse a sí mismo desde el exterior, entonces sus percepciones sensoriales serán más visuales. Si le resulta más cómodo percibir sensaciones de dentro hacia fuera, entonces será más quinestésico. Se recomienda utilizar las sensaciones que aparecen en primer lugar y de forma natural durante la visualización. Si al cabo de un tiempo la visualización es más fácil, podemos probar la otra variante. Si un deportista es más visual, es importante que al cabo del tiempo procure “sentir” para que pueda influir sobre su sistema nervioso de manera óptima. Todo lo que se hace en deporte es, en última instancia, una actividad física, quinestésica y cinética, y “sentir” los ejercicios es lo que más se acerca a esta actividad.

RITMO

Si se quiere mejorar el rendimiento a través de ejercicios de visualización, es recomendable que la secuencia de movimientos visualizados tenga el mismo

ritmo y velocidad que durante el entrenamiento real. Durante la visualización las circunstancias reales — tales como la velocidad de la bola y movimiento, los objetos existentes, los colores o las condiciones meteorológicas— deberán ser recreadas ajustándose a la realidad.

Sólo en dos casos se recomienda visualizar los movimientos con más lentitud: primero, cuando se introduce un nuevo ejercicio de entrenamiento o un nuevo movimiento. En este caso, los entrenadores y los jugadores deben determinar la secuencia correcta de los movimientos. El deportista visualiza lentamente la secuencia para conseguir una buena sensación del nuevo movimiento. En cuanto se sienta seguro, puede visualizar la secuencia a velocidad normal.

La segunda situación se produce cuando el deportista cambia un gesto técnico o quiere desaprender un mal hábito. Si visualiza lentamente el movimiento, tendrá más facilidad para darse cuenta de dónde están los errores, o aquello que no hace correctamente. Si visualiza lentamente las secuencias del movimiento, puede filtrar las partes del movimiento que le impiden tener un buen rendimiento, y sustituirlas por otras correctas. Después tendrá que juntar las partes para visualizar todo el movimiento a una velocidad normal.

REGULARIDAD

Es mejor practicar la visualización en sesiones breves y regulares que en sesiones irregulares y largas. Al principio se recomienda visualizar entre 5 y 10 minutos por día y 5 ó 6 días a la semana. Las sesiones de visualización cortas y frecuentes son más eficaces que las largas y escasas. En los primeros días es suficiente con empezar una visualización de un minuto de duración, seguida de una relajación con una profunda inhalación y exhalación de 30 segundos, para luego visualizar otro minuto. Esta acción debe repetirse entre 4 y 5 veces.

DIVERSIÓN

El entrenamiento mental debe ser ameno para los deportistas y sólo tiene sentido practicarlo cuando se sienten cómodos y están convencidos de que esto les ayuda. En ningún caso deber ser aburrido, obsesivo, angustioso o frustrante. Si éste es el caso, es preferible abandonar el ejercicio y hacer otra cosa. En caso de producirse pensamientos negativos, frustración o tener síntomas de ansiedad,

es recomendable interrumpir el programa o aplazarlo para más adelante. En la mente, todo lo negativo influye sobre la situación real y puede afectar al rendimiento deportivo.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

INICIACIÓN EN LA VISUALIZACIÓN (ANEXO 1)

Instrucciones para el ejercicio: Los deportistas deberán sentarse lo más cómodos posible en la cancha y cerrar los ojos. Antes de comenzar el ejercicio, deberán respirar profundamente un par de veces y luego relajarse. También tendrán que relajarse entre los ejercicios. El entrenador u otra persona leerá las frases de la plantilla. Si un deportista hace el ejercicio solo, podrá leer una frase y luego visualizar lo que ha leído. Objetivo: Aprender los conceptos básicos de visualización y averiguar con qué sentidos puede trabajar mejor y qué puede mejorar.

MEDITACIÓN "PREOCUPACIONES FUERA-CONFIANZA DENTRO" (ANEXO 2)

Instrucciones para el ejercicio: Leer el texto con música tranquila y grabarlo para escucharlo siempre que los deportistas estén con preocupaciones e inquietudes.

CONCLUSIONES

Uno se imagina a sí mismo haciendo cierto movimiento, o parte de una ejecución que se pretende mejorar o reaprender, durante la práctica mental del rendimiento deportivo. Esta práctica en visualización es un complemento a la práctica real del movimiento y, para usarla de forma óptima, debemos integrarla dentro de una rutina diaria en el programa de entrenamiento. La práctica

imaginada puede aumentar la sensación de seguridad y acelerar el aprendizaje de movimientos nuevos o cambios necesarios en los mismos. La visualización del rendimiento deportivo también puede ayudar a eliminar malos hábitos o a tener más constancia en las buenas ejecuciones. La técnica y la forma de la ejecución dependen de la coordinación mental de los movimientos. Un deportista puede usar el entrenamiento en visualización, por ejemplo, cuando no puede entrenar por estar lesionado, por mal tiempo o por otro tipo de causas. Este tipo de entrenamiento le da la opción a mantener su rutina de ejercicios. A través de la visualización, el sistema nervioso del deportista sigue ocupado con la ejecución y excelencia deportiva, de modo que podrá alcanzar su nivel anterior de rendimiento con más rapidez cuando retome de nuevo el entrenamiento.

BIBLIOGRAFIA

Boschker, M. S. J., Bakker, F. C. y Rietberg, M. B. (2000). Retroactive interference effects of mentally imagined movement speed. *Journal of Sports Sciences, 18*(8), 593-603.

Burhans, R. S., Richman, C. L. y Bergey, D. B. (1988). Mental imagery training: Effects on running speed performance. *International Journal of Sport Psychology, 19*, 26-37.

Caldara, R., Deiber, M., Andrey, C., Michel, C. M., Thut, G. y Hauert, C. (2004). Actual and mental motor preparation and execution: A spatiotemporal ERP study. *Experimental Brain Research, 159*(3), 389-399.

Creelman, J. (2003). Influence of mental practice on development of voluntary control of A novel motor acquisition task. *Perceptual and Motor Skills, 97*(1), 319-337.

Dosil J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill

Eberspächer, H. (1995). *Entrenamiento mental. Un manual para entrenadores y deportistas*. Zaragoza: Inde

Fontani, G., Migliorini, S., Benocci, R., Facchini, A., Casini, M. y Corradeschi, F. (2007). Effect of mental imagery on the development of skilled motor actions. *Perceptual and Motor Skills, 105*(3 I), 803-826.

Frester, R (1987). El entrenamiento ideomotor en el deporte. Definición y métodos para su aplicación. *Revista de Entrenamiento Deportivo*.

Hökelmann, A., Blaser, P. y Westphal, K. (2006). Movement analysis from mental and motor aspects -- as represented by the example of training young athletes. *Research Yearbook, 12*(2), 237-242.

Mulder, T., Zijlstra, S., Zijlstra, W. y Hochstenbach, J. (2004). The role of motor imagery in learning a totally novel movement. *Experimental Brain Research, 154*(2), 211-217.

Overdorf, V., Page, S. J., Schweighardt, R. y McGrath, R. E. (2004). Mental and physical practice schedules in acquisition and retention of novel timing skills. *Perceptual and Motor Skills, 99*(1), 51-62.

Richardson A (1969) *Mental imagery.* New York: Springer

Sicilia, A.O., Marín, M.M., Hernandez, F.M. y Perez, L.M.R. (2003). *Control y aprendizaje motor*. Madrid: Síntesis

Toussaint, L. y Blandin, Y. (2010). On the role of imagery modalities on motor learning. *Journal of Sports Sciences, 28*(5), 497-504.

Weinberg, R.S y Gould, D. (1996). *Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.

Winters, L. y Reisberg, D. (1985). *Does imagined practice help in learning a motor skill?*. Alexandria, Va.; United States: ERIC.

Winters, L. y Reisberg, D. (1988). Mental practice or mental preparation: Why does imagined practice help? *Journal of Human Movement Studies, 15*(6), 279-290.

Yue, G. H. (1993). *The effect of imaginary maximal muscle contraction training on the voluntary neural drive to muscle*. Eugene, United States: University of Oregon.

ANEXOS

ANEXO 1: EJEMPLO DE EJERCICIOS DE INICIACIÓN A LA VISUALIZACIÓN PARA TENIS.

NOMBRE: **FECHA:**

1. VISTA

Estas viendo;

una pista de tenis desde arriba _____
una pelota de tenis rodando lentamente por la pista _____
tus raquetas _____
un tenista famoso _____

2. OIDO

Escuchas:

una bola durante el impacto con el suelo o la raqueta _____
espectadores animando después de un punto de partido _____
tu canción favorita _____
la voz de tu entrenador cuando te anima _____

3. SENSACIONES

Sientes:

el calor del sol en tu cara mientras juegas _____
el sudor que te corre por la espalda _____
una ducha de agua fría por la espalda _____
tus pies en las zapatillas durante el partido _____

4. OLFATO

Hueles:

el olor típico de los vestuarios _____
bote de bolas recién abierto _____
camisa del entrenamiento recién lavada _____
calcetines usados después del entrenamiento _____

Evaluación de los sentidos del 1-5

(1=lo puedo imaginar excelente; 5= lo pudo imaginar mal).
Los jugadores pueden obtener información de que sentidos han podido imaginar más fácilmente y cuales no.

ANEXO 2:
MEDITACIÓN "PREOCUPACIONES FUERA-CONFIANZA DENTRO".

Siéntate cómodamente y cierra los ojos. Respira profundamente. Inhala y exhala conscientemente, y cada vez que inhalas imaginas cómo inspiras serenidad y confianza …y cada vez que exhalas el aire expiras preocupaciones.

Hazlo de nuevo conscientemente. Respira hondo y exhala de nuevo. Cada vez que exhales, imagina cómo tu cerebro se ensancha. No queda nada por hacer, simplemente eres. Ahora permite que todas las preocupaciones aparezcan en tu mente e imagina cómo las exhalas…como abandonan tu cuerpo y tu mente con cada respiración ¿Qué temes que pueda pasar?

¿Qué temes que suceda, qué experiencia no quieres tener? Quizás en tu deporte, en el trabajo, con tu pareja, familia o amigos … ¿qué te preocupa, quién podría lastimarte o decepcionarte? ¿O a quién podrías lastimar o decepcionar?

O tal vez te preocupe no poder lograr algo. Permite que aparezcan todos estos pensamientos y preocupaciones e imagina cómo las exhalas y salen de tu cuerpo.

Cuáles son los sentimientos que temes … tal vez pena, tristeza o ira, deja que estos miedos salgan de tu cerebro y de tu cuerpo con cada respiración.

Y recuerda, son solo pensamientos. No es la verdad. Gran parte de todo lo que te preocupa nunca sucederá, solo ocurre en tu cabeza y en tu mente.

Y con cada respiración, todos los pensamientos estresantes abandonan tu conciencia. No tienes que hacer nada especial, se van sin ningún esfuerzo, simplemente se disuelven.

Ahora imagínate que detrás de tí aparece la cualidad "confianza". Puedes imaginártela como una figura que pone sus manos sobre tus hombros o simplemente como una luz brillante que te inunda de pensamientos positivos y llenos de confianza.

Y con cada inhalación, respiras la luz brillante y los pensamientos positivos que fluyen a través de tu cuerpo y también de tu mente. Estás lleno de pensamientos positivos y esperanzadores. Y con cada respiración, inhalas confianza en ti mismo. Y cuando estés lleno de confianza, imagínate todo lo positivo que también podría suceder.

Cuáles serían todos los escenarios o cosas positivas que podrían suceder. Qué te gustaría que sucediese. Ya sea en el deporte, en tu trabajo o en tu vida privada. Qué acontecimientos o experiencias desearías tener.

Y si todavía tienes algunas dudas e inquietudes, tal vez preocupaciones, está bien.

Imagina cómo van y vienen. Eres consciente de tus pensamientos, pero ya no les das tanta importancia. Porque muchos de tus miedos y preocupaciones nunca se harán realidad ... y algunos de ellos sucederán. Tendrás también experiencias desagradables y quizás dolorosas que no puedes evitar.

Pero hay una cosa en la que siempre puedes confiar...y es en ti mismo, porque si miras tu vida hasta ahora, has superado todo con éxito. Quizás algunas situaciones eran incómodas o realmente dolorosas. Puede que hayas pensado que nunca lo lograrías. Sin embargo lo conseguiste. Lo has manejado todo con éxito e incluso has salido reforzado de este tipo de situaciones. Eso significa que siempre puedes confiar, siempre puedes confiar en ti mismo.

Eres más fuerte de lo que jamás podrías imaginar. Y ahora siempre puedas confiar en ti mismo, y en que puedes salir del carrusel de tus preocupaciones. Puedes confiar plenamente en ti mismo.

Bien! Disfruta durante un momento de la total confianza en tí mismo y respira de forma profunda y consciente 3 veces. Cada vez que inhalas, imagina cómo tu cuerpo y mente se llenan de confianza en tí mismo.

Bien! Luego, abre lentamente los ojos, consciente de que ahora pondrás esta confianza plena en todas tus acciones. Y cuando vuelves de nuevo al carrusel de las preocupaciones, sabes que puedes volver a salir de él rápidamente. Te deseo una semana llena de confianza y esperanza.

CÓMO DEBERÍA GESTIONAR LA CRISIS EL DEPORTISTA

JOSÉ CARLOS JAENES SÁNCHEZ

Doctor en Psicología
Profesor de la Universidad Pablo de Olvide. Sevilla – España
Psicólog de la Federación Española de Remo

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=UBD84E0OGqk

La propuesta sobre cómo debería gestionar la crisis el deportista se va a basar en dos puntos, un concepto y un modelo. En Psicología del Deporte, que es una Ciencia aplicada, es importante trabajar con modelos y conceptos con evidencia científica, de no ser así a veces lo que hay son buenas voluntades, aportar ideas, pero que no tienen una base científica; por eso, lo que se encuentra en esta Píldora Solidaria se basa en el Modelo de Intervención de Psicoterapia Breve y de Urgencia (Bellak y Siegel, 1989) y el Concepto de Personalidad Resistente. Las personas que puntúan alto en Personalidad Resistente afrontarían con mayor eficacia las situaciones estresantes. Son diversos los trabajos que hemos publicado y, trabajando sobre estos dos conceptos, vamos a tener una base científica para defender esta píldora, de cómo se debería gestionar la crisis.

CONCEPTOS CLAVES

Un punto importante para empezar es hacer un análisis de las defensas del deportista; esto es muy importante, no sólo desde el punto de vista que tiene que hacerlo el propio atleta, sino también los entrenadores que pasan mucho tiempo con ellos y saben mucho de la historia personal de sus entrenados.

Una foto de atletas de los años 70-80, sirve para ilustrar como nuestra historia siempre está en el presente, nuestro pasado siempre está en el presente; por ello, es importante tener en cuenta lo que denominamos en Psicología los *Rasgos,* que como dice Ribes (citado en Jaenes y Caracuel, 2005) son tendencias de comportamiento; es decir, en situaciones similares, en situaciones parecidas solemos responder de una forma similar; así, las personas que son más nerviosas, se enfrentan más nerviosas a las situaciones estresantes; los que son más tranquilos las afrontarán de una forma más tranquila. Así pues, tanto los deportistas como los entrenadores, porque para ambos va dirigida esta píldora, deberían preguntarse si es adecuada la percepción de lo que ocurre y si es exacto o no lo que están viendo..

En esta situación de pandemia, de crisis, que estamos viviendo con continuos bulos, que provocan emociones displacenteras, es muy importante no estar saturados y sí estar informados.

También se debe tener claro, cual es nuestra capacidad de reestructuración y de control de nuestros impulsos. En las últimas semanas he tenido la oportunidad de trabajar con varios deportistas de elite, algunos de ellos clasificados ya para los Juegos Olímpicos de Tokio. Algunos son muy impulsivos y responden rápidamente a los estímulos, otros que son más tranquilos y que utilizan mecanismos de defensa que algunas veces no son muy apropiados, como puede ser *la negación*, y el *silencio*, y no son capaces de manejar bien lo que denominamos la catarsis, la capacidad de expresarse, de comunicarse con los demás, lo que puede dar lugar a la *rumiación* que es mecanismo muy neurótico y dañino.

Es importante también, dentro del análisis de los mecanismos de defensa de los deportistas, conocer el concepto de *autoestima*. No se va a entrar aquí en cuestiones de género, pero en la práctica profesional, en el alto rendimiento deportivo, una de las cosas que encuentro es que las chicas, en general manejan las cosas de una manera muy emocional; mientras que muchos de los chicos con los que trabajo, son mucho menos emocionales, mucho más fríos y distantes por lo que se manejan mucho mejor en las situaciones de estrés. Así pues, cómo se manejan estas situaciones difíciles merece un análisis importante. Igualmente, también hay que saber cuál es nuestro proceso de pensamiento, como *manejamos los pensamientos;* ¿se afrontan las cosas desde una distancia? ¿Se es capaz de atender bien a lo que está ocurriendo? ¿Es un *pensamiento disruptivo*? ¿No nos deja dormir, no nos deja vivir con tranquilidad, o es *catastrofista?* Es fácil encontrar personas que piensan que esta situación es una de esas de las profecías de Nostradamus que anuncian el fin del mundo; cómo siempre digo, en la Edad Media, las cosas siempre iban mucho peor que ahora.

Muy importante analizar el *nivel de competencia psicológico*, no sólo el nivel de competencia percibido, concepto que en Psicología del Deporte se maneja mucho, sino como se viene diciendo, cuáles son las posibilidades que los deportistas y entrenadores tienen para enfrentarse de manera eficaz a estas situaciones.

Igualmente, hay otras variadas cuestiones que se han de analizar, esto incluye también a los Psicólogos. Puntos importantes son saber cuál es la capacidad de organización que se tiene para seguir entrenando en la reclusión. Por ejemplo

en España, al escribir estas líneas ya llevamos más de dos semanas en casa, sin poder salir. Hay que preguntar si se están y nos estamos organizando bien, cómo trabajamos con las limitaciones que impone el confinamiento, si tenemos una organización para llevar el entrenamiento de la forma más adecuada posible; manejar estas emociones, significa manejar también "la nevera", el frigorífico, dado que cuando hay ansiedad, una de las respuestas inmediatas es ir al frigorífico a calmarse. Importante pues, saber si se tiene un orden de sueño, de estudio, de realización de tareas, etc.

En concreto, en el caso de la Federación Española de Remo, antes de que el confinamiento empezara, y viendo como evolucionaba la situación, se le dio la posibilidad a nuestros remeros y remeras de que se llevaran material deportivo suficiente a casa: ergómetro, pesas, gomas, etc, para poder seguir entrenando en casa de la mejor manera posible. En otros casos, muchos deportistas no tuvieron la misma suerte; Sebas Martos, olímpico español de 3.000 metros obstáculos no tenía material en casa.

Hay deportes y deportistas a los que les ha sido más fácil disponer de equipamiento deportivo. Por ejemplo, es fácil que los ciclistas tengan un rodillo en casa, con lo que se han podido organizar mejor, pero no es fácil que los atletas tengan cintas en casa, con lo cual no pueden entrenar con normalidad. Es importante organizar bien y rápidamente las cosas para hacer llegar material a los deportistas para que se puedan organizar adecuadamente. Algo que abordaremos más tarde es trabajar con los deportistas la idea de que este confinamiento es una oportunidad para aprender mucho de nosotros mismos.

Es momento ya de dar algunas píldoras, algunas recomendaciones, una vez que ya se ha hecho un análisis de las defensas, de las capacidades, de la situación de reclusión; propondría algunas cosas, y esto ya es *intervención psicológica*.

Lo primero sería asegurar *mecanismos de comunicación eficaz,* va a servir de catarsis. Cuando un paciente llega a nuestra consulta y le dejamos hablar sin censura, en silencio de sus conflictos, de lo que le ocurre, al final siempre se siente mejor porque ha podido decir, ha podido manifestar sin ninguna clase de corte, de evaluación, censura, de lo que tiene dentro, lo que le está afectando, lo que le preocupa.

Hay que trabajar como se manejan las emociones; no se preocupen ustedes porque aparezcan *emociones negativas y displacenteras*; es lo normal, lo importante será ayudarles a manejar mejor estas emociones que no nos agradan. Hay que reforzar muy mucho las *emociones positivas, placenteras*. Es momento de disfrutar de la familia, a la que no dedicamos tanto tiempo.

Otra forma de intervenir es trabajar las *obligaciones* y las *devociones.* Las *obligaciones* son esa lista de cosas que tenemos que hacer: nuestro entrenamiento diario, si son estudiantes seguir con sus estudios, hay que aprovechar para ponerse al día con las clases, los trabajos de Fin de Grado o de Master y las *devociones* son esas otras cosas de las que siempre decimos ¡es que no tengo tiempo!

Las *obligaciones* deberían estar más estructuradas y colocadas temporalmente en el día a día; por ejemplo, a las horas que entreno, el tiempo que le dedico al entrenamiento o al estudio, tenerlas colocadas temporalmente en los mismos horarios que se venían haciendo: entrenar a la misma hora es una buena estrategia.

Las *devociones,* dejen ustedes que sus emociones, su estado de ánimo les lleven a ellas: a la pintura, a la lectura, a escuchar música, dedicar tiempo a esas muchas cosas que siempre han dicho que les gustaría hacer, pero que no hacen; esas cosas que siempre decimos *Tengo que…,* pero siempre hay excusas para no hacerlas.

En esta situación de pandemia, de confinamiento es importante aprender a manejar la *ira,* no es tiempo de criticar ferozmente cada cosa que ocurre y no nos agrada, es tiempo de ayudarnos los unos a los otros, la solidaridad, la comunicación con los demás. En España estamos en una crispación política continua, una crítica mordaz y feroz a cada paso. Hay que criticar de una forma constructiva, tiempo habrá, cuando esto termine, de poder analizar o que se ha hecho bien o mal, ahora es momento de hacer, de preocuparse por los deportistas, de los entrenadores, las Federaciones deben preocuparse muy mucho de disponer de todos los recursos posibles para sus deportistas: información veraz de cómo evoluciona su deporte, si hay o no competiciones, de ofrecer servicios médicos y asistencia psicológica de calidad, de planes de entrenamientos, de un seguimiento, de mantener motivados a los atletas; hay que dejar de estar

centrados en uno mismo y dado el caso, déjese ayudar. Si no son capaces de manejar una situación, si está desbordado, déjese ayudar, escuche.

En la píldora, que pueden ver a través del enlace del final del capítulo, aparece una foto que es muy importante para ilustrar lo que se dice: se puede ver a un responsable técnico de la FER, Robin Williams, entrenador de varios campeones olímpicos; Pol Gené, entrenador del equipo nacional y dos remeras de doble scull ligero: Natalia de Miguel y Rocío Lao en Linz, en el Campeonato del Mundo de Remo 2017, clasificatorio para los JJ.OO. de Tokio 2020 y puede ver como el foco de atención de los tres es Robin, lo importante es la intensidad de la mirada, no existe nada más en este momento que la explicación de su entrenador, esto es lo verdaderamente importante, casi es un ejemplo perfecto de lo que la Teoría de la Atención de Nideffer denomina *foco estrecho externo.* Un apoyo técnico eficaz, sano, adecuado, directo y la atención debida, que los deportistas deben a esos entrenadores, no hay nada más eficaz que escuchar a los que saben; no a esos que dan opiniones, que dicen cosas que no se mantienen más que en el aire, que no tienen ninguna evidencia científica de eficacia. Ahí, en esa mirada, están aprendiendo conocimiento, experiencia, y eso es lo que les va a ayudar.

Pero no sólo hay que escuchar a los entrenadores y técnicos. En la presentación de esta píldora solidaria podía verse una foto de una reunión de expertos en Psicología del Deporte durante la celebración del *XIII Seminario Internacional UPO de Psicología del Deporte José María Cagigal*, celebrado en Sevilla en marzo de 2017, se puede ver a Sidonio Serpa, ex Presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP), a Enrique Gómez-Alvarez, Psiquiatra, Jessica López González, Psicóloga del Deporte, junto a Maor Rozen, entrenador de fútbol; un licenciado en Ciencias del Deporte y otra compañera Psicóloga, en lo que representa eso que debe ser el Alto Rendimiento, todo focalizado en el deportista, que es el cetro, y las diferentes Ciencias del Deporte: Medicina, Psicología, Nutrición, Entrenamiento, etc. Al servicio del mismo, es importante rodearse de buenos profesionales cualificados y expertos; algo que está perfectamente representado en estas Píldoras Solidarias, dirigidas y llevadas por verdaderos profesionales.

Como se indicó al principio de la Píldora, es tiempo de abordar el concepto de Personalidad Resistente, un concepto unívoco con tres componentes:

Compromiso, Control y Desafío. Un concepto relacionado muy directamente con el trabajo con los deportistas que asisto.

Le denomino el *huevo Kinder* porque es una cosa con tres partes inseparables. El chocolate es el *Compromiso*, la leche es el *Control;* el *Desafío* es el regalito que tiene dentro en una cápsula de plástico amarillo.

El *Compromiso* es hacer lo que hemos decidido hacer. Ustedes son deportistas, son entrenadores, pónganse metas diarias, objetivos a corto plazo, semanales y las van a conseguir y si se organizan con *Control,* porque esto conlleva tomar decisiones, organizar todo, con orden para poder llevar a cabo lo que se ha decidido que se va a hacer; y el desafío, para mi es la parte más valiosa e importante; especialmente en estos tiempos de reclusión. Es ver las situaciones negativas, difíciles, duras y complejas como una oportunidad para ser mejores, de demostrar las capacidades y cualidades que se tienen. Nunca hubiera imaginado, aunque como profesor de Historia siempre me interesó mucho la Edad Media, que la Peste Negra, como las pandemias eran elementos destructivos y constructivos dentro de la Historia europea; nunca hubiera imaginado, que íbamos a tener una oportunidad como esta, provocada por el COVID 19, para ser mejores, tenemos que salir de esto siendo mejores.

Algunos de los deportistas con los que he tenido y tengo la suerte de trabajar como Blanca Machón, campeona del Mundo de Windsurfing, olímpica en Atenas 2004 y clasificada para Tokio 2020, Estefanía Fernández, piragüista, soñando con el Campeonato del Mundo, también se puede ver a Josefa Idem, piragüista con cinco medallas olímpicas y al fondo, deportistas ya clasificados para los Juegos en Japón. En ese Campeonato Mundial de Remo se han clasificado Aina, Virginia, Manel, Rodrigo, Javi y Jaime y entrenadores como Xavi, Xino, Dani, Pol y Nacho que son verdaderos referentes que estos tiempos difíciles ayudan a sus deportistas, entre otras cosas con tres puntos: seguimiento diario del entrenamiento, cuantificando las cargas, el impacto de las mismas, la comunicación continua con las Federaciones, y esto es muy importante para saber dónde se está en cada momento y el Psicólogo, haciendo documentos semanales, proponiendo entrenamiento psicológico, haciendo entrevistas y atendiendo a los deportistas de forma *online* y estar disponible por video llamada, dada la reclusión.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Para terminar, se proponen unas tareas que están entrelazadas:

- Haga un listado de sus fortalezas y debilidades. Sea realista, examínese a la luz de lo que está ocurriendo. Sea capaz de enfrentarse a ellas, hágase un cuadro de doble entrada y examínese.
- Póngase una meta para evaluarla en una semana. Anote las tareas y trabajos que ha realizado para alcanzar dicha meta. Por supuesto haga un pretest y un postest para saber si ha mejorado. Póngase una tarea física, voy a mejorar alguna habilidad y con compromiso, control y desafío, sepa si usted ha sido capaz de cambiar algo.
- Cuando esto termine debería haber aprendido mucho de usted mismo, seguro que ha aprendido a cambiar cosas en su vida. Hágalo, sea valiente y desafiante. La vida no puede ser la misma, hay que cambiar cosas. Vivir de otra forma. Durante el confinamiento y viviendo donde vivo en el centro de una ciudad como Sevilla, puedo oír cantar a los pájaros, algo que rara vez había oído.

Seguro que como parte de la Personalidad Resistente vamos a ser mejores deportistas, mejores entrenadores y psicólogos, mejores personas en definitiva y vamos a vivir esta situación como una oportunidad.

CONCLUSIONES

- Haga un análisis de sus propias defensas y capacidades para afrontar esta crisis.
- Si es usted entrenador o profesional de Psicología haga lo mismo.
- Estructure bien sus obligaciones y devociones.
- Pregúntese como maneja sus emociones. Aprenda como manejarlas de una manera más eficaz.

- Examine si tiene *Personalidad Resistente.* Recuerde que se puede entrenar y por tanto aumentar.
- Maneje su ira, es tiempo de pensar en los demás, de ser solidario, de ayudar a los demás.

Un reto, los deportistas son muy dados a pedir, a exigir, ahora es momento de ser generosos ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra sociedad, para mejorar la vida de los demás? La vida va a seguir y como se dijo tras los atentados de los JJ.OO. de Munich-72 ¡Los Juegos deben continuar!

REFERENCIAS

Jaenes, J.C. y Caracuel, J.C. (2016). Maratón: *Preparación psicológica para el entrenamiento y la competición*. Córdoba: Almuzara. Segunda edición.

Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Román, F. M. (2009). Personalidad Resistente en maratonianos: Un estudio sobre el control, el compromiso y el desafío de corredoras y corredores de maratón. *Revista de Psicología del Deporte.18,*2, 217-234.

Jaenes, J.C. (2009). Personalidad Resistente en Deporte. Revisión de la Personalidad Resistente. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte.2,3,* 98-101.

Jaenes, J.C., Godoy-Izquierdo, D. y Román, F. M. (2008). Elaboración y validación psicométrica de la Escala de Personalidad Resistente en maratonianos. *Cuadernos de Psicología.8,* 2, 59-81.

Ponce-Carbajal, N. Tristán, J. L., Jaenes, J. C. Rodenas, L. T. y Peñaloza, R. (2020). El impacto del contexto social sobre la personalidad resistente en deportistas universitarios de México. *Cuadernos de Psicología del Deporte,20,* 2, 201-217

Ponce-Carbajal, N., Tristán, J.I., Jaenes, J.C. y Castillo-Jiménez, N. (2017) Contexto Social y Personalidad resistente del deportista en Centroamerica, *Revista de Psicología del Deporte, 26,* 2, 85-90.

TRABAJAR EN EQUIPO HASTA QUE ACABE EL PARTIDO

SANTIAGO RIVERA MATIZ

Doctor en Psicología (Universidad de Vigo)
Master en Psicología del Deporte (Universidad de Santiago de Compostela)
Cofundador Centro Excelentia
Profesor Master SIPD y CEDIFA – RFAF

FELIPE TURBAY DE MIER

Psicólogo, Universidad de La Sabana, Colombia
Master en Psicología de la actividad física y el deporte, UAM, España
Profesor de la facultad de psicología de la Universidad de La Sabana, Colombia
Consultor independiete de personas y deportistas

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=NRL1C9m1-Ow

El confinamiento, como medida para afrontar la pandemia del COVID-19, se impuso en casi todos los países del mundo, y con ello el estilo de vida de sus ciudadanos cambió súbitamente la forma de trabajar, de relacionarse socialmente, y de ocio; así como de hacer deporte y actividad física. Este último ámbito llamó especialmente la atención del mundo por el aplazamiento de los Juegos Olímpicos a pocos meses de su inicio y, no menos relevante, la imposibilidad de miles de deportistas (profesionales y amateur) de realizar su práctica habitual y de perder los beneficios físicos y psicológicos que la actividad física les representa.

A fin de abordar el entrenamiento psicológico en el ámbito del trabajo en equipo en los deportes, primero se ha de comprender cómo esta situación afectó a la persona y a su bienestar psicológico, para después poderlo enfocar en el crecimiento de la persona-deportista (Rivera, 2015). Así, aquello que se puede aprender de este tiempo de crisis, de este partido que cada uno ha vivido en su casa, es posible aplicarlo a distintos ámbitos de la vida, entre ellos el deportivo. Los recursos abordados en este libro resultarán entonces útiles para transferir la experiencia personal al contexto del entrenamiento o la competición, y viceversa.

En relación a la población en general, el impacto psicológico de la cuarentena de personas contagiadas produjo estrés agudo, angustia y diversos problemas psicológicos (Brooks et al., 2020); y aquellas que sólo estuvieron confinadas pero no en cuarentena, se expusieron a síntomas de malestar psicológico como estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, etc. (Infocop, 2020). Por su parte, en el caso concreto de los deportistas, sufrieron problemas de sueño, apetito, concentración, nerviosismo, soledad o dificultades para mantener la motivación y para entrenar; los cuáles pueden relacionarse con el aislamiento social, la interrupción de su carrera deportiva, incertidumbre sobre el proceso de clasificación en sus competiciones, acceso limitado y no convencional a ambientes efectivos de entrenamiento o a sus compañeros, o falta de guía o seguimiento habitual de sus entrenadores (Jaenes, 2020; Schinke et al., 2020). Como se puede observar, a partir de estos datos no parece que las consecuencias psicológicas del confinamiento en los deportistas sean especialmente distintas de las que ha sufrido la población en general. Esta experiencia fue estresante,

pues sucedió de forma inesperada y cargada de incertidumbre, y de una sensación de falta de control sobre lo que estaba pasando.

Ser deportista es un estilo de vida, y su preparación ocurre dentro y fuera del lugar de trabajo. Por ello, los atletas no podían parar de entrenar, alimentarse o descansar adecuadamente, a pesar de las dificultades personales o interpersonales y, de esta manera, fue necesario buscar estrategias de afrontamiento que facilitaran la adaptación al encierro. Dado que los compromisos y responsabilidades no desaparecen en la adversidad, el esfuerzo físico, mental y emocional ha de mantener la calidad de la práctica y el alto nivel de desempeño. Esto implica hacer lo que cada uno necesita para sí mismo y para ayudar el otro (p.e. compañeros, entrenador, pareja, padres, hijos, etc.). Es un reto el encontrar y conservar la actitud positiva en una situación de aislamiento, con todas sus complicaciones y sin un entrenador que acompañe en el trabajo diario.

Pero, ¿qué sucede con el ánimo cuando el estrés es alto y no se gestiona adecuadamente? En una situación amenazante se priorizan los intereses y necesidades individuales, e importan menos las de los demás. Por lo tanto, trabajar en equipo se dificulta: la comunicación se entorpece por la falta de escucha, el líder pierde motivación y es "menos líder". Consecuentemente, ante la dificultad para gestionar situaciones estresantes, los deportistas tienden a perder implicación y compromiso en el trabajo que les corresponde aportar para la consecución de los objetivos de su equipo. Puede que se entrenen peor y a su regreso ayudarán menos a su equipo, o que en casa descuiden sus obligaciones y esto afecte la convivencia con su familia-equipo.

Así, a fin de mantener el nivel de esfuerzo en la búsqueda de soluciones para adaptarse a situaciones de crisis (como la del COVID-19 u otras futuras), es necesario dejar de centrarse en el problema, sus perjuicios o en lo desagradable que este pueda llegar a ser; para valorar los aspectos en los cuáles se puede influir. En este sentido, el presente capítulo abordará los tres componentes socioafectivos fundamentales para el trabajo en equipos deportivos: la comunicación, el liderazgo y la cohesión grupal (Morilla, Rivera y Tassi, 2017); y ofrecerá propuestas concretas para su mejora, basadas en nuestra experiencia, así como ejercicios concretos para su entrenamiento.

CONCEPTOS CLAVES

COMUNICACIÓN

La comunicación es la herramienta que utilizan las personas para relacionarse e interactuar. La comunicación es verbal y no verbal: la primera utiliza palabras con un significado compartido; y la segunda transmite mensajes mediante el uso característico del cuerpo (p.e. expresiones faciales, gesticulación, postura corporal, proximidad, contacto físico y apariencia física) y de la voz (p.e. tono, volumen, tempo). Además, para que sea eficaz es necesario escuchar y observar activamente al otro, si se pretende de entender tanto las palabras que dice como las emociones que transmite su cuerpo y forma de hablar; y así integrar el mensaje desde el plano cognitivo y emocional, para después, contestar en relación a la información recibida.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, cuando se experimenta malestar psicológico se entorpece el proceso de comunicación, pues aumentan la dificultad tanto para escuchar, como para transmitir mensajes. Por esto, cuando las personas se enfadan y discuten parece que cada uno expresa un monólogo, pues cada parte defiende sus argumentos sin atender las razones del "oponente".

Dado que en situaciones de crisis los estados de ánimo pueden cambiar con facilidad, fruto del estrés y de la irritabilidad, y sumado a que durante un confinamiento se pasó más tiempo del habitual en convivencia, los conflictos pudieron surgir con mayor facilidad. Además, con las personas con que se tiene un mayor vínculo afectivo suelen permitirse mayores concesiones y menor contención del malestar; lo cual supone un descuido de las relaciones personales (su familia y entrenador) que suelen ser el mayor respaldo emocional del deportista. Sea como fuere, a los conflictos es necesario buscarles una solución, aprender de ellos y así como procurar prevenirlos en un futuro. Se recomienda consultar fuentes o pedir ayuda para profundizar en las estrategias de resolución de conflictos, pues dada la extensión del capítulo, no es posible abordarlo con mayor detalle.

Por otra parte, encontrarnos en la era digital. Las tecnologías de la información y comunicación (TIC) han creado espacios de interacción útiles (p.e. videollamadas) para mantener reuniones y entrenamientos de equipo. Estos espacios ofrecen la posibilidad de relacionarse en vivo, con recursos valiosos para la interacción como la expresión facial y el tono de voz, pero están limitadas por la carencia de espacio físico compartido; y se pierde la proximidad, el contacto físico, el observarla totalidad del cuerpo y no sólo la cara que aparece en la pantalla. También, aunque han facilitado la interacción, no pueden por ahora, reemplazar la riqueza emocional de todos los componentes de la comunicación no verbal.

En situaciones críticas y tensas, la comunicación puede ser más eficaz si se tiene presente lo siguiente:

- Le ayudará el ser más consciente de las emociones y sentimientos que transmite en su comunicación no verbal, aparte de las palabras en sí mismas; pues una forma de hablar cercana, clara, firme y respetuosa anima a ser escuchado.
- Valorar el apoyo de las personas más cercanas dentro (p.e. entrenador/staff y compañeros) y fuera del deporte (p.e. familia y amigos), por su importancia para el bienestar psicológico. Los problemas con ellos van a favorecer la pérdida de motivación, concentración o capacidad para tolerar la frustración; y como resultado bajará su nivel de esfuerzo, intensidad y compromiso con el entrenamiento. Así que le puede venir bien mejorar su competencia para gestionar situaciones conflictivas.
- Hacer un esfuerzo por ser empático. El deportista no es el único con problemas en su trabajo y vida personal, la forma de trabajar y hábitos diarios de todos han cambiado forzadamente; así que también puede ponerse en el lugar de los demás y dar comprensión, en vez de sólo pedirla.
- Comunicar de forma constructiva y positiva a pesar de la situación. En momentos difíciles viene bien hablar de los aspectos en los cuáles se puede influir o hacer algo, en vez de sólo recodar el malestar que produce; pues es posible comunicar con un enfoque más alentador y proactivo.

- En las videollamadas se ha de tratar de hablar con la naturalidad más cercana a un encuentro no virtual, en un espacio silencioso, con un fondo que no distraiga al interlocutor, así como cuidar la calidad del servicio de internet para que la voz y el vídeo se vean y escuchen claros. Por otra parte, teniendo en cuenta las limitaciones propias de las TIC en la calidad de la comunicación, conviene utilizar la mayor cantidad de componentes para expresar, siempre que sea posible y en este orden: 1) videollamada (expresión facial + voz en vivo); 2) llamada de voz (características de la voz + en vivo); 3) mensaje grabado de voz (características de la voz sin posibilidad de interacción en vivo); y 4) mensaje de texto (sólo mensaje escrito sin interacción en vivo). Este último se recomienda sólo para resolver asuntos concretos.

Se han abordado distintos aspectos relacionados con el proceso de comunicación durante el confinamiento, transferibles para conectar mejor con el otro en cualquier situación de crisis (p.e. deportista lesionado recuperándose en otra ciudad o en necesidad de apoyo cuando está de viaje) o bien, cuando se afronten dificultades de convivencia en casa, el trabajo-deporte, el instituto u otro contexto vital.

LIDERAZGO

Los líderes en el contexto deportivo son los entrenadores y algunos deportistas, y en casa lo son los padres de familia; y, como el resto de personas, ellos también han sufrido las consecuencias psicológicas del confinamiento. En su caso, el confinamiento les ha demandado mayores recursos en términos de fortaleza psicológica, pues no sólo debieron responder a sus necesidades personales, sino al compromiso adquirido con su equipo-familia. Las responsabilidades del líder durante esta crisis son similares a las de otros momentos de adversidad, pues lo que cambia es la situación, no su rol. Debe entonces ayudar a minimizar el impacto negativo sobre el bienestar psicológico (p.e. gestión de estrés), motivar el proceso de adaptación al cambio (p.e. replantear objetivos-retos y rutinas), estimular la participación en la dinámica grupal así sea por medios virtuales en el caso de los entrenadores (p.e. reuniones periódicas por videollamada) y

compartir en familia en el caso de los padres (p.e. comer juntos, ver películas, etc.), hacer un seguimiento del rendimiento individual (p.e. plan de entrenamiento condicional), interesarse por la situación personal del deportista o hijo (p.e. relación con sus familiares o amigos), gestionar conflictos (p.e. casos de indisciplina), aprender de esta experiencia (p.e. identificar los recursos de afrontamiento que fueron útiles), etc.

La competencia como líder es transferible del deporte a la vida personal y viceversa, motivo por el cual el entrenador puede adaptar esas habilidades a situaciones familiares o deportivas, así como los deportistas que son padres. Todo ello, entendiendo que los hijos no tienen habilidades psicológicas de alto rendimiento como los atletas, sino que niños y jóvenes confinados pueden aprenderlas (p.e. en disciplina o capacidad concentración). En cualquier caso, el liderazgo puede ser más eficaz si se tienen presentes las siguientes propuestas:

- Si su situación personal le desborda no podrán ayudar a los demás, por lo que pueden pedir apoyo al psicólogo del deporte para mantener su rendimiento personal.
- A pesar de las dificultades, siguen siendo ellos quienes han de ser los primeros que en predicar con el ejemplo y siendo modelos a seguir (p.e. en fortaleza, tolerancia, tranquilidad, persistencia y paciencia, etc.).
- Dado que la comunicación es su principal herramienta de trabajo, se recomienda que presten especial atención a las habilidades que facilitan su eficacia.
- Asumiendo que los deportistas tienen menos recursos personales para afrontar esta situación, su entrenador o sus padres han de ser líderes pacientes con los deportistas. Como se dice en España, deben tener “mano izquierda”, ser flexibles. No es fácil rendir en estas condiciones y no pueden ser tan exigentes como en una rutina normal, pues el contexto no se presta para esa máxima exigencia. En este sentido será útil el adecuado establecimiento de objetivos y la adaptación de su estilo de liderazgo.
- En su habilidad para ayudar a mantener la motivación del deportista-hijo, reconocer el esfuerzo individual y la aportación de cada

miembro del equipo-familia, sea mayor o menor, adquiere un valor significativo y fortalece su credibilidad. Así ofrece un trato ecuánime y es percibido como alguien justo (p.e. "Yo sé que te costó trabajo... Enhorabuena, felicidades porque estás sacándolo adelante con las dificultades, sólo, en tu casa... hoy les veo -en videollamada- haciendo los ejercicios y aguantándolos bastante bien, muy bien por mantenerse comprometidos con sus objetivos individuales, que también son los del equipo... etc.). Esa es una manera de fortalecer la cohesión grupal.

- Hacer énfasis en el valor que tiene el trabajo diario para la vuelta a la normalidad, pues merece la pena no bajar los brazos (p.e. ¿recuerdas lo que hemos hablado en enero que querías conseguir?, pues si sigues así no te vas a alejar mucho de ello... volveremos mejor preparados que nuestros oponentes...").
- Estimular el aprendizaje de recursos de afrontamiento y su eventual transferencia a la competición y a la vida (p.e. tolerancia a la frustración y a la incertidumbre).

Como se ha expuesto, los líderes cuentan con distintos recursos útiles para gestionar al equipo en los planos colectivo e individual, y con el esfuerzo de todos el grupo puede salir fortalecido, de esta y de futuras situaciones adversas; y especialmente en lo que a la cohesión grupal se refiere, pues esta se construye en torno sus figuras de referencia.

COHESIÓN GRUPAL

La cohesión grupal es uno de los principales medios para alcanzar los objetivos colectivos. Mantenerla, e incluso mejorarla, supone un reto en tiempos de crisis, pues requiere adaptar los distintos componentes a la situación y medios que se imponen. Las cuatro dimensiones siguientes presentan algunas consideraciones que pueden resultar útiles:

- Ambiente: el principal cambio implica dejar de compartir un espacio real de actividad deportiva para llevarla a cabo en solitario. La pérdida de la cercanía física se puede compensar con videollamadas

en grupo, que funcionan bien, aunque parezcan insuficientes. Por otra parte, pasó lo contrario en el ambiente de las familias de los atletas, pues se compartió "demasiado tiempo y espacio".

- Personas: la gestión individual por parte del líder es un aspecto clave para mantener una actitud positiva y minimizar el malestar psicológico, según se comentó antes.
- Liderazgo: adaptar la manera de liderar y de utilizar los recursos de la comunicación son elementos que motiva a sus seguidores.
- Equipo: la situación puede exigir replantear objetivos colectivos, especialmente en los ciclos y plazos (p.e. adaptar los contenidos y objetivos durante el confinamiento, planificar una mini pretemporada, cambiar horarios de trabajo, buscar formas de mantener la competitividad interna, como el uso de retos similares a los de las redes sociales pero con ejercicios, etc.). Asimismo, en la distancia adquiere, si cabe, mayor relevancia el compañerismo en forma al apoyo social (p.e. animarse unos a otros, ayudarse a centrar la atención en lo que sí se puede hacer). La cohesión requiere de actitudes proactivas, por lo que recordarse los unos a los otros que caer en conversaciones "quejicas" sobre lo desagradable que resulta la crisis, sólo contribuye a la desmotivación y a la falta de compromiso. Como se ha venido recomendando a lo largo de este libro: mantener en una actitud abierta la adaptación y a la búsqueda de soluciones resulta muy práctico, como lo es el respaldo entre compañeros.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Los ejercicios propuestos buscan ofrecer recursos para valorar y avanzar en el afrontamiento de cualquier situación de crisis, manteniendo una actitud abierta, procurando no juzgar a los deportistas y empatizar con ellos, pero sin olvidar poner límites cuando lo estime oportuno.

Se pueden plantear a los deportistas las siguientes cuestiones (también ponerlas en práctica en su familia, para mejorar su competencia como líder con quienes suelen dar el apoyo emocional más importante):

- Esta situación-problema, ¿cómo nos afecta como **equipo?** Con esta pregunta el entrenador puede ahondar en cómo perciben el momento que están pasando colectivamente y en las consecuencias que puede acarrear (p.e. "podemos bajar de nivel, está en riesgo el objetivo de la temporada, algunos van a ir a su bola -tal vez queriendo decir que no van a cuidarse como yo-, perderemos lo unidos que estábamos", etc.). Se deben tratar de encontrar las preocupaciones con que la mayoría se identifique, así como las de los capitanes, pues estas pueden dar cuenta de lo que siente o piensa el colectivo.
- **¿Cuáles pueden ser nuestros objetivos en este momento?** ¿Creen que tendríamos que modificarlos en **algo?** En este aspecto se puede profundizar en por qué lo que proponen tendría sentido, ¿cuál sería su importancia? ¿Qué beneficios representaría? Los objetivos dan a los deportistas motivos para continuar esforzándose, por lo que para definirlos se recomienda apoyarse en la técnica de establecimiento de metas. Se puede trabajar sobre uno principal y dos específicos, o incluso uno sólo puede ser suficiente.
- ¿Qué tendríamos que hacer para conseguir esos objetivos? En este punto conviene preguntarse en qué aspectos de la situación podemos influir y en cuáles no, así como en las dificultades que se pueden presentarse. Es como una lluvia de posibles soluciones y actuaciones. Aquí, se han de definir acciones concretas, así como recordar que cualquier meta se alcanza sólo con el compromiso de todos y que estas repercutirán positivamente en cada uno.
- En concreto, de las acciones propuestas y de manera específica, ¿qué acciones vamos a llevar a cabo? (p.e. cuando se pregunte cómo están, por cada cosa negativa o desagradable que esté sucediendo, hay que decir dos positivas o agradables, o cada día un compañero enviará un saludo de ánimo al equipo).

- **¿Cómo les puedo ayudar?** El entrenador puede plantear abiertamente al equipo que le soliciten ayuda o le den sugerencias que le permita conocer qué más puede hacer por los deportistas. No importa que parezca algo poco habitual, pues el confinamiento tampoco lo fue; y ya él valorará si es conveniente no hacer algo al respecto.

Es importante tener humildad para querer escuchar lo que dicen las personas y saber en qué no se les está ayudando, e incluso en qué se les puede estar perjudicando. Las crisis son una buena ocasión para abrirse a la crítica constructiva, a la mejora y al aprendizaje, ya que todo esto puede servir para mejorar.

- **¿Cuáles pueden ser los beneficios esta situación?** Las respuestas pueden crear un diálogo en torno a los aprendizajes, a cómo pueden salir fortalecidos como equipo, a la satisfacción que les puede representar, a los beneficios materiales, a los individuales...

Por su parte, **el entrenador puede cuestionarse a sí mismo** sobre cómo su potencial para liderar, comunicar o trabajar en equipo se puede ver mermado por la situación de crisis. Esto le ayudará a identificar fortalezas y debilidades y entrenar consigo mismo, mejorarlas y ponerlas al servicio del equipo.

CONCLUSIONES

Se ha comentado la realidad que enfrentaron los deportistas durante el confinamiento y las dificultades que implicó para trabajar en equipo, y algunas de ellas seguirán estando presentes, como lo es la incertidumbre de un eventual rebrote, la cancelación de futuras competiciones y sus consecuencias económicas y psicológicas. En este sentido, el capítulo propone estrategias para afrontar cualquier situación de crisis, interna o externa al equipo.

Para concluir, debemos destacar la importancia de la unidad durante estos tiempos de incertidumbre que estamos viviendo. Para intentar mantener esta

unidad se torna clave hacer hincapié en cuidar la comunicación entre los miembros de un equipo y/o staff; comunicar de una forma siempre propositiva, constructiva y respetuosa para cuidar nuestras relaciones con las otras personas; trabajar la cohesión grupal mediante el apoyo social; y fomentar el liderazgo para direccionar los esfuerzos que cada persona está haciendo por separado y que al final puedan sumar a todo el equipo. Adicional a esto, será importante establecer correctamente los objetivos que queramos llevar a cabo, preguntarnos qué está bajo nuestro control y que no, para actuar directamente en lo que percibimos que podemos cambiar, hacer un balance de nuestra situación actual, del momento presente y así actuar en consecuencia. Por último, mantener un pensamiento positivo hacia el futuro, visualizando lo valioso del proceso grupal que puede resultar de este periodo.

REFERENCIAS

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. y Rubin G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet, 395*, 912–920. doi:10.1016/ S0140-6736(20)30460-8.

Infocop (2020). Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus-Covid-19. *Infocop Online.* Consultado el 31 de mayo de 2020. Disponible en: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8627

Jaenes, T. C., (2020). Así responde el deportista al confinamiento: Disciplinado, responsable, algo nervioso... *Diario Marca.* Consultado el 31 de mayo de 2020. Disponible en: https://www.marca.com/otros-deportes/2020/04/25/5ea31a01ca474193378b458e.html

Morilla, M., Rivera, S. e Tassi, J. M. (2017). *Entrenamiento psicológico-integrado en la metodología del fútbol actual.* Sevilla: Centro Excelentia.

Rivera, S. (2015). Psicología positiva en el deporte. En A. García-Naveira y L. Locatelli (Eds.), *Avances en Psicología del Deporte* (pp. 159-188). Barcelona: Paidotribo.

Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang L. e Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* Editorial. doi: 10.1080/1612197X.2020.1754616.

REFLEXIONES Y PROPUESTAS DESDE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE A CAMBIOS EN EL CICLO OLÍMPICO

JOSÉ TOMÁS TRUJILLO SANTANA

Vicepresidente para Centro y Norte América SIPD
Fue presidente de la Sociedad Mexicana de Psicología del deporte en el periodo 2008-2012
Actualmente es director general de INSTINTO Consultoría en Psicología del deporte y coordinador del área de Psicología del deporte en CODE Jalisco
Asistió como psicólogo deportivo a Sidney 2000, Beijing 2008, Londres 2012 y Río 2016; 3 ediciones de juegos centroamericanos y Panamericanos, así como a 100 campeonatos del mundo. Autor de 5 libros en psicología del deporte.

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=FcegB0u2-vE

Los Juegos Olímpicos son, sin duda, el evento más influyente a nivel deportivo y cultural en el planeta entero. Este evento que conserva tradiciones que provienen desde la antigua Grecia (776 a.C.), no sólo es un macro evento deportivo, sino que detrás de él, hay una fuerza filosófica que preserva el movimiento olímpico y que lo convierte en el evento de mayor generación de historias de inspiración sobre la superación humana en el planeta.

El proceso para la elección de la sede que desarrollaría los Juegos de la XXXII Olimpiada, inició con seis ciudades que presentaron de manera formal su candidatura. En el camino hacia la elección Roma declinó y hacia la recta final sólo llegaron cinco propuestas. El 23 de mayo del 2012 después de una evaluación técnica de las ciudades aspirantes se determinó que Estambul, Madrid y Tokio competirían de manera final por la nominación de la sede.

El 7 de septiembre del 2013 tras la votación en Buenos Aires (Argentina), en el marco de la Reunión 125 del COI, se anunció que Tokio era la ciudad elegida. Se estableció entonces que del 24 de Julio al 9 de agosto del 2020 se realizarían los Juegos Olímpicos y del 25 de agosto al 6 de septiembre del 2020 los juegos Paralímpicos.

Desde ese momento el Comité Organizador trabajó de manera ejemplar para construir la estructura (sedes-transporte-servicios) que albergaría un evento de 339 competencias deportivas, con participación de 33 deportes y más de 50 disciplinas deportivas, más de 10.000 atletas provenientes de más de 200 países.

El mundo entero inició el 2020 con la ilusión de presenciar lo que el comité organizador había prometido como "*los juegos más innovadores que se hayan organizado*" y en donde todos sus esfuerzos se basaban en tres principios fundamentales para transformar el mundo: **lograr lo mejor de uno mismo, unirse en la diversidad y conectar con el mañana.**

Mientras la expectativa de los aficionados al deporte aumentaba por ver este evento, los protagonistas continuaban sus programas de preparación para alcanzar su mejor versión hacia el verano del 2020.

Sin embargo, un brote de contagio en Wuhan, China sobre un desconocido "coronavirus" (COVID-19) originó una alerta sanitaria mundial que derivó en la necesidad de tomar medidas extremas de precaución y autocuidado, originando a la cancelación de calendarios competitivos y el cierre de los escenarios de entrenamiento prácticamente en todo el mundo.

Ante esta crisis mundial que afectó directamente a la salud y a los procesos de preparación de los deportistas Olímpicos, el 30 de marzo 2020 se reunieron en videoconferencia el Presidente del COI, Thomas Bach, el Presidente de Tokio 2020, Mori Yoshirō, la Gobernadora de Tokio, Koike Yuriko y la Ministra para los Juegos Olímpicos y Paralímpicos, Hashimoto Seiko, quienes llegaron a un acuerdo sobre la reprogramación y nuevas fechas para los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 (el evento conservará este nombre) y se realizarán del 23 de julio al 8 de agosto del 2021 y los Juegos Paralímpicos del 24 de agosto al 5 de septiembre del 2021.

Ante esta serie de sucesos es normal que los deportistas se encuentren en estos momentos en un terreno inestable sobre sus proyectos y objetivos deportivos. Desde luego, al ser un tema complejo de múltiples impactos y afectaciones conviene realizar su análisis desde lo general a lo particular de cada proyecto deportivo.

Y en estos momentos donde en los que se atiende a aspectos muy particulares de cada deportista un recurso que resulta invaluable es el apoyo hacia el estado psicológico y emocional del deportista, que sin duda es un recurso altamente exigido por las condiciones que el confinamiento y la reactivación presentan y que, en la mayoría de los casos, son condiciones muy distintas a las que los deportistas están acostumbrados.

Es por eso que los recursos de preparación hacia el deportista sobre todo en el terreno de la preparación invisible son realmente el escenario competitivo del momento, ¿quién se adapta mejor?, ¿quién sufre menos la adaptación?, ¿quién logra mantener su forma deportiva desde casa?, todo esto apoyados con la ciencia y recursos tecnológicos aplicados en escenarios lejos del contexto de entrenamiento.

Sin duda alguna la psicología del deporte es una ciencia que ha alcanzado una gran madurez y que hoy en día cuenta con recursos suficientes y a la altura de la exigencia actual para favorecer con sus bondades los proyectos deportivos de nivel olímpico y asegurar que se logre el mejor estado de forma rumbo al verano del 2021.

CONCEPTOS CLAVES

El repertorio de técnicas y metodologías para el apoyo psicológico en estos momentos a los deportistas es amplio. Sin embargo, en esta píldora más que hablar de técnicas clásicas del entrenamiento mental, que esas están y estarán a la mano de cualquier entrenador deportivo o del propio atleta, se busca plantear la orientación de ejes de trabajo que pueden beneficiar a la población de atletas de nivel olímpico ante las circunstancias antes descritas.

Para ello se propone incorporar líneas de acción para ayudar al deportista a realizar un mejor afrontamiento al momento, trabajar en reconocer la vulnerabilidad que también como atleta de alto rendimiento se tiene, mantener una *zona de grit* de cara a salir mejor librado de esta experiencia y buscar a mediano y largo plazo mantener un estado de bienestar psicológico positivo.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO

El COVID-19 y todas sus consecuencias han traído a la vida diaria pérdidas, tensión, preocupación, necesidad de adaptación a condiciones no ideales, estados anímicos disminuidos, pérdida del sentido, etc. Estímulos que activan los distintos mecanismos de afrontamiento en los deportistas y que varían en efectividad según cada caso personal.

El estrés, por ejemplo, que es un mecanismo natural que incluso es benéfico para activar nuestros procesos adaptativos, normalmente se presenta en los atletas en una clasificación que se conoce como aguda, estímulos de corta duración que generan mecanismos de respuestas y para que en la mayoría de

los casos el atleta de alto rendimiento está correctamente preparado. Pero en esta experiencia de confinamiento y por la duración de días acumulados que se enfrentaron, debemos hablar ya de estrés crónico, por lo tanto, es necesario evaluar y comprender las afectaciones al estado psicológico, emocional y de salud que eso puede representar en el deportista de alto rendimiento.

De igual manera, en muchos casos específicos de atletas, este momento ha presentado un nivel de angustia intenso, esta experiencia en el cerebro es producto de una mezcla de miedo y ansiedad de manera intensa.

En este sentido, el deportista se ha expuesto a estímulos que rebasan las habilidades naturales que se puedan tener para afrontar el momento, por lo cual es indispensable que se trabaje en mejorar las habilidades que pueden ser más efectivas para afrontar este tipo de estímulos constantes en el tiempo y ser efectivos en prevenir las posibles consecuencias.

Sería recomendable para los deportistas saber hacer pausas en su día, tener la habilidad para reconocer como aumenta en ellos el estrés o la angustia y, en consecuencia, realizar acciones para el alcanzar su autocontrol, lograr calmar la guerra de pensamientos, recuperar el centro emocional y lograr estados de calma o paz mental.

DESCUBRA SU VULNERABILIDAD

Vivimos un momento adverso y los deportistas de alto rendimiento deben aprender a reconocer que también son vulnerables. En el deporte más competitivo muchas veces se estandarizan creencias con las cuales el deportista va creciendo, una de ellas es la de “Todo poder”, donde el atleta se obliga a creer que para lograr la cumbre debe poder resolver todo lo que la vida le exija.

Descubrir o recordar que somos vulnerables no significa aceptar que somos débiles, de hecho, no tiene ninguna relación con eso, aceptar que se es vulnerable despierta la valentía del deportista y le permite usar a favor el carácter para poder enfrentar la adversidad con los mejores recursos personales.

Es importante recordar que el carácter es el mecanismo psicológico que nos ayuda a enfrentar los momentos difíciles de una manera única y con un toque muy personal. También este momento ayudará a que el carácter de los deportistas se fortalezca, crezca, logre estar a la altura del carácter que requiere un deportista de nivel Olímpico. Según Brown (2016), quien ha desarrollado este concepto, las personas deben entender que a su corazón en la vida les sucederán cosas increíbles, mágicas, de intensa felicidad, pero también habrá momentos que provocarán miedo, pánico, llanto, tristeza. Sucederá de todo. Por lo tanto, el reconocer la vulnerabilidad despertará en los deportistas el sentido de dignidad, bondad y crecimiento personal que también este momento podría favorecer en su proyecto de vida.

ZONA DE GRIT

Una variable que es interesante estudiar en estos momentos con los deportistas de nivel olímpico es el GRIT, un concepto de origen inglés que ha sido respaldado e incorporado al estudio de poblaciones que buscan el alto rendimiento en base a la línea de estudio de la Dra. Angela Duckworth.

Los deportistas se enfrentarán a un largo calendario de trabajo (entrenamientos y competencia) para lograr llegar y mantener su mejor versión competitiva y, por lo tanto, alcanzar su zona de GRIT les ayudará a ser altamente efectivos en la consecución de este objetivo, que es a largo plazo y que seguramente en el camino habrá que enfrentar obstáculos y resolver dificultades.

GRIT es una variable que se alcanza combinando perseverancia y pasión. Cuando las cosas se ponen difíciles o las soluciones nos evaden, la pasión y la perseverancia son los motores que nos impulsan a continuar y esa es la relevancia de aumentar en estos momentos los niveles de Grit en los deportistas.

Según Duckworth (2016) la perseverancia tiene que ver con la disposición que tenemos para trabajar duro de manera sostenida en el tiempo. Incluye un sentido de dirección, determinación, esfuerzo y resiliencia. Por su parte, la pasión tiene que ver con aquello que se quiere lograr en la vida, la razón por la cual se levanta cada mañana; está asociada a lo más importante para usted, es una filosofía de vida que le da dirección.

Se sabe que en muchas ocasiones los momentos cumbre de los deportistas en el alto rendimiento se presentan gracias a situaciones adversas, y el momento actual ha sido difícil y adverso para la mayoría, así que aprovechar esta circunstancia como parte también de la historia de cada atleta y salir bien librado del momento será clave para las historias de éxito que se desean contar.

Un atleta de nivel olímpico necesita recuperar y aumentar su pasión de cara a lo que viene. Los juegos olímpicos no son sólo un evento deportivo que dura 15 días y que se realiza cada 4 años. Ser atleta olímpico es una invitación permanente a compartir una filosofía de vida que tiene como base la superación constante y el esfuerzo máximo para con su trabajo, disciplina y compromiso inspirar a otras generaciones.

Por su parte, la perseverancia es esa fuerza oculta que ayudará a alcanzar el objetivo con los más de 450 días que se han agregado al programa de preparación. Al cerebro de los deportistas les gusta aprender, el cerebro tiene plasticidad (regeneración de circuitos de aprendizaje) y puede crear distintos caminos para alcanzar sus objetivos con las condiciones que el mundo impone actualmente. Escenarios ideales contra escenarios reales, adaptados a los momentos de esfuerzo que nos ha exigido esta circunstancia. El cerebro de todo deportista puede aprender todas aquellas situaciones que sean necesarias para alcanzar un alto desempeño de cara a la edición olímpica en el verano del 2021.

BIENESTAR PSICOLÓGICO POSITIVO

Es un hecho que la experiencia del confinamiento en deportistas ha sido muy exigente, sobre todo para el eje emocional y, por lo tanto, se debe generar un seguimiento y acompañamiento al proceso de acomodar y cerrar esta experiencia en la propia historia personal de los deportistas.

Para algunos será más sencillo realizar este proceso y para otros tomará tiempo, así como será necesario un trabajo específico que ayude a la superación de la experiencia.

Es por eso que, sobre todo en el periodo posterior al COVID-19, será necesario desarrollar acciones para prevenir los efectos a nivel de salud mental que se pueden presentar en los proyectos de alto rendimiento como, por ejemplo, lesiones deportivas, *burnout*, abandono deportivo, bajada de rendimiento, depresión, conductas de riesgo, etc.

La Teoría del bienestar Psicológico (Ryff, 1989) explica que el deporte y la vida deportiva son actividades que requieren ser resistentes, alta capacidad volitiva, autonomía, poseer desafíos, plantearse objetivos, cumplir metas, crecer como persona, adaptarse a los distintos ambientes y cambios y para ello, relacionarse positivamente con el entorno, ser saludable, y mantener un control sobre lo que se hace.

Orientamos que será necesario brindar espacios para la recuperación emocional del deportista que ayuden a alcanzar el estado de bienestar psicológico hacia el trabajo del ciclo olímpico que aún se debe recorrer.

EJEMPLO PRÁCTICO

Todos los atletas de élite se esfuerzan por alcanzar un rendimiento máximo cerebral, llamamos *peak performance* al estado de funcionamiento superior donde los atletas realizan sus niveles óptimos y obtienen resultados sobresalientes (Harmison, 2011).

Es de interés mantener en la población de atletas de alto rendimiento que participan en el ciclo olímpico un peak performance durante y después del COVID-19. Para lograr este objetivo se evalúa el circuito cerebral que llamamos "aprendizaje – inteligencia" que puede ser estratégico para garantizar un estado de bienestar psicológico y el alcanzar en un tiempo prudente de nueva cuenta la forma deportiva competitiva.

Los componentes de este circuito cerebral son:

- Corteza prefrontal - es la zona del cerebro que permite consolidar nuevos aprendizajes, el procesamiento de la información, la evaluación de distintos escenarios, la planeación, la toma de decisiones, la resolución de problemas, la atención y concentración sostenida entre otras funciones de gran influencia en el deporte.
- Sistema límbico - responsable del eje de las emociones, la inteligencia emocional y el aprendizaje desde los significados de las experiencias que viven los deportistas. Aquí se registran lo que se conocen como marcas emocionales que dejan las experiencias adversas y traumáticas que viven los deportistas.
- Zona motora - responsable del 100% de los movimientos voluntarios en el ser humano. Además, es la zona de afrontamiento primaria al estrés que funciona tipo bodega de carga psicológica y que es tal vez la zona principal utilizada para hacer frente al momento del confinamiento y sus consecuencias.
- Zona de sueño y recuperación.- Circuito clave para ayudar a mantener un estado de energía durante el día, al dormir con calidad los deportistas alcanzan no sólo la recuperación sino poner a su favor bondades del cerebro tipo "reparación". También es clave su evaluación para saber cómo disminuir la fatiga psicológica crónica del alto rendimiento, mejorar el estado anímico y sobre todo fortalecer el sistema inmune del deportista.

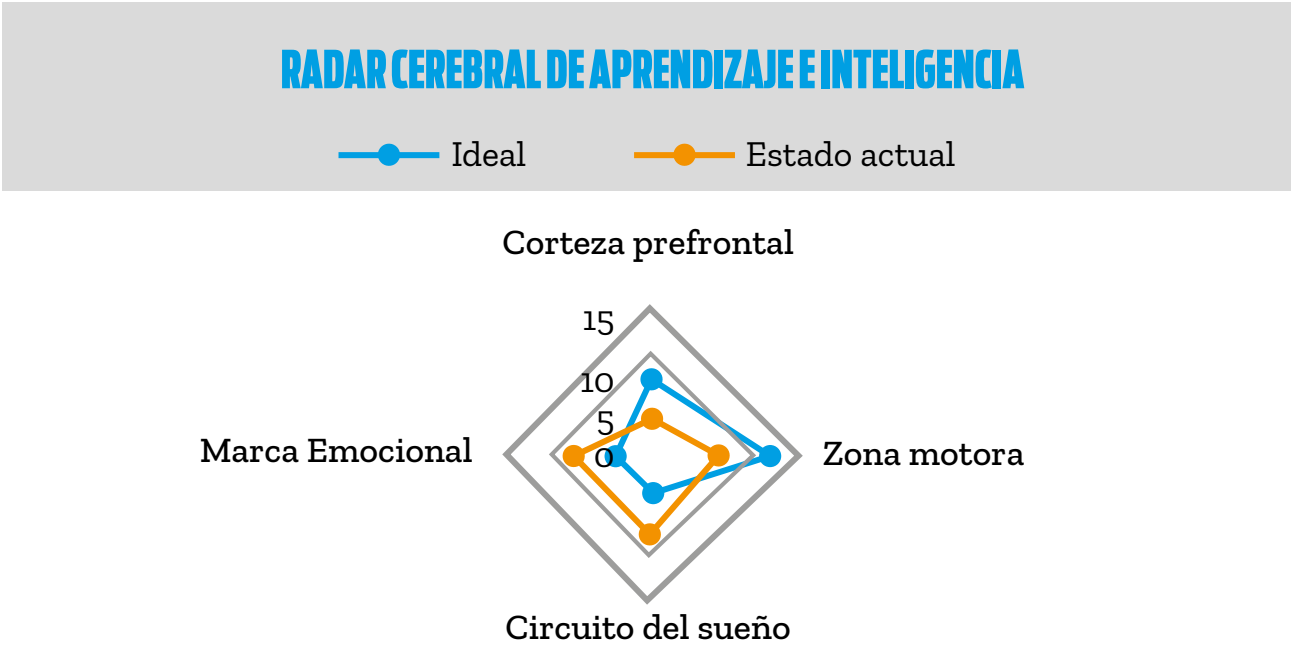
La evaluación se realiza con el apoyo de un equipamiento de Electroencefalografía (EEG), que nos permite conocer el perfil de la actividad eléctrica cerebral en distintas zonas del cerebro según la norma internacional para colocación de electrodos, sistema 10-20.

El protocolo sugerido para el EEG permite establecer un radar para conocer los impactos en el circuito de aprendizaje e inteligencia:

CZFZ ojos abiertos
CZFZ ojos cerrados
F3F4 ojos abiertos
F3F4 ojos cerrados

C3C4 ojos abiertos
C3C4 ojos cerrados
O3O4 ojos abiertos
O3O4 ojos cerrados

Una evaluación realizada después de 8 semanas de confinamiento a una deportista femenina, de 28 años de edad, ubicada en el top 10 del ranking mundial de su deporte nos muestras los siguientes resultados aplicando el protocolo antes descrito.



Los resultados, que de manera directa se obtienen en Hertz (Hz) -unidad de medida de la actividad eléctrica cerebral-, se transforman en una gráfica que permita al entrenador y equipo multidisciplinario de la deportista entender los impactos que el confinamiento tiene sobre este circuito y, a partir de ahí, que sea posible trazar un plan de acción que nos permita posicionar en una mejor zona de su circuito aprendizaje – inteligencia a la deportista hacia el cierre del periodo de confinamiento y hacia la reactivación de su práctica deportiva.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Existen algunos ejercicios o líneas de trabajo que pueden ser de utilidad para los deportistas de alto rendimiento y con los cuales se puede mejorar el estado psicológico y emocional del momento, así como plantear los objetivos que buscarán lograr.

- *Desarrollar una nueva pasión* - Puede aprovechar estos momentos de confinamiento en donde tendrá más tiempo para usted. Lo cual ya representa una excelente oportunidad para enriquecerse como persona. Los seres humanos nos apasionamos por tareas que nos complementan, nos ayudan a liberar, nos ayudan a auto-descubrirnos y, sobre todo, nos generan un placer natural que nos genera bienestar. Apasionarse por algo es tener un escenario en el cual generamos una emoción intensa que nos aporta entusiasmo y vida. Es por eso que una recomendación para este tiempo es que intenten generar una nueva pasión hacia su vida, descubriendo alguna tarea o escenario que le atrape y provoque una fuente de vida positiva. Seguro abonará de manera importante su proyecto deportivo.
- *Mejora día a día* - Los deportistas de alto rendimiento deben tener una fórmula del éxito. Esto hace referencia a todas aquellas acciones que hacen posible mantener una línea de esfuerzo congruente con lo que espera lograr en su deporte. Durante este tiempo mantenga su línea de esfuerzo adaptándose a las condiciones que tenga en casa, en la mayoría de los deportes importará más el poder mantener esa línea de esfuerzo que los contenidos de su entrenamiento que ya sabemos nunca podrán ser como se acostumbra. Por eso, un propósito debe ser trabajar en una dirección de esfuerzo que permita la mejora gradual día a día.
- *Trabajar en el sentido del proyecto deportivo* - La adversidad del momento facilitará reflexiones sobre el propósito de su proyecto deportivo, no es que tenga que cambiar, pero hágalo consciente ya que esto facilitará muchas de sus decisiones e incluso beneficiará su estado de ánimo. Para hacer este ejercicio de consciencia puede preguntarse: ¿cuáles son mis valores actuales como deportista?, ¿qué estoy haciendo con mi carrera deportiva?, ¿cómo estoy haciendo mi deporte en estos momentos?, ¿cómo quiero inspirar a otros con mi carrera deportiva? ¿lo estoy logrando?, ¿qué cosas aun quiero lograr?, ¿me estoy acercando?, ¿para qué necesito lograr eso?, ¿me realizaría como persona o me ayudaría a trascender si lo logro?
- *Adoptar una mente ganadora* - La doctora Carol Dweck, profesora de Psicología en la Universidad Stanford, establece la importancia de

la disposición mental con su concepto "*Mindset*". Según esta idea, el éxito o el fracaso no dependen tanto de la capacidad innata como de la disposición mental ante la propia capacidad y talento. Esta línea de estudio que es compatible con el deporte, señala que existen dos tipos de disposición mental: la prefijada y la de crecimiento. Las personas con una mente orientada al crecimiento ven la vida como una serie de retos y oportunidades para mejorar, mientras que las que tienen una mentalidad prefijada o preconcebida creen que el esfuerzo no merecerá la pena, pues hagan lo que hagan nada cambiará, especialmente si tienen una baja consideración de su capacidad (Dweck, 2006). El momento actual debe ser asumido por los deportistas y de cara al ciclo olímpico extendido como un tiempo de crecimiento personal, recordar que el esfuerzo es realmente el camino al éxito, que los obstáculos son facilitadores de las metas que se alcanzan, que mantenerse perseverante y aceptando los retos del momento es un formula que provoca aprendizaje.

- *Entrenar el estado psicológico y emocional* - La psicología del deporte sugiere una amplia gama de variables que pueden entrenarse en estos momentos y que producen interesantes beneficios presentes y futuros. Una de ellas es la fortaleza mental, a la que aludió el Doctor Joaquín Dosil en el capítulo 1 y que se define como "*la capacidad que tiene un deportista de utilizar sus habilidades mentales para controlar sus pensamientos, concentrarse, superar y perseverar ante la adversidad, afrontar la presión y mostrar una gran determinación para conseguir sus objetivos*" (Weinberg y Gould, 2011, p.96). Otros autores como Jones et al. (2002, p. 209) señalan que la fuerza mental es *tener la ventaja psicológica natural o desarrollada, que te permite hacer frente generalmente mejor que sus oponentes a las demandas, como: la competencia, entrenamiento y estilo de vida, los lugares deportivos, y específicamente, para ser más consistente y mejor que sus oponentes en permanecer determinado, centrado, seguro, resistente, y controlando la presión*. Sobre esta variable Gucciardi et al. (2008) realizaron una investigación con entrenadores experimentados en Australia, en la que les pidieron que definieran 11 características de la fuerza mental en deportistas, concluyeron que estos componentes son

indispensables en la fortaleza mental en el deporte, el listado en sí mismo orienta hacia como alcanzar un mejor nivel de fortaleza mental para estos momentos: creer en uno mismo, trabajar con ética, valores personales, automotivación, actitudes sólidas, concentración y enfoque, resiliencia, capaz de manejar la presión, inteligencia emocional, inteligencia deportiva y mantener una fortaleza física

CONCLUSIONES

Los cambios son parte esencial de todo camino de éxito y de la vida misma. Por lo tanto, los deportistas de alto rendimiento deben entender que este momento del Covid-19 y todas sus consecuencias también cuenta en su historia personal. Con el paso del tiempo se entenderá que también lo vivido durante y después del confinamiento forma parte de las experiencias que los pueden acercar a subir sus mejores cumbres, aunque en una primera instancia no se perciba así.

Es por eso importante detenerse un momento y reflexionar sobre el factor tiempo, que para el ser humano siempre debe ser concebido como un regalo. A los atletas de alto rendimiento la vida les regalo tiempo, no se los quitó. Un año más para la realización del evento deportivo más grande del planeta y, por lo tanto, un año más para preparar, completar y enriquecer tu versión olímpica. La decisión debe ser aprovechar este tiempo y llegar lo mejor preparado en todos los sentidos. Es momento de planificar, esforzarse, conseguir más aliados, mejorar y, sobre todo, disfrutar del camino, porque si se aprovecha de la mejor manera seguro terminará agradeciendo este tiempo y estará orgulloso de la forma en que lo utilizó.

Inicie el camino atendiendo a las cosas más inmediatas, no desgaste su cerebro pensando en el futuro, ya que aún hay demasiadas cosas inciertas (calendarios, clasificaciones, competencias, criterios, etc). Enfoque en las cosas más inmediatas y a partir de ahí vaya dándole forma y avanzando en su proyecto deportivo, pues pisar sobre un suelo estable provoca rumbo.

También debe trabajar en su proyecto de vida, incluso más allá del panorama de tu deporte, explíquese: ¿quién eres el día de hoy?, ¿cuáles son las cosas más valiosas que tiene?, ¿cuáles son las personas más valiosas que le rodean?, ¿cuál sigue siendo su misión de vida?, ¿hacia dónde va? y ¿cómo desea esforzarse en el presente para no perder su dirección de vida? Si logra clarificar y actualizar su proyecto de vida como persona, será aún más sencillo hacer que este momento de su vida con pérdida, con altos niveles de estrés, con exigencias de adaptación y con muchas restricciones; también sea parte de la historia que contarán sobre usted.

Por último, refuerce su preparación psicológica, los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 al realizarse en el verano del 2021, serán un evento de gran exigencia psicológica y preparación de esta área es conveniente que la ponga en manos de alguien calificado y con experiencia en ello, no lo deje de lado ni reste su importancia, haga equipo con un psicólogo deportivo y descubra el potencial que eso puede generar en su proyecto deportivo.

REFERENCIAS

Brown, B. (2016). *El poder de ser vulnerable*. Barcelona: Urano.

Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Penguin Random House.

Dweck, C.S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success.* New York: Random House.

Gucciardi, D., Gordon, S. y Dimmock, J. (2008). Towards an understanding of mental toughness in australian football. *Journal of Applied Sport Psychologu, 20*, 261-281.

Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*, 3–18.

Jones, G., Hanton, S., y Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. *Journal of Applied Sport Psychology,14*, 205–218.

Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development, 12*, 35-55

Weinberg, R. y Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology* (Quinta edición). Champaign, IL: Human Kineticks.

¿CONFINAMIENTO U OPORTUNIDAD?, LA IMPORTANCIA DÉL AUTOCONOCIMIENTO

LUIS GUSTAVO GONZÁLEZ CARBALLIDO

Doctor en Ciencias Psicológicas
Investigador Titular y Profesor Titular del Instituto de Medicina Deportiva
Presidente de la Sección de Psicología del Deporte de la Sociedad Cubana de Psicología
Miembro de Tribunales Permanentes de Grados Científicos de Psicología y Ciencias de la Cultura Física

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=FhqIBM_blYo

Desde inicios del presente año, la amenaza de contraer la enfermedad COVID-19 forma parte de nuestras vidas. Los deportistas han debido suspender sus entrenamientos y postergar legítimos propósitos competitivos y de participación olímpica, lo que representa un importante sacrificio personal y social.

No son pocas las incertidumbres, temores y angustias que los deportistas comparten con el resto de la población, lo que puede provocar desorden en sus emociones, sus metas y su conducta general. Por tanto, la labor de los psicólogos se hace más importante y resalta la atinada idea de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte (SIPD) de transformar en capítulos estas "píldoras solidarias".

El presente capítulo tiene el objetivo de ocupar el tiempo de confinamiento de nuestros deportistas en cultivar una importante herramienta para el éxito: el autoconocimiento. Sus mensajes pueden contribuir –además- a evitar que sus pensamientos escapen hacia contenidos que generen ansiedad o depresión y perjudicar así la disposición y las energías necesarias para asumir cuando corresponda la actividad deportiva.

CONCEPTOS CLAVES

AUTOCONOCIMIENTO

Se asume la concepción de Venereo (2002) que lo define como "*… conjunto de representaciones que el individuo elabora sobre sí mismo e incluye aspectos corporales, psicológicos, sociales y morales*". En el ámbito del deporte, el autoconocimiento constituye una importante herramienta que permite hacer uso óptimo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas. En la píldora se exhorta a los deportistas a cultivar el conocimiento de sí mismos en esta etapa de

confinamiento, de modo que al momento de la reincorporación hayan logrado avanzar en su preparación psicológica sobre bases certeras y efectivas.

AUTOVALORACIÓN

Se refiere a la "*capacidad, derivada de la naturaleza autoconsciente del hombre, de apreciar críticamente los atributos y las cualidades que se poseen. En el caso del deportista, la autovaloración le permite conformar juicios –en los cuales aparecen elementos cognitivos y afectivos indisolublemente ligados- acerca del desarrollo de sus capacidades, tomando como base la apreciación que tiene de las capacidades de los demás*" (González, 2007, Viusá, 2017). El deportista debe velar por adecuar su autovaloración todo lo posible, apelando a fuentes fiables externas como entrenadores, médicos, psicólogos y científicos del deporte. Para ello, puede hacer un uso útil del presente tiempo de confinamiento.

AUTOEFICACIA

Frente a una situación concreta, el deportista llega a una "creencia" o convicción acerca de las posibilidades de éxito. Tal proceso de "autopersuasión" se nutre de diversas fuentes de información cognoscitiva, entre las cuales figuran los logros anteriores (sobre todo para deportistas que gozan de determinada maestría), experiencias vicarias o referidas a modelos con los cuales el sujeto se compara (propio de deportistas noveles) y persuasión o diálogo interno, por medio del cual el atleta trata de convencerse de sus posibilidades de obtener la victoria. A mayor autoeficacia, se exhiben más altos niveles de persistencia y decisión, atributos asociados al éxito deportivo (González, 2007).

GRADO DE EXCITABILIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO

Es importante que el deportista conozca el grado de excitabilidad de su sistema nervioso, pues el balance de la excitación y la inhibición influyen en el rendimiento en entrenamientos y competencias. Los deportistas muy excitables tienden a rendir mejor en entrenamientos, mientras los demás lo hacen en situación competitiva (González, 2007). Existen recomendaciones para unos y para otros, las cuales aparecen descritas más abajo.

RESPUESTAS A LAS FRUSTRACIONES

En el deporte la frustración es un estado que se produce cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado (González, 2007). Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos en un sentido general o en acciones específicas o parciales. Frente a una frustración se asumen tres direcciones y tres tipos de respuestas. Los tipos son *predominio del obstáculo*, *defensa del yo* y *persistencia de la necesidad*, mientras las direcciones son: interna (*intrapunitiva*), externa (*extrapunitiva*) y neutra (*impunitiva*).

CURVA DEPORTIVA DE LA VIDA

Se trata de una representación gráfica de las etapas de la vida de un deportista, que ha mostrado utilidad en exploraciones psicológicas que sistemáticamente se realizan. La curva representa las etapas de inicio, ascenso, clímax y ocaso. El deportista debe realizar una marca en el continuo de la curva, de modo que ilustre en qué momento de ese desarrollo considera estar.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

RELACIONES ENTRE AUTOVALORACIÓN Y AUTOEFICACIA

Una triplista cubana de alto rendimiento elevó significativamente su autoeficacia gracias a intervenciones psicológicas que adecuaron su autovaloración acerca de elementos técnicos. La deportista se resistía a incorporar un cambio de dirección de la mirada durante el acto de despegue y la primera fase del vuelo para mejorar su desempeño. Después de comprender los inconvenientes en los vectores biomecánicos que tal dirección introducía y percatarse del error por medio de videos de sus ejecuciones anteriores y explicaciones científicas, comenzó a dirigirla al cielo, a lo azul, a "la gloria deportiva", con apoyo de visualizaciones de saltos mentales perfectos que elevaron su creencia de que podía mejorar con ese cambio. Al cabo de algunas semanas, la deportista mejoró en casi quince centímetros la dimensión de sus saltos. La actual etapa de confinamiento puede aprovecharse para este

tipo de constataciones y observaciones, que reclaman paz interior y concentración en elementos que usualmente no se atienden.

GRADO DE EXCITABILIDAD DEL SISTEMA NERVIOSO

Hemos atendido deportistas que en situaciones competitivas mermaban sus rendimientos por excesivos niveles de excitación y, tras adoptar estrategias conductuales-cognitivas **no amenazadoras** y practicar procedimientos de respiración sedativa y de relajación, superaron sus desempeños de manera visible. En una etapa de confinamiento como la que estamos obligados a realizar, estudiarse a sí mismo, con asesoría de psicólogos y otros expertos, puede mejorar el autoconocimiento de algo tan importante como el propio nivel de excitabilidad. Se trata del inicio de un proceso de aplicación de recomendaciones como las que aparecerán más abajo.

DIRECCIÓN Y TIPO DE RESPUESTA A LAS FRUSTRACIONES PARCIALES

En determinados momentos hemos atendido a deportistas de muy alto nivel que atravesaban etapas de rendimientos incomprensiblemente bajos, debido a errores sostenidos de sus entrenadores o de sus médicos. Después de conocidos tales errores, rehusaron utilizarlos como justificación y preservaron su proverbial actitud autocrítica y autoexigente. Sus atribuciones causales mantuvieron la dirección *intrapunitiva* y el tipo *persistencia de la necesidad,* algo que les permitió erguirse sobre esos lamentables episodios y recuperar en breve sus acostumbrados rendimientos. En la actual etapa de confinamiento, es conveniente examinar las respuestas habituales a las frustraciones y proponerse modificaciones en la dirección del patrón asociado al comportamiento deportivo exitoso: la dirección *intrapunitiva* y el tipo *persistencia de la necesidad*.

IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA AUTOVALORACIÓN RESPECTO A LA CURVA DEPORTIVA DE LA VIDA

En momentos como los actuales, es importante que la percepción del deportista acerca de la curva deportiva de su vida se ajuste a la realidad. Un atleta que,

equivocadamente, consideró que se encontraba en el ocaso de su vida deportiva y no hacía lo suficiente por mantener sus niveles potenciales de rendimientos, recuperó su antigua buena disposición cuando se le logró demostrar con argumentos científicos que conservaba sus indicadores fisiológicos y técnicos de antaño. Al corregir su juicio valorativo acerca de la etapa de la vida deportiva en que se encontraba, los rendimientos volvieron a sus mejores momentos.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

EJERCICIOS RELACIONADOS CON LA EXCITABILIDAD DE SU SISTEMA NERVIOSO

¿Se considera usted una persona ***muy*** excitable? Antes de responder, observe los signos que aparecen a continuación, que reflejan elevado grado de excitabilidad. Contrástelos con la valoración que tiene usted de sí mismo:

- Pulso comparativamente elevado.
- Umbrales sensoriales más bajos.
- Sobrestimación de la magnitud de las figuras percibidas.
- Mayor timidez derivada de la elevada excitación que experimentan.
- El balance excitación vs. inhibición favorece a la primera.

Si la mayor parte de esos signos se ajustan a usted y lo confirma con los especialistas que lo rodean, puede considerarse un deportista ***muy*** excitable. Conviene –entonces- utilizar esta etapa de inactividad en concebir estrategias de pensamiento y acción que le permitan reducir posibles percepciones amenazantes. Esas estrategias guardan relación con las características de su deporte, de su personalidad y de su edad física y deportiva, entre otras variables, por lo que necesita asesoramiento psicológico. Pero, en sentido general, las recomendaciones que puede comenzar a aplicar son las siguientes:

- Estimule pensamientos y expectativas NO amenazantes. Tenga en cuenta que es usted una persona de potenciales de excitación fuertes, que se generan rápidamente y se disipan con lentitud. La inhibición, en cambio, es comparativamente más débil, se genera más lentamente y se disipa con rapidez. Es decir, que su sistema nervioso central se caracteriza por exhibir la mayor parte del tiempo altos potenciales de excitación, y cualquier pensamiento de riesgo o expectativa amenazadora puede elevarla aún más, lo que sobrepasaría su umbral de tolerancia y terminaría desorganizando la coordinación de movimientos, el tono muscular óptimo y todo ello se traduciría negativamente en el desempeño competitivo.
- Realice desde el día anterior ejercicios de respiración sedativa. Colóquese en "postura de cochero" (asesórese con su psicólogo) y piense la siguiente frase: "*Estoy completamente tranquilo y relajado. Me siento bien*". Hágalo despacio, silabeando e imaginando situaciones relajadas, bondadosas. Realice una inspiración lenta y profunda durante 6 – 8 segundos, irguiendo el tronco para dar capacidad toráxica a los pulmones. No expulse el aire inhalado, reténgalo en los pulmones un tiempo más prolongado (10 – 12 segundos) y luego expúlselo lentamente por la nariz durante aproximadamente 14 – 16 segundos, volviendo a la posición inicial de cochero. En la fase de inspiración piense que, junto con el aire que inhala, incorpora vida, optimismo, todo lo bueno. En la siguiente fase de retención, deje su mente completamente libre y en la de expiración piense que, junto con el aire expulsa también angustias, incertidumbres, y se queda por dentro tranquilo, "limpio". Espere entre veinte y treinta segundos y realice otro ciclo respiratorio similar. Al terminar, active sus músculos y reincorpórese lentamente. También puede realizar, previa indicación y entrenamiento del psicólogo, ejercicios de relajación progresiva.
- Realice calentamientos prolongados (alrededor de una hora, en dependencia de la modalidad deportiva que se trate), aeróbicos y gentiles, amén de que su última parte los realice como el entrenador indique.

- Es conveniente que su fisioterapeuta le aplique masajes relajantes, nunca inmediatamente antes de la competición. Hemos sido testigos de medallas perdidas en campeonatos mundiales debido a procedimientos relajantes muy cercanos al momento competitivo.

¿Se considera usted una persona ***poco*** excitable? Antes de responder, observe los signos que aparecen a continuación, que reflejan bajo grado de excitabilidad. Contrástelos con la valoración que tiene usted de sí mismo:

- La fatiga aparece más tardíamente por estar protegidos por la inhibición.
- Exhiben pulsos comparativamente más lentos.
- Tienen umbrales sensoriales más altos.
- Pueden ser comparativamente lentos en el establecimiento de reflejos condicionados.

Si la mayor parte de esos signos se ajustan a usted y lo confirma con los especialistas que lo rodean, puede considerarse un deportista poco excitable. Conviene –entonces- utilizar esta etapa de inactividad en seguir las siguientes recomendaciones:

- Alimente estrategias de pensamiento y acción más retadoras, que lo estimulen y exciten.
- Estimule niveles de aspiraciones elevados y alcanzables. Es decir, busque activamente su mejor ejecución.
- Realice calentamientos activos, con ejercicios de fuerza explosiva en su primera parte, y ajuste la segunda a las indicaciones de su entrenador.
- Déjese aplicar masajes percutivos.
- Realice ejercicios de respiración excitativa, consistente en ritmos de inspiración, retención y expiración rápidos durante algunos segundos.

¿CÓMO SUELE REACCIONAR USTED FRENTE A LOS FRACASOS, TAN FRECUENTES EN LA ACTIVIDAD DEPORTIVA?

En esta etapa de inactividad, rememore su participación en entrenamientos, controles pedagógicos y competiciones. Cuando finalice este análisis, trate de determinar su dirección y tipo de respuestas más frecuentes a las frustraciones parciales. Si descubre que suele culparse a sí mismo de ellas, es usted predominantemente *intrapunitivo*; si suele culpar a los demás, a los entrenadores, a los compañeros de equipo, etc., es usted predominantemente *extrapunitivo*, y si mitiga la culpa justificándose porque considera que errar es de humanos y, sobre todo, de deportistas que intentan rendimientos elevados, es usted predominantemente *impunitivo*.

Aunque estas direcciones de respuestas a las frustraciones deportivas no constituyen claves absolutas de éxito y dependen mucho de la personalidad, se conoce que las direcciones *intrapunitivas* resultan más convenientes. Imagínese –entonces- realizando atribuciones internas frente a acciones malogradas que son inherentes a la actividad deportiva y entrene mentalmente esta dirección. Si le deja como saldo determinada ansiedad o angustia, refiéralo a su psicólogo. Él sabrá qué hacer y cómo asesorarlo de acuerdo con las peculiaridades de su personalidad.

Tras un detenido análisis, trate de determinar su tipo de respuesta más frecuente. Si descubre que suele rememorar la acción malograda y rumiarla con determinada frecuencia, es usted una persona predominantemente *centrada en el obstáculo*. Si suele justificarse a sí mismo y frente a otros, es usted predominantemente del tipo *defensa del yo*, y si suele centrarse en lo que es necesario hacer para corregir los errores cometidos, es usted predominantemente del tipo *persistencia de la necesidad*.

Aunque estas direcciones y tipos de respuestas a las frustraciones deportivas no constituyen claves absolutas de éxito y dependen mucho de la personalidad, se conoció que en deportistas de tiro y atletismo las direcciones *intrapunitivas* en combinación con los tipos *persistencia de la necesidad* fueron las más efectivas (González, 2007), lo que permite una inferencia razonable de que la

recomendación puede ser útil a otras modalidades deportivas, siempre que sea asesorado por un especialista en Psicología del deporte.

REVISE Y REESTRUCTURE SUS METAS

Hágalo siempre en coordinación y acuerdo con sus entrenadores. Realice un listado de ellas, jerarquícelas, y revise si ese orden es correcto en las condiciones actuales y futuras inmediatas, a tenor con las reales que hoy le rodean, con su edad cronológica, su edad deportiva, las peculiaridades de su deporte y de su personalidad.

CURVA DEPORTIVA DE SU VIDA

Dibuje en un papel una U invertida que represente su vida deportiva, de modo que tenga un inicio, un desarrollo ascendente; un momento climático, una etapa descendente y, finalmente, un momento de ocaso. Realice una marca en ese continuo, de modo que represente el momento de su vida deportiva en el que cree estar. Luego someta esa autovaloración a la valoración de su entrenador, de su psicólogo y de otros expertos que le rodeen. Si observa discrepancias con ellos, no significa ningún problema. Utilice estas semanas para discutir el asunto, escuchar sus explicaciones y disponerse –en caso necesario- a modificar su criterio.

CONCLUSIONES

El confinamiento al que estamos sometidos constituye una oportunidad para profundizar en el autoconocimiento. Una adecuada autovaloración y una certera autoeficacia son facilitadores del éxito deportivo. Aunque no se pueden identificar por resultar variables diferentes, es deseable que la creencia de la posibilidad de éxito (autoeficacia) se apoye en una adecuada autovaloración.

Los deportistas muy excitables exhiben signos como: pulso más acelerado, umbrales sensoriales bajos, rápido establecimiento de reflejos condicionados, etc. Por esa razón, necesitan evadir pensamientos y expectativas amenazadoras, realizar calentamientos prolongados y aeróbicos, y cultivar procedimientos de relajación

como respiración sedativa y relajación progresiva, preferentemente con la asesoría de un psicólogo.

Los deportistas poco excitables exhiben signos como: pulso más lento, umbrales sensoriales comparativamente altos, más lento establecimiento de reflejos condicionados, etc. Por esa razón, necesitan cultivar niveles de aspiraciones elevados y alcanzables, realizar calentamientos con ejercicios de explosividad y aplicarse masajes percutivos.

Resulta conveniente reprogramar las metas con la asesoría y aprobación del entrenador, el psicólogo y el médico, y es conveniente examinar la propia curva deportiva de la vida, contrastarla con las opiniones del entrenador, el psicólogo y el médico y adecuar, en caso necesario, la autovaloración respecto al momento de desarrollo en que cree estar.

REFERENCIAS

Díaz, J., Cruz, J. y Fonseca, A.M. (2011). Ansiedad, percepción de amenaza y estrategias de afrontamiento en el deporte: diferencias individuales en el rasgo de ansiedad. *Ansiedad y estrés, 17(1)*, 1-13.

González, L.G. (2007). *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Editorial UADY, México.

Pinto, M.F. y Vázquez, N. (2013). Ansiedad estado competitiva y estrategias de afrontamiento: su relación con el rendimiento en una muestra argentina de jugadores amateurs de golf. *Revista de Psicología del Deporte, 22* (1), 47-52.

Reche, C., Cepero, M. y Rojas, F.J. (2010) Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 10* (2). 33-42.

Venereo, Y. (2002). Estudio del autoconocimiento como una característica esencial del taekwondista. *Tesis en opción al Título de Licenciada en Psicología*. Universidad de La Habana.

Viusá, M. (2017). Respuesta de estrés competitivo, estilo de afrontamiento y desempeño competitivo en taekwondistas del equipo nacional cubano. *Tesis en opción a la categoría de máster en Psicología del deporte*. Universidad del Deporte "Cte. Manuel Fajardo". Cuba.

RENDIMIENTO EN FAMILIA

LAURA CENTOIRA YÁÑEZ

Grado en Ciencias de la Actividad y el Deporte. Universidad de Vigo (2013-2017)
Master Iberoamericano de Psicología del deporte (2017-2018)
Master Universitario de profesorado en Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato, FP y enseñanza de idiomas. Especialidad en Educación Física (2019-2020)

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=gYXbvUFGKm8&t=10s

A lo largo de este capítulo se presentan pequeñas dosis de información para ayudar a todos los padres y madres que han decidido encaminar la vida de sus hijos e hijas en el apasionante mundo del deporte. Partiendo de que el rol que desempeñan es complejo y de que sus actos tienen un gran impacto en sus descendientes, aumenta la necesidad de colaborar en su desarrollo como progenitores. Por ello, formar e informar es el primer cometido de la píldora Rendimiento en familia.

Son numerosos los autores que, a través de sus publicaciones, han querido resaltar el papel fundamental de los padres en la influencia de la formación deportiva de sus hijos. Murcia y Gimeno (2003) destacan ese papel y van más allá, cerciorando su función como modelos y moduladores de actitudes y conductas a través de sus interacciones con carácter de refuerzo y castigo. Dosil (2004) los presenta como uno de los agentes que componen el pentágono de la iniciación deportiva y son Fredericks y Eccles (2004), quienes afirman que los progenitores, como agentes socializadores significativos, aportan a los hijos información relevante acerca de su rendimiento, que tendrá una enorme influencia en el proceso de formación deportiva.

Todo esto, no hace más que confirmar la influencia que tiene el núcleo familiar más cercano sobre el deportista. Lo ideal, es saber cómo beneficiarse para que ese impacto no resulte contraproducente, partiendo de la base de que nadie busca perjudicar o entorpecer la formación deportiva. Entonces, ¿cómo se puede influir positivamente en el rendimiento deportivo de un hijo o hija? Es la pregunta a la que se intenta dar respuesta en las siguientes líneas.

CONCEPTOS CLAVES

En primer lugar, debemos saber que un deportista irá experimentando diferentes fases en el transcurso de su carrera. Por ello, para que su rendimiento sea lo más fructífero posible, es necesario resaltar la importancia de la capacidad de adaptación, que debe presentarse no solo en el verdadero protagonista, sino que también en el entrenador y en los propios padres. Para conocer las fases que

puede atravesar, se menciona la clasificación de Balagué (2006), quien diferencia tres etapas clave: Iniciación, Tecnificación y Élite. En cada una de ellas, los progenitores deben presentar un comportamiento específico.

La primera etapa de iniciación, se presenta cuando los niños y las niñas comienzan a vincularse con una modalidad deportiva. Para instaurar nuevos hábitos y comenzar una vida orientada a la práctica de actividad física, es primordial que los progenitores presenten una actitud entusiasta. Dependiendo de la involucración, así como la interpretación que los padres y madres hagan de esas actividades, se reflejará en el grado de atracción y entusiasmo de los niños de cara al deporte. Boixadós, Valiente, Mimbrero, Torregrosa y Cruz (1998) han puesto de manifiesto que los padres tienen una gran influencia en la participación deportiva de sus hijos, especialmente en esta etapa de iniciación.

Si tras superar la primera fase, los menores continúan adheridos a la práctica deportiva, pasarían a la tecnificación. En ella, lo primordial es que los padres se muestren positivos y fomenten valores como la tenacidad, el esfuerzo y la superación, puesto que supone un nivel competitivo superior, que exige una mayor dedicación y esfuerzo por parte del deportista, donde muchas veces no se aprecian los logros deseados, frente al esfuerzo que significa entrenar a diario. A mayores, esta fase suele coincidir con la adolescencia, que se muestra como un período de desarrollo básico para la formulación de metas, que de forma inherente determinan y regulan en última instancia la conducta y estilo de vida del sujeto (Portolés y González, 2016). El incremento del abandono deportivo coincide con esta etapa y de ahí la relevancia del optimismo y el fomento de los valores por parte de los progenitores (Dosil, 2004).

Superada la segunda fase, podríamos adentrarnos en la élite. Es la que representa el alto rendimiento, lo que implica que los padres deben continuar adecuándose a lo que supone para su hijo que su vida gire en torno al deporte. Aquí, los progenitores suelen asumir un rol más secundario, donde tendrán que facilitar la vida del deportista. En muchos casos el día a día de la familia podría verse alterado, suponiendo un gran sacrificio para todos sus miembros. La colaboración en traslados, alimentación, inversión en materiales o indumentaria, viajes y prestar apoyo, así como mediar para

que este estilo de vida no suponga una crispación con otros componentes de su entorno cercano, es algo que los deportistas de alto rendimiento pueden llegar a demandarles.

Tras conocer las fases que tiene que ir atravesando un deportista y la adaptación de los padres a cada una de estas, se podría concluir que la actitud de la familia es fundamental para conseguir una práctica adecuada, regular y constante que permita trabajar al entrenador para conseguir los objetivos trazados (Gordillo, 1992). En la situación de pandemia mundial que estamos viviendo todo lo que se ha descrito se agrava todavía más, puesto que la cantidad de horas que conviven de los miembros de la familia suele ser mayor, lo que implica una mayor adaptación a la situación. En este sentido, se recomienda una reflexión conjunta inicial (la temática puede ser: ¿cómo están viviendo esta situación?), para acabar pactando cómo actuarán durante los días de convivencia extrema, a través de rutinas/normas acordes con el confinamiento y con las que los integrantes de la familia se sientan bien.

EJEMPLO PRÁCTICO

La película dirigida por Julien Rappeneau titulada *Una pequeña mentira*, que fue estrenada en el año 2019, cuenta la relación entre un padre y su hijo, a quien le gusta jugar al fútbol. A lo largo de la trama se aprecia cómo va actuando el progenitor y lo que esto genera en el niño. Es un reflejo de lo que señala Torregrosa, Sousa, Viladrich, Villamarín y Cruz (2008), sobre la implicación de las familias en la actividad de los futbolistas más jóvenes, que tiene las dos vertientes: por un lado, comportamientos directivos de los padres que crean presión y, por otro, un mayor grado de apoyo y comprensión. Sin duda, poder verla y comentarla en familia podrá generar una reflexión de determinados comportamientos que se presentan en esta comedia dramática.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Quizás la clave no está solo en conocer la etapa que transita el deportista, sino en conocer concretamente a su hijo en todos los aspectos deportivos. Al respecto se presenta una tarea para que los padres tengan más claro lo que los hijos demandan de su figura en las competiciones (en la pre competición, en el transcurso de la misma y al final de esta).

Consiste en hablar y comentar de manera distendida cómo se sienten más cómodos y descubrir que pequeños detalles podemos instaurar en esos momentos. Un ejercicio que invita a la autorreflexión y al descubrimiento de las emociones de sus descendientes. Un ejemplo de las preguntas que podrían plantearse serían:

- Cuando vamos de camino a una competición, ¿te agrada que te hable del campeonato o prefieres que escuchemos música en el coche?
- ¿Quieres que te fotografíe y te grabe mientras compites o consideras que eso podría distraerte?
- ¿Te gusta que te anime en público o prefieres que tome una actitud más discreta en la grada?

La tarea propuesta trata de aprovechar el tiempo en familia que nos brindó la situación que estamos atravesando por el COVID-19. A pesar de ello, esta tarea puede y debe realizarse también, cuando la actividad laboral o deportiva vuelva a instaurarse, para mejorar la relación paterna-filial.

CONCLUSIONES

A lo largo de esta Píldora se reivindica el papel fundamental de los progenitores por todo lo que pueden aportar en el rendimiento deportivo de sus hijos. Sería un error alejarlos de la actividad deportiva del club, de las competiciones, etc.

El objetivo es buscar un perfil colaborativo, para que alienten el trabajo y el esfuerzo del niño y que obtengan siempre interpretaciones positivas de los eventos competitivos, incluso cuando se produce una derrota.

Se trata de un cometido que solo ellos pueden desarrollar, preparándolos para el éxito y el fracaso, así como generar un buen grupo con el resto de padres del equipo, para que la práctica deportiva se desenvuelva en un ambiente sano. Sin embargo, apelar a un perfil activo de los progenitores no les otorga el derecho de abarcar áreas que no les competen, como la formación técnico-táctica, física o la psicológica. En el momento en que eso ocurre, podrían convertirse en padres entrenadores en la banda; aquellos que dan directrices técnicas y tácticas confundiendo a su hijo o hija. También podrían convertirse en padres de asistencia en carretera; quienes dan esas instrucciones en situaciones que no son percibidas por el entrenador. Ambas posturas entorpecerían la progresión del deportista, pudiendo generar confusiones, distracciones e incongruencias puesto que el menor no sabría a quién escuchar. Por otro lado, si se mantuvieran al margen de la actividad deportiva podrían adoptar un perfil de padres no participativos, esto provoca frustración para los hijos, quienes, por lo general, cuando juegan y compiten lo hacen esperando su feedback (Smoll, 1991).

Instaurar en el ámbito familiar la práctica deportiva es una decisión acertada por la relación que ésta posee con los elementos que componen la inteligencia emocional, dado que la empatía, el control de las emociones, la automotivación y las habilidades sociales son elementos que necesariamente van a existir dentro ella, ya sea a nivel competitivo o a nivel educativo (Mateos, 2012). A pesar de que el transcurso de una carrera deportiva presente momentos complicados, la actividad física es fundamental en la infancia y en la adolescencia a fin de promover un desarrollo saludable. Su práctica, siempre y cuando sea apropiada a la edad de los participantes, tiene efectos beneficiosos en el desarrollo motor, cognitivo, afectivo, social y, prácticamente, en todos los sistemas (Armstrong y Welsman, 2007).

Esperemos que con este capítulo, aprovechando la pausa en el deporte mundial que nos ha traído la pandemia, sirva para que los padres se animen a cambiar los hábitos que han percibido que no son los más adecuados. La consolidación de

estos cambios requerirá, sin duda, en la gran mayoría de los casos, una acción más consistente y continuada en el tiempo que la mera exposición a la lectura de unos materiales divulgativos y a la participación puntual en actividades formativas de carácter práctico (Gimeno, 2007). Recuerden que adecuar las necesidades individuales que presentan los hijos para poder guiarlos y ayudarlos cuando lo necesiten es un pilar clave. Al igual que respetar siempre su etapa y ritmo de aprendizaje, pero sobretodo fomentar en la familia un clima basado en el respeto, el diálogo y el cariño.

REFERENCIAS

Armstrong, N., & Welsman, J. R. (2007). The Contribution of Physical Activity and Sedentary Behaviours to the Growth and Development of Children and Adolescents. Implications for Overweight and Obesity. *Sports Medicine, 37*(6), 1067-1086.

Balagué, G. (2006). La periodización del entrenamiento psicológico en deporte. *Ponencia presentada en el VIII Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte. Santiago de Chile.*

Boixadós, M., Cruz, J., Torregrosa, M. & Valiente, L. (2004). Relationships among motivational climate, satisfaction, perceived ability and fair play attitudes in young soccer players. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 301-317.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la Actividad física y del deporte.* Madrid: McGraw Hill.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (p. 145–164). Fitness Information Technology.

Gimeno, F. (2007). Descripción y evaluación preliminar de un programa de habilidades sociales y de solución de problemas con padres y entrenadores en el deporte infantil y juvenil. *Revista de Psicología del deporte, 12* (1).

Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de psicología del deporte, 1* (1).

Mateos, M. E. (2012). La inteligencia emocional en el área de Educación Física. *La peonza: Revista de educación física para la paz, 65* (7),

Murcia, J. A. M., & Gimeno, E. C. (2003). Pensamiento del alumno hacia la Educación Física: su relación con la práctica deportiva y el carácter del educador. *Enseñanza & Teaching: Revista interuniversitaria de didáctica, 21*.

QUE DEBO SABER

AUMENTA TU FORTALEZA MENTAL, ENTRENANDO EN CASA

ANNA VIÑOLAS

Doctora en Psicología por la Universidad de Vigo
Master en Psicología del Deporte (COPC – UAO)
Profesora de la Universidad de Girona y el Máster SIPD
Co-fundadora de Valor Positiu + Psicología i Coaching

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=hgHQq0d58WU&t=13s

Durante la primavera de 2020, dentro de las políticas para controlar el contagio de la COVID-19, los distintos países que integran la SIPD se han visto obligados a tomar medidas como la paralización o finalización de las competiciones, el cierre de los espacios de entrenamiento e, incluso, durante algunas o muchas semanas estar recluidos en el propio domicilio para poder frenar el contagio.

Esta situación ha afectado de distinta forma a cada colectivo. En el mundo del deporte ha provocado innumerables alteraciones. Los deportistas se han visto alejados física y emocionalmente de sus compañeros de entrenamiento y de sus cuerpos técnicos, se han quebrantado las rutinas diarias y sus objetivos a corto, mediano y largo plazo; se les ha privado de su acceso a los espacios y materiales que utilizan normalmente para entrenar, entre muchas otras.

Así, a través de la iniciativa de las Píldoras Solidarias, se propone dedicar un espacio diario al entrenamiento mental. ¿En qué consiste? El entrenamiento mental consiste en dotar a los deportistas de una serie de estrategias psicológicas para que adquieran la habilidad de poder enfrentarse a los entrenamientos y a las competiciones de la mejor forma posible, es decir, es un trabajo específico para aumentar el rendimiento y el bienestar del deportista (Dosil, 2008). Este capítulo, concretamente, pretende facilitar herramientas para aprovechar esta casuística y así desarrollar la fortaleza mental desde casa.

CONCEPTOS CLAVES

En este capítulo se abordan tres aspectos estrechamente relacionados entre sí. En primer lugar, se ahonda en la tolerancia a la frustración y como ésta ha ido evolucionando en los últimos años. A continuación, se prosigue con el cambio de perspectiva, para conseguir ver esta situación de confinamiento o privación como una oportunidad. Finalizaremos incidiendo en uno de los tópicos más importantes de la psicología del deporte aplicada: la fortaleza mental.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

La mayor parte de las sociedades desarrolladas permiten a sus ciudadanos la posibilidad de elegir su camino. Por ejemplo, podemos escoger libremente el deporte que queremos practicar o cuál es la carrera profesional a la que nos queremos dedicar. En pleno siglo XXI estamos disfrutando de un alto nivel de bienestar: podemos ir a tomar algo de vez en cuando con los compañeros, ir a comer a un restaurante con la familia o realizar vacaciones o viajes una o varias veces al año, tener el mejor móvil del mercado o cambiar de coche cada poco tiempo, tener el mejor material deportivo y unas instalaciones deportivas con todas las facilidades, etc. Todos estos elementos forman parte de nuestra vida "normal" o habitual.

Esta realidad esconde una trampa, puesto que esta sociedad nos protege en exceso. Y, el hecho de no haber tenido las dificultades que han tenido las generaciones inmediatamente anteriores a la actual, ha provocado que el nivel de tolerancia a la frustración de los deportistas haya disminuido y que elementos "inesperadas" o sucesos "pequeños" influyan demasiado en su rendimiento o en su estado emocional.

Cuando esto sucede en el ámbito deportivo muchos entrenadores hablan, coloquialmente, de "deportistas blandos", que se hunden ante el menor contratiempo que se encuentren en una competición o a lo largo de la temporada.

Antes de seguir quería remarcar que en la mayoría de los casos no es responsabilidad exclusiva del deportista o de su familia, sino de la sociedad de la que forma parte o del entorno que le rodea. Y que es muy difícil desmarcarse de esta realidad.

> Como ejemplo, hace tres años con mi equipo de Valor Positiu tuvimos una reunión con un jugador que estaba en el Juvenil del FC Barcelona y nos contaba que un par de años antes, cuando era cadete y el Barça iba a jugar a su campo como visitante, todos se quedaban fascinados cuando los jugadores llegaban en autobús y anhelaban poder ser uno de los jugadores que estaban en ese equipo.

> Ese mismo jugador, nos reconocía que ahora, al ser él un miembro de este club con muchos "privilegios", uno rápidamente se acostumbra a ellos y sin darse cuenta se deja de dar valor al hecho de ir en autobús o tener a alguien del club que te lavara la ropa, por ejemplo, y rápidamente se asimila como algo que forma parte de la "normalidad".

En este sentido, una de las reflexiones que me ha generado la situación que estamos viviendo es que puede ser una gran oportunidad para desarrollar la tolerancia a la frustración, tan importante en el mundo del deporte.

Aprender a dar el valor que se merece a lo que ya es tan natural o habitual en el día a día, puede ayudar a los deportistas a ser más fuertes ante la adversidad.

CONFINAMIENTO = OPORTUNIDAD

El confinamiento es un escenario ideal para desarrollar la tolerancia a la frustración y la fortaleza mental, entre otros tópicos que se irán abordando en el resto de capítulos por parte de otros psicólogos deportivos.

Afirmo que es un escenario ideal porque tanto en mi experiencia profesional como psicóloga deportiva, trabajando con cientos de deportistas y equipos, como en los resultados de la tesis doctoral (Viñolas, 2017), el hecho de haber sufrido una lesión, enfermedad, accidente o tener que abandonar la competición durante un tiempo, fortalece la mentalidad del deportista.

Vivir estos contratiempos aumenta la motivación intrínseca para entrenar, dándole más valor al día a día, relativizando aspectos a los que anteriormente se le daba demasiado peso. Muchos deportistas incluso afirman, que una vez vividos estos episodios, se dan cuenta de muchas cosas a las que antes no daban importancia.

FORTALEZA MENTAL

Como comentaba el Doctor Joaquín Dosil en su píldora #1, el trabajo de la fortaleza mental es uno de los principales objetivos que se persiguen desde la psicología del deporte, tanto con los deportistas como con los entrenadores o los equipos.

La fortaleza mental es la sensación de control y de poder superar cualquier situación adversa que se pueda encontrar durante el desarrollo de los entrenamientos o la competición (Garcés de Los Fayos, Vives y Dosil, 2006). Incluye la capacidad de superar los obstáculos que uno se encuentra durante la trayectoria deportiva. Algunos ejemplos de obstáculos que se puede encontrar el deportista van desde algo tan básico como que el equipo contrario remonte un marcador en contra, que se cometa un error o que resulte difícil bajar una marca, hasta que no se convoque a un jugador para el 11 titular o bien para ir con la selección (de forma justa o injusta), tener una lesión, que en la competición más importante del año haya algún contratiempo, que se nos rompa la cadena de la bici o el motor... Es por ello que se asocia con la capacidad del deportista para ser constante en la persecución de los objetivos, sin dudar sobre los mismos, sobre su valía o sobre sus posibilidades de lograrlo. Son deportistas que no les afectan en demasía un mal resultado, un contratiempo o un comentario.

Por más alto que sea el reto que tenemos delante, la fortaleza mental permite centrarse en percibir la situación de forma objetiva, pensar cuál es el mejor plan para superarla o cómo quiere superarla: ¿qué es lo máximo que puedo lograr en estas circunstancias?, ¿qué depende de mí?, y ¿qué puedo hacer para que esto suceda?

EJEMPLOS PRÁCTICOS

> "Un optimista ve una oportunidad en cada calamidad, mientras que un pesimista ve una calamidad en cada oportunidad" Winston Churchill

Lo que se propone en esta píldora es que en los momentos de debilidad en los que se piensa que se está viviendo una situación muy injusta, que tiene muchos perjuicios, donde automáticamente sólo se percibe la parte negativa, recuerden esta frase de W. Churchill que les permitirá ver la realidad de una forma diferente (aunque a veces sea difícil encontrar esa oportunidad). Es un ejercicio que en algunos momentos puede ser muy sencillo y en otros momentos puede ser más difícil, sobre todo cuando se está viviendo la situación de forma muy negativa o las emociones que se están sintiendo son muy fuertes, pero la práctica constante ayudará a lograrlo más rápido y, consecuentemente, a vivir y sobrellevar mejor estas situaciones.

Existe una moraleja que me gusta citar para completar esta cita:

> Se cuenta que había un fabricante de zapatos que llegó a una isla y vio que todos sus habitantes iban descalzos. Enseguida le pidió al capitán del barco que se fueran a otro sitio, porque allí no había negocio.
> Y, al cabo de un mes otro fabricante de zapatos llegó a la misma isla y al ver qué todos sus habitantes iban descalzos se puso muy contento, puesto que todos eran potenciales clientes de sus zapatos.

A nivel deportivo nos encontramos con muchos obstáculos ante los cuáles podemos poner en práctica este cambio de perspectiva: por ejemplo, el hecho de estar recluidos en casa, sin poder acceder a las instalaciones deportivas limita en gran medida el tipo de entrenamiento que se puede realizar. Es muy fácil que en algunos momentos la mente se focalice en percibir lo que le rodea, el futuro y a uno mismo de forma negativa (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1983). Que se centre automáticamente en toda la forma física que se va a perder, lo que va a costar volver a recuperar sensaciones propias de la modalidad deportiva, la apatía que puede generar la falta de objetivos deportivos cercanos, las experiencias que no se van a vivir esta temporada, etc.

Ante esta situación es interesante pararse y ser capaz de darle la vuelta: si la realidad ha cambiado, lo que se puede lograr en ella también. Obviamente hay

muchas pérdidas, pero también puede haber muchas ganancias, el reto está en encontrarlas. Ser capaz de detectar qué puedo aprender, mejorar, desarrollar en estas circunstancias diferentes.

Para lograrlo es importante ser flexible y buscar otros parámetros para buscar el crecimiento, pero en esta situación más dificultosa también se puede seguir creciendo como deportista.

Como ejemplo de esta situación podríamos citar que muchas veces los deportistas no tienen tiempo o les da pereza dedicar tiempo a los estiramientos o al yoga. En la situación actual de tantas restricciones, pero seguramente con más tiempo libre, es una gran oportunidad para poder buscar una rutina diaria en la que potencie al máximo esta parte de la condición física que es tan importante para la prevención de lesiones y aprovechar al máximo las potencialidades del cuerpo.

Con esta inspiradora frase que servía para encabezar el apartado 3 del capítulo, se resume el contenido de la píldora y sirve para enmarcar el objetivo de la tarea que se va a proponer: “un optimista ve una oportunidad en toda calamidad…” que podría ser un símil a la situación que se está viviendo.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

A continuación, se detalla una tarea para poner en práctica el contenido visto en esta píldora. El ejercicio que se presenta para deportistas y para entrenadores tiene la intención de entrenar la fortaleza mental:

Se propone que creen una tabla con cuatro columnas y tantas filas como sea necesario, donde vayan anotando los siguientes elementos:

- En la primera columna anotar las distintas situaciones “no deseadas” que les toque vivir mientras dure la crisis mundial del coronavirus: cuando se encuentren con alguna dificultad en los entrenamientos,

en la relación con los compañeros, en la planificación deportiva, etc.

- En la segunda columna anotar, ¿para qué le sirve la situación que está viviendo?, que se puede completar la respuesta con una palabra o con una frase.
- En la tercera columna señalar, ¿Qué puede aprender?.
- Y, finalmente, la cuarta columna estará dedicada a: ¿Qué conclusiones puede sacar?

Situación	¿Para qué me sirve la situación que estoy viviendo?	¿Qué puedo aprender?	¿Qué conclusiones puedo sacar?
Situación 1			
Situación 2			
Situación X			

Practicando este ejercicio algunos días se puede ganar práctica para después poder hacerlo de forma automática, sin tener que apuntarlo.

CONCLUSIONES

En las situaciones más complejas se pueden obtener los aprendizajes más grandes. Ser capaces de entrenarse en el cambio de perspectiva sobre las situaciones vividas, viendo también la vertiente constructiva ayuda a sobrellevar mejor la situación y crecer ante la adversidad.

Es muy fácil ser fuerte mentalmente cuando la situación es fácil o favorable, lo difícil es mantener esta fortaleza cuando las circunstancias son más complejas o no planificadas. Tomarnos esta situación como un reto, en el que poder crecer de distintas maneras, es un enfoque muy interesante.

REFERENCIAS

Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F. y Emery, F. (1983). *Terapia cognitiva para la depresión.* Bilbao: Desclée de Brouwer.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill.

Garcés de Los Fayos, E., Vives, L. y Dosil, J. (2006). *Psicología aplicada a los deportes de motor: motociclismo y automovilismo.* Sevilla: Wanceulen.

Viñolas, A. (2017). *Necesidades psicológicas en los deportes de motor: Construcción de un cuestionario específico* (tesis doctoral). Universidad de Vigo.

ENTRENANDO EL AFRONTAMIENTO DE LA ADVERSIDAD

ÁNGEL M. GONZÁLEZ-SUÁREZ

Doctor en Psicología
Máster en Psicología del Deporte
Profesor de la Universidad del País Vasco (UPV/EHU)
Psicólogo de deportistas internacionales y olímpicos

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=WIi-yVc-GtQ

En este capítulo les invitamos a que nos acompañen en la identificación de aquellas estrategias que pueden resultar más efectivas para enfrentarse a los contratiempos y dificultades que nos impone la situación creada por el Covid-19, tanto a nivel personal como deportivo. Para todos nosotros, los planes de entrenamiento y competición que estábamos siguiendo se han visto repentinamente interrumpidos y muchas de nuestras actividades laborales, académicas y sociales tampoco pueden desarrollarse ya con normalidad. Lo que podemos anticipar con total seguridad es que no todas las personas van a responder de la misma manera a estos contratiempos y dificultades, igual que no todos los deportistas reaccionan igual cuando algo interfiere con sus entrenamientos y competiciones. Retrasos en el inicio de las pruebas, resultados adversos, molestias físicas y lesiones, dificultades climatológicas, pérdida de titularidad o largo tiempo como suplente, etc. Todas ellas son situaciones no deseadas, que unos deportistas afrontan con respuestas emocionales más adaptativas y mayor eficacia que otros. Y, desde luego, no tiene que ver con que los primeros tengan menos dificultades o que éstas sean menos importantes, sino con la forma en la que se enfrentan a ellas.

CONCEPTOS CLAVE

Fíjense ustedes que la primera palabra en el título de esta píldora es “entrenando”. No sé si están preparados, pero veníamos a entrenar, ¿verdad que sí?. Lo bueno del asunto, la buena noticia, es que tanto si están con ropa deportiva o con ropa de calle, vamos a poder empezar a entrenar juntos en esta sesión y espero que les sirva, especialmente para manejar todas las adversidades y todas las experiencias inesperadas o desagradables que conlleva esta situación de confinamiento por la que estamos pasando.

Como deportista y trabajando con deportistas, es como más he aprendido a manejar las adversidades, las situaciones que están presentes siempre en la competición. En efecto, las adversidades son realmente propias de la competición. Cuando competimos nos enfrentamos a las adversidades que nos pone nuestro contrincante y, de hecho, por eso empleamos el término “adversario”:

porque trata de ponérnoslo difícil; trata de plantearnos situaciones estratégicas y tácticas para las cuales nos tenemos que preparar entrenándolas. Así es que, en ocasiones, vemos los vídeos de nuestros rivales, precisamente para anticipar en qué dificultades y contratiempos nos vamos a encontrar, qué situaciones adversas nos van a plantear, y ese entrenamiento nos permite estar preparados para responder a ellas el día de la competición. Por consiguiente, hay que reconocer que, nos gusten o no, la verdad es que las adversidades siempre van a estar ahí, y van a estar también después de esta época de confinamiento en la que nos encontramos. Por eso, es bueno que aprendamos a entrenarnos sistemáticamente para afrontarlas con éxito, y así vamos a salir todavía más fuertes de lo que hemos entrado en esta situación. Y es que cuando entrenamos, cuando nos preparamos en cualquier sesión de nuestro entrenamiento físico o técnico, realmente no lo hacemos para estar tumbados en el sofá sin realizar ningún esfuerzo, sino para enfrentarnos a situaciones exigentes, difíciles, adversas... Supone esfuerzo levantar una mancuerna y, sin duda, resultaría más agradable levantar un vaso de cerveza, pero no es lo que corresponde en ese momento. Cuando entrenamos, realmente lo que estamos buscando son "dificultades" para superarlas y para estar más preparados el día de la competición.

Esta capacidad de manejo de las adversidades, créanme, es el factor psicológico que mejor predice el éxito deportivo. Todos los investigadores, refiriéndose a él con términos muy similares, reconocen que es esta capacidad de afrontar la adversidad lo que acaba diferenciando a los atletas más exitosos de otros que no lo son tanto, a pesar de que sus cualidades físicas y técnicas puedan ser equiparables (Marshall y Paterson, 2018). Vamos a ver en qué consiste esto de entrenar el afrontamiento de la adversidad. Adversidad y adversario, términos inseparables: el adversario es la persona para la que nos preparamos a competir, puesto que nos presentará adversidades físicas, técnicas y tácticas. Realmente, este entrenamiento es el que luego nos va a permitir estar en condiciones cuando se pongan las cosas difíciles.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Les propongo que hagamos lo siguiente: siempre que identifiquemos que nos estamos encontrando un poco frustrados porque algo no va como queremos, porque se presenta un contratiempo, porque no estamos manejando bien algo, porque nos encontramos un poco desanimados, un poco limitados o un poco ansiosos, identifiquemos cuanto antes la adversidad. Si no reconocemos cuál es la "enfermedad" es muy difícil que encontremos el "medicamento" adecuado. Pues aquí pasa lo mismo: lo primero, vamos a identificar qué está pasando, qué nos disgusta. Realmente, así empezamos muy bien, identificando dónde está el objetivo a trabajar. Reconocer y aceptar la adversidad, créanme, no significa resignarse. No es ver una cosa que me cuesta trabajo y ponerme automáticamente a decirme "¡qué difícil; no lo voy a poder cambiar!". No, definitivamente, "aceptar" una adversidad no es resignarse, sino reconocer que, aunque no está en mi mano cambiar determinadas situaciones, sí depende de mí la manera de afrontarlas.

Y puedo afrontarlas más eficazmente, en términos emocionales y de rendimiento, si me centro en ser consciente de ***qué estoy pensando*** en esa situación (ej., no me voy a recuperar nunca de esta lesión, mi entrenador me tiene manía, etc.), de ***cómo me estoy sintiendo*** (ej., triste, irritado, ansioso, etc.), y de ***qué sensaciones físicas*** acompañan a esa sensación y a esos pensamientos que estoy teniendo (ej., estómago contraído, mandíbula apretada, temblor en las manos, calor en la cara, etc.). Es cierto, las adversidades que nos plantean las circunstancias externas u otras personas no las podemos controlar, pero si podemos controlar nuestra reacción ante ellas. Tenemos que identificar cuál es la situación y cómo estamos respondiendo a ella. Y les voy a dar una buena noticia: ante una adversidad, nosotros siempre tenemos la posibilidad de elegir cómo la afrontamos.

Sí, es cierto. Podríamos optar por dar mil vueltas al problema y quedarnos anclados en él (ej., "¿Por qué ha tenido que ocurrir esto?", "¿por qué ahora los Juegos Olímpicos se posponen?", "¿Por qué no puedo salir a entrenar?", "¿por qué alguien me ha dicho que no?", etc.). Lamentablemente, aquí la mala noticia es

que de esa forma no vamos a cambiar la adversidad; lo que sí vamos a cambiar, pero para mal, es nuestro estado de ánimo. Sin duda, nos vamos a sentir peor y, probablemente, hagamos que los demás a nuestro alrededor se sientan mal también. Estoy seguro de que esto no es lo que queremos elegir, ¡a que no! Por supuesto, vamos a elegir ***centrarnos en la solución***. Parece fácil decirlo, pero vamos a ver que no es muy complicado conseguir hacerlo. Poco a poco, vamos a ir aprendiendo a entrenar esto para que luego nos resulte cada vez más rápido centrarnos en buscar una respuesta eficaz.

Tenemos aquí lo que podemos hacer en primer lugar, que es plantearnos siempre que nos enfrentemos a una adversidad dos preguntas clave. La primera es: ***"¿me centro en el problema o me centro de la solución?"***. Uno tiene que detectar rápidamente si está bloqueado en el problema o está pasando a buscar una solución. Y la segunda pregunta, que tendría que gravarse firmemente en nuestra mente y resultará ser siempre como la brújula que nos ayudará a pasar por cualquier adversidad, sería: ***"¿qué puedo hacer yo ahora?".*** En esta pregunta, son tres los elementos que van juntos: "*qué puedo hacer",* significa que me marco como objetivo encontrar una respuesta que sea posible (darle vueltas al pasado, permite aprender de él, pero no podemos cambiarlo). Que puedo hacer "*yo"* quiere decir que dejo de buscar las soluciones en el exterior (que el adversario cometa un error, que el árbitro me favorezca, que la temperatura ambiental o las condiciones del terreno sean otras, etc.). Esas cosas no dependen de usted, no las puede controlar. Por eso, céntrese en lo que usted sí puede hacer, en lo que sí está bajo su control: sus propios pensamientos, sus emociones y sus comportamientos. Finalmente, "*ahora"* es el tercer elemento de la propuesta, y hace referencia a eso, a qué puede hacer en el momento presente, y no en lo que podría haber hecho antes. Actuar, solo puede actuar ahora. El pasado y el futuro no los puede cambiar. Es cierto que se puede preparar para el futuro, que puede ensayar cosas que va a hacer posteriormente, como es cierto también que puede aprender del pasado, pero no puede cambiar una experiencia que ya ha terminado ni tampoco la que aún no se ha producido. Es muy importante que esto nos quede muy claro, porque nos va a ayudar a llevar a cabo este entrenamiento que vamos a seguir durante las píldoras y que, por supuesto, podemos transferir a la nueva "normalidad" que aparezca cuando finalice el confinamiento.

Fíjense que estamos entrenando, y entrenar no es entender lo que hay que hacer, sino entenderlo y luego pasar a practicarlo, repitiéndolo. Repitiendo y repitiendo es como en los entrenamientos conseguimos dominar una habilidad y que nos salga bien. En la repetición, decimos, está la perfección. También es así en este caso: entenderlo no les va a resultar a ustedes difícil; es fácil, es muy sencillo, pero si no lo practican será como cuando saben cómo entrenar la fuerza, pero no cogen una mancuerna y se ejercitan con ella. Por mucho que lo sepa, la fuerza no aparece. Y, ¿cómo podemos buscar esa solución?, ¿qué puedo hacer yo ahora? Por supuesto, pueden buscar en su experiencia previa. Como deportistas, todos ustedes llevan mucho tiempo aprendiendo a dar soluciones a problemas físicos, técnicos, y psicológicos que se les plantean. Pueden rememorar esas situaciones en las que han tenido éxito y utilizarlas, con las adaptaciones necesarias, para cualquier situación adversa que se les pueda plantear ahora mismo, durante estos días. Pueden utilizar la experiencia para transferirla a situaciones adversas que aparecen ahora. Y, aunque sean tan nuevas para nosotros que no encontremos una solución fácilmente, como ocurre en este periodo de confinamiento en el que inesperadamente nos encontramos todos, piensen que no están solos. No estamos solos en esta situación, ni tampoco en cualquier otra que se les presente fuera o dentro del ámbito deportivo. No estamos solos porque las experiencias de los demás nos inspiran y nos ayudan a encontrar soluciones. Otra buena noticia es que aquí no hay que pagar copyright: uno puede aprender de lo que a otro le está funcionando. Es cierto que no se trata de copiar cualquier cosa, sino de seleccionar aquello respaldado por la fiabilidad que nos da el conocimiento de una persona acreditada. En ese caso, podemos “copiar” y, además, con ello vamos a demostrar ser inteligentes, porque somos capaces de utilizar cosas que los demás están haciendo bien y demostrando que son efectivas. Finalmente, permítanse también experimentar y ser creativos. Cuando no hemos encontrado soluciones en nuestra experiencia previa ni tampoco inspiración en la de los demás, es el momento de probar cosas con determinación y de ir aprendiendo de esas pruebas.

En definitiva, no se trata de autolamentarse cuando surgen dificultades, sino de anticiparlas y estar preparados para afrontarlas si llegan a producirse. Seguro que preferiría que nada se interpusiera en su camino, que no hubiera que estar confinado y poder seguir con normalidad con su preparación deportiva y demás

actividades, pero si surgen dificultades necesita saber cómo superarlas. Como sugiere Orlick (2003), puede organizar su plan en la secuencia "si sucede esto, entonces puedo hacer esto". Y, por supuesto, prepare siempre un plan B: "si esto no funciona, entonces puedo hacer esto". Como puede ver, es la forma de responder buscando siempre lo que está en su mano para estar preparado ante una situación adversa.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Para terminar, quisiera recordarles que cualquier deportista exitoso lo es, sin excepción, porque ha aprendido a afrontar las situaciones adversas que generan el entrenamiento y la competición (ej., lesiones, derrotas, pérdidas de titularidad y ausencia de convocatorias, falta de esponsorización, etc.). Por eso, nos gustaría proponerles una sencilla tarea de entrenamiento con la que vamos a poder practicar lo que hemos comentado hasta ahora.

Ante una situación adversa o un contratiempo es muy importante centrarnos cuanto antes en la búsqueda de soluciones y, particularmente, en lo que esté en nuestra mano: ¿qué puedo hacer yo ahora? Les sugiero que busquen dos momentos diariamente en los que practicar la identificación y afrontamiento de situaciones adversas. Pueden ser distintos momentos en los que se sientan mal, en los que surjan contratiempos, en los que se sientan frustrados, en los que algo no esté yendo bien, en los que se sientan desanimados, etc. Identifiquen esas situaciones, identifiquen también qué están pensando, cómo se están sintiendo y qué sensaciones físicas notan. Pongan luego en práctica las indicaciones que hemos venido trabajando en esta píldora y permítanse tiempo para ir mejorando con la práctica.

Y no olviden que hay un elemento que resulta imprescindible si queremos rentabilizar al máximo nuestro entrenamiento: el descanso. Después de entrenar, descansar. Esa es la forma en la que se produce el efecto de supercompensación, por el que nos encontramos luego más fuertes. Eso les suena, ¡a que sí! Lo hacemos a nivel físico y lo hacemos también a nivel psicológico. No se

trata únicamente de trabajar con adversidades; hay vida más allá de ellas. Por eso, lo que les proponemos es que respetemos ese período de descanso. Es ese momento que les pedimos que busquen, por ejemplo, antes de irse a dormir. Para que en ese momento, en vez de seguir rumiando situaciones adversas, busquen alguna experiencia que durante el día les haya resultado agradable. Por ejemplo, alguna experiencia en la que se hayan sentido bien, en la que se hayan sentido competentes, en la que hayan ayudado a un amigo, en la que se hayan reído con una película o una conversación. Se trata de prepararnos, justo antes de dormirnos, para entrar adecuadamente en ese sueño reparador que nos va a permitir estar otra vez pletóricos de energía y buen ánimo al día siguiente. Esa manera de preparar el momento inmediatamente anterior a quedarnos dormidos es la que nos va a permitir entrar con una buena disposición en esas primeras horas de sueño que, como saben, es el periodo más reparador del sistema nervioso autónomo; el que, digamos, mayor beneficio nos va a producir. Por favor, practíquenlo. Entrenen y vean cómo se sienten más fuertes mentalmente. Van a comprobar cómo mejora su habilidad para afrontar situaciones adversas, sin quedar agotados por el esfuerzo que supone.

CONCLUSIONES

Esta situación de confinamiento en la que estamos inmersos es una excelente oportunidad de entrenamiento. Nos permite desarrollar planes para identificar con rapidez cosas que nos molestan, que nos apartan de nuestros objetivos personales y deportivos. Incluso podremos ir ganando habilidad para anticiparlas antes de que tales situaciones adversas lleguen a producirse, de manera que podamos afrontarlas con eficacia. Todos los competidores tienen mucho que ganar si disponen de un plan para afrontar las circunstancias tanto esperadas como inesperadas que puedan encontrarse en el ámbito de la competición o fuera de ella. Nos centramos en elaborar planes de afrontamiento que, en todos los casos, tienen un elemento en común: se centran en identificar soluciones, bien sean fundamentadas en la propia experiencia previa o aprendiendo de otros deportistas y entrenadores que han pasado o están pasando por la misma situación.

REFERENCIAS

Marshall, S. y Paterson, L. (2018). *La mente del deportista. Estrategias para desarrollar confianza y motivación en el deporte*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Orlick, T. (2003). *Entrenamiento mental. Cómo vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

UN PENSAMIENTO PARA VENCER LA INCERTIDUMBRE

SANDRA YUBELLY GARCÍA

Máster en Psicología del deporte
CEO de Fortaleza Mental O Chip
Docente, escritora y creadora

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=mbwMGJrXTF8

Para el mundo, para muchos atletas y profesionales del deporte, la pandemia por el Covid-19 no ha sido un momento sencillo, no ha sido un momento fácil. En el caso de miles de deportistas las rutinas cambiaron, las metas cambiaron, los calendarios de competiciones se trastocaron y la incertidumbre generada alrededor de ello es total. En esta píldora le aportaremos herramientas para que trabaje esa incertidumbre a través de un pensamiento esencial: el pensamiento del "Yo Elijo".

Hoy quiero compartir con ustedes un pensamiento que he trabajado en otras oportunidades y que tiene una gran fuerza para salir de la incertidumbre; porque realmente, quizá lo que más angustia, o ansiedad, o estrés genera en este momento es precisamente el no tener certezas, el no saber cuándo voy a volver a salir a entrenar, cuando mi entrenamiento va a volver a ser normal, cuando va a ser mi siguiente competición, qué va a pasar, no lo puedo controlar y por eso poder trabajar con su pensamiento y poder mantener su intensidad para su entrenamiento y que siga adelante por sus sueños es sumamente importante. Ese pensamiento, es el pensamiento del "Yo Elijo".

Antes de explicarle cómo vamos a trabajar el "Yo Elijo", es importante fijar unos pasos previos. Al primero de ellos lo he denominado la cuerda motivacional y se refiere a un aspecto que es muy importante que mantenga y cuide en este momento, su motivación.

Para que un equilibrista camine sobre una cuerda, esa cuerda tiene que estar suficientemente tensa. Si la cuerda está floja ¿qué pasaría?, así es, se caería; la cuerda tiene que tener un punto óptimo de tensión y así mismo es su motivación. Es importante que sepa cómo mantener la cuerda de su motivación tensa, porque la motivación es lo que le lleva a tener intensidad en su comportamiento, a esforzarse día a día, a persistir y su motivación es como esa cuerda del equilibrista, tiene que tener su cuerda motivacional correctamente tensa para que pueda sostenerse y avanzar (García y Garzón, 2019).

¿Qué va a sostener esa cuerda en estos momentos?, ¿cómo mantenerla tensa? En este momento quizá vienen a su mente pensamientos como estos: "ya no tengo la meta que tenía y no logro motivarme", "mi meta se me cayó o no se para

cuándo está y me cuesta esforzarme", "falta aún mucho tiempo para volver al campo o la competición, por qué seguir entrenando con esfuerzo ahora" y otros tantos que me han compartido diversos atletas. Si no templa su cuerda, si no mantiene su esfuerzo y su trabajo, quizá el retroceso tendrá un alto costo luego.

Entonces, ¿cómo puede sostener esa cuerda motivacional tensa? Siga estos sencillos pasos. El primer anclaje de sostén de su cuerda es su sueño. Y SU sueño, que es uno de los puntos que sostiene su cuerda, sigue, su sueño está ahí, su sueño está en el largo plazo probablemente, su sueño no ha parado, no se ha detenido, ¿cierto? Entonces, tómese unos segundos, para cerrar los ojos e imaginar cómo va a ser el día en que cumpla su sueño, cómo se va a sentir, cómo va a estar, con quién lo va a celebrar; si se toma unos segundos, respira profundo, sienta las emociones que acompañan ese momento, ¿puede imaginarlo, puede sentirlo? Si lo hace estoy segura que se va a sentir feliz, intenso, motivado, con ganas, y ese es el principio de tensar su cuerda.

El segundo punto por el que tensa su cuerda son las acciones del AHORA. Mantener nuestra mente en el momento presente, en la tarea del día, del muy corto plazo.

Recuerde, tal como dice Hardy (2011), que "el único camino hacia el éxito es la práctica continuada de una serie de actividades diarias, rutinarias, nada atractivas, ni emocionantes, a veces difíciles, acumuladas durante un cierto período de tiempo" pero, además, en momentos como éste en el que el futuro resulta más incierto, menos programable, fijar su mente en las tareas del corto plazo es una práctica que aportará calma y control.

ELEMENTOS PARA TENSAR SU CUERDA EMOCIONAL		
¿Cuál es mi gran Sueño?	Cuando me imagino a mí mismo cumpliendo mi gran sueño, ¿cómo me siento?	¿Cuáles son las acciones que haré hoy que me van a ayudar a cumplir mi gran sueño en el futuro?

Entonces recuerde, el primer paso, la primera estrategia: *revise todos los días su cuerda motivacional, sueñe y tenga claro también qué va a hacer hoy*. Y en ese ¿qué va a hacer hoy? quiero proponerle esta pregunta que será nuestro segundo paso; es una pregunta que me transmitió uno de mis mentores al iniciar esta etapa de confinamiento: ¿en qué seré mejor después de esta cuarentena?, ¿en qué puedo salir fortalecido después de este tiempo? Es una pregunta muy poderosa y ahora quiero invitarle a que la responda.

En qué va a salir fortalecido a nivel técnico, por ejemplo, ¿podré aprovechar este tiempo para perfeccionar algún pequeño elemento técnico que a veces en el día a día del entrenamiento no tuve tiempo de perfeccionar? (por ejemplo: un patinador puede perfeccionar su posición en la salida, un tenista su agarre o empuñadura, o algo específico en su golpe de derecha, un golfista podría trabajar la posición del pie derecho antes del inicio del *backswing*, entre otros; escoge un elemento técnico, claro, pequeño y sencillo).

Seleccione también un elemento táctico, por ejemplo: puede observar videos de competiciones de los mejores deportistas de su disciplina y analizar su estrategia, sus rutinas, sus formas de resolver las dificultades; puede analizar las rutas, los campos, analizar a sus rivales; puede establecer estrategias y rutinas, así como trabajar en sus detalles.

En qué quiere mejorar a nivel físico, por ejemplo, en este tiempo voy a mejorar específicamente mi fuerza abdominal, la flexibilidad, el *core*.

Establezca en qué aspecto mental quiere mejorar, por ejemplo, su atención, su confianza, el control emocional.

En qué va a mejorar a nivel personal, por ejemplo, voy a mejorar en mi paciencia o voy a mejorar en mantener ordenada mi habitación, en ser empático o ser solidario con alguien, hacer un gesto solidario cada día.

Escriba ahora estas tareas, intente colocar acciones muy concretas en cada área. ¿Qué voy a mejorar después de este tiempo a nivel técnico, táctico, físico, mental y personal?

DESPUÉS DE ESTE TIEMPO, YO SALDRÉ FORTALECIDO EN				
TÉCNICO	TÁCTICO	FÍSICO	MENTAL	PERSONAL

Ahora vamos a trabajar en nuestro último paso y en el pensamiento que quiero proponerle, el pensamiento o "chip" del "**Yo Elijo**".

Revise la tabla 1, la de su cuerda motivacional y repose esa emoción un momento. Ahora tenga claras las tareas de la tabla 2 y seleccione de ella dos o tres tareas que considere más importantes. Finalmente complete esta frase:

Yo _____ (tu nombre) QUIERO ser _____
(tu sueño) y lo logro porque soy: _____

_____

_____

(escribe las dos o las tres tareas en las que vas a salir fortalecido).

Yo, tu nombre, quiero, tu sueño y lo logro porque y escribes ahí las 2, las 3 tareas en las que quieres salir fortalecido. Por ejemplo: Yo Sandra, yo Ana, yo Pedro, quiero ser campeón mundial, quiero ser campeón olímpico, quiero clasificar a Juegos Olímpicos y lo logro porque soy: fuerte en mis abdominales, fuerte en esta técnica, fuerte en esta táctica, tengo confianza, soy paciente, etc.
Ahora que ya tienes escrita tu frase te invito a que la leas, léela lentamente, respira y léela lentamente. ¿Cómo te sientes? Escribe aquí las emociones que genera en ti esa frase:

_____

_____

Por ejemplo podría ser: me siento con ganas, me siento que sí que quiero, me siento feliz. ¡Perfecto!
Ahora vas a volver escribir la misma frase, pero vas a reemplazar el QUIERO por PUEDO, entonces:

Yo _____ (tu nombre) PUEDO ser _____
(tu sueño) y lo logro porque soy: _____

_____

_____

Otro ejemplo, yo Catalina puedo ser campeona del mundo y lo logro porque soy: decidida, persistente, con una técnica muy buena, un ciclo, un ritmo de pedaleo perfecto, una cadencia de pedaleo, perfecta, de hecho, es un ejemplo de una de mis deportistas.
Escribe tu frase AHORA.
Y nuevamente igual que en el primer paso lee tu frase, déjala que te inunde, déjala reposar unos segundo y dime cómo la sientes; toma una respiración profunda y lee esta frase con poder, léela con fuerza, léela con emoción. ¿Cómo te sientes?

_____

_____

Cuando leíste esta última frase ¿sientes diferencias entre el quiero y el puedo?¿Cuáles serían las diferencias o qué es lo que sientes? Por favor, escríbelo:

_____

_____

En algunas ocasiones al realizar este ejercicio los deportistas manifiestan que al cambiar el **quiero** por **puedo** se sienten con más fuerza, con habilidad, les hace sentir que son capaces, que lo pueden lograr, ¿sintió algo similar? ¡¡¡Excelente!!!

Ahora viene el último paso, el momento más poderoso, el pensamiento más fuerte y el que le quiero regalar. Vuelva a escribir su frase, pero reemplace en ella el **PUEDO** por **ELIJO**, el **Yo Elijo**, es un pensamiento de gran poder de manifestación. Vuelva a escribir su frase igual, solo reemplace el **puedo** por **elijo**; retomando el ejemplo anterior sería algo así: Yo Catalina elijo ser campeona del mundo y lo logro (en presente) porque mi cadencia de pedaleo es perfecta, porque soy decidida y tengo confianza. Vamos a escribir la suya.

Yo _____ **ELIJO** ser _____
(tu sueño) y lo logro porque soy: _____

_____

_____

Ahora toma una respiración profunda y lee tu frase, con fuerza y con poder; ¿cómo te sientes cuando la lees? ¿Cuáles son tus emociones? ¿Te sientes bien, sientes que tienes poder, te sientes decidido? Por favor, escribe tus emociones:

_____

_____

Es poderoso ¿verdad?
Entonces ahora que tienes ya tu pensamiento del "Yo elijo", la práctica final que quiero proponerte y es la tarea que te sugerimos que hagas todos los días, es una práctica de un minuto. ¿Qué vas a hacer en este minuto? Hazlo ahora mismo, toma el reloj, respira profundo y lee tu frase del yo elijo; durante todo el minuto respira y lee tu frase de yo elijo.
¿Estás preparado? Genial, entonces respira, lee tu frase...
¿Cómo te sientes después de este minuto? Escribe tus emociones ahora

_____

_____

Es probable que tenga respuestas como: me siento bien, me siento con energía, me siento con actitud, y de eso se trata este pensamiento del **Yo Elijo**. Es un trabajo muy sencillo, un trabajo de un minuto con su frase, con su Yo Elijo, con su sueño y con tareas muy concretas que estoy segura podrá ser una herramienta para vencer la incertidumbre, tener la motivación, la energía, la actitud y la fortaleza para continuar con su trabajo.

Por último, quiero regalarle una corta historia, es la historia de un gran Rey. Este poderoso y buen Rey reúne a su gran consejo de sabios para pedirles el mejor consejo, un consejo que valiera su vida, así que les dice: *"queridos*

sabios consejeros: Si tuvieran que darme un sólo consejo, el que más me sirviera en la vida ¿Cuál sería?" El consejo se reúne y cuando tienen ya una respuesta se presentan ante el gran Rey, los sabios le regalan un anillo, que tiene adentro un papelito enrollado, y sentencian: *"ese es nuestro consejo, ábrelo sólo cuando realmente lo necesites*". Años después el reino es invadido por enemigos que matan a sus habitantes, queman sus casas, destruyen lo que encuentran a su paso, apresan a la guardia del Rey e ingresan al castillo para apresarlo. En ese momento el Rey recuerda el anillo, lo abre, desenrolla el papel y lee el consejo de los grandes sabios que decía: *"Esto también pasará"*. Al leer la frase vuelve a la calma y cuando lo apresan se lleva en su corazón el consejo que lo alienta: esto también va a pasar. Por siempre llevó esa frase consigo, incluso también cuando su reino volvió a ser pujante y próspero, y recordaba con frecuencia: "esto también pasará".

Hoy quiero que piense en ese consejo, esto también va a pasar, esto también pasará, entonces: elija, motívese, tense su cuerda, trabaje con entusiasmo y logre lo que piensa.

REFERENCIAS

Hardy, D. (2011). *El efecto compuesto*. Editorial Sapiens.

García, S. y Garzón, A. (2019). *Memorias certificación en el modelo O Chip*. Bogotá.

EL OPTIMISMO, UNA ESTRATEGIA PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

VERÓNICA TUTTE

Doctora en Psicología (Universitat Autónoma de Barcelona)
Máster en Psicología de la Salud y el Deporte (Universitat Autónoma de Barcelona)
Profesora titular de alta dedicación y Directora del Instituto de Bienestar y Salud (Universidad Católica del Uruguay)
Psicóloga del Club Nacional de Football. Divisionales Formativas

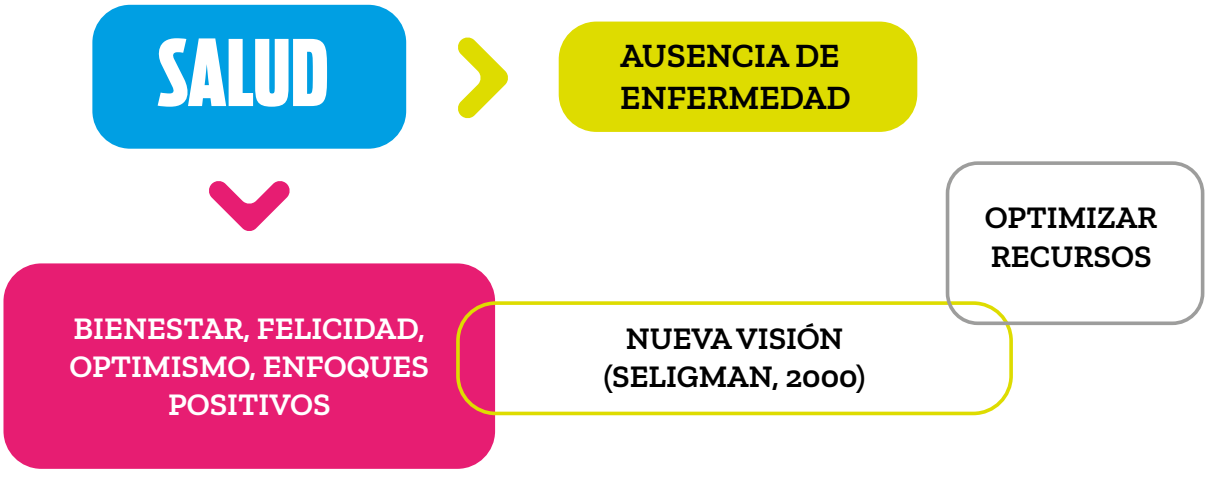
LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=2NMYzGuK66U&t=4s

EL OPTIMISMO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA PSICOLOGÍA POSITIVA

Para comenzar contextualizaremos al optimismo, variable central de esta píldora, dentro de un nuevo paradigma científico que tiene algo más de una década de vida: la psicología positiva. Fundada por Martin Seligman (2000), la psicología positiva centra su atención, fundamentalmente, en la investigación de las emociones positivas, la resiliencia, el optimismo y otros términos relacionados con factores importantes para la promoción de la calidad de vida y la optimización del rendimiento en diferentes contextos. En este caso nos situaremos en el ámbito del deporte.

La Figura 1, presenta un esquema de la concepción de salud que ya no está focalizado en la ausencia de enfermedad, como forma de valoración de la misma, sino en la búsqueda y promoción del bienestar subjetivo y la felicidad.



(Romero, García-Mas & Brustadl, 2009).

Figura 1: Esquema de salud desde la perspectiva de la Psicología Positiva. Fuente: Tutte, 2015

Es importante hacer hincapié en que a lo largo de los años, la psicología se ha centrado, fundamentalmente, en la solución de problemas y la definición de patologías o trastornos con el objetivo de generar intervenciones para su

solución. De esta manera, características como la alegría, el optimismo, la creatividad, el humor o la ilusión han sido ignoradas o explicadas superficialmente (Vera, 2006). Por eso, a través de la psicología positiva surge la aparición de una nueva visión acerca del concepto de salud. Resultando fundamental para poder afrontar una situación de adversidad como la pandemia que estamos atravesando, dando lugar no solo a poder sobrellevar este momento, sino a salir fortalecidos, cuestionándonos la posibilidad de lograr el tan anhelado bienestar psicológico en una situación de aislamiento social como la que estamos viviendo.

CONCEPTOS CLAVE

¿QUÉ ENTENDEMOS POR OPTIMISMO?

El optimismo hace referencia a la creencia estable de que acontecerán sucesos positivos y a la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación o la ceguera propia de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad (Gómez-Díaz, 2016). Se ha relacionado con estrategias de afrontamiento favorables y con buenas habilidades de resolución de problemas.

El optimismo, desde la teoría disposicional, iniciada por Sheier y Carver (2003) establece que, cuando surgen dificultades, las expectativas favorables incrementan los esfuerzos de las personas para alcanzar los objetivos. Este sería el caso de las personas optimistas, que frente a la adversidad encuentran alternativas y múltiples recursos para hacer frente a esa situación, logrando la meta planteada y sintiendo gratificación por la tarea realizada.

A su vez, las expectativas desfavorables reducen todos los esfuerzos, a veces hasta el punto de desentenderse totalmente de la tarea. Y aquí estaríamos haciendo referencia a personas pesimistas, que frente a una situación compleja encuentran argumentos para culpabilizar a otros y no ser autocríticos, evitando cualquier responsabilidad. Por lo tanto, los optimistas son personas que tienen expectativas y percepciones positivas sobre su vida, mientras que los individuos

pesimistas tienden a representar su vida de forma negativa. Tales expectativas se consideran, además, como disposiciones estables (rasgos). Como resultado de ello, generalmente, las personas optimistas centran su afrontamiento en las alternativas de resolución, mientras que los pesimistas centran su afrontamiento en el problema.

En el deporte, el optimismo es planteado como un constructo de la personalidad que actúa como factor determinante cuando el deportista se encuentra en situaciones de presión (Seligman, 2004), marcando, en numerosas ocasiones, la diferencia entre como los deportistas gestionan las situaciones adversas y como afrontan las dificultades en situaciones similares. Múltiples investigaciones han relacionado el optimismo con la confianza deportiva, con realizar comportamientos más atrevidos, a veces de más riesgo y con un mayor control de la ansiedad pre-competitiva.

Es evidente, por tanto, que en una situación de confinamiento como la que estamos viviendo, los optimistas contarán con más recursos para hacer frente a este momento, mientras que los pesimistas podrían presentar una gran vulnerabilidad para afrontar y salir fortalecidos de esta experiencia. Trabajemos entonces para flexibilizar el perfil pesimista, poniendo a prueba nuestras creencias limitantes.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Una creencia limitante, es una construcción que vamos haciendo de nosotros mismos o de otras personas a lo largo del tiempo, que suele estar arraigada a un pensamiento irracional y que determina nuestras acciones.

Voy a comenzar este apartado compartiendo una experiencia personal. Desde hace muchos años, me acompaña una *creencia limitante* acerca de mi capacidad para hacer manualidades, a tal punto que durante mucho tiempo evité toda actividad que tuviera que ver con la plástica y el arte en general. El argumento perfecto, la falta de tiempo para estas tareas y el desgano que me generaban.

Ahora no había más excusas, tenía tiempo, era sábado por la tarde y me llega un tutorial, que explicaba detalladamente cómo hacer un ramo para celebrar el "Domingo de Ramos". Así fue, que decidí desafiar esta creencia limitante, aprovechando esta circunstancia que nos toca vivir.

Contaba con un *tutorial* que guiaba mis pasos, podía volver a él tantas veces como fueran necesarias. También tenía el *tiempo* suficiente para poder abocarme a esta tarea, enfrentar mis miedos y frustraciones y colocar todos mis recursos disponibles para llevar adelante esta actividad.

Por último, me había propuesto quitar de mi mente, la frase *"no puedo"* y al estar sola, tampoco iba a encontrar en mi entorno, alguien que me desalentara o que me dijera que no sería capaz de realizar este desafío.

Para recordar, enumeremos los puntos centrales para poder flexibilizar el pesimismo:

- Identificar mis creencias limitantes.
- Contar con guías, tutoriales o modelos de referencia.
- Dedicarle el tiempo suficiente.
- Eliminar de mi repertorio de pensamientos el "no puedo".

EJERCICIOS A DESARROLLAR

1-IDENTIFICAR Y HACER UN LISTADO DE MIS CREENCIAS LIMITANTES.

Recuerda que una creencia es un constructo que se mantiene en el tiempo y se construye a lo largo de nuestra vida, a partir de la interacción con los otros. ¿Qué creencias o pensamientos estables me acompañan hace tiempo?, ¿limitan mis acciones?

2-ELIJO UNA E INTENTO PONERLA A PRUEBA.

Al igual que me aconteció a mí, con mi creencia de que "no servía" o "no era lo suficientemente buena" para las manualidades y tuve que desafiarme para

no caer en la rutina de asumir una actitud pesimista, de desgano frente a toda propuesta que dejara expuesta mi visión y temor de no hacerlo bien, es importante tener una guía, un tutorial, que nos brinde recursos, que sea un modelo que nos muestre una forma de poder hacer aquello que nos va a desafiar.

Darle el tiempo suficiente para poder ser llevado a cabo y poniendo todos nuestros recursos personales a su disposición, con la finalidad de romper con esa creencia limitante.

3-ME VALORO Y ME PREMIO POR EL ESFUERZO REALIZADO

Por último, confiar en que puedo y no permitir que nadie lo ponga en duda.

TAREA PARA ENTRENADORES

1-¿SOY GUÍA PARA MIS DEPORTISTAS?

Reflexionemos si en nuestra forma de comunicar el plan de trabajo, la enseñanza de gestos técnicos, la estrategia de juego, somos lo suficientemente claros, para que los deportistas comprendan lo que se espera de ellos y la forma en que deseo que lo lleven a cabo. Intento responder a las necesidades de mis deportistas o cuento con un único planteamiento sin tomar en cuenta las características individuales de los componentes de mi equipo.

2-¿LES DOY EL TIEMPO SUFICIENTE PARA APRENDER Y DEMOSTRAR LO APRENDIDO?

Una vez que el mensaje fue transmitido, les proporciono a los deportistas el tiempo, los recursos y las oportunidades suficientes para aprender y desplegar las capacidades adquiridas.

3- CON MIS COMENTARIOS Y DEVOLUCIONES: ¿FORTALEZCO SU OPTIMISMO O POTENCIO SU PESIMISMO?

Por último, el *feedback* que les brindo a mis deportistas está dirigido a potenciar la mejor versión de ellos mismos o por el contrario, a través de mis comentarios promuevo las actitudes más pesimistas que disminuye cualquier intento de afrontamiento eficaz.

CONCLUSIONES

Para finalizar este acercamiento al optimismo, quisiera dejarles una imagen que podría reflejar el momento que estamos atravesando. Este avión que está detenido en la pista de despegue, no está apagado ni paralizado. Está en pausa, se toma un tiempo para acelerar a fondo y llevar a máxima potencia los motores, para que cuando se le indique el momento, despegue y levante vuelo.

Esta es la oportunidad que tenemos, de atravesar el confinamiento buscando no solo sobrellevarlo, sino intentando aprender de la experiencia y optimizar nuestros recursos, que de no estar detenidos y en pausa, probablemente no los podríamos trabajar. Potenciemos todo lo positivo que hay en cada uno de nosotros, para que cuando llegue el momento de salir, podamos despegar y volar, incluso más alto que antes de vivir esta experiencia.

REFERENCIAS

Gómez-Díaz, M. (2016). Psicología positiva y bienestar psicológico. En M. García-Gómez, P. Sánchez-Cobarro, M. S., Delgado-Gómez, R., Gómez-Sánchez, y M. Gómez-Díaz (Eds.), *Bienestar emocional* (pp. 11-28). Madrid: Dykinson.

Romero Carrasco, A.; García-Mas, A. y Robert J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en Psicología del Deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología, 41*(2), 335-347

Scheier, M., y Carver, C. (2003). Optimism. En S. J. López, y C. R. Snyder (Eds.), Positive psychological assessment: a handbook of models and measures (pp. 75-89). Washington, D.C.: American Psychological Association.

Seligman, M. E. P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. y Thornton K. M. (1990). Explanatory style as a mechanism of disappointing athletic performance. *Psychological Science, 1,* 143-146.

Seligman, M. E. P. (2004). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo.

LECCIONES DEL OLIMPISMO PARA TIEMPOS DE CAMBIO

LAURA MOREIRA LEÓN

Licenciada en Psicología. (Universidad Centroamericana de Ciencias Sociales. Costa Rica)
Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte (UNED. España)
Máster en Estudios en Psicología Grupal. (Universidad para la Cooperación Internacional. Costa Rica)
Máster en Estudios Olímpicos, Educación Olímpica y Organización de Eventos Olímpicos (Academia Olímpica Internacional – Universidad del Peloponesse, Grecia)
Directora de PsicoDeporte

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=4NNXyAI7kfA

El olimpismo es una filosofía de vida que exalta y combina en un conjunto armónico las cualidades del cuerpo, la voluntad y el espíritu. Al asociar el deporte con la cultura y la educación, el olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales universales. A la vez, el objetivo del olimpismo es poner siempre el deporte al servicio del desarrollo armónico del ser humano, con el fin de favorecer el establecimiento de una sociedad pacífica y comprometida con el mantenimiento de la dignidad humana (Carta Olímpica, 2019, p.11).

El olimpismo fue desarrollado por el Barón Pierre de Coubertin (1863- 1937) pedagogo francés, quien buscaba generar un cambio en la educación a través del deporte. En junio 1894, Coubertin expuso en el *Congreso Internacional Atlético de París*, la idea de restablecer los Juegos Olímpicos en la era moderna, buscando regenerar y vincular al deporte con la educación de los jóvenes.

El movimiento olímpico actual es una organización multinacional, que reúne a 206 países del mundo y a la vez, a muchas organizaciones nacionales e internacionales. Uno de sus principales momentos es la celebración de los Juegos Olímpicos y uno de sus principales objetivos, es la difusión del olimpismo, mediante programas educativos internacionales y locales. Parte de la estructura del movimiento olímpico moderno incluye los símbolos olímpicos como los aros, la bandera, el juramento de los atletas y la antorcha y llama, los cuales representan la filosofía que inició el barón Pierre de Coubertin.

Coubertin desarrolló la idea donde el deporte se entiende como una herramienta que colabora a la creación de una reforma educativa, es decir, como una plataforma para la educación y el desarrollo de las personas. Esta idea la retoma de los aportes de la educación en la Grecia Antigua y la realización de los Juegos Olímpicos de la Antigüedad (776 a.C.-393 d.C.).

> *"He decidido —*decía*— cambiar bruscamente mi carrera en el deseo de unir mi nombre al de una gran reforma pedagógica ..., ya que lo más importante en la vida de los pueblos modernos es la educación..., la educación que ha*

de ser el prefacio de la vida..., y lo que así expreso, es el resultado de las observaciones adquiridas en las distintas etapas de mis viajes por los Estados de Europa y América del Norte, en donde he podido constatar la existencia de grandes corrientes de reforma pedagógica, independientes de los sistemas gubernamentales e incluso superiores a las mismas tradiciones nacionales" (Coubertin, 1901).

Coubertin desarrolló a lo largo de su vida el olimpismo, escribió a mano miles de páginas, y textos relacionados con la educación y el deporte, desarrollo del atleta y de la comunidad internacional, procurando espacios de aprendizaje y desarrollo armónico social en el deporte. Inclusive escribió en el año 1913, acerca de la Psicología Deportiva y dentro de las ediciones de la Revista Olímpica, tenía un espacio para los "*Essais de Psychologie Sportive*" (Ensayos de Psicología Deportiva). La concepción de Pierre de Coubertin sobre la psicología deportiva no es similar a la que tenemos en la época actual, sin embargo, Coubertin con estos textos colaboró a ampliar la mirada a los elementos psicológicos y sociales presentes en el deporte.

El olimpismo, al ser una filosofía de la vida para atletas y entrenadores, puede colaborar al desarrollo y crecimiento psicosocial del atleta y su equipo de trabajo, es una filosofía necesaria de recordar en tiempos de cambios, como los que estamos atravesando a nivel global en el año 2020, debido a la pandemia por el Covid-19, ya que puede convertirse en una herramienta importante que colabore a la elaboración y adaptación, a los momentos de duelo y cambios en las experiencias de vida.

El olimpismo entiende y concibe al atleta más allá del ganar o perder, de una medalla, un resultado, tiempo, o récord más allá de ser una máquina de rendimiento donde todo es medible y cuantificable. Entiende al atleta, como un todo armónico, complejo, donde varias variables se conjugan y entrelazan y en donde el aprendizaje es, al final, la ganancia más importante en la práctica deportiva.

Es importante rescatar el estilo de vida que propone el olimpismo, basado en la alegría del esfuerzo, un esfuerzo que se entiende como un proceso y no solo

con la satisfacción del resultado final. Este proceso lleva alegría ya que nos representa la vida misma. Muchas veces en el deporte el esfuerzo se asocia con experiencias de una alta carga física y emocional, sin embargo, el olimpismo nos propone entender el esfuerzo también, como una experiencia educativa que incluye retos, procesos y aprendizajes en los seres humanos.

En tiempos de Covid-19, es importante también rescatar el valor educativo y buen ejemplo que nos propone Coubertin como parte del olimpismo, como atletas y entrenadores ser ejemplos, respetar las normas de salud y seguridad que propone cada país para la pandemia.

El olimpismo es una filosofía que nos colabora a la vez, al trabajo en psicología deportiva, ya que nos amplía la mirada a una visión humanista y social de la vida del atleta y del deporte. Es por ello que quisiera resaltar en este texto cinco lecciones del olimpismo para tiempos de cambio, que colaboran en el trabajo cotidiano con atletas y entrenadores.

CONCEPTOS CLAVE

Las lecciones del olimpismo en tiempos de cambio corresponden a extractos de ideas y textos de Coubertin en donde queda plasmada su filosofía olímpica, estos extractos colaboran a la comprensión, y a los procesos de adaptación de los atletas a los cambios debido al Covid-19.

LECCIÓN #1

Los valores fundamentales del Olimpismo son tres: excelencia, respeto y amistad.

Según el cuaderno de trabajo: “Los Fundamentos de la educación en valores olímpicos, un programa basado en el deporte (COI, 2018), el valor de la excelencia significa actuar de la mejor manera posible, tanto dentro como fuera del terreno de juego”. Nos recuerda que “lo más importante en el deporte no es

ganar sino participar, avanzar y disfrutar de la saludable comunión del cuerpo, la voluntad y la mente".

El valor del respeto, incluye el respeto de uno mismo y su propio cuerpo, de los demás, de las reglas, las normas, el deporte y el medio ambiente. Finalmente, la amistad está en el centro del Movimiento Olímpico, nos invita a utilizar el deporte como una herramienta para el entendimiento mutuo entre personas y pueblos.

Practicar los valores olímpicos en tiempos de cambio, se convierte en una forma de "ser atleta" y de entender el deporte, por ejemplo, el buscar practicar el valor de la excelencia, dando lo mejor con recursos que tenemos disponibles, es el preguntarnos: ¿cómo puedo dar lo mejor hoy con los recursos y espacio-tiempo que tengo disponibles? El respeto y la amistad, también son valores necesarios de practicar en tiempos de Covid-19, donde es necesario respetar las normas y crear comunidades de apoyo, incluyendo lo virtual como medio para compartir.

Los valores olímpicos se complementan con temas educativos, como lo son el juego limpio, y la búsqueda del equilibrio, que se asocia con el balance en la vida del atleta. Es necesario en tiempos de cambios buscar un equilibrio, o un balance en actividades, que incluya el descanso, trabajo, deporte, amigos, familia, entre otras actividades integrales y de desarrollo personal y social.

LECCIÓN # 2

Esta lección se basa en la frase de Juvenal: "*mens sana in corpore sano*", quien Coubertin en 1911, la enriquece con el texto: "*mens fervida in corpore lacertoso*", cuya traducción sería, una mente ardiente en un cuerpo bien entrenado. Según Coubertin, ésta es la perspectiva educativa de las personas que toman riesgos.

Una mente inquieta, llena de movimiento, que busca un aprendizaje constante en un cuerpo no solamente sano sino entrenado, es una clave importante para la adaptación a los cambios en el deporte, trabajo, estudio y vida cotidiana debido al Covid-19.

La búsqueda de nuevos proyectos personales (no solo objetivos deportivos), búsqueda de retos y aprendizajes, la práctica de entrenamientos conscientes, creativos y en casa, son parte de esta perspectiva que propone Coubertin.

LECCIÓN # 3

Citius altius fortius, que significa, en latín, "más rápido, más alto, más fuerte". Esta frase condensa el valor olímpico de la lucha por la excelencia e intentar dar lo mejor de uno mismo. Más rápido, más alto, más fuerte, no se relaciona directamente con temas de récords y marcas deportivas, sino que se relaciona con la lucha constante del atleta en vencerse a sí mismo, no se trata de competir contra los otros sino que el atleta busque su mejora constante en la lucha y conocimiento de sí mismo.

A modo de ejemplo cotidiano, ¿cómo podemos aplicar el lema olímpico? Decidiendo objetivos y tareas cotidianas que impulsen a los atletas y sus equipos de trabajo a la mejora constante en diferentes áreas, como lo son lo físico, técnico, estratégico, psicológico, nutricional, social, etc. Entendiendo la competición como una experiencia que invita a la mejora constante y no necesariamente a una competición contra un rival, o entre países.

LECCIÓN # 4

La lección número 4 se relaciona con la frase de Coubertin que menciona: "Lo propio del atleta es conocerse, gobernarse y vencerse a sí mismo" (1928). Esta frase resalta lo necesario de aplicar el autoconocimiento, autogestión y autorregulación en la vida y tareas cotidianas de un atleta. En tiempos de Covid-19, en donde cambió el ritmo cotidiano, actividades y experiencias, es necesario que el atleta busque y practique herramientas y acciones de autoanálisis y autoevaluación, un verse hacia adentro, para luego buscar técnicas integrales para regularse y vencerse a sí mismo, buscar a la vez una adaptación creativa a los diferentes retos que la pandemia les demanda.

Un ejemplo cotidiano en donde podemos aplicar esta lección 4 del olimpismo es el plantear acciones y retos que colaboren al desarrollo integral del atleta, a partir de un autoanálisis.

LECCIÓN # 5

El aporte humanista del olimpismo al deporte: "Regocíjate en la humanidad que renace constantemente. Ten fe en ella, derrama tu energía en ella, mezcla tus esperanzas con ella" (Coubertin, 1918).

El olimpismo es una filosofía de vida que se perfila como un legado para la humanidad, una humanidad que se entiende en constante cambio y renacimiento. Esta lección se relaciona con el buscar este renacer a partir del cambio, donde el mismo se percibe como una colaboración al desarrollo y crecimiento personal y global, es un momento importante en donde los cambios pueden generar aperturas y nuevas formas de acción y de entendimiento del deporte y de la humanidad en general.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Practicar las cinco lecciones del olimpismo de manera cotidiana es posible, lo primero es incorporar la excelencia, el respeto y la amistad como valores y ejes centrales en las acciones cotidianas, y en la comprensión del deporte y del rol del atleta en la sociedad. Estos valores centrales en la vida de los atletas y entrenadores marcan y dirigen la experiencia deportiva.

Luego de decidir incorporar los valores olímpicos en la vida deportiva, para el atleta es importante que mantenga una mente inquieta activa en un cuerpo entrenado, es decir, que busque realizar actividades mentales, académicas y proyectos, junto con un entrenamiento físico y deportivo, aplicando el lema olímpico de "*Citius altius fortius*", en la construcción y proceso de aprendizaje de objetivos integrales.

Es importante a la vez, que los atletas y entrenadores busquen y apliquen herramientas para realizar una autoevaluación de sus acciones y, por ende, un planteamiento de objetivos para la búsqueda de la mejora constante, entendiendo esta autoevaluación de diversas áreas como lo físico, técnico, estratégico, psicológico, nutricional y social, entre otros.

A modo de resumen de ejemplos prácticos:

- Practicar los valores de la excelencia, respeto y amistad en la vida deportiva.
- Mantener actividad tanto a nivel físico como en el desarrollo de otras actividades y proyectos.
- Realizar ejercicios de autoconocimiento y autoevaluación, buscando la mejora constante.
- Buscar una comprensión humanista y social de la práctica deportiva.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

En el siguiente link se encuentran unas hojas de trabajo con ejercicios a desarrollar, de igual manera se adjunta como documento PDF como complemento a este texto. Las hojas de trabajo se pueden imprimir y colorear.

https://drive.google.com/open?id=1eUJOKSyXTEPE_FFqmAs-vBKcp9JJocZa

PÁGINAS WEB RECOMENDADAS:

- https://www.olympic.org
- https://www.olympic.org/athlete365/
- https://www.coubertinspeaks.com/
- http://www.coubertin.org/

CONCLUSIONES

A modo de conclusión general, se considera como un gran aporte a la experiencia deportiva de los atletas y entrenadores el incluir los principios de la filosofía olímpica, ya que contribuye a ampliar su visión y el conocimiento deportivo general, agregándole un sentido y un valor educativo a la práctica deportiva.

El olimpismo, propone un deporte que trasciende más allá de un resultado específico, un deporte que colabora como herramienta de desarrollo personal y social.

A la vez, el olimpismo enriquece los elementos teóricos y prácticos de la psicología deportiva, brindando una filosofía humanista como base para la comprensión de la experiencia deportiva general, además de que brinda elementos teóricos y materiales educativos con respaldo de instituciones internacionales que colaboran a la formación psicológica e integral de los atletas y entrenadores.

Las cinco lecciones del olimpismo para tiempos de cambio, se convierten en un aporte práctico y enriquecedor para los atletas y entrenadores ya que se centra en los valores, la búsqueda de la excelencia y de un aprendizaje constante, elementos clave para los procesos de adaptación y aprendizajes que vivimos en la actualidad debido al Covid-19.

REFERENCIAS

Carta Olímpica (2019). *Comité Olímpico Internacional*. Lausanne, Suiza.

Comité Olímpico Internacional (2018). *Fundación Olímpica para el legado y la cultura*. Lausanne, Suiza.

Coubertin, P. (1901). *Notes sur l'éducation publique*. Avant Propos.

Hirthler, G. (2016). Coubertin Speaks. Recuperado de: https://www.coubertinspeaks.com/search/?keywords=rejoice

Müller, N (2012). *Olimpismo: Selección de textos, Pierre de Coubertin 1863 y 1937*. Comité Olímpico Internacional. Lausanne, Suiza.

¿CREENCIAS IRRACIONALES EN TIEMPOS COMPLEJOS? SER DEPORTISTA ES IR CON VENTAJA

JUAN GONZÁLEZ-HERNÁNDEZ

Profesor Asociado de la Facultad de Psicología en Granada
Coordinador del Grupo de Investigación en Salud Psicológica y Medicina Comportamental

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=7SWOs772G3Y

Desde un punto de vista profesional, como psicólogos deportivos, debemos (y considero que lo estamos consiguiendo) ser útiles para la comunidad deportiva, y para todas aquellas personas que puedan aprovechar todos estos pequeños consejos y aportaciones para la actitud de los deportistas y aplicación de la psicología del deporte en momentos complicados.

En este caso, nos centraremos sobre cómo las creencias racionales e irracionales sobre lo que percibimos, nos ayudan o nos entorpecen, disparando o frenando, tanto la actitud psicológica como la manera en la que nos gestionamos psicológicamente. Hemos de ser conscientes de que, en tiempos complejos como este del Covid-19 (y este es probablemente el más complejo de todos los que hemos vivido a lo largo de todas nuestras vidas) las creencias se manifiestan en nuestra manera de pensar, en nuestros sueños rotos, en nuestras expectativas no cumplidas, en nuestros miedos o deseos alterados, en definitiva, en cómo nuestras estrategias para afrontar esta dificultad influyen en la manera de orientar hacia el futuro, apareciendo y manifestándose en su versión más irracional que racional.

Desde el punto de vista del deportista (donde existen altos objetivos, metas o sueños en los que se ha invertido tanto en términos de dedicación y esfuerzo), es importante descubrir cómo esos pensamientos que ahora mismo parecen disruptivos, también son una oportunidad para poder ir creciendo psicológicamente en otros aspectos. Son precisamente los deportistas, un colectivo preparado para afrontar duros retos y reinventarse ante las más incomprensibles adversidades.

Los filósofos humanistas señalaban que el constante cambio del ser humano requiere de una mayor capacidad y complejidad para comprenderse e imaginarse de una manera más perfecta.

> "Entendiendo al ser humano como incompleto de forma constante, tan "esquizofrénicamente dividido" o tan una y otra vez nacido a lo humano, se antoja complicada una comprensión del ser humano, y mucho más de un ser humano perfecto..." (From, 1973).

Esto mismo, aplicado al deportista, podría describirse como:

> "Entendiendo al deportista como incompleto de forma constante, tan "esquizofrénicamente divididos" entre el ganar y el perder, tan una y otra vez reinventándose en nuevos deportistas, se antoja complicada una comprensión única del ser humano, y mucho más de un ser humano deportista que no es diferente en cada reto..." (González-Hernández, 2020).

Considero que en estos momentos que estamos viviendo se da una lucha entre nuestro temperamento y nuestro carácter. Nuestro *Temperamento* son todos esos impulsos, emociones, sensaciones, tendencias de respuestas biológicas que surgen de nuestro interior más primario. Y el *Carácter* es nuestra racionalidad, nuestras creencias, conocimientos sobre lo que hay que hacer, nuestros aspectos colaborativos sobre a quién acudir, a quién pedir consejo, nuestra comprensión de la situación, incluso pensar qué trascendencia nos van a dar todos estos cambios ante el futuro, afrontar con madurez alguna de nuestras situaciones más vitales, sobre todo darle un verdadero y fuerte sentido a nuestros valores más personales, cercanos a la familia, cercanos a la amistad y cercanos incluso nuestra propia identidad como personas.

CONCEPTOS CLAVE

A partir de aquí vale la pena que señalemos tres conceptos que van a formar parte de una de las principales conclusiones de esta aportación:

REFLEXIÓN > **INFLEXIBLES** > **RACIONAL**

Aspectos que están en la base de esa necesaria transición desde lo temperamental hasta la maduración del carácter. Es ahí donde el deportista consigue

mayores recursos para el control y la regulación, es en esa transición donde el entrenamiento psicológico se hace más necesario.

Enfrentarse a la comprensión y el manejo de las propias creencias, implica, inevitablemente, diferenciar entre *"lo obvio"* y *"lo real"*. Si bien *"lo obvio"* es aquello que se encuentra o pone delante de nuestros ojos, qué es muy claro o que no tiene ninguna dificultad de ser entendido, *"lo real"* es lo verdaderamente auténtico, la inalterable verdad y dimensión interna de nuestra propia experiencia. Ante el confinamiento, los deportistas andan experimentando la imposibilidad de entrenar como lo han hecho habitualmente y de la cancelación de todas las competiciones (lo obvio), al mismo tiempo que afrontan con mayor o menor esperanza, incertidumbre o resignación sus realidades deportivas actuales y futuras (lo real).

A menudo, en nuestro contexto, aparecen una serie de elementos en los que lo obvio se iguala a lo real. Por ejemplo, imagine tres cuadrados con diferentes tonalidades de azul, lo obvio es que todos son cuadrados azules, pero lo real es que son representaciones de cuadrados con una serie de colores que reflejan el color azul. Un segundo ejemplo, imagine cuatro animales diferentes que habiten en la selva. Lo obvio es que son diferentes tipos de animales (cocodrilo, león, serpiente y tarántula), y lo real es que son diferentes animales salvajes. Un tercer ejemplo aplicado al deporte donde lo obvio y lo real se igualan. Imagine cinco fotografías donde aparecen Rafa Nadal, Michael Phelps, Marc Márquez, Usain Bolt y Alejandro Valverde. En este caso es obvio que son imágenes de deportistas, pero cuando queremos observar la realidad es que se trata de deportistas que representan a deportes individuales. *Nuestra mente tiende a agrupar y tiende a señalar grupos para darle realidad a lo obvio.*

Si aplicamos esta diferenciación a las circunstancias vividas con el Covid-19, lo obvio es que estamos confinados en casa, no podemos tener libertad, no podemos tener contacto real con otras personas, no sabemos hasta cuándo va a durar esta situación y vemos personas sufrir. Mientras que lo real (y esto es importante para que nosotros lo contemplemos con la mayor claridad posible) es que seguimos siendo personas que pueden aportar, tenemos grandes profesionales para valorar, están apareciendo mayor solidaridad y cooperatividad en

la sociedad, que nunca se daría bajo circunstancias normales, que las personas mayores con problemas son las que tienen mayor riesgo, que una tercera parte del mundo está confinada y que hemos parado teniendo más tiempo para pensar y actuar diferente cuando en circunstancias normales sólo pensaríamos en la competición y en cómo mejorarla. Y a partir de aquí lo obvio se fusiona con lo real para poder darle un sentido.

En cuanto al mundo del deporte, lo obvio es que estamos limitados, no podemos entrenar, no podemos competir, no sabemos hasta cuándo, y las competiciones ya no existen. Sin embargo, lo real es que seguimos siendo deportistas, seguimos manteniendo salud, seguimos conectados con nuestra red, aunque sea de manera virtual. Todos, los rivales y compañeros, están parados y las competiciones volverán tarde o temprano.

LA MENTE DEL DEPORTISTA Y SU RESPUESTA EMOCIONAL EN LA CONFUSIÓN OBVIO VS. REAL

En este contexto de alta incertidumbre, la tendencia natural a igualar lo obvio y lo real, hace que aparezcan creencias irracionales basadas, principalmente, en una respuesta emocional que depende, principalmente, de la intensidad con la que las vivimos, dando mucha más importancia y valor a las emociones negativas por encima de las positivas.

Ante esta realidad, podemos y debemos hacer un ejercicio de reflexión y toma de contacto para ser conscientes de con cuánta frecuencia aparecen cada una de las emociones que estamos experimentando, para ser conscientes de si nuestras “quejas” se dan con mayor frecuencia que nuestras afirmaciones asociadas a emociones positivas, de la duración que tienen cada una de las emociones que experimentamos o de cuanto somos capaces de provocar que aparezcan unas emociones y no otras y por supuesto, reflexionar sobre las relaciones y repercusión deportiva que van a suponer todos estos pensamientos dicotómicos y emociones que se contradicen en nuestra cabeza.

Previamente a introducirnos en el cómo tomar conciencia y entrenar la capacidad para provocar la vivencia de unas emociones que sean más positivas, es necesario comprender el proceso por el que se alcanza esta aceptación psicológica y en el que las situaciones activadoras, junto con las creencias racionales/irracionales, hacen presentes ciertos sesgos atencionales o percepciones distorsionadas que se manifiestan en pensamientos automáticos con signo negativo (p.ej., "no valgo", "no soy lo suficientemente bueno/a"), y se asocian a emociones negativas (p.ej., miedo, tristeza, ira, ansiedad) y conductas de evitación del malestar.

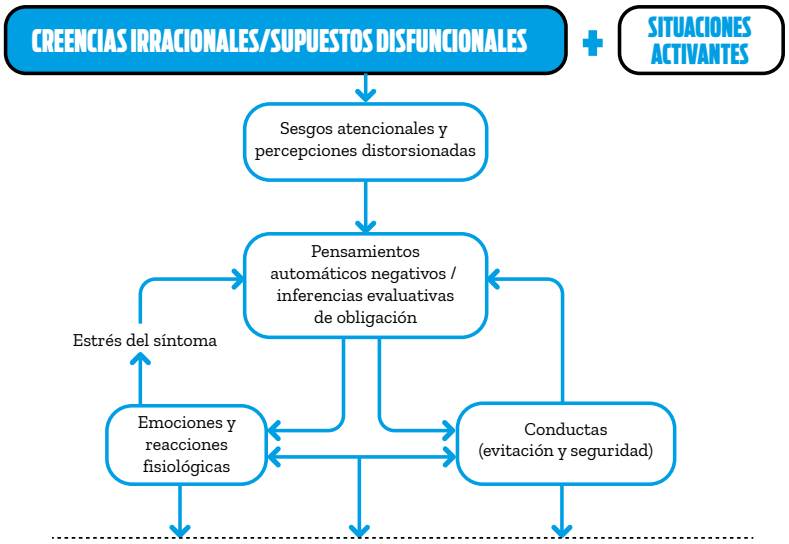


Figura 1 - Clasificación de virtudes y fortalezas humanas

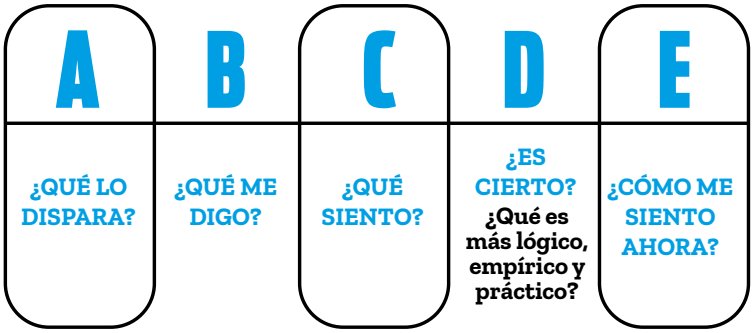
Ante estas circunstancias, la mente tiene dos principales tendencias: 1) tendencia a pensar de forma irracional y 2) tendencia o capacidad de aprender.

En el entrenamiento psicológico, cuando se logra que la mente del deportista se active, se potencia su capacidad de aprendizaje. Ante una duda inevitable, ante una incertidumbre asociada a una inquietud, ante la no consecución de ciertos objetivos o ante la sensación de no sentirse útil (*Reflexión*), se necesita un mantenimiento temporal de pensamientos y conductas (*Inflexibles*) que irán produciendo, de forma natural, la aceptación de la situación. Se provocará un aprendizaje, a partir del cual el deportista podrá integrar todas estas enseñanzas que están aportando los diferentes canales de información que nos trasladan recursos para afrontar el confinamiento (*Racional*). Además, esos primeros aprendizajes, necesariamente, irán seguidos de una puesta en práctica, proporcionando un crecimiento a través del cual valoramos la experiencia y nos supondrá crecer ante ciertas circunstancias adversas y creencias irracionales.

ENTRENAR EL DISCURSO Y SECUENCIA MENTAL ANTE LA ADVERSIDAD PERCIBIDA.

Uno de los principales aspectos psicológicos que se proponen a través de esta píldora, es el entrenamiento de la capacidad para manejar y reconducir ese pensamiento automático y dañino, para que en lugar de desarrollar cierto divagar en ese mar de dudas, seamos capaces de manejar muy bien esos procesos y modificar mejor esa dinámica de pensamientos irracionales a pensamientos racionales.

Con ello, se estará incidiendo en: la focalización de las causas y motivos, identificación de los recursos propios para hacerles frente, la regulación emocional, la comprensión racional, la actuación mantenida y constante sobre lo aprendido y, por último, la valoración final del esfuerzo. Esto será posible a través de un sencillo ejercicio guiando al deportista por unas preguntas hacia la toma de consciencia.



- En primer lugar, como deportistas nos preguntaremos: **¿qué lo dispara?** En este caso, evidentemente el disparador del que se hablaba es la situación de confinamiento, en la que estamos sin poder movernos y en la que nos sentimos incómodos, tanto por no conocer hacia donde nos llevará, como por no poder hacer lo que habitualmente hacemos.
- En segundo lugar, buscaremos aquellos pensamientos y auto-diálogos que, como deportista, aparecen ante esta situación, es decir, nos preguntaremos: **¿qué me digo ante esta situación?** "No seré competitivo", "no seré capaz de conseguir mis objetivos propuestos", "habré perdido la temporada", "no tiene sentido esforzarse más allá", "no vale la pena lo que he hecho", etc. Esta dinámica es perfectamente lícita y comprensible dadas las circunstancias, como también es perfectamente lícito aprovecharla para dar el siguiente paso hacia el aprendizaje y el crecimiento personal.
- En tercer lugar, debemos poner nuestra atención en las emociones que aparecen asociadas a esos pensamientos o auto-diálogos, es decir, **¿qué estás sintiendo?** Miedo, ansiedad, ira o desesperanza, pero también pueden aparecer otro tipo de respuestas como tristeza, depresión, sensaciones de abandono, soledad, etc. Si bien el contexto de confinamiento justifica la aparición de estas emociones, una vez identificadas es el momento adecuado para poder plantear pensamientos alternativos que nos permitan la vivencia de emociones alternativas y más placenteras.
- La cuarta etapa consistirá en poner a prueba la lógica y la racionalidad de los pensamientos y auto-diálogos detectados en el segundo

paso. Una vez relacionados los pensamientos a las emociones asociadas, vale la pena, no solo quedarse en la parte de pensamientos negativos o de emociones negativas, sino que merece la pena plantearse este paso donde nos demostramos o ponemos a prueba esos pensamientos (identificados en la segunda etapa) y comprobar si son lo más lógico, lo más empírico y lo más práctico. Para ello caben preguntas y afirmaciones como: **¿seré competitivo más adelante?, ¿aprenderé más de mí mismo?** En este momento pueden aparecer pensamientos del tipo: "ahora tengo tiempo para pensar en mi", "estoy teniendo tiempo para mejorar mi manera de afrontar las competiciones", "ahora tengo tiempo para observar de nuevo, para observar mi manera de jugar", "ahora tengo tiempo para fijarme en detalles de rivales, de torneos", "ahora tengo más tiempo para valorar lo realmente importante", etc.

- La quinta y última etapa consistirá en comprobar el cambio que se da en las emociones asociadas a estos nuevos pensamientos más racionales y objetivos. Es decir, nos preguntaremos: ¿c**ómo me siento ahora?,** después de poner a prueba los pensamientos irracionales y transformarlos en otros pensamientos racionales y observar como esta transformación de pensamientos están construyendo una nueva manera de sentir y una nueva manera de valorar todos y cada uno de los elementos incluso en el pasado, en mi manera de plantear las competiciones. El resultado, por ejemplo, puede ser "siento que valoro más esos entrenamientos o entrenadores incómodos", etc.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

"ESCUCHÁNDOME MIENTRAS ME ATREVO"

Una vez abordado todo lo anterior, se propone la tarea de realizar un registro, para que sean capaces de poner a prueba algunas de esas creencias irracionales que los deportistas o los entrenadores puedan trabajar convenientemente desde

casa. En este caso, se acompaña de tres ejemplos de creencias irracionales, aunque pueden surgirles muchas más que, seguramente en su día a día, fueran a acontecerles.

ACTIVIDAD	DOMINIO ESPERADO (0-5)	AGRADO ESPERADO (0-5)	DOMINIO ALCANZADO (0-5)	AGRADO ALCANZADO (0-5)
Escuchándome mientras me atrevo				
El resultado es el deportista que soy				
Deben salirme las cosas bien, que para eso trabajo y me lo merezco más que nadie				
Porque me tiene que estar pasando esto a mi. Que hecho yo para merecerlo				

En definitiva, y recordando las tres primeras palabras que les señalaba al principio de esta aportación (Reflexión, Inflexibles y Racional), desde el punto de vista cognitivo-conductual se ha buscado conectar los procesos más básicos de la respuesta psicológica y su entrenamiento hacia la adaptación funcional del deportista.

Ante ello, es extremadamente importante que contemplemos que estos momentos vividos son momentos de *reflexión,* donde deben de surgirnos preguntas, y que estás son la única manera de alcanzar la madurez personal y deportiva.

Debemos de mantenernos *inflexibles,* principalmente en la esperanza, en las capacidades y en las posibilidades que este parón nos está ofreciendo para nuestras potencialidades deportivas.

Y debemos establecer un *pensamiento racional,* basado, principalmente, en la humildad y en la humanidad de lo que somos, por encima de la (a veces) tan confusa idea de dejarnos llevar por nuestra etiqueta de deportistas invulnerables e infranqueables. Aunque así sea, aceptar la dificultad y la necesidad de actuar en consecuencia, también es un impagable recurso que, constantemente, nos hará llegar a cotas cada más exigentes.

REFERENCIAS

Abenza, L., González, J., Reyes, L., Reyes, F., Blas, A. y Olmedilla, A. (2014). Descripción y evaluación del entrenamiento psicológico de una deportista de regata clase laser radial. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 9*(1), 67-92.

Cano-Vincel, A., Dongil-Collado, E., Salguero, J. M., y Wood, C. M. (2013). Intervención cognitivo-conductual en los trastornos de ansiedad: una actualización. *Informació Psicològica,* (102), 4-27.

Ellis, A. (2003). *Cognitive restructuring of the disputing of irrational beliefs. Cognitive behavior therapy: Applying empirically supported techniques in your practice* (p. 79-83).

Ezquerro, M. (2008). Intervención psicológica en el deporte: revisión crítica y nuevas perspectivas. In *V Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte. León*.

Fernández, M. Á. R., GARCíA, M. I. D., y Crespo, A. V. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*.Bilbao: Desclée de Brouwer.

Marco, F. G. y García-Noblejas, M. E. (2006). Intervención psicológica en un caso de evitación interoceptiva en el deporte. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, *11*(2), 99-106.

Molina, J., Chorot, P., Valiente, R. M. y Sandín, B. (2014). Miedo a la evaluación negativa, autoestima y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, *14*(3), 57-66.

Molina, J., Sandín, B. y Chorot, P. (2014). Sensibilidad a la ansiedad y presión psicológica: Efectos sobre el rendimiento deportivo en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 14*(1), 45-54.

Moscoso, M. S. (2018). Mindfulness, autorregulación emocional y reducción de estrés:¿ ciencia o ficción?. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, *10*(2), 101-121.

Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Boladeras Esteve, A., Ortín Montero, F. J. y Bazaco Belmonte, M. J. (2013). Entrenamiento en estrategias y técnicas psicológicas y percepción de ayuda en futbolistas juveniles. *Sport TK, 2*(1), 51-58.

Sagar, S. S., Lavallee, D. y Spray, C. M. (2009). Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, *3*(1), 73-98.

CULTIVANDO CREENCIAS ADECUADAS PARA EL CONFINAMIENTO

ARTURO VELASCO GUTIÉRREZ

Máster en Psicología del Deporte por la SIPD
Docente en la Universidad Liberquare, Máster SIPD y del Sistema Nacional de Capacitación de la Federación Mexicana de Fútbol
Co-fundador de Activamente Psicología y Coaching Deportivo

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=JuqzKBMJfZ8

Una de las principales preocupaciones a la que nos enfrentamos como deportistas y entrenadores es cómo mantener nuestro nivel competitivo y nuestro nivel de confianza óptimo. Bajo las circunstancias que vivimos actualmente, el confinamiento, ésta preocupación se hace más grande. Nuestro plan de entrenamiento se ha modificado, en el mejor de los casos, y el peor escenario es que no podemos entrenar nuestro deporte. La opción que nos queda es mantener nuestra forma física y entrenar nuestras habilidades psicológicas para mantener nuestro rendimiento.

La idea es convertir el confinamiento en una especie de «pretemporada mental», es decir, un entrenamiento con énfasis en la preparación mental. Para ello, propongo un ejercicio que nos ayudará a darle la vuelta a la situación y utilizarla para salir fortalecidos.

Mi propuesta es entrenarnos para la gestión de nuestras creencias para impactar positivamente en nuestro rendimiento. Por lo tanto, haremos un recorrido alrededor de este concepto: qué son las creencias, cómo impactan en nuestro comportamiento y cómo podemos utilizarlas a nuestro favor.

El objetivo es desarrollar una *rutina* que nos permita *cultivar creencias adecuadas* para afrontar los desafíos de la vida y del deporte, con la confianza óptima a pesar de las dificultades. No es una receta mágica, es una estrategia que tenemos que cultivar, es decir, primero sembraremos la semilla y, posteriormente, la cuidaremos regularmente para obtener los frutos esperados.

CONCEPTOS CLAVE

CULTIVAR CREENCIAS ADECUADAS

¿QUÉ SON LAS CREENCIAS?

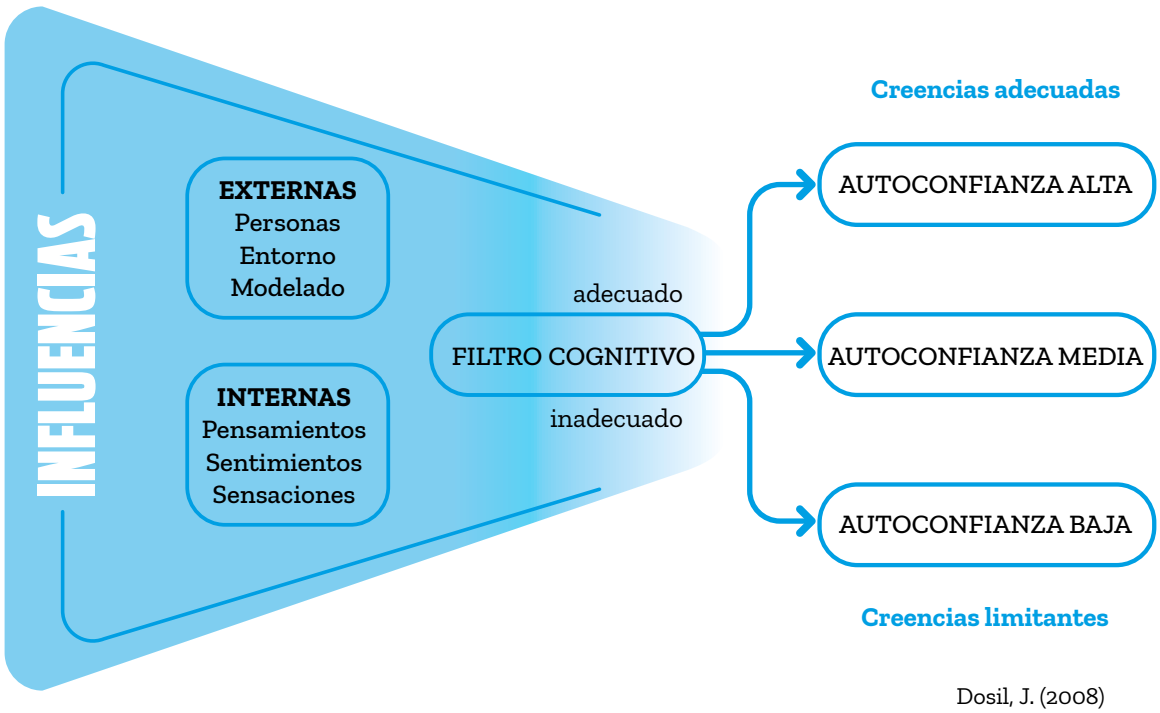
Díez (2016) menciona dos visiones del concepto: la visión epistemológica, en la que la creencia es el producto de un razonamiento sobre la realidad, una *idea,* y la visión psicológica, en la que la creencia es una *disposición*. Basándonos

en estas dos visiones podemos decir que las **creencias** *son el conjunto de ideas*, pensamientos *que nos predisponen para actuar*.

¿CÓMO INFLUYEN LAS CREENCIAS EN NUESTRO COMPORTAMIENTO?

Las creencias son **fundamentales para la construcción de la autoconfianza**, puesto que son la forma en la que "filtramos" nuestra percepción del mundo. Como lo explica Dosil (2008) en el *modelo del filtro cognitivo*: se basa en que todas las personas poseen una especie de "filtro" o barrera cognitiva (conjunto de creencias).

De esta forma, las personas con un *filtro cognitivo adecuado,* afrontan una situación (competencia, dificultad…) con la creencia de que van a superarla, a pesar de las dificultades (*creencias adecuadas*), predisponiéndolos a actuar al máximo de sus posibilidades. Mientras que los que tienen un filtro inadecuado serán aquellas personas que sus pensamientos les impiden desempeñarse al máximo de sus posibilidades (creencias inadecuadas).



Dosil, J. (2008)

TIPOS DE CREENCIAS

De acuerdo al impacto que tienen las creencias en nuestro comportamiento y en nuestro rendimiento podemos clasificarlas en dos tipos:

- *Creencias inadecuadas*: también conocidas como creencias limitantes, son aquellas que nos impiden alcanzar nuestro óptimo rendimiento debido a que nos predisponen a afrontar la situación con una autoconfianza baja.
- *Creencias adecuadas*: también conocidas como creencias potenciadoras, son aquellas que nos brindarán recursos y nos predispondrán a actuar con la autoconfianza óptima aumentando las probabilidades de desempeñarnos al máximo rendimiento.

Bajo las circunstancias en la que nos encontramos debido a la pandemia por Covid-19, es de vital importancia cultivar creencias adecuadas, para así mantener nuestro filtro cognitivo y afrontar las dificultades propias de la situación a la que nos estamos enfrentando, de la mejor manera posible. Y, también, para los posibles retos a los que nos enfrentaremos cuando todo esto pase.

¿CÓMO SE ORIGINAN LAS CREENCIAS?

Para cultivar creencias adecuadas es necesario saber cómo se forman las creencias. Gutiérrez (2013) propone 5 factores que determinan y dan forma a nuestras creencias:

- *El ambiente*: hace referencia a las experiencias que rodean a la persona. Si crece rodeado de experiencias positivas, de superación, abundancia, será más fácil construir dichas creencias que si crece en un ambiente sin modelos de referencia.
- *Los acontecimientos significativos*: hay acontecimientos que alteran la forma de ver al mundo, nos causan tanta impresión que permanecen en nuestro cerebro.
- *El conocimiento*: es una gran herramienta que permite superar las dificultades.

- *Los éxitos anteriores*: es el método más seguro para creer en uno mismo, ya que si lo ha hecho antes tiene capacidad para volver a repetirlo.
- *La representación mental*: para experimentar los resultados por anticipado, podemos imaginar cómo quisiéramos que fueran nuestras creencias y el impacto que tendrían en nuestro comportamiento. Adentrarnos en esa experiencia, observar cómo actuamos y así empezar a cambiar las creencias y las acciones.

De acuerdo a estos factores podemos concluir que, construimos las creencias basándonos en nuestras experiencias (ambiente, acontecimientos significativos, éxitos anteriores) y también a la inversa, es decir, elegir qué queremos creer para crear una experiencia (representación mental). En cierto sentido son «profecías que se autocumplen». Por ejemplo, si cree que es una persona agradable actuará como tal, abordará a la gente abiertamente, se mostrará sociable y disfrutará con la compañía de otras personas. Éstas, a su vez, le acogerán con agrado y eso reforzará su creencia (O'Connor y Lages, 2004).

Como se mencionó anteriormente, el conocimiento es una gran herramienta para superar dificultades, En este caso, conocer cómo se forman las creencias, los tipos de creencias y cómo impactan en nuestro comportamiento nos revela la importancia que tienen en nuestra vida –y en estos momentos, principalmente–. Además, nos hace responsables de elegir lo que queremos creer y nos impulsa a cultivar nuestras creencias adecuadas para afrontar las circunstancias de la vida y del deporte de la manera más óptima.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

CREENCIAS ADECUADAS

Antes de comenzar a cultivar nuestras propias creencias adecuadas les presentaré tres creencias adecuadas para afrontar el confinamiento y dificultades de la vida. La primera fue abordada por el Dr. Joaquin Dosil, en la primera píldora

solidaria, cuando nos menciona la experiencia de **Viktor Frankl** en los campos de concentración.

> "Quien ya no cree en un futuro, quien ya no cree más en su futuro está perdido en el campo de concentración. Cuando pierde la creencia en el futuro, pierde el sostén espiritual y entonces se derrumba interiormente y sufre una decadencia tanto corporal como psíquica" (Watzlawick et al. 2015).

Por eso, es importante *creer en el futuro,* creer en la vida, creer que vamos a salir de esta situación y que vamos a salir fortalecidos. De hecho, esta es la segunda creencia adecuada que podemos cultivar **"creer que las dificultades nos fortalecen"**. Pensar de esta manera nos predispondrá a valorar las dificultades, vivirlas como un desafío, una característica de las personas con *fortaleza mental*.

La tercera creencia es óptima para estos momentos donde, probablemente, los niveles de estrés se encuentran muy altos. McGonigal (2013) en una charla TED nos sugiere que el estrés solo es malo si uno piensa que lo es, por lo tanto, nos invita a cultivar la idea de que **"el estrés es nuestro mejor aliado"**. Al cambiar de opinión sobre el estrés, se puede cambiar la respuesta del cuerpo. Nos anima a ver el estrés de forma positiva, pensar que el estrés nos prepara fisiológica y psicológicamente para actuar de manera óptima.

Estas tres creencias pueden ser muy adecuadas para los momentos que vivimos porque nos darán el impulso necesario para afrontar la situación con *ilusión, esfuerzo, compromiso y autonomía*.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

CULTIVANDO CREENCIAS ADECUADAS

> "Para extraer creencias adecuadas, debemos ir a las experiencias adecuadas"

La práctica que propongo para cultivar creencias adecuadas es una adaptación de un ejercicio de iniciación para la escritura creativa planteado por Cameron (2014), la cual consiste en confeccionar nuestra **rutina para cultivar creencias adecuadas**. Para establecer tal hábito es necesario *convertirlo en algo que esté siempre a nuestro alcance,* que sea accesible y cotidiano.

A continuación, les daré algunas pautas y, posteriormente, les invito a que la pongan a prueba, y si es necesario, adáptenla a su estilo e intereses propios para que la realicen con gusto. Nuevamente Cameron (2014) nos comparte una gran idea para construir nuestra rutina, pues nos dice: *"no me lleva tiempo, pero sí me lleva lejos"*.

El ejercicio incluye una serie de ideas clave para crear un sistema personal de valores y de creencias adecuadas a cada situación particular. Como revisamos anteriormente, para originar creencias adecuadas, el método más seguro es reflexionar nuestros éxitos anteriores; por lo tanto, *para construir creencias adecuadas debemos recurrir a las experiencias adecuadas*.

El ejercicio también consiste en valorar nuestras experiencias para extraer los aprendizajes pertinentes y trasladarlos a nuestra vida cotidiana. Cuando realizamos esta valoración, la mayoría de las veces, no la hacemos en toda su magnitud porque cuando se trata de limitarnos somos los primeros que lo hacemos sin darnos cuenta: "no puedes hacerlo, es imposible", "esta situación es fatal, saldrá todo mal"... estos son algunos ejemplos de pensamientos negativos que surgen constantemente.

El objetivo de cultivar creencias potenciadoras es darle voz y forma a esas experiencias positivas que puedan ayudarnos a originar creencias adecuadas para el futuro, una herramienta fundamental para la actualidad donde los miedos y las dudas surgen a causa de la incertidumbre. Este método se plantea para recalibrar nuestras creencias.

La rutina consiste en establecer un momento, cinco minutos aproximadamente, para enlistar situaciones/cosas de las que se sienta orgulloso. La estructura básica que propongo es:

- Reservar cinco minutos.
- Actitud adecuada: enfocado y listo para reflexionar, evitar distracciones.
- Un cuaderno: para escribir los números del uno al cinco (la siguiente vez que lo haga, continúa con la numeración) y anotar cinco **cosas de las que esté orgulloso**.
- Continuar con la lista tantos días como crea necesario. Le reto a que acabe con una lista de cincuenta cosas, es decir, realizarlo durante diez días.
- Después de escribir su lista. Revísela cada vez que le venga bien: ¿qué le sugiere acerca de las cosas que valora?, ¿qué me hacen creer estas experiencias?

CONCLUSIONES

El recorrido que hemos realizado nos muestra que prestarle atención a nuestros pensamientos es crucial para el óptimo desempeño, porque son los que construyen nuestras creencias y, posteriormente, nuestras creencias forman nuestro filtro cognitivo, que se convertirá en nuestra forma de percibir el mundo.

Si interpretamos las demandas (retos deportivos y desafíos de la vida) a las que nos enfrentamos de la forma adecuada, nos predispondrá a afrontarlas con la confianza óptima, dándonos acceso a nuestro máximo rendimiento.

Por lo tanto, si queremos rendir al máximo nivel, la confianza juega un papel clave para conseguirlo. Para fortalecer nuestra confianza, nuestras experiencias de éxito son la llave de acceso más segura para creer en uno mismo. Por esta razón, desarrollar una rutina para valorar estás experiencias, escribir los pensamientos que surgen y reflexionar sobre lo que nos hacen creer son el mejor abono para hacer florecer creencias adecuadas, que nos potencialicen.

REFERENCIAS

Cameron, J. (2014). *El camino del escritor: curso de escritura creativa*. Madrid: Gaia ediciones.

Díez, A. (2016). Más sobre la interpretación (II): Ideas y creencias. *Revista Asociación Española Neuropsiquiatría, 37*, 127-143.

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. 2da edición. Madrid: Ed. McGraw Hill. Interamericana de España.

Gutiérrez, D. (2013). *"Coaching deportivo"*. Futbol de libro, SL. Recuperado el 2 de junio del 2017, de: https://books.google.com.mx/books?id=nY0vDgAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false

McGonigal, K. (2013). *"Cómo convertir al estrés en tu amigo"*. Recuperado el día 15 de abril de 2020, de https://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=es

O'Connor, J. y Lages, A. (2005). *Coaching con PNL*. Barcelona: Urano.

Watzlawick, P. et al. (2015). *La realidad inventada*. Barcelona: Gedisa Editorial.

APRENDIZAJE DE LA IMPORTANCIA DEL ENTRENAMIENTO MENTAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

RENNEY STAFTAN DELGADO SUAZO

Miembro de la Junta Directiva de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte – SIPD
Miembro de la Comisión Médica del Comité Olímpico Nicaraguense
Psicólogo de la Dirección de Deportes de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua – UNAN – Managua
Psicólog de Selecciones Deportivas Nacionales

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=I3xVOr2IfiY

El deporte en la actualidad tiene mucha complejidad respecto a la preparación y entrenamiento de los deportistas, así como también poco a poco se le han venido brindando los espacios necesarios a la preparación mental de los deportistas durante los entrenamientos de parte de psicólogos del deporte y sus propios entrenadores.

Por tales motivos se puede afirmar que, hoy en día desde los directivos de instituciones deportivas hasta los deportistas, le brindan el valor que se merece el entrenamiento mental en el deporte, es decir, cada día más le brindan tiempo y esfuerzo en su preparación, así mismo, también reconocen públicamente el valor que este posee.

CONCEPTOS CLAVE

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO MENTAL EN EL DEPORTE?

La aplicación de ciertas habilidades psicológicas, con el fin de mejorar y perfeccionar el desempeño del deportista. Dentro de estas se encuentran: la concentración, atención a estímulos, niveles de activación, confianza, motivación y toma de decisiones.

¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO MENTAL DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS?

Según Rico (2018), el entrenamiento mental de habilidades psicológicas supone enfocar parte del entrenamiento en trabajar estas habilidades y competencias psicológicas enfocadas a la práctica deportiva, adaptadas a las exigencias específicas de cada deporte, que nos ayudan y son necesarias para el desempeño de una disciplina deportiva.

Existen dos objetivos a la hora de usar estas habilidades:

- **Objetivo de rendimiento:** el objetivo será que estas habilidades contribuyan a mejorar el rendimiento del deportista y que esto repercuta en sus resultados.

- **Objetivo de disfrute:** el hecho de poner conciencia en lo que estamos haciendo puede permitirnos experimentar un mayor disfrute con la práctica deportiva.

Es fundamental que ambos tipos de objetivos estén presentes, ya que las primeras motivaciones que llevan a las personas a practicar deporte son el disfrute y las sensaciones que este les aporta. Además, el hecho de trabajar por disfrutar la práctica deportiva puede repercutir directamente sobre el rendimiento. Si yo disfruto con mi deporte, me lo paso bien, veo que voy evolucionando y creciendo, encuentro gente en la misma línea... son elementos que pueden favorecer la adherencia de la persona a ese deporte o que, simplemente, quiera pasar más tiempo practicándolo para mejorar o, el tiempo que le dedique, empiece a hacerlo más consciente y atento.

¿QUÉ SON LAS RUTINAS DE ENTRENAMIENTO MENTAL?

Son las actividades variadas en tiempo y en grado de dificultad que se planifican para potenciar el desarrollo de habilidades psicológicas en algunos factores específicos de los deportistas, como la mejora de la atención, concentración, nivel de activación y manejo de la presión.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

1 – Realizar rutinas mentales durante los entrenamientos y competiciones: ubicarse en un lugar cómodo, relajarse, respirar lentamente y recordar acciones reales mentalmente, reviviendo las diferentes sensaciones de placer experimentadas anteriormente, esas que sin duda ayudaron a realizar esas ejecuciones óptimas en la competición (sin dudar en sus capacidades ni temores).

2 – Visualizar los aciertos y errores cometidos: la visualización la deben realizar en las mejores condiciones, enfocando su fuerza mental en cada uno de ellos (los aciertos y desaciertos separados), siempre tratando de brindarles soluciones y un adecuado reforzamiento en el ámbito mental, lo que ayudará su realización en los momentos de los entrenamientos y competiciones.

3 – Reforzamiento de habilidades aprendidas de su deporte: se puede realizar de forma mental, a través de la visualización de las repeticiones de técnicas específicas de su deporte (empezando por aquellas en las que presentan dificultades y luego en las que desean perfeccionar) y de forma física, a través de instrumentos deseados para plantearse objetivos de desempeño y de resultado planificados en las etapas y esperados por sus entrenadores.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

1 – En el primer instrumento, los deportistas realizarán un auto análisis cualitativo de su nivel de desempeño en los diferentes aspectos mencionados y luego plantearán, en cada uno de ellos, en qué consideran que deben mejorar.

2 – En el segundo instrumento, se plantean una serie de conductas deportivas de los atletas que se pueden mejorar a través de estrategias mentales, en cada una de las estrategias se presenta un posible objetivo a alcanzar, dependiente de las estrategias planeadas y se le deja el espacio para que los deportistas visualicen las actividades a través de las cuales lograrían cumplir el objetivo planteado. Este segundo instrumento culmina con una retroalimentación en cada uno de los aspectos, de los que espera el deportista como resultado al finalizar la actividad.

Área de enfoque	**Mi nivel actual competitivo es:**	**El nivel en que me gustaría competir la próxima vez es:**	**Para lograrlo debo tratar de mejorar en los siguientes aspectos:**
CATEGORÍA	Bueno, muy bueno, excelente	Bueno, muy bueno, excelente	1- 2- 3-
Físico			
Técnico			1- 2- 3-
Táctico			1- 2- 3-
Psicológico			1- 2- 3-

3- En el siguiente instrumento se pide a los deportistas que realicen una proyección mental de su actual nivel competitivo y la forma en que le gustaría desempeñarse en la competición, con el objetivo de ayudarles a enfocar hacia su óptimo nivel de rendimiento.

Nº	CONDUCTA A MEJORAR	ESTRATEGIAS PLANTEADAS	OBJETIVOS A ALCANZAR	ACTIVIDADES A REALIZAR
1	Preparación mental del entrenamiento	- Analizar mi desempeño en el entrenamiento anterior. - Prepararme física y mentalmente. - Consultar al entrenador sus observaciones	Predisponerme a realizar un buen entrenamiento con el apoyo de mi entrenador.	
2	Preocupación por lo que dicen otras personas de mi desempeño	-Enfocar mis esfuerzos en el cumplimiento de las acciones encomendadas. - Corregir las acciones erróneas de mi entrenamiento anterior.	Mejorar mi técnica individual a través de acciones repetitivas y más efectivas.	
3	Estructura de pensamientos negativos	- Identificar los pensamientos negativos. Buscar una palabra clave que los elimine. - Sustituirlo por una palabra positiva.	Aprender a reestructurar mis pensamientos para mi beneficio.	
4	Mejorar el control de mis emociones	- Concentrarme en cumplir mi plan de acción mental - Estar enfocado en el cumplimiento de las tareas encomendadas. - Mantener la efectividad de mi desempeño	Evitar que la presencia del rival afecte mi confianza y nivel competitivo.	

CONCLUSIÓN

Son muchos los beneficios que el entrenamiento mental le genera a la preparación integral de los deportistas en todas las etapas de entrenamiento. Reconocer la importancia del entrenamiento mental en la práctica del deporte es una clave fundamental para lograr el desempeño óptimo de los deportistas.

Es importante conocer que durante la práctica del deporte los atletas experimentan emociones, sensaciones y sentimientos que se generan con muy pocas actividades que realizan en su vida y es ahí donde el entrenamiento adecuado de su mente juega un papel fundamental.

Para que se realice una preparación integral en los atletas, incluyendo la preparación mental, se necesitan instituciones y entrenadores con conocimientos en las ciencias aplicadas al deporte, para que reconozcan el valor de los aportes que se realizan desde cada una de ellas.

En la actualidad la ciencia y tecnología son claves para que los deportistas las utilicen para optimizar su nivel de conocimientos y habilidades que le brindan las ciencias aplicadas al deporte.

REFERENCIAS

Gomez, J. M. (2014). *Desarrollo de la resistencia aeróbica a través de los meso ciclos* entrante. repositorio.unan.edu.n, 132. Recuperado el 04 de junio 2020 de 2020, de https://repositorio.unan.edu.ni/5649/1/70450.pdf

Rico, A. Q. (2018). *El Entrenamiento en Competencias y Habilidades Psicopedagogicas Aplicado al Deporte: Un ejemplo en Power lifting*. Power Explosive. Recuperado el Miercoles de Mayo de 2020, de https://powerexplosive.com/el-entrenamiento-en-competencias-y-habilidades-psicologicas-aplicado-al-deporte-un-ejemplo-en-powerlifting/

Suazo, R. S. (2017). Incidencia de los factores psicologicos (C.P.R.D) en la preparación psicológica en los entrenamientos deportivos y su relacion con el rendimiento deportivo del equipo de fútbol de primera división de la UNAN Managua. 2014. *Tesis de Maestría en Docencia Universitaria con enfoque investigativo*, Managua. Recuperado el 04-06-202

¿QUÉ SIENTO? ¿QUÉ PIENSO? ¿QUÉ HAGO?

ALEXI PONCE HERNÁNDEZ

Psicólogo por la Universidad de Concepción. Chile con estudios en U. Complutense de Madrid y UNED, Madrid
Psicólogo Deportivo del Centro de Alto Rendimiento, Santiago de Chile
Psicólogo en delegaciones oficiales en torneos Sudamericanos, Panamericanos y Mundiales, en JJ.PP., Santo Domingo 2003, Río de Janeiro 2007, Guadalajara 2011, Toronto 2015, Lima 2019 y JJ.OO. Londres 2012 y Río 2016
Docente U. Santo Tomás, Instituto Nacional de Fútbol - Chile

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=P4FubizsVdc

La actividad permanente del ser humano implica, sentir, pensar, actuar. En los tiempos actuales, dadas las restricciones propias de la pandemia, estamos más en contacto y en conciencia con todo ello.

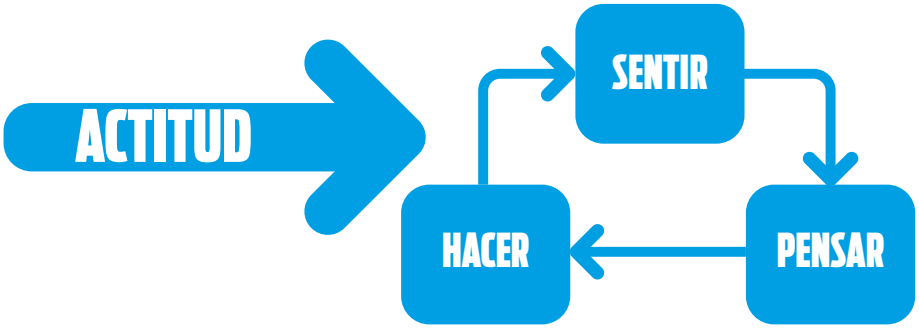
Hoy día estamos llenos de sensaciones, pensamientos, sentimientos, emociones, información, cogniciones y también de ideas, haciendo cosas distintas o dejando de hacer las cosas habituales. Todo esto nos lleva a mirar desde nuevas perspectivas, y como dice Antoine de Saint-Exupery: "*El sentido de las cosas, no está en las cosas mismas, sino en nuestra actitud hacia ellas*". Y hoy en día todo lo que ocurre tiene gran incidencia en nuestra actitud.

La situación actual, de confinamiento lejos de los lugares de entrenamiento, remarca mucho lo que sentimos, pensamos y hacemos, o sea incide en nuestra actitud.

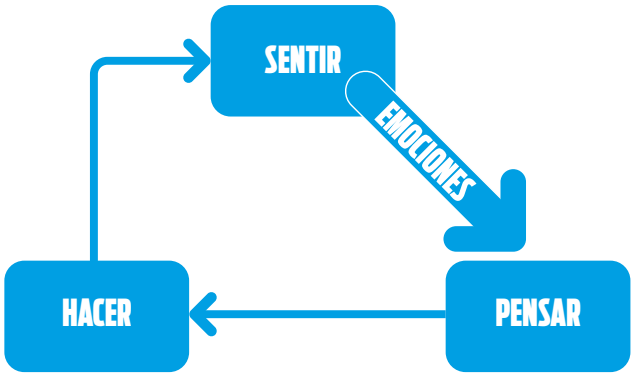
Las cosas que durante un día pensamos, sentimos y hacemos llegan a ser en un 95% las mismas: tenemos hábitos, rutinas, nos levantamos a una misma hora, desayunamos más o menos lo mismo, trabajamos con ciertas personas o nos vinculamos de modo habitual con la misma gente. Por lo tanto, muchas de las cosas que hacemos ya tienen una costumbre, un modo reconocido de hacerse, es decir, ya tenemos una actitud frente a ellas. Esto implica que, únicamente, hay un pequeño porcentaje de cosas diarias que podemos cambiar o vamos a necesitar cambiar, producto del contexto.

CONCEPTO CLAVE: ACTITUD

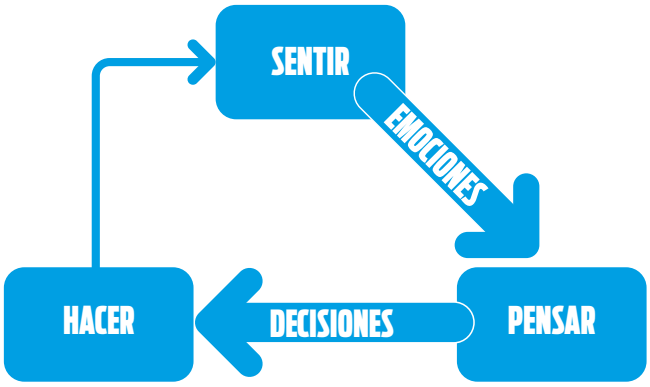
La tríada de sentir, pensar, y hacer constituyen lo que conocemos como actitud, y estos tres elementos funcionan en coherencia, en consonancia. No puedo pensar una cosa, sentir otra y hacer algo muy distinto a lo anterior. Normalmente funcionan en una línea, y si alguna no lo está, el individuo va a hacer los intentos para que funcionen coherentemente entre ellas.



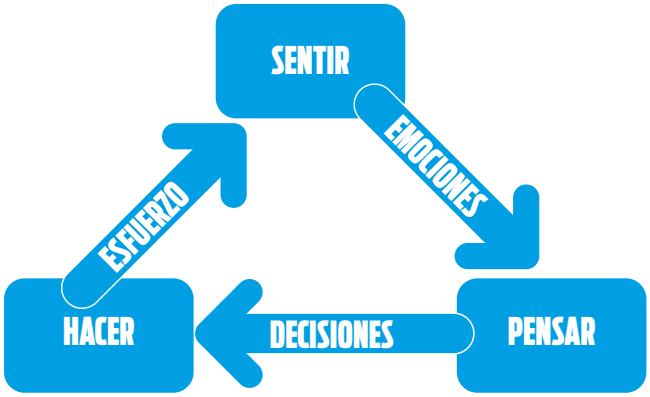
La interacción de esta tríada de sentir, pensar y hacer, da origen a otros grandes temas del funcionamiento humano. Si a todo lo que sentimos, le ponemos cogniciones, ideas, pensamientos, estamos frente a nuestras emociones, que es una de las grandes tareas de la Psicología, conocer y ayudar a manejar nuestras emociones.



Si a todo lo que una persona piensa le sumamos lo que hace, estaremos enfrente de nuestras decisiones, en la medida que el deportista piensa en entrenar y lo lleva a cabo, está decidiendo hacer. Pensamos y sí hacemos aquello que hemos decidido, le damos forma al hacer.



Por otro lado, el hacer nos lleva a esta gran característica de los deportistas que es el esfuerzo, yo tengo que hacer algo no solo un día sino muchos días hay días que hay que esforzarse para entrenar y trabajar fuertemente en la pista, el gimnasio, la cancha, el tatami, piscina, donde sea necesario. Hoy en día también debemos hacer un esfuerzo muy grande por estar cumpliendo las normativas sanitarias que nos indican nuestras autoridades, y eso implica un gran esfuerzo vinculado a ello.



La actitud no tiene posibilidad de ser neutral frente a algún hecho, por lo tanto, o tenemos una actitud positiva y apoyamos desde nuestro pensar, sentir y hacer, con todo lo que ello implica, o bien optamos por una actitud negativa y todo lo que involucra. Muchas veces la gran tarea del ser humano es poder darle coherencia a estos tres aspectos para vivir en consonancia cognitiva.

En esta línea, el contexto pone el fondo sobre el cual proyectamos nuestras actitudes. A veces, en una situación muy blanca generamos actitudes negativas. Aparece la amargura, el mal humor, pesimismo, que lo que sucede es inevitable, y no se puede hacer nada, o esa frase que más de alguna vez escuchamos de que "las cosas son como son", denotando un determinismo inmodificable.

O también sobre un contexto oscuro, complejo, difícil, pueden aparecer actitudes positivas, como la alegría, a pesar de las dificultades y problemas, poniendo énfasis en diferentes aspectos; el buen humor, que siempre es algo deseable para enfrentar los problemas. Juntarnos con nuestros amigos y reírnos a través de las posibilidades que nos da la tecnología, además esto nos ayudara a tener optimismo, no solo como característica de personalidad, sino que también

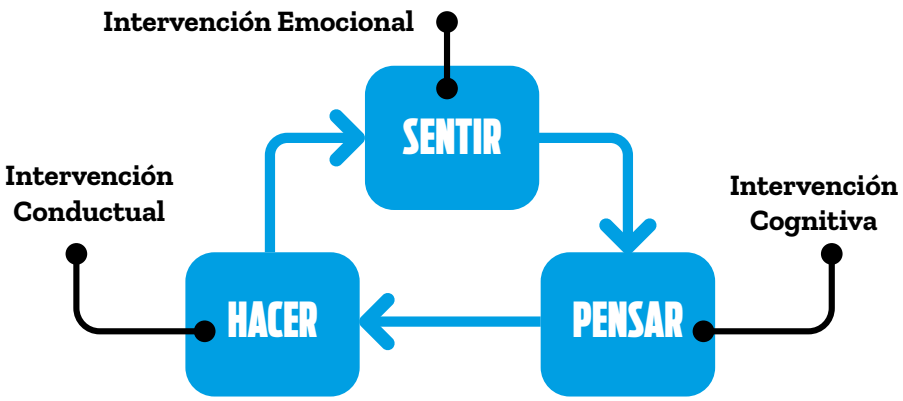
podemos intentar desarrollarlo, entender nuevas posibilidades que nos permitan ver con una nueva y positiva actitud los hechos. Si está leyendo estas líneas se deben a una tremenda posibilidad que hemos construido desde la SIPD para usar los efectos de la pandemia, como un factor de unión y desarrollo de la psicología del deporte, donde todas estas píldoras son el ejemplo palpable de ello. Finalmente, hay un grado de elección en nuestra actitud, aunque parezca complejo y difícil, la actitud que mostremos tiene mucho de elección.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

El trabajo que podemos hacer desde la propia Psicología, como entrenamiento mental, o que puede hacer el mismo deportista o incluso el entrenador, se puede trasladar con una serie de ejemplos prácticos.

¿Qué es lo que debemos entender? Y ¿qué sabemos de todo esto? En primer lugar que la actitud se trabaja. No podemos creer que se tiene buena o mala actitud porque sí, porque no hay nada que hacer, es que las cosas son así, o porque nací de este modo. Muy por el contrario, la actitud se trabaja, se puede trabajar y se debe trabajar, esa es la invitación al entrenamiento mental. Para poder trabajarla nos enfocamos en el presente, el presente manda; el futuro es incierto, el pasado es toda la construcción que nos ha permitido estar en el hoy, ya fue y no se puede modificar, pero vamos a trabajar la actitud en el presente para que tenga estos efectos, seguramente a futuro, o mejore de algún modo lo que ha sido nuestra historia en el pasado.

Cuando planteamos esto podemos intervenir en cualquiera de los tres ámbitos de la actitud, lo emocional, cognitivo o conductual. Tanto el psicólogo, con un conocimiento acabado, como los entrenadores preparados, pueden abordar esta temática. Lo importante es saber cómo hacerlo y las consecuencias que en los deportistas pueden tener cada una de estas intervenciones.



Intervención emocional: Los técnicos muchas veces lo hacen, cuando apelan al sentir, a lo emocional, con frases como: “estás defendiendo este club que tiene toda una historia que…”, “hay que mantener el invicto…”, “representas a tu país”, “esta camiseta representa mucho más que…”, etc., todo esto apela al aspecto emocional de la actitud.

Si vamos a intervenir el sentir para producir el cambio, debemos entender donde se ubican nuestras emociones, que no es en el corazón como dicen poéticamente, sino más bien se ubican en nuestro cerebro. De hecho, el enamoramiento activa 12 zonas de nuestro cerebro.

Entonces, trabajar el aspecto emocional, es ponerle nombre desde el sistema nervioso central a toda la activación el sistema nervioso periférico, o sistema nervioso autónomo, en su rama simpática y parasimpática.

A veces, a los deportistas les sudan las manos, les tiemblan las piernas, les duele el estómago, no les sale la voz, y alguien puede leer todo eso y decir “me quiero ir de aquí” “no quiero competir, “deseo estar en mi casa mejor”.

Por el contrario, otro deportista tiene los mismos síntomas y dice que “quiere competir porque “se siente preparado”, desea que comience el combate, partido, carrera o lo que sea para lo que se ha preparado.

Por lo tanto, los mismos síntomas fisiológicos, pueden ser “leídos cognitivamente” de maneras opuestas, los síntomas no han cambiado, ha sido nuestro

cerebro y la interpretación de ellos lo que les ha dado una diferente lectura. Algunos deportistas, entonces, leen los síntomas como algo que les ayuda, los motiva a poder rendir, o sea, les provoca una actitud positiva, y otros deportistas pueden leer todos esos síntomas como un monstruo que no son capaces de enfrentar y que lo único que quieren es salir lo antes posible de ese lugar.

Mucho cuidado entonces con la "construcción emocional", la interpretación que el deportista hace de la sintomatología fisiológica, es decir, como el sistema nervioso central pone, en palabras, la activación del sistema nervioso periférico; y, en este sentido, debemos ayudar al deportista que tenga la posibilidad de manejar más emociones, o que pueda distinguir distintos estados emocionales, comprendiendo de mejor manera todo lo que le pasa internamente

Intervención Cognitiva: aquí se le trata de explicar al deportista por qué está haciendo las cosas de ese modo, cúal es la planificación acordada, que se dé cuenta de las exigencias del macrociclo, mesociclo o microciclo en el que se encuentra, dándole la información para que comprenda de mejor manera lo que se le pide hacer y que, con esos datos, piense y modifique su actitud.

Si vamos a intervenir el aspecto del pensamiento, debemos ayudar al deportista a tener lo que se conoce como mentalidad en crecimiento. Entender que lo que yo entiendo puede mejorar, lo que se puede aumentar, enfatizar el aprendizaje más que el hacerlo bien. Hoy en día, a través de las diferentes tecnologías podemos aprender viendo a buenos deportistas, viendo las propias grabaciones y enfatizando qué se puede mejorar, es una actitud proactiva ante el conocimiento y la información, querer aprender siempre, estar en continuo perfeccionamiento.

Intervención Conductual: esta intervención se realiza sobre el comportamiento, es decir, se hacen cambios de actividades. Si el técnico ve "mala actitud", a veces los puede mandar a correr esperando que con esa modificación de conducta se produzca una modificación en la actitud. Si vamos a intervenir en el nivel del hacer, que este está estrechamente vinculado al control, se nos manifiestan tres opciones:

-Hacer ahora: lo que está en mis manos lo puedo hacer ahora (ir a entrenar, dar el máximo, quedarme en casa, mantener el contacto con mis compañeros,

seguir instrucciones del cuerpo técnico, etc.), así como lo que es necesario según el momento, concentrarme en el momento presente y hacer lo que ese día es necesario hacer. Si hay alguna cosa que no puedo manejar, que no está en nuestro control, pero si podemos influir, pasamos a la siguiente opción.

-Influir: si podemos ayudar a que mi equipo, mis compañeros, estén bien preparados, nos juntaremos y conversaremos con ellos. Para ello, nos pondremos de acuerdo en un horario para entrenar siempre todos juntos, que todos nos veamos, que de algún modo ayude a poder intervenir sobre lo que nosotros hacemos. Esto servirá para valorar lo que estamos haciendo y que, en la medida en que estamos reunidos, podamos extraer conclusiones positivas para manejar mejor la situación.

-**Aceptación**: en caso de que no podamos hacer nada, si no podemos alterar la pandemia hoy en día -y sus implicaciones-, si solo debemos acatar instrucciones, debemos aceptar la realidad, que también es una forma de control.

En resumen, si puedo hacer algo, lo tengo que hacer, si puedo influir, debo hacerlo, si no puedo hacer nada, aceptarlo, que no es lo mismo que resignación. Cualquiera de estas tres vías de intervención son válidas y dan resultados, podemos usarlas indistintamente, lo importante es saber el efecto que podrían tener en los deportistas y elegir intervenir con la que más dominemos y sea más eficiente para el deportista o grupo de deportistas con el que trabajamos.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Me gustaría sugerir la tarea desde la mirada de la Psicología de la precisión. Nuestro trabajo debe ser muy preciso, enfocado en dar respuesta e intervenciones en un detalle, o en una cosa muy puntual. Para trabajar todo esto les invito a una tarea que he denominado como **elección de actitud**. Tener claridad sobre lo que estamos haciendo para poder elegir nuestra actitud, para ello se requiere una planilla muy básica, donde hay una columna central y dos columnas a cada lado, en las que el deportistas anota lo que siente, lo que piensa y lo que hace, frente a un sinfín de situaciones posibles:

Aquí solo algunos ejemplos para poder trabajar con el deportista:

Negativo	Actitud	Positivo
	SIENTO	
	PIENSO	
	HAGO	

Negativo	Actitud	Positivo
Desánimo	SIENTO	Debo de entrenar
No sé cuando será	PIENSO	Debo estar preparado
Nada	HAGO	Entreno

REFERENCIAS

Adell, F., Castillo, I. y Álvarez, O. (2019). Personal and Sport Values, Goal Orientations, and Moral Attitudes in Youth Basketball. *Revista de Psicología del Deporte/Journal of Sport Psychology*, 28(1), 100–105.

Araujo, T. y Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y práctica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16*(3), 67-72.

Dweck, C. (2018). *Mindset. La actitud del Éxito* (3ª edición). Málaga: Editorial Sirio.

Garcia, J. (2015). ¿Somos un equipo? (3ª edición). Madrid: Círculo Rojo.

González-Hernández, J., Garita-Campos, D. y Godoy-Izquierdo, D. (2018). La tríada oscura de la personalidad y sus implicaciones en el deporte. Una revisión sistemática. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 18*(2), 187-204.

Marshall S. y Paterson L. (2018). *La mente del deportista*. Barcelona: Paidotribo.

Peris, D. y Cantón, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(1) 1-12.

TRABAJANDO CON NUESTRAS FORTALEZAS

MARÍA JULIA RAIMUNDI

Doctora en Psicología por la Universidad Nacional de La Plata (Argentina) y la Universidad de Málaga
Investigadora del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET – Argentina)
Docente en cursos de grado y posgrado y cursos de entrenadores/as

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=oGAOGboPWRo&t=8s

La elección del tema de las fortalezas y virtudes humanas para desarrollar en esta píldora está dada por la importancia de centrarnos en los aspectos positivos de nuestra vida y sacar provecho de ello en estos tiempos difíciles y extraños de aislamiento social y confinamiento. Aunque no es una tarea fácil, vale la pena enfocarnos en ello para poder salir fortalecidos de esta situación adversa que hoy atravesamos.

En este capítulo, se desarrollará brevemente el concepto de fortalezas y virtudes humanas y la importancia para la salud de las personas, especialmente para los deportistas y, se propondrán ejercicios para identificar las propias fortalezas que nos caracterizan, para así poder continuar en su desarrollo.

CONCEPTOS CLAVE

A partir de una revisión de escritos de diferentes épocas, un grupo de investigadores y psicólogos liderado por Martin Seligman y Christopher Peterson construyeron una clasificación de todas aquellas características positivas que son universales, es decir, que son valoradas a través del tiempo y en diferentes culturas (Peterson y Seligman, 2004). Este grupo de profesionales creía firmemente que así como la Psicología había desarrollado un manual para identificar los trastornos mentales y las enfermedades, era importante contar con una sistematización de las virtudes y fortalezas humanas (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Con este trabajo, los autores mostraron que a través de estas culturas y tradiciones se valoraban como cualidades morales las siguientes seis virtudes centrales: la sabiduría y conocimiento, el valor, el amor y humanidad, la justicia, la templanza y la espiritualidad, y la trascendencia. Quedaron excluidos de la clasificación los talentos y habilidades (p.ej. la inteligencia) y aquellas características que no fueran valoradas a través de las culturas, que fueran propias de una cultura o prescriptivas de alguna circunstancia socioeconómica particular, por ejemplo: la higiene, el silencio o la frugalidad.

Dado que las virtudes son un poco abstractas y difíciles para poder poner en práctica, se desarrolló el concepto de fortalezas, que se refiere a la manifestación psicológica de la virtud. Es decir, las fortalezas son los ingredientes psicológicos (procesos o mecanismos) que definen las virtudes. Por ejemplo, la virtud de la sabiduría se puede desarrollar a través de las fortalezas de creatividad, curiosidad, apertura mental, amor por el aprendizaje y perspectiva. En la Figura 1 se presentan las 24 fortalezas categorizadas bajo las seis virtudes humanas reconocidas a través de las culturas.

Aprendizaje y toma de decisiones

SABIDURIA Y CONOCIMENTO	• Curiosidad • Amor por el aprendizaje • Creatividad • Apertura mental • Perspectiva
CORAJE	• Valentía • Perseverancia • Integridad • Vitalidad
HUMANIDAD	• Capacidad de amar • Solidaridad • Inteligencia social
JUSTICIA	• Equidad • Trabajo en equipo • Liderazgo
TEMPLANZA	• Capacidad de perdonar • Prudencia • Autorregulación • Humildad
TRASCENDENCIA	• Apreciación de la belleza y la excelencia • Sentido del humor • Gratitud • Optimismo • Espiritualidad

Las fortalezas tienen la característica de ser positivas en sí mismas, por más que puedan también traer consecuencias positivas. Pongamos un ejemplo: el liderazgo puede traer consecuencias positivas como la posibilidad de dirigir grupos u obtener el brazalete de capitán en un equipo deportivo. Aunque las fortalezas y virtudes proporcionan tales resultados deseables, se debe valorar

la fortaleza por sí misma, incluso cuando no existen estas recompensas externas obvias.

Asimismo, se pueden encontrar modelos o ejemplos de personas que han tenido esa fortaleza. En este sentido, en toda la historia del deporte podemos mostrar modelos de personas que han sido optimistas (p.ej. el Presidente Nelson Mandela y su objetivo de unir una nación), perseverantes (p.ej. Michael Jordan y su implacable necesidad de superarse a sí mismo), que han liderado y que han trabajado en equipo (p.ej. Pep Guardiola y su Barcelona lleno de "estrellas" del fútbol mundial), así como también que han desarrollado la espiritualidad (como el entrenador Phil Jackson) o la humildad (como Lionel Messi y su sencillez). Finalmente, las fortalezas dependen de la voluntad y la capacidad de elección, por lo cual, se pueden ejercitar y poner en práctica para mejorarlas.

Diferentes estudios realizados alrededor del mundo han mostrado que se relacionan con el desarrollo de intereses, con una mayor autoestima, con la satisfacción con la vida y con experiencias positivas (ver Niemiec, 2013 para una revisión). Específicamente, en el ámbito del deporte, encontramos que se pueden desarrollar fortalezas tales como optimismo, perseverancia, solidaridad y gratitud (Raimundi et al., 2016, 2018).

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Estas virtudes y fortalezas, al ponerlas en práctica, nos dan beneficios y nos impactan positivamente en la vida, por lo tanto, estos atributos positivos pueden constituir recursos para este momento difícil, por ejemplo:

Las fortalezas vinculadas a la sabiduría y conocimiento, como la curiosidad, la creatividad o el amor al aprendizaje, nos pueden permitir el descubrimiento de nuevas actividades que nos lleven al desarrollo de nuevas habilidades, que tal vez anteriormente no teníamos tiempo para poder dedicarle. Cocinar, pintar, leer o arreglar algo en casa pueden ser tareas interesantes para ir "probándonos" en nuestras capacidades.

- Las fortalezas del coraje (valentía, perseverancia y vitalidad, principalmente), nos permiten mantener nuestros objetivos de entrenamiento y mantenernos con una alta energía para enfrentar este desafío que nos toca hoy. El ejercicio de estas fortalezas, a su vez, puede permitirnos adquirir recursos que serán útiles para cuando, como deportistas (y también entrenadores, preparadores físicos, etc.), podamos volver a entrenar en nuestros ambientes. Dado que cada entrenamiento o competición puede ponernos a prueba en diferentes adversidades, podremos afrontar con una mayor "fortaleza mental", persistiendo ante las dificultades.
- Las fortalezas vinculadas a la humanidad, en especial la solidaridad, pueden constituir valiosos recursos para acompañar a las personas que tenemos cerca (y a las que están a distancia también).
- Cultivar y seguir desarrollando las fortalezas como la prudencia y la autorregulación (de la virtud de la templanza) a través de ejercicios de relajación, respiración, yoga, *mindfulness* o meditación, nos pueden ayudar a "detenernos" un momento y liberar las tensiones diarias o la acumulación de pensamientos negativos.
- La fortaleza de apreciación de la belleza (de la virtud de la trascendencia) puede darnos la posibilidad de disfrutar de la naturaleza que puede estar en nuestro pequeño balcón o en los sonidos que nos llegan en casa (¡podemos poner la música que nos gusta y bailar un rato!). Asimismo, el sentido del humor nos permitirá ver las situaciones desde una perspectiva que nos permita bromear, reírnos y también hacer reír a las personas con las que nos toca compartir este momento (presencialmente o a distancia).

EJERCICIOS A DESARROLLAR

A. IDENTIFICACIÓN DE NUESTRAS FORTALEZAS

Para poder trabajar con nuestras fortalezas, es importante, en primer lugar, poder identificar las fortalezas que nos caracterizan. Para ello, el primer

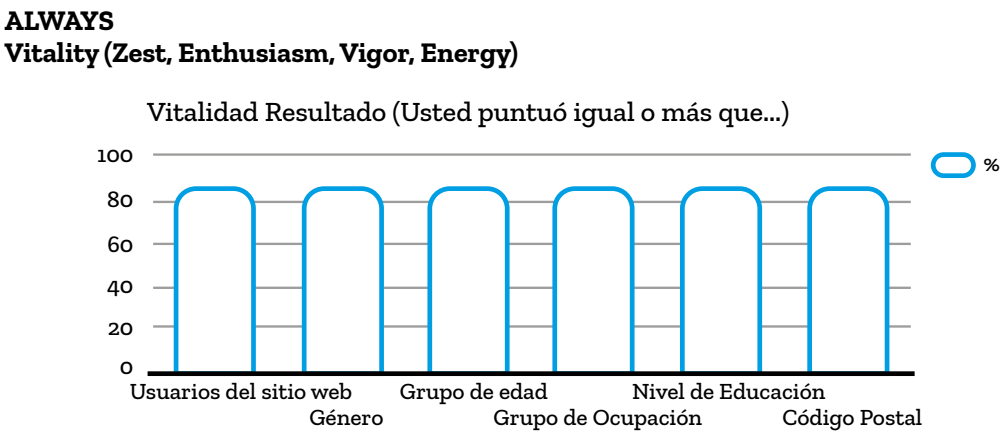
ejercicio propuesto es contestar el "Test breve de fortalezas", disponible en https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/es/testcenter o en el anexo del presente capítulo.

A través de 24 items el "Test breve de Fortalezas" arroja las puntuaciones de cada uno de estos atributos positivos. Este cuestionario evalúa las mismas fortalezas del carácter que el Cuestionario VIA (para una versión validada en español se puede consultar la adaptación argentina de Raimundi et al. 2017). La versión breve es una versión mucho más corta que recoge sólo el comportamiento durante el mes anterior y depende un poco más de su interpretación de las breves descripciones de cada fortaleza.

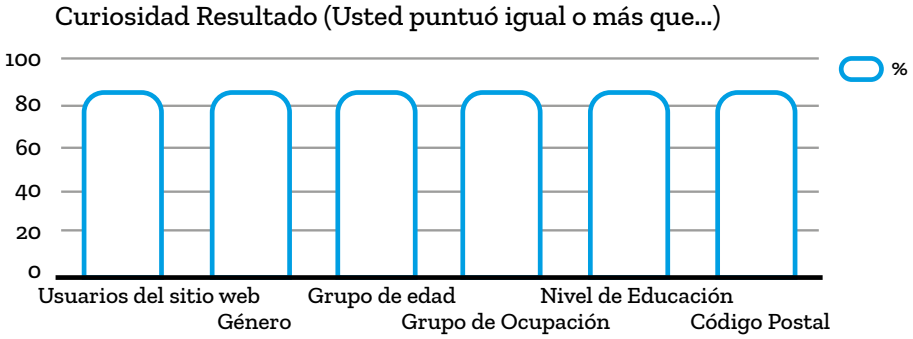
Una vez que se contesta el cuestionario, se pueden obtener dos descripciones de cada fortaleza: la primera es la última versión y procede del libro "*Character Strengths and Virtues*" (Peterson y Seligman, 2004) y la segunda es del libro "*La Auténtica Felicidad*" (Seligman, 2002) y del Cuestionario VIA de Fortalezas Personales (Niemiec, 2013). Las puntuaciones son comparadas con los demás usuarios del cuestionario en la página web, excepto aquellos que seleccionaron "No aplicable" para esa fortaleza.

En la Figura 2 se muestra un ejemplo de las dos fortalezas más características que arrojó el cuestionario. Los gráficos muestran la comparación con las diferentes características de los usuarios de la página web como género, edad, ocupación y nivel de educación.

Figura 2 - Resultados del Test Breve de Fortalezas a través de la página web



ALWAYS
Curiosity (Interest, Novelty-seeking, Openness to experience)



Otra posibilidad interesante es que le pidamos a alguien (familiar, amigo, conocido) que describa nuestras fortalezas más características. Con ello, podremos tener, no solo nuestra propia percepción acerca de nuestras características positivas, sino la perspectiva de las personas con las que compartimos nuestra vida y actividades.

B. DESARROLLANDO NUESTRAS FORTALEZAS

En segundo lugar, nos proponemos el ejercicio de escribir, para cada una de nuestras fortalezas más características (puede ser para las dos o tres primeras que hayamos identificado en el ejercicio anterior) una actividad o acción a realizar en este tiempo y, así, desarrollarlas.

Siguiendo con el ejemplo anterior, para continuar desarrollando nuestra vitalidad, podemos pensar en actividades que nos hagan sentir vivos, alegres, con energía, como podría ser poner la música que nos gusta, que nos lleve a cantar o bailar; ponernos un ratito al sol, hacer algunos ejercicios de respiración, etc. Respecto de la curiosidad, podemos pensar que leer un libro o mirar algún video sobre un tema que nos interese puede despertarnos ideas para continuar desarrollando esta fortaleza. Así, pensando cada uno en nuestras fortalezas más características, podremos pensar en actividades o acciones que permitan continuar desarrollándolas en pos de nuestro bienestar.

CONCLUSIONES

El deporte, así como otros contextos educativos, nos provee de oportunidades para alcanzar la excelencia, tanto en el área física como en el desarrollo personal y emocional. Por lo tanto, nos encontramos ante el desafío de generar "comunidades de apoyo, crecimiento y desarrollo", para que podamos continuar aprendiendo y construyendo recursos para afrontar de la mejor manera posible la adversidad que hoy en día presenta el contexto.

La identificación y, con ello, el desarrollo de nuestras fortalezas puede ser una oportunidad para la búsqueda de la mejor versión de uno mismo, que nos lleve a la construcción de nuevos recursos que pueden sernos útiles para el deporte y para nuestra vida cotidiana, nuestras relaciones y nuestro autoconocimiento.

REFERENCIAS

Niemiec, R. (2013). VIA Character strenghts: Research and practice (the first 10 years). En H. Knoop y A. Delle Fave (Eds.), *Well-being and cultures* (pp. 11-30). Springer.

Peterson, C., y Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: University Press.

Raimundi, M. J., Molina, M. F., Schmidt, V., y Hernández-Mendo, A. (2016). Family functioning profiles and character strengths in young elite athletes from Argentina. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(1), 32-51. https://doi.org/10.1080/1612197X.2016.1189949

Raimundi, M. J., Schmidt, V., y Hernández-Mendo, A. (2018). Estudio exploratorio acerca de las fortalezas humanas en deportistas adolescentes de Selecciones Nacionales Argentinas: Comparación con adolescentes de diferentes niveles de práctica. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13*(1), 101-110.

Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. España: b.s.a Zeta.

Seligman, M., y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14. https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5

ANEXOS

TEST BREVE DE FORTALEZAS

Piensa acerca de cómo has actuado en las situaciones reales descritas abajo durante **el pasado mes (4 semanas)**. Las preguntas se refieren a comportamientos que la mayoría de la gente considera deseables, pero queremos que respondas sólo en función de lo que realmente has hecho. Si no te has encontrado en una situación como la descrita, marca la opción "no aplicable". Principio del formulario

Piensa en situaciones reales en las que has tenido la oportunidad de hacer algo nuevo o innovador. ¿Con qué frecuencia mostraste CREATIVIDAD o INGENIO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has tenido la oportunidad de explorar algo nuevo o de hacer algo diferente. ¿Con qué frecuencia mostraste CURIOSIDAD o INTERÉS en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has tenido que tomar una decisión importante y compleja. ¿Con qué frecuencia mostraste PENSAMIENTO CRÍTICO, APERTURA DE MENTE o BUEN JUICIO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has tenido la oportunidad de aprender más sobre un tema, dentro o fuera de la escuela/universidad. ¿Con qué frecuencia mostraste PASIÓN POR APRENDER en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has tenido la oportunidad de aconsejar a otra persona que te necesitaba. ¿Con qué frecuencia en estas situaciones viste las cosas con PERSPECTIVA o SABIDURÍA?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has experimentado miedo o amenaza. ¿Con qué frecuencia mostraste VALENTÍA o CORAJE en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales te has enfrentado a una tarea difícil que requería mucho tiempo. ¿Con qué frecuencia mostraste PERSEVERANCIA, PERSISTENCIA, EFICIENCIA o CAPACIDAD DE TRABAJO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales fue posible para ti presentar una visión falsa de quién eres o de lo que había sucedido. ¿Con qué frecuencia mostraste HONESTIDAD o AUTENTICIDAD en esas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostraste VITALIDAD o ENTUSIASMO cuando era posible hacerlo?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia has expresado tu AMOR o VINCULACIÓN hacia otros (amigos, familia) cuando era posible hacerlo?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostraste AMABILIDAD o GENEROSIDAD cuando era posible hacerlo?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales era necesario entender y responder a motivaciones de otras personas. ¿Con qué frecuencia mostraste INTELIGENCIA SOCIAL o HABILIDADES SOCIALES en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has sido un miembro de un grupo que necesitaba su ayuda y lealtad. ¿Con qué frecuencia mostraste TRABAJO EN EQUIPO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has tenido algún poder e influencia sobre dos o más personas. ¿Con qué frecuencia mostraste JUSTICIA en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales fuiste un miembro de un grupo que necesitaba orientación. ¿Con qué frecuencia mostraste LIDERAZGO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales te ha herido otra persona. ¿Con qué frecuencia mostraste PERDÓN o PIEDAD en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostraste MODESTIA o HUMILDAD cuando era posible hacerlo?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has sido tentado/a de hacer algo de lo que podrías haberte arrepentido después. ¿Con qué frecuencia mostraste PRUDENCIA, DISCRECIÓN o CUIDADO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has experimentado antojos, deseos, impulsos o emociones que deseabas controlar. ¿Con qué frecuencia mostraste AUTOCONTROL o AUTORREGULACIÓN en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia has mostrado ASOMBRO y APRECIO POR LA BELLEZA Y LA PERFECCIÓN cuando era posible hacerlo?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales alguien te ayudó o te hizo un favor. ¿Con qué frecuencia mostraste GRATITUD o AGRADECIMIENTO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en situaciones reales en las cuales has experimentado un fracaso o un contratiempo. ¿Con qué frecuencia mostraste ESPERANZA u OPTIMISMO en estas situaciones?

☐ No aplicable ☐ Nunca Rara vez ☐ De vez en cuando ☐ La mitad de las veces ☐ Usualmente ☐ Siempre

Piensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostraste tener SENTIDO DEL HUMOR cuando era posible hacerlo?

☐	☐	☐	☐	☐	☐
No aplicable	**Nunca Rara vez**	**De vez en cuando**	**La mitad de las veces**	**Usualmente**	**Siempre**

Pensa en tu vida cotidiana. ¿Con qué frecuencia mostraste RELIGIOSIDAD o ESPIRITUALIDAD cuando era posible hacerlo?

☐	☐	☐	☐	☐	☐
No aplicable	**Nunca Rara vez**	**De vez en cuando**	**La mitad de las veces**	**Usualmente**	**Siempre**

LA ACADEMIA (ESCUELA – UNIVERSIDAD) Y EL DEPORTE, ¿CÓMO LLEVARLO PSICOLÓGICAMENTE ACTIVO?

MARIO REYES – BOSSIO

Magíster en Psicología por la USMP (Perú)
Profesor a Tiempo Completo y Coordinador de Investigación de la Facultad de Psicología de la UPC (Perú)
Investigador acreditado del Consejo de Ciencia y Tecnología (CONCYTEC – Perú)
Profesor del Máster SIPD

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=y3TLJjlNeiw

El deporte y la escuela-universidad, en estos momentos de confinamiento, se han vuelto inseparables, por no decir que están pasando por el mismo proceso de crisis y al mismo tiempo de adaptación, a un nuevo proceso y a comportamientos en el contexto íntimamente personal que es el Hogar.

El confinamiento ha obligado a llevar el deporte y el estudio a una estructura que no se había pensado, como unos próximos juegos olímpicos suspendidos. Es así que ahora el teletrabajo, el teledeporte, la videoconferencia, el tele estudio y todos los medios que se realicen de manera virtual han tomado un terreno que, posiblemente, para muchos deportistas y estudiantes podía ser conocido o desconocido (Feito, 2020).

De los espacios deportivos, de los centros de alto rendimiento, de los escenarios de entrenamiento, al igual que los pasillos universitarios y las aulas de clase, han pasado a ser de una cotidianidad del día a día a espacio libre o a un espacio posiblemente reducido. En este momento se tiene que compartir ese mismo espacio con la familia, con la vida privada, con la vida del otro y con tantas otras particularidades que cada deportista tiene.

Sin embargo, el deportista posee muchos recursos para poder adaptarse a este nuevo proceso. Nos referimos a una nueva competencia, la de gestionar adversidades y, en este caso, con aspectos desconocidos. Si el deportista tiene esa fortaleza mental podrá sobrellevarlo y ajustarlo a un nuevo esquema mental. Y más aún en el caso del deportista que estudia a la misma vez, es parte de un proceso de readaptación que le permitirá compaginar ambas actividades de una manera adecuada y creativa.

CONCEPTOS CLAVE

La preparación académica y deportiva debe ser equiparada y no exagerada o sobreexpuesta, de manera que permita gestionar todos los recursos que tenemos a nuestro alrededor. De esta forma, le permitirá practicar en la toma de decisiones sobre sus propias capacidades y centrarse en sus propias gestiones,

en sus propias ideas, en sus propios errores, en sus propias palabras, en su planificación y siempre trabajar en un proceso enfocado en sí mismo y no en las cosas que están fuera de su gestión. Esto lo conoce, lo practica y lo entrena el deportista que lleva un trabajo psicológico deportivo.

Es por ello que, en este momento de aislamiento y adaptación del escenario del deporte y la academia en una etapa de confinamiento, podemos centrar nuestro despliegue de estrategias al proceso creativo, con planes de acción que integren lo físico, lo psicológico, lo familiar, lo educativo, lo espiritual, etc... centrándolo en seguir trabajando todas las variables que venimos aprendiendo como la motivación, la actitud, fortaleza, entre otros.

Pero al converger el deporte y los estudios, podemos centrarlo en dos variables que podemos llamarlas transversales y longitudinales: el aprendizaje y la toma de decisiones.

Ya se ha demostrado la importancia del aprendizaje y la toma de decisiones en diversos deportes como el básquet (Camacho, 2013), la natación (Meroño, Calderón y Hastie, 2015) y también en el aprendizaje a distancia, como alternativa del proceso de aprendizaje individual y de la eficacia de las estrategias educativas (Tsamourtzis, Pechlivanis y Karipidis, 2009; Andrade, Freire, Corrêa y Xavier, 2020). Bajo este proceso de confinamiento pasa a ser un proceso emergente y que debemos de consolidarlo y, por qué no, integrarlo en nuestros procesos de entrenamiento sistemáticos a futuro.

En tal sentido, en estos momentos de confinamiento, toca a deportistas, entrenadores, psicólogos deportivos y todos los agentes relacionados a las ciencias del deporte ajustarnos a nuevas reglas, a nuevos escenarios de juego, a nuevos sistemas de comportamiento, a nuevos procesos de aprendizaje, a nuevos sistemas de comunicación; debemos redescubrirnos y aprender más de nosotros.

Por ello, aquí algunos lineamientos que podemos poner en práctica dentro de este proceso y tomar de una crisis una gran oportunidad de aprendizaje.

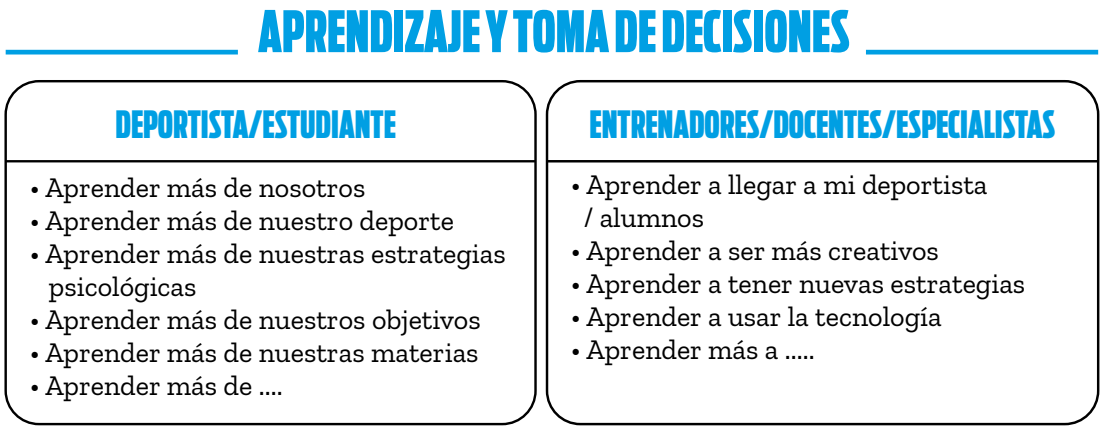


Figura 1. Aprendizaje y toma de decisiones.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

En base a lo señalado anteriormente, es importante tomar en cuenta ciertos TIPS que ayudarán a todo deportista que, actualmente, se encuentre en un proceso de estudio. Esperemos que estos ejemplos los pueda tomar en consideración y practicar dentro de su proceso deportivo y académico.

TIP 1
APRENDIZAJE

En este momento oriente sus objetivos basándose en un aprendizaje continuo, que puede incluir: conocer más de su propio deporte, practicar sus estrategias psicológicas deportivas aprendidas, desarrollar estrategias educativas, repasar sus materias.

Intercambie información con sus compañeros de equipo y con su comando técnico (la comunicación es muy importante en este proceso de conexión virtual).

Como entrenadores o profesionales de las ciencias del deporte, prepare el material de aprendizaje que considere que le va a interesar a sus deportistas, qué conoce de ellos y compártalo.

TIP 2
ADECÚE SU CONTEXTO

Pongamos en práctica diversas estrategias de estudio y deportivas que permitan adecuar su contexto actual. Ahora nuestro contexto deportivo y educativo es su propio hogar, por ello se recomienda:

- Adecuarlo respetando y ayudando a los que le rodean.
- Darle el espacio adecuado, así este sea el mínimo (Hogar).
- Darle el tiempo suficiente priorizando sus acciones.
- Tener sus materiales deportivos o educativos siempre con usted en el momento de realizar su actividad.
- Utilice la vestimenta pertinente para cada ocasión, si realiza actividad física, ropa deportiva. Si se encuentra realizando labores académicas educativas, ropa cómoda para la situación.

TIP 3
TÉCNICA TRES VOCALES
ORDENE-ORGANICE-EMPLEE

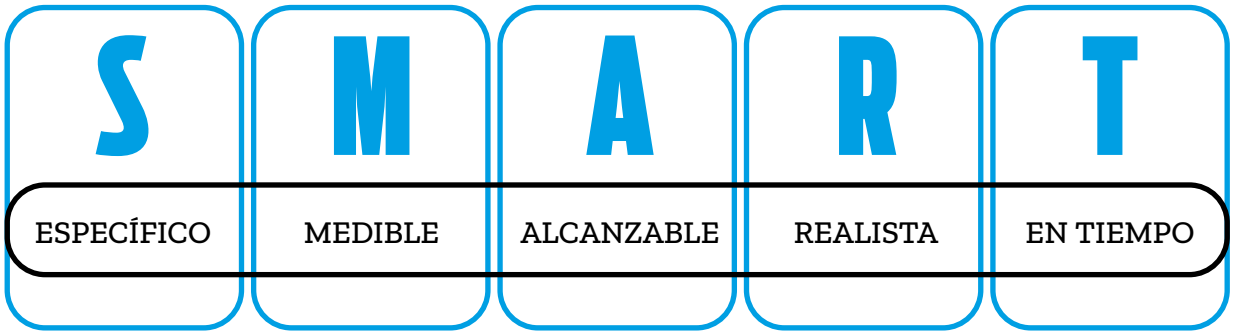
- **Ordene** su mente y cuerpo, el *mindfulness* es una técnica de tercera generación que tiene efectos muy positivos en el deporte (Trujillo-Torrealva y Reyes-Bossio, 2019) y en la educación (Aguila, 2020).
- **Organice** su tiempo y espacio con horarios fijos y flexibles, en donde se planifique lo deportivo y educativo de manera equitativa, conjuntamente con los horarios de sueño, diversión y descanso. No se sobreexija. Revise sus materiales y recursos deportivos y educativos.
- **Emplee** su creatividad y ponga en práctica lo ordenado, organizado y aprendido.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Realice el siguiente ejercicio que le permitirá planificar sus actividades semanales, para las actividades deportivas y académicas.

Primero le proponemos plantearse objetivos semanales que sean específicos, medibles, alcanzables, realistas y que los pueda lograr en el tiempo establecido.

El siguiente esquema SMART, le puede ayudar a como plantear sus objetivos semanales.



Una vez planteados sus objetivos, planifique como los llevará a cabo en la siguiente estructura:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00 a 8:00							
08:00 a 09:00							
09:00 a 10:00							
10:00 a 11:00							
11:00 a 12:00	Píldoras SIPD						
12:00 a 13:00							
13:00 a 14:00							
14:00 a 15:00							
15:00 a 16:00							
16:00 a 17:00							
17:00 a 18:00							
18:00 a 19:00	Píldoras SIPD						
19:00 a 20:00							
20:00 a 21:00							
21:00 a 22:00							
22:00 a 23:00							

CONCLUSIONES

Una vez terminado el apartado de los ejercicios, pasamos a concretar cuatro conclusiones a modo de recordatorio:

- - La preparación académica y deportiva debe ser equiparada y no exagerada o sobre expuesta.
- - No debemos estar pensando en lo que está fuera de nuestro control. Controle lo que pueda controlar y acepte lo que no está bajo su control.
- - Cuide sus relaciones y fortalézcalas más, comuníquese frecuentemente con sus seres queridos y compañeros del deporte y del estudio. Hágale saber que están juntos pasando por este proceso. Compartan experiencias, pues siempre aprendemos del otro.
- - Utilice la tecnología de manera adecuada, tanto en el deporte y en los estudios son grandes aliados si los utilizamos con responsabilidad.

Y, lo más importante, **recuerde:**

> "De lo bueno y lo malo que nos suceda en la vida, quédate con lo mejor. Siempre hay algo que rescatar. **DESCÚBRALO".**

REFERENCIAS

Aguila, C. (2020). Mindfulness y educación: ¿consumismo, tecnología o práctica transformadora?. Espiral. *Cuadernos del Profesorado, 13*(26), 1-11. http://dx.doi.org/10.25115/ecp.v13i26.2739

Andrade, I. A., Freire, E. dos S., Corrêa, S. C. y Xavier, A. P. (2020). La aprendizaje significativo de los conceptos biomecánicos en clases de educación física. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, *20*(1), 217-235. https://doi.org/10.6018/cpd.340421

Camacho, P. (2013). El valor del aprendizaje incidental en la toma de decisión y control motor en baloncesto. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 12*(1), 9-12.

Feito, R. (2020). Este es el fin de la escuela tal y como la conocemos. Unas reflexiones en tiempo de confinamiento. *Revista de Sociología de la Educación-RASE, 13* (2), 156-163. http://dx.doi.org/10.7203/RASE.13.2.17130.

Meroño, L., Calderón, A., y Hastie, P. (2015). Efecto de una intervención basada en el modelo de Educación Deportiva sobre variables psicológicas en nadadores federados. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 15*(2), 35-46.

Trujillo-Torrealva, D. y Reyes-Bossio, M. (2019). Programa basado en mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos, 36,* 418-426.

Tsamourtzis, E., Pechlivanis, P. y Karipidis, A. (2009). Actitudes de los entrenadores griegos de baloncesto ante el aprendizaje a distancia. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 9*.

COMBATIENDO LA APATÍA

DIANA VÁZQUEZ CRUZ

Doctora en Psicología de la Salud por la UNAM
Máster en Psicología Deportiva de la SIPD
Fundadora y Directora de CADDI (Consultoría en Psicología del Deporte)
Experta en Deportes de Combate

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=_1rMqJryYjo&t=6s

Inicio de día: desayuno, alistar todos los detalles, salir al entrenamiento, volver a sede, estiramientos, recuperación nutricional, descansar, comer, gimnasio, sesión psicológica, masaje, descansar, cenar y dormir, así día a día; no hay mucho movimiento en el día de un deportista, así es el ritmo y estilo de vida, trabajando, luchando y perseverando, aprendiendo a exigirse y sufrir cada día porque se sabe que el objetivo a largo plazo, el gran sueño vale la pena. De pronto un día nos vemos privados de todo eso, no podemos salir, no podemos entrenar afuera, ni siquiera en la sede porque es peligroso estar muchas personas juntas, nos enteramos de otra noticia impactante, las competiciones que se tenía programadas a corto y mediano plazo se cancelaron, lo más alarmante es que es una situación que ha afectado a nivel global, incluso la máxima fiesta deportiva se pospone…los Juegos Olímpicos.

El coronavirus y la pandemia afectaron a nivel internacional, por lo que el mundo entero se vio en la necesidad de moverse y afrontarlo, la manera de afrontarlo de los diversos países ha sido muy distinta, incluso porque se lleva un ritmo diferente, por ejemplo hasta el momento (finales de abril 2020) en Europa, ya van por su séptima semana de confinamiento por lo cual han tenido que hacer frente a diversas situaciones y desarrollar habilidades para ello. Por otro lado, en Latinoamérica vamos un poco desfasados, en México, ya es la cuarta semana de confinamiento, sin embargo, aún faltan 4 semanas más pues los datos indican que, por el número de infectados hasta el momento, necesitamos ser muy precavidos.

CONCEPTOS CLAVE

Una de las principales reflexiones que me gustaría plantear es: ¿cómo afrontar esta situación? Muchas de las emociones que se experimentan en estos momentos son emociones negativas ante la situación, tales como enojo, tristeza y frustración, derivados de no poder hacer las cosas del día a día como: salir, entrenar, ir al supermercado o, simplemente, convivir con nuestros seres queridos. Esto cambió nuestra vida y nuestros objetivos. Es importante resaltar que es una situación para la cual no estábamos preparados, la cual nos tomó por

sorpresa y no supimos qué hacer; sin embargo, a un par de semanas de ello, pienso que ya estamos en un momento donde es importante y determinante para nuestro futuro hacer un re-establecimiento de objetivos.

De primera instancia es esencial hacer un análisis de los sentimientos y emociones que genera toda esta situación, si no hay un adecuado manejo de la frustración, enojo o apatía, lo que puede llegar a pasar es que las personas caigan en un estado de "*burnout*" y, por ende, descuiden su entrenamiento, no le pongan énfasis a lo que están haciendo o que se den por vencidas. Monitoreando a los deportistas con los que trabajo me encontré con diversas respuestas, tales como: "no tengo ganas de entrenar", "ya no quiero seguir", "no me puedo apegar a la dieta", "no me dan ganas de hacer el entrenamiento físico", "no puedo dormir", entre otras. Por lo que considero que una de las cuestiones principales es empezar a trabajar la identificación de emociones, es decir, identificar qué es lo que nos hace sentir la situación para que, posteriormente, se pueda trabajar en ello. La respuesta más recurrente ha sido: "no tengo ganas de hacer nada", sin embargo, los atletas no se detienen a pensar cual es la emoción que está detrás de ello. El primer paso para el manejo de la emoción es identificarla, la pregunta para reflexionar y que me gustaría que cada uno de nosotros se plantee es: ¿Cómo me siento? A partir de que podamos identificar como nos sentimos, es decir, poder ponerle un nombre a la emoción, podremos empezar a hacer algo para trabajar con esta emoción.

Otro de los aspectos a resaltar en estos días es la incertidumbre, es decir, en estos momentos no sabemos nada, no sabemos cuándo se reanudarán las competiciones, no sabemos cuándo podremos volver a salir, qué pasará con los calendarios de competiciones, etc.; muchas veces esta misma incertidumbre es la que está generando en nosotros estos sentimientos negativos, pues cambia completamente nuestros objetivos, por lo tanto, es importante llevar a cabo una tarea de re-planteamiento de objetivos. Es cierto, al inicio del año nosotros teníamos trazado un plan, ya habíamos establecido nuestros objetivos de resultado y de realización, sin embargo, la situación ha hecho que esto se modifique, así que tenemos que trabajar en ello.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Tenemos claro que nuestros objetivos ya cambiaron de cómo estaban al inicio de año, así que lo recomendable es que re-estructuremos en función de lo que tenemos ahora, de lo que podemos hacer en estos 2 meses o el tiempo que estemos en cuarentena. Es recomendable plantearse 2 o 3 objetivos y desarrollar el plan de acción para lograrlo.

Para ello, puede ser de mucha utilidad la técnica de planteamiento de objetivos (Murphy, 2005). Los objetivos SMART pueden ser de mucha utilidad y hacen referencia a objetivos específicos, medibles, alcanzables, realistas y con una temporalidad; otra característica es poner objetivos a corto, mediano y largo plazo. Un ejemplo de lo antes mencionado es:

OBJETIVOS	FECHA A CUMPLIR	OBJETIVO DE RESULTADO	OBJETIVO DE REALIZACIÓN
Corto plazo	En 2 semanas	Conocer las técnicas de respiración. Bajar por lo menos 1 Kg de peso.	Entrenar los ejercicios todos los dias por las noches por lo menos 15 minutos. Consultar con el nutriólogo cual es mi dieta para estos días de confinamiento.
Mediano plazo	En 4 semanas	Manejo de las técnicas de respiración diafragmática Bajar de peso 2 Kg.	Ejercicios de respiración todos los días, por lo menos 2 veces al día, respiraciones profundas. Seguir apegada a la dieta 6 de 7 días, hacerla a un 95%.
Largo plazo	En 6 semanas	Comenzaar a hacer meditación Bajar por lo menos ya 4 Kg.	Hacer meditaciones todos los días por lo menos 15 min. Seguir la dieta 7 de 7 días a un 95%. Trote suave 3 días a la semana.

Con respecto a la saturación emocional, otra de las situaciones que afecta es el bombardeo de información que hay en las redes sociales. Hay muchos cursos, cosas que podría hacer o debería hacer, y se espera que hagamos muchas cosas en esta temporada, cosas que van desde leer "x" cantidad de libros, escribir, bajar de peso, hacer ejercicio, entrenar, aprender a tejer, etc., es decir, hay una gran presión social por lo que deberíamos de hacer en estos momentos, lo cual puede convertirse en factor de estrés. Aquí es importante resaltar que **NO**, no tenemos que hacer todas esas cosas o, por lo menos, no todas a la vez, además, no todas las actividades se acomodan a todas las personas, así que es importante aprender a decir NO. Por ejemplo, a mí no me interesa aprender a tejer, yo prefiero leer, o trabajar en mi descenso de peso; en el caso de los deportistas, el objetivo puede ser mantener su forma física, el objetivo de los entrenadores probablemente sea tomar nuevos cursos para actualizarse. Es decir **SÍ**, tenemos el momento para hacer lo que deseemos, solo no dejemos que la presión social sea más fuerte, nosotros tenemos derecho a decidir lo que queremos hacer con nuestro tiempo.

Otro concepto que considero importante mencionar es el de **libertad**, es decir, resaltar que nos sentimos encerrados, no podemos salir y de alguna manera sentimos que nos quitaron nuestra libertad; sin embargo, me gustaría que reflexionemos que aún la tenemos, nosotros estamos decidiendo por cuenta propia a quedarnos en casa por una cuestión de salud, de seguridad. En un corto tiempo podremos volver a salir, para hacer todas aquellas cosas que nos gustan, que disfrutamos y estamos ansiosos por hacer: por ejemplo entrenar. Aquí quiero hacer una acotación pues hay personas que, en definitiva, no podrán volver a salir por la realidad en que viven, por ejemplo, las personas que están en un hospital o en la cárcel; probablemente el ejemplo les parezca burdo pero es cierto, todo es cuestión de perspectiva, y en unos meses podremos volver a salir.

Por otro lado, si nos ponemos a pensar y somos conscientes, nosotros en este periodo estamos en nuestra casa, con nuestra familia y en una situación "cómoda", por lo que les invito a vivir esta situación de una manera más tranquila, a que no se nos cierre el mundo, y no nos quedemos en la emoción de sentirnos encerrados, por el contrario podamos aprovechar la oportunidad para crecer.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Así que la invitación es: "sigamos en el combate", levantemos la guardia y no dejemos que la situación nos gane -tal cual como los boxeadores-. Me gustaría que en este momento todos luchemos, peleemos y alcemos nuestras manos; si bien es cierto que la pandemia llegó y nos golpeó en un primero asalto, la campana está a punto de sonar y empezar el segundo asalto, así que las recomendaciones para volver a salir al ring son: respiremos, reestructuremos y avancemos. Avancemos con la guardia en alto, vamos a controlar nuestras emociones, no dejaremos que nos gane el estado de apatía, utilicemos favorablemente nuestro tiempo, sigamos entrenando y la recomendación más importante: ¡aférrese a su sueño! Para muchos atletas el sueño de poder participar en la máxima fiesta deportiva sigue intacto, que nada ni nadie nos lo quiten. Es un hecho que muchos de los deportistas estaban a punto de competir para ganar su clasificación a los Juegos Olímpicos, este objetivo aún ni se pierde, simplemente cambió de fecha, el tiempo cambió y tenemos que ajustarnos a esa realidad.

Para poder cumplir con esto me gustaría proporcionarles tres recomendaciones:

- Concéntrese en lo que esté en su control: algunas de las cosas que me comentan los deportistas es la preocupación por no saber cuándo se reanudarán las competiciones, porque no hay información, porque no hay actualización de calendarios oficiales, es decir, de todas aquellas cosas que no están en sus manos. Por ende, la recomendación es concéntrese en lo que usted si puede controlar y modificar, por ejemplo, el manejo de peso, el entrenamiento físico en casa, lo que lee, lo que escucha, etc.; por ende, recuerde retomar el control y disfrutar lo que sí puede hacer en su día a día.
- Disfrute el aquí y ahora, esta pausa nos ha dado la oportunidad de disfrutar a nuestros padres, seres queridos, pareja, casa, etc.; en lugar de quejarnos en lo que no tenemos, agradece lo que sí tienes. Los deportistas de alto rendimiento, generalmente, pasan muchos meses fuera de casa, en entrenamiento, viven en concentraciones, viajando, compitiendo, así que ésta ha sido una gran oportunidad

para estar cerca de sus seres queridos, de convivir más con ellos y vivir esos momentos especiales que, si estuvieran en concentración no hubieran tenido oportunidad de vivirlos.

- Aplique técnicas de respiración y meditación: como ya se ha mencionado en otras ocasiones, trabajar con el manejo de las emociones es fundamental, a través de técnicas como respiración diafragmática, relajación de Jacobson y meditación.

La respiración diafragmática resulta ser una herramienta muy útil en el manejo de las emociones, diversos autores, entre ellos Weinberg y Gould (2015), mencionan que es una herramienta fácil y rápida de utilizar. Les invito a que se tomen 3 minutos para hacerla: lo primero que tiene que hacer es buscar un lugar tranquilo, que haya el menor número de distracciones, recuéstese boca arriba y cierre los ojos. Inhale aire por la nariz y sienta como pasa el aire por la garganta, pecho, estómago y vientre (intente que este proceso sea en diez tiempos), detenga el aire un par de segundos y después exhale en diez tiempos nuevamente, haciendo el recorrido inverso, es decir el aire sale del vientre, el estómago, pecho, garganta y labios; las primeras veces, seguramente, le costará trabajo hacerla, pero con la práctica cada vez será más fácil. El ejemplo de los diez tiempos es para lograr el máximo estado de relajación, poco a poco en cuanto lo vaya manejando será posible modificar el ritmo de la respiración para lo que se necesite; en el caso de las competiciones, dependiendo del deporte, se utilizará un ritmo diferente. Lo importante es que pueda recobrar la calma y mantener el control de la situación.

Para finalizar, me gustaría plantear un par de preguntas: ¿cómo queremos afrontar el futuro?, ¿cómo vamos a afrontar las semanas que nos quedan de confinamiento? En cada uno de nosotros está la respuesta a ello, de nosotros depende como queremos afrontar esta situación tan complicada que se nos presentó: la pandemia, y por supuesto que no es comparable, pero los deportistas todos los días se ven en situaciones duras y difíciles de vencer, la competición por sí sola es retadora, así que sé que podemos con esto. En un estudio que realicé se demostró que los deportistas mexicanos exitosos son aquellos que tienen un mejor control emocional, confían en ellos mismos (mayores niveles de autoeficacia) y cuentan con mejores estrategias de afrontamiento (Vázquez,

2017); así que si queremos salir victoriosos y exitosos de esta pelea lo que nos queda es luchar.

Otra pregunta que me gustaría plantear es: ¿cómo queremos recordar esta pandemia?, ¿fuimos víctimas de las circunstancias o luchadores? Fuimos víctimas, nos dejamos llevar por la emoción, dejamos que nos rebasara y nos dimos por vencidos, es decir ,dejamos de entrenar, subir de peso, etc.; o por el contrario luchamos, tomamos el control de la situación y salimos mucho más fortalecidos de esta situación. Por lo tanto, les invito a que retomen las riendas de su vida, si decidimos luchar retomamos las cosas que están en nuestras manos, aquello que sí podemos controlar y seguimos aferrándonos a nuestros sueños.

La última pregunta que quiero dejar a modo de reflexión: ¿lo que estoy haciendo el día de hoy me lleva a dónde quiero estar mañana? Si la respuesta es afirmativa, es decir, si lo que estamos haciendo el día de hoy me está llevando a cumplir con mis sueños ¡Felicidades! Sigamos así, concentrándonos y luchando día a día, aunque estoy segura que aún tenemos algunas áreas de oportunidad que nos ayudarían a crecer.

Por el otro lado, si siendo honestos la respuesta es no, es momento de ocuparse en lugar de preocuparse, de movernos, tenemos que hacer una reestructuración de nuestros objetivos, pensamientos y acciones, es decir, hacer un verdadero cambio en nosotros.

CONCLUSIONES

A manera de conclusión, con lo expuesto en esta píldora, me gustaría mencionar los puntos clave:

- Identificar nuestras emociones.
- Controlar nuestras emociones.
- Utilicemos las herramientas para manejarlas tales como: técnicas de relajación y meditación.

Finalmente, les invito a que sigamos fuertes, les quiero ver luchando y con los brazos arriba, esto pasará y juntos saldremos de ésta.

REFERENCIAS

Murphy, S. (2005). *The Sport psych handbook.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.

Vázquez, D. (2017). *Factores que influyen en el éxito o fracaso del deportista*. UNAM. Tesis Doctoral.

Weinberg, R. y Gould D. (2015). *Foundations of Sport and exercise psychology.* Champaign, Ill.: Human Kinetics.

¿QUÉ DEPORTISTA QUIERES SER POST CONFINAMIENTO?

SABINA RODRÍGUEZ

Licenciada y profesora en Psicología de la Universidad Nacional de La Plata
Alumna avanzada del máster en psicología del deporte (SIPD)
Formación en psicología del deporte para el desarrollo de atletas y atletas de alto rendimiento (Barca innovation hub y la universidad siglo XXI), Mindfullness para profesionales de la salud (Universidad Favaloro)
Psicóloga en los Juegos Olímpicos de la Juventud del año 2019. Atención a deportistas, grupos de estudio, talleres de entrenamiento mental y charlas para eventos deportivos

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=nYQIQuFCNlw

El objetivo de esta píldora será posibilitarnos la búsqueda de una o múltiples respuestas al interrogante: ¿qué deportista quieres ser post confinamiento? Esta cuestión nos va a llevar a reconocer, en primera instancia, que es nuestra elección la que está en juego y que podemos encontrar diversas respuestas a una misma pregunta.

Nos encontramos en un momento particular de aislamiento social, donde la motivación inicial, orientada por los refuerzos externos, se alimentaba de las fotos que publicábamos en las redes sociales llevando a cabo nuestro deporte, hoy ya no posee el peso de ese entonces.

En Argentina, específicamente, estamos en una tercera etapa del aislamiento social, con más de un mes de continuidad del mismo, lo cual conlleva una pérdida del entusiasmo inicial que poseía cada deportista para realizar su actividad en aislamiento. Aspecto, al que hay que sumarle, que el atleta ya no tiene su espacio individual y tranquilo, como el que poseía previo al confinamiento, para llevar a cabo su práctica, sino que hoy, debe adaptarse a ejercitarse en un mismo espacio, junto a su familia. Y en este punto, es que hay que pensar en el deportista, sea un deportista de alto rendimiento o un amateur, como un deportista integral. Concepto básico que nos va a posibilitar recorrer este trayecto que les propongo con una visión más amplia.

Un deportista integral, no sólo desde los aspectos técnicos, tácticos, físicos y mentales, sino también desde el punto en el cual posee una profesión y debe estar lidiando entre su trabajo, el deporte y su familia, que antes estaban bien diferenciados y hoy, a raíz del confinamiento, los límites entre donde finaliza uno y empieza el otro se hacen difusos.

Esos espacios de entrenamiento que, anteriormente al aislamiento, se encontraban diferenciados y especificados, hoy se encuentran fusionados con sus otras responsabilidades.

La pregunta a realizarnos, entonces será: ¿qué podemos hacer ahora? Pregunta efectuada por el Dr. Ángel González en su píldora solidaria, y que vamos a buscar responder a lo largo de esta capítulo.

CONCEPTOS CLAVE

El interrogante disparador, entonces, sería: ¿qué podemos hacer ahora? En este sentido, la propuesta a realizarles posee dos caminos, en los que podemos elegir cual tomar: pensar en este tiempo de confinamiento desde el lugar de la queja o desde el lugar de la oportunidad.

El tiempo para la queja, ha sido presentado por la Magister Maite Torres Terry. Sería un tiempo en el cual, lo que va a prevalecer en el deportista es una "actitud pato", menciona la psicóloga, una actitud de queja constante, como el pato que sólo hace "cuac", sin tomar responsabilidad en lo que está sucediendo, como si fuera algo externo a él. Allí prevalecerán las excusas y justificaciones, como lo he observado en algunos de los deportistas con los que trabajo, con los que, justamente, la idea es moverse de ese lugar, en la búsqueda de abrir el tiempo de la oportunidad.

Este tiempo para la oportunidad, fue compartido por la Doctora Anna Viñolas, quien lo planteaba como un momento de oportunidad. Se trata de buscar que este tiempo, sea transitado con una actitud ganadora, pensando qué podemos ganar en este momento. En este sentido, pensando en el aislamiento social actual como una oportunidad, podemos plantear diversos aspectos de relevancia:

- ***Flexibilidad y adaptación***: todo deportista posee estas dos características, de ser flexible y poder adaptarse, las cuales pone en funcionamiento en sus entrenamientos/competiciones y que hoy son fundamentales para este momento.
- ***Autoconocimiento,*** este es un momento esencial para encontraros con nuestros pensamientos, emociones y conectarnos más con nosotros mismos. Poder identificar nuestros pensamientos, construir pensamientos más positivos y conectarnos con nuestras emociones, será algo beneficioso. Por ejemplo, desde la práctica del *mindfulness*, que actualmente está muy en boga, se plantea la posibilidad de conectarnos con lo que sentimos. Se distingue entre dos modos de llevar a cabo nuestra vida cotidiana, en los que la

mayor parte del tiempo, actuamos en modo automático, sin poder indagar de qué manera nos estamos desenvolviendo en nuestra vida. Los modos que se presentan desde esta práctica, son el "modo hacer" y el "modo ser", donde el primero está relacionado con actuar de modo automático, reaccionar ante los estímulos del medio que nos rodea, sin que medie la posibilidad del sentir en lo que estamos haciendo (ello muchas veces nos sirve en el trabajo, como una forma de llevar adelante el mismo, de la manera más eficaz). Pero en la vida, en las relaciones, el *mindfulness* nos plantea que, quizá sea conveniente actuar en el modo ser, desde un sentir más profundo, no tanto desde lo racional, evitando prejuzgar tanto al otro como a uno mismo, en la búsqueda de poder desde la armonía, desde estar más en contacto con nosotros mismos y respetando al otro, poder escucharlo y escucharnos atentamente.

- ***Aprovechar nuestro tiempo*:** es un momento crucial para ello. En la mayoría de las personas, siempre encontrábamos la queja del "no puedo hacerlo porque no me alcanza el tiempo", pero como ya se ha descrito en otros capítulos/píldoras, hoy tenemos tiempo. Por ello, sería el momento propicio para llevar adelante el hobby que nos gusta realizar, buscar otras herramientas para nuestro crecimiento, como el yoga, la meditación, la cocina, actividades que quizá antes no las llevábamos a cabo, justamente por la falta de tiempo.
- ***No sobre-informarnos***: estar informados por los medios de comunicación, pero que ello posea un límite. La sobre-información lleva a que nos preocupemos por cuestiones que no están a nuestro alcance lo cual es desfavorable y altamente desgastante.
- ***Construir rutinas diarias (hábitos)*:** el deportista entrena una técnica y, en la medida en que la va practicando, la va consolidando y construyendo como un hábito. Justamente, estos son momentos para construir rutinas diarias. La idea, sería que en el día, tengamos momentos determinados (por ejemplo, desayuno, almuerzo, merienda, cena), como poseíamos previo al confinamiento. No sólo rutinas cotidianas de la vida, sino también deportivas.
- ***Fijarnos objetivos, semanales y diarios***: tener rutinas deportivas, por las cuales pueda construir y fijarme, junto al entrenador, objetivos

semanales y diarios. Esto ayudará a mantener una alta motivación, por el deseo de cumplir con dichos objetivos. Un ejemplo de ello, son las *check list*, armar una lista propia e ir tildando los objetivos que se van cumpliendo a lo largo del día, sean estos deportivos, profesionales, familiares o de la vida cotidiana.

- ***Visualizar nuestros objetivos*:** como ya hemos visto en este libro, en el deporte la herramienta de la visualización es excelente. Visualizar está relacionado con ver con los ojos de la mente. Unos ojos que no sólo miran, sino que "sienten". No hay mejor momento que éste para empezar a verse fuerte, enfocado y a tope, llevando a cabo su desafío. Imaginarse a uno mismo realizando la actividad, llevándola a la práctica de la mejor manera posible, es una herramienta que puede serles de utilidad en estos momentos.
- ***Significar la actividad a realizar***: en este punto, vuelve a cobrar relevancia el entrenador para que cuando le brinde la rutina al entrenado, tenga en cuenta cual es el significado que le pueda dar el deportista. Que ello cobre un sentido para el atleta, en pos de que se encuentre más entusiasmado con la actividad que debe realizar. Un ejemplo, sería en el corredor de montaña, para el cual no sólo serán sentadillas o estocadas, sino que se convierten en herramientas que le servirán, para subir una cuesta o saltar de piedra en piedra. Es decir, dichos ejercicios, le brindarán la fortaleza física para poder estar mejor preparado para un futuro próximo.
- ***Ocuparme de lo que puedo controlar*:** volver a una de las preguntas iniciales: ¿qué puedo hacer hoy? Lo que no puedo controlar, no depende de mí, por lo tanto, deberé volver a llevar el control sobre lo que sí puedo hacer. Tal, como lo realiza el deportista en sus entrenamientos y competiciones. Por ejemplo, el *trail runner* en una carrera de montaña, en la cual el pronóstico del tiempo debe ser una variable a atender (si llueve, hace calor, hay mucho barro) o la modificación del recorrido, no las puede controlar. Pero sí, puede controlar como afrontar esas condiciones climáticas en función de su indumentaria técnica, alimentación, hidratación, etc., aspectos en los que debe centrarse para estar preparado para aquellos imponderables o no controlables que puedan surgir. En

este momento, hay que poner a jugar los recursos de afrontamiento del deportista, entre ellos su paciencia, su compromiso con la actividad que elige realizar, su capacidad de motivación y de adaptación a la situación actual.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

En este sentido, el caso práctico que les traigo a colación, es de una triatleta de alto rendimiento, que ha clasificado y ha competido en el mundial de medio *ironman* el año pasado, en Francia. Se trata de una deportista integral, haciendo alusión a lo comentado al inicio de este capítulo, que además de estar enfocada en el entrenamiento de su deporte (las tres disciplinas a desarrollar) también lo hace en su profesión y en su familia. Ello conlleva que, hoy en día, en el aislamiento, deba atender a diversos focos (responder mails del trabajo, videollamadas, etc.), en la medida en que encuentra y se diagrama el tiempo de entrenamiento.

Frente a una falta clara de motivación (cuando empezó a dejar de entusiasmarle subirse dos o tres horas a la bicicleta para cumplir con sus entrenamientos), buscamos que éste momento particular fuera un momento de crecimiento. Frente a ello, abrimos la pregunta acerca de: ¿qué deportista quería ser cuando esto acabe?

Lo primero en que la deportista pensó, fue en qué aspectos se podía fortalecer con las herramientas que tenía a su disposición. Y así, fue surgiendo la posibilidad de fortalecer la técnica de la natación, del ciclismo y en el pedestrismo. Asimismo, dentro de estas dos últimas disciplinas planteó la posibilidad de aumentar su fuerza y resistencia. Como también, trabajar su elongación y, un aspecto que no figura en sus prioridades, la alimentación. En este punto, fue marcando cuáles son las actividades a llevar a cabo para poder mejorar dichos aspectos, siempre en la búsqueda de que las actividades sean lo más concretas posibles.

Técnica de Natación	Mediante trabajo de bandas, practicando y marcando el agarre y empuje. Por otro lado trabajando la fuerza en general en el tren superior.
Técnica Ciclismo	Entrenamientos basados en la técnica del pedaleo, ejercicios específicos. Por otro lado trabajo de FUERZA y RESISTENCIA, todo lo realizo en el rodillo, y los domingos suelo correr una carrera corta y explosiva online.
Pedestrismo	Entrenamiento de fuerza y resistencia, ejercicios de sentadillas/estocadas. No cuento con cinta así que lo aeróbico lo trabajo con la bici también.
Elongación	Estoy tomando una clase de YOGA todos los días para relajarme y trabajar la elongación.

En una segunda parte del ejercicio, jugamos con el "cuándo y el cuánto", es decir, actualmente cómo estaba llevando los ejercicios a cabo y, en su ideal (su querer mejorar estos aspectos), cuántas veces y en qué momentos los tendría que hacer (ver anexo).

Por eso, es que, en un primer rectángulo del cuadro armado, nos encontramos con la cantidad de días que debería llevar a cabo la actividad y una segunda parte que nos brinda la realidad, es decir cuántas veces lo está llevando a cabo. Y, por último, cómo puede hacer, desde lo concreto, para acercarse al ideal que quiere alcanzar. Si vamos al fortalecimiento del aspecto que más le cuesta, la elongación, nos encontramos con que, en lo ideal, sería una práctica que debería poder llevar a cabo todos los días y en el presente, lo está realizando tres veces por semana. Para acercarse al ideal, la triatleta nos refiere que debería reorganizar sus horarios y no postergar dicha práctica. Es decir, poder incluir dicho ejercicio dentro de la rutina diaria.

Actividad	Cantidad de días que debería hacerlo	Cantidad de días que lo hago	Donde podría incorporarlo
Técnica de Natación	4 veces	3 veces	Organizando horarios
Ciclismo	4 veces	5 veces	Estoy bien
Pedestrismo	4 veces	2/3 veces	Organizar horarios y no posponerlo
Elongación	7 veces	3 veces	Organizar horarios y no posponerlo

Este ejercicio realizado por la deportista, la llevó a volver a reencontrarse con el placer que sentía con su actividad y a motivarse para alcanzar los objetivos, que se fueron planteando junto a su entrenador.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

La tarea que les voy a proponer será, justamente, buscar la o las respuestas a la pregunta: ¿qué deportista quieren ser post confinamiento?

Para responderla, van a recorrer cinco pasos:

- 1-**Aspectos a fortalecer** (deportista integral): aspectos que quiere y considera que, en el confinamiento, teniendo en cuenta los recursos que posee, puede fortalecer de manera integral. Pensándolos no sólo desde lo deportivo, sino también desde lo profesional y desde lo personal. Atendiendo a lo físico, a lo técnico, a lo táctico y a lo mental.
- 2-**Actividades a realizar**: qué actividades, desde lo concreto, puede llegar a realizar para fortalecer los aspectos seleccionados en el punto anterior.
- 3-**Planificación del cuánto y el cuándo**: **IDEAL**. Cómo puede planificar el cuánto y el cuándo desde lo que considere ideal.
- 4-**Identificación del cuánto y el cuándo**: **REAL**. Poder identificar de qué manera está llevando a cabo su práctica en la actualidad.
- 5-**Organización propia en la búsqueda de su ideal**: organizarnos de manera concreta, para acercar nuestro real al ideal a alcanzar, en la búsqueda propia de su ideal.

CONCLUSIONES

El confinamiento nos trae la oportunidad de realizar una serie de acciones para crecer como deportistas y como personas. Entre ellas:

- ocuparnos de lo que podemos controlar: atender a lo que podemos llevar a cabo y realizar por nosotros mismos, sin preocuparnos por cuestiones que excedan nuestro control, tal como lo realizamos en el ámbito del deporte.
- considerarlo como un tiempo para reinventarnos y fortalecernos: momento de crecimiento propio, donde se pueden abrir oportunidades para encontrarnos con nosotros mismos y con los otros, con la tolerancia y paciencia hacia el otro y con uno mismo. Es un tiempo para aprender, si dejamos que lo que sucede pase, como si nada hubiese ocurrido, pasará y se nos olvidará. Si, en cambio, hace marca en nosotros, nos sentimos parte de la situación y comprometidos con que esta pandemia no nos derrote, estaremos parados desde otra perspectiva y sí que saldremos mucho más fortalecidos.

Todo lo mencionado, propiciará la posibilidad de concebir al confinamiento como una oportunidad, es como una competición difícil que te ha dejado su marca. Póngase en situación y hágase la pregunta: ¿por qué le ha marcado? Seguramente porque estuvo complicado y pudo sobrellevar la situación, se adaptó y se reinventó en el mismo desafío. Justamente, eso es lo que hay que poner en práctica, de eso tenemos que aprender en esta situación. Y sólo lo haremos, si nos abrimos a conocernos, a pensar qué estamos aprendiendo de nosotros mismos en esta situación, qué capacidades tiene para afrontar el acontecimiento actual, cómo puede gestionar sus emociones y qué actitud será la más adecuada en cada instante. Es un momento en el cual, una piedra podría convertirse en un obstáculo, algo muy difícil de transitar o, podría ser un puente, algo que me puede lanzar a un crecimiento propio y personal: ¿qué elige que sea?

REFERENCIAS

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte.* Madrid: Mc Graw Hill.

Gisenow, V. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte*. Buenos Aires. Editorial Claridad.

Marti, A., García-Campayo, J., Demarzo, M. (2014). *Mindfulness y ciencia: de la tradición a la modernidad*. Madrid: Editorial Alianza.

Píldoras solidarias N°2, 5° y 7°.

LA VISUALIZACIÓN COMO FORMA DE PROGRESAR DURANTE EL CONFINAMIENTO Y EN LA VIDA DEL DEPORTISTA

NINA MUCKEL

Grado en Psicología Universitat de Barcelona
Máster en Trastornos del Espectro de Autismo ISEP Barcelona
Máster en Psicología del Deporte y de la Actividad Física SIPD
Psicóloga en Més que Surf, Asociación sin ánimo de lucro en Sitges

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=0_qZPBHoTi4

La situación extraordinaria que estamos viviendo, de haberla visualizado antes nos hubiera facilitado adaptarnos mejor y mucho más rápido. E incluso ahora, estando en casa, una vez entremos en la nueva realidad social, la visualización es una herramienta valiosa para prepararnos y calmar la ansiedad por volver a la normalidad. Se trata de una de las herramientas más aplicadas del entrenamiento psicológico para deportistas y muchas veces ocurre de forma inconsciente, sin haberla practicado antes (Birrer, Morgan y Ruchti, 2010). Pero no solo para el ámbito deportivo, sino también se puede aplicar para otras áreas en la vida, por ejemplo, cuando tenemos que hablar delante de público, cuando queremos obtener un puesto de trabajo, etc.

Hoy en día, se sabe que la mente mantiene una relación bidireccional con el cuerpo. Si, por ejemplo, pensamos en alguna cosa positiva, nuestro cerebro dispara hormonas que influyen en nuestro rendimiento durante minutos y hasta horas y días. Así, un deportista que se imagina a sí mismo en el podio de ganadores o marcando un gol por la escuadra, inicia la competición con mayor autoestima y seguridad que el que se imagina cometiendo un error. Este capítulo se enfoca en la visualización en el deporte, explicando sus aplicaciones, dando ejemplos tomados de la vida real y ofreciendo una propuesta de ejercicios para diferentes niveles de experiencia.

LA VISUALIZACIÓN

Según la Real Academia Española de la Lengua, la visualización se define como acción y efecto de visualizar, es decir, formar en la mente una imagen visual de un concepto abstracto o imaginar con rasgos visibles algo que no se tiene a la vista (Real Academia Española [RAE], 2019).

La visualización, por lo tanto, consiste en relajarse e imaginar en detalle situaciones, objetos o cosas de forma realista, incluyendo todos los sentidos. Así se genera una escena mental del suceso, algo como una realidad interna mental. Cuantos más sentidos se incluyen en la creación de la escena, más vívida se vuelve la visualización y mejor preparada está la persona para enfrentarse con la

situación de la realidad. Esto, en parte, se debe a que durante la visualización se produce una activación de los mismos circuitos neuronales en el cerebro como los que están activos durante la real ejecución de una actividad (Bodri, 2018), además de la producción de microcontracciones de los músculos implicados en los movimientos imaginados sin que haya un movimiento real (Hale, 1982).

VISUALIZACIÓN EN EL DEPORTE

La visualización en el deporte no solamente implica la imaginación de secuencias detalladas de movimientos, sino que persigue también incluir todos los sentidos mientras se realiza. De esta forma, los deportistas se familiarizan con secuencias de movimientos pero también contextos, logros, posibles maniobras y situaciones con las que se pueden enfrentar, mejorar la autoestima, etc. Aprenden a regular y controlar su actividad y sus emociones, pero al igual que con la actividad física, la actividad mental requiere de entrenamiento regular.

La técnica es relativamente simple, aun así se recomienda aprender a usarla de forma correcta, guiada por un profesional, para luego aplicarla por sí mismo. Según confirma el psicólogo deportivo alemán Jens Heuer, el tiempo de aprendizaje depende de la habilidad para visualizar que la persona tiene inicialmente y de la experiencia en la modalidad deportiva concreta (Heuer, 2009). A más conciencia corporal, más rapidez en detectar errores técnicos y corregirlos para apoyar al máximo rendimiento.

OBJETIVOS

Los objetivos de la visualización son ayudar a obtener mayor control emocional, corporal, de las sensaciones y comportamientos. Esto nos permite mejorar nuestra autoconfianza, motivación, el foco de atención, nuestros movimientos y habilidades, el tiempo de reacción, la toma de decisiones tácticas o la familiarización con un nuevo contexto, entre otros (Weinberg y Gould, 2010).

APLICACIONES

Las aplicaciones son diversas y se detallarán a continuación. Por lo general, cualquier deportista puede aprovecharse de la técnica de visualización, ya que se pueden visualizar todo tipo de movimientos y mejorar o corregirlos.

En el deporte es aplicada para disminuir la ansiedad, recuperar lesiones, solucionar problemas y ensayar mentalmente situaciones reales futuras, de forma que apoyan al máximo rendimiento.

CONCEPTOS CLAVE

La visualización influye en nuestras emociones, de forma que si nos imaginamos algo de forma negativa, la posibilidad de que suceda aumenta. En cambio, si afrontamos una situación con una visión positiva, la relación entre cuerpo y mente nos ayudará a rendir mejor, ya que las emociones tienen una gran influencia sobre el cuerpo.

El contenido de la visualización puede ser general, por ejemplo empleando pensamientos positivos o, específico, si por ejemplo visualiza la curva de la bola del golf antes de caer en el *green*. También puede ser interna, externa o cinestésica. Más adelante encontrará el ejemplo de la naranja para diferenciar los tres tipos.

La imagen mental, vista desde la perspectiva interna, empareja con lo que el deportista ve en la realidad cuando realiza un movimiento. Cuando se ve como en una grabación de vídeo, se llama perspectiva externa. La perspectiva cinestésica puede combinarse con las dos anteriores y se puede ir cambiando perspectivas durante el mismo proceso de visualización (Birrer, Morgan y Ruchti, 2010).

EL DESARROLLO DE UNA SESIÓN

Antes de entrar en la visualización, es importante aprender a controlar la respiración para controlar la atención y centrarse en lo que es relevante en

el momento. Si es la primera vez, es recomendable empezar con estímulos sencillos como el color de los objetos, su forma, la textura, los sonidos, olores y emociones que nos provoca, para dar realismo a la escena que creamos y poder manipularla, tal como persigue el ejercicio práctico *la naranja* que se explica en el siguiente apartado.

Una vez dominamos una visualización vívida de una situación conocida, pasamos a la descripción subjetiva detallada del movimiento o de la situación en cuestión. Cuantos más detalles se incluyen, mejor resultado obtendrá la escena mental creada. Se recomienda, además, repetir y profundizar lo visualizado, ya que se puede perder la habilidad si no se entrena, al igual que la propia actividad física (Weinberg y Gould, 2010).

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Cualquier deportista puede aprovecharse de la visualización, independientemente del nivel de experiencia. Por ejemplo, imagine que quiere perder 10 kilos de peso para correr en tiempo récord personal la siguiente carrera de 10 kilómetros. Para ello, sabe que tiene que entrenar mucho y cuidar la dieta. Tiene la meta final creada, y ahora puede dividirla en pasos más pequeños, fácilmente logrables y medibles para usted. Sin embargo, es importante acordarse de su objetivo final. Sentado y con ojos cerrados, imagínese corriendo la carrera ya sin estos 10 kilos. Corra más fácil que nunca. ¿Cómo se siente? Interiorice la sensación que nota, incluyendo los sentidos y repita la visualización hasta que consiga su meta. Notará como se cambian, no solamente los pensamientos, sino también su cuerpo y su rendimiento deportivo.

Hay también muchos ejemplos de deportistas olímpicos, como Kayla Harrison en la búsqueda del título olímpico de Judo en los Juegos de Río, quienes dedican un tiempo al día en verse con éxito en sus escenas mentales y estar en el podio, con la medalla puesta y abrazando a su entrenador. Otros, como la nadadora Missy Franklin visualizan el lugar y lo que va a pasar, analizando los errores eventuales que podrían aparecer para reducir su ansiedad ante lo desconocido y

poder centrarse en el presente y en lo relevante durante su carrera. Hay muchos más ejemplos de deportistas que utilizan la visualización como herramienta básica en sus entrenamientos y competiciones (Cohn, n.d).

Para entrar más en detalle y ver un ejemplo claro de una visualización, describiré la experiencia de Leo del Solar, quien compitió en diferentes campeonatos internacionales de natación. Durante sus entrenamientos para distancias cortas, *sprints*, aplica la visualización para pulir la carrera perfecta antes de la competición. Para ello se relaja, enfocándose en los aspectos técnicos de cada movimiento durante la prueba.

Visualizando se da cuenta del sonido de la piscina, del público y se prepara para el pistoletazo de salida:

> Ahora es el momento de lanzarse al agua y sentir un impulso desde el salto de salida, la sensación y posición del cuerpo al estar en el aire y el primer contacto con el agua. Es consciente de la importancia de las respiraciones y con la primera respiración determina el ritmo para salir de forma más rápida posible. Ya sabe que el número de brazadas en una sprint de 50 metros en una piscina de 25 metros en estilo mariposa son 5 brazadas antes de la última respiración para dar la vuelta. También sabe que su media para la distancia en estas condiciones son 26 segundos, pudiendo así comparar el tiempo real con el tiempo tomado durante la visualización.

Muchas veces nos imponemos barreras por creencias de tipo “no puedo”. Visualizar de forma correcta ayuda a eliminar estas barreras, ya que con la repetición de los ensayos mentales podemos cambiar esta creencia y vernos realizando la meta propuesta. En el siguiente apartado se proponen más ejercicios para practicar en casa o en el sitio de entrenamiento habitual, pensados para diferentes niveles de experiencia con la visualización.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

A continuación se describen ejercicios para personas con nivel inicial en visualización, con nivel intermedio y más avanzado. Están inspirados en los ejercicios de Weinberg y Gould (2010) y en los ejercicios ofrecidos en la web de la confederación deportiva de Suiza[1].

NIVEL INICIAL

LA NARANJA

Este ejercicio ayuda a incluir todos los sentidos mientras visualizamos. Así mejora la nitidez de nuestras imágenes mentales. Requiere 5 minutos para practicarlo.

- Respire de forma profunda, exhalando el doble tiempo del que dura la inspiración, hasta que note que el cuerpo se relaja.
- Cuando esté respirando de forma relajada y en una posición cómoda, cierre los ojos e imagine que tiene una naranja en una mesa delante de usted. Cójala y preste atención a su color. ¿Cómo es? Con los dedos, sienta el tacto de la naranja y reconozca su color. El olor se intensifica al pelarla y puede ver cómo sale algo del zumo. También se da cuenta de los sonidos. ¿Puede escuchar el sonido al separar las rodajas? Pruebe un trozo y note el sabor, la temperatura y la textura de la naranja en su lengua.

LA PLAYA

El ejercicio va en la misma línea del anterior, pero permite introducir cambios de forma voluntaria sobre los procesos visualizados.

Cierre los ojos y visualice que está en una playa que le gusta mucho y que le hace feliz, viendo una preciosa puesta del sol. Intente notar las sensaciones en su

1 https://www.mobilesport.ch/favorites-de/?lang=de&token=0eb281847256e40b1cfad5567da83e9d-6040348-4495878

cuerpo, el olor del lugar, el tacto de sus pies en la arena, los objetos o personas a su alrededor, los sonidos.

Ahora piense en cómo la puesta del sol podrá ser mañana, o en otro momento del año. ¿Cambian los colores del cielo?, ¿cambia el tamaño del sol?, ¿qué más podría ser diferente?

NIVEL INTERMEDIO
SENSACIÓN DE GANAR

Con este ejercicio el deportista experiencia la sensación de ser ganador. Además, ayuda a aumentar la motivación y la autoconfianza. Consiste en realizar tres pasos, cada uno de ellos de entre 3 y 5 minutos. Luego se podrá realizar en un momento tranquilo antes de una competición.

En un primer paso, póngase en una posición cómoda, cierre los ojos y respire de forma tranquila. Cuando se encuentre más calmado, recupere en la mente los recuerdos de una competición ganada anteriormente en su deporte. Vuelva a vivir este momento de forma intensiva y con todos los detalles que pueda incluir. Disfrute de esta sensación de superarse e incluya sus sentidos para ello. ¿Cómo siente el cuerpo?, ¿hay público?, ¿está un entrenador cerca y compañeros del equipo?, ¿qué día hace? Para cerrar el ejercicio, siga respirando de forma relajada. En su mente se dice "soy un ganador" con cada exhalación y se lleva este sentimiento a la competición.

NIVEL AVANZADO
¡TOMA DECISIONES!

En el deporte, muchas decisiones se tienen que tomar en un tiempo efímero. Este ejercicio ayuda a preparar la toma de decisiones (tácticas) y mejora la calidad y seguridad ellas. Se trata de preparar mentalmente situaciones en las que se tienen que tomar decisiones. Para ello, el deportista desarrolla situaciones de tipo si... entonces...

- Busque situaciones varias (en su propia experiencia, con ayuda de su entrenador, viendo vídeos, etc.) de toma de decisiones en su

deporte y visualice qué va a hacer ante la situación. Una vez tomada una decisión, asocie una o varias palabras clave.
- Con los ojos cerrados y la respiración relajada, visualice la decisión (táctica) tomada empleando la palabra clave. Si le es posible ejecutar la solución encontrada en la práctica, abra los ojos y practíquelo. Repita el proceso varias veces.

Las situaciones de toma de decisión pueden variar con el tiempo, al igual que la complejidad de las mismas, así se prepara poco a poco para las exigencias de la competición real.

PROPIA VISUALIZACIÓN

Antes de empezar a practicar la visualización, interiorice estos consejos para poder entrar directamente en ella y prepararse para la próxima posibilidad de ponerlo en práctica.

- Decida de forma concreta qué quiere visualizar: ¿quiere visualizarse llegando al final de la carrera o es un movimiento concreto durante ella?
- Tómese su tiempo (incluso podría anotar en una hoja de papel) para elaborar todos los detalles posibles de la situación incluyendo la visión, el tacto, el oído, el olor y el gusto si puede. Recuerde que cuantos más detalles, mejor será la visualización y sus beneficios.
- Una vez haya preparado la escena para visualizar, relájese mediante unas respiraciones profundas y en una postura cómoda, cierre sus ojos y empiece a visualizar.

CONCLUSIONES

A lo largo del capítulo hemos visto que la visualización es una herramienta versátil que la persona puede aprender y es aplicable a todos los niveles deportivos y modalidades deportivas, además de otros contextos cotidianos del deportista. De esta forma, los deportistas logran aumentar su autoestima, mejorar su foco

de atención en lo relevante, gestionar el estrés y rendir en su máximo potencial, mejorando los patrones de movimiento. Los objetivos del deportista pueden verse influidos por una correcta visualización, llevando al deportista más cerca de su meta.

Para mejorar la visualización, es importante relajarse antes de empezar y calmar la mente. Por otro lado, es importante que lo visualizado se acerque lo máximo posible a la realidad, ya que la persona debería estar convencida de lo que visualiza. Para visualizar las propias metas, es recomendable empezar haciéndose notas de lo que se quiere visualizar. Esta estrategia puede ayudar a generar una estructura clara de las imágenes y, la repetición de la escena mental, llevará al deportista a habituarse a las imágenes y realizarlas en la realidad.

REFERENCIAS

Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.

Bodri, B. (2018). *Sport Visualization for the Elite Athlete: Build Mental Imagery Skills to Enhance Athletic Performance*.

Cohn, P. (n.d.). *How Olympians Use Mental Imagery To Improve Success*. Recuperado de https://www.peaksports.com/sports-psychology-blog/how-olympians-use-mental-imagery-to-improve-success/

Hale, B. (1982). The Effects of Internal and External Imagery on Muscular and Ocular Concomitants. *Journal of Sport Psychology, 4,* 379–387. 10.1123/jsp.4.4.379.

Heuer, J. (2009, June 10). *Den Erfolg vor Augen – Visualisieren im Sport*. Recuperado de https://www.netzathleten.de/lifestyle/body-soul/item/236-den-erfolg-vor-augen-visualisieren-im-sport

Real Academia Española [RAE] (2019). Visualización. *Rae.es*. Recuperado de https://dle.rae.es/visualizaci%C3%B3n.

Weinberg, R. y Gould, D. G. (2010). La Visualización. In *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico* (4th ed., pp. 295–320). Madrid: Médica Panamericana.

ENTRENANDO CON DEPORTISTAS DE CATEGORÍAS INFANTILES DURANTE LA CUARENTENA

MARIA CAMILA VELASCO OCHOA

Psicóloga por la Universidad Icesi cali-Colombia
Máster en Psicología Deportiva SIPD
Entrenadora de categorías infantiles y exdeportista de Patinaje Artístico, Liga Vallecaucana de Patinaje (cali-Colombia)

LINK PARA LA PÍLDORA

https://youtu.be/yeMS9AgM-3M

El entrenamiento con categorías infantiles, tiene características que lo diferencian del trabajo que se puede/debe realizar con atletas adolescentes o adultos de alto rendimiento, debido a las características específicas de la población mencionada. Esta diferenciación, ha trascendido al entrenamiento y mantenimiento del deporte durante la cuarentena o confinamiento obligatorio, establecido por la emergencia de salud del Covid-19 a nivel mundial.

Cuando se habla de categorías infantiles, se hace referencia a niños y niñas que ya han pasado la iniciación deportiva, es decir, que ya se identifican con un deporte que se ajusta a sus deseos, en este caso el patinaje artístico, y que han adquirido las destrezas mínimas para realizarlo de manera autónoma y con el control suficiente de aspectos técnicos básicos de dicho deporte, para iniciarse en la competición deportiva. Es decir, es un grupo de niños que se encuentra en una etapa de especialización o tecnificación.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el siguiente texto, se pretende presentar el trabajo realizado con un grupo de categorías infantiles de Patinaje Artístico de la Liga Vallecaucana de Patinaje, en Cali-Colombia, durante el tiempo de Cuarentena Obligatoria. Este grupo está conformado por niñas y niños entre 8 y 13 años, los cuales hacen parte del grupo de competición de Categorías Infantiles de esta región del país. Está dirigido por un grupo de cuatro entrenadoras, que desarrollan las diferentes modalidades del patinaje artístico (Figuras, Libre y Danza Individual); una de las entrenadoras es, además, psicóloga deportiva.

Debido a la inmediatez de la cuarentena (el grupo entrenó un sábado por última vez, esperando reunirse de nuevo el lunes) se empezó sin un plan de entrenamiento claro, pero con el objetivo de no parar las actividades y mantener el contacto con los deportistas y las familias. El objetivo fue ayudarles a seguir con una rutina diaria, en la que los niños ocuparan su tiempo conscientemente y, sobre todo, procurando que el grupo se mantuviera centrado en las cosas que se podían hacer desde casa y no en lo que se estaba perdiendo, ni en la situación de incertidumbre a la que se empezaba a enfrentar.

Aproximadamente, dos semanas después, al entender que la situación se alargaría mucho más tiempo, se comenzó a plantear un plan de trabajo más consciente y dirigido al entrenamiento y desarrollo integral de los deportistas.

De acuerdo a lo anterior, la pregunta que se pretende responder en este capítulo, y que se responderá desde la experiencia con el grupo ya mencionado es: ¿qué factores se deben tener en cuenta para el entrenamiento con niños durante la cuarentena?

Para ello, se desarrollarán algunos conceptos claves, seguidamente se presentarán los ejemplos prácticos que se han utilizado con este grupo, con una propuesta de reflexión para entrenadores y deportistas y, finalmente, se presentarán las conclusiones del trabajo realizado y los aprendizajes del proceso que se ha llevado a cabo.

CONCEPTOS CLAVE

En este apartado se desarrollarán tres temas o conceptos claves en el entrenamiento con niños, que se utilizaron de base para el planteamiento del entreno del grupo con el que se trabajó. En primer lugar se hablará de las características que distinguen a un grupo deportivo de niños, después se hablará de la importancia de la implicación de los agentes del triángulo deportivo en el trabajo con niños y, finalmente, de la importancia del trabajo integral.

Los niños, aun estando en categorías de competición, como es el caso del grupo con el que se trabajó, tienen características diferenciales en su entrenamiento por su misma condición de niños, que llevan a que en su entrenamiento durante la cuarentena deba ser igualmente diferencial:

En primer lugar, es importante resaltar las razones por las que los niños y niñas comienzan y permanecen en un deporte, que según Reyes (2020), en su revisión de diferentes investigaciones, prevalecen los motivos intrínsecos (disfrute, diversión, placer), en segundo lugar, los sociales (contacto con otros

niños y personas en el lugar de entrenamiento) y, en tercer lugar, los extrínsecos (obtener cosas de la actividad). De acuerdo con esto, el planteamiento de actividades y entrenamientos de manera virtual y a distancia podría llegar a alterar la motivación de los niños por dos razones:

- El niño no está patinando, sino haciendo actividades que se le ha dicho "le servirán para su desarrollo deportivo", pero que pueden convertirse en un factor de desmotivación si no les genera el placer y diversión (motivación intrínseca) que les genera entrenar (patinaje en este caso).
- Mediante las clases virtuales, no se dan fácilmente las oportunidades de socialización, que sí se generan día a día en la pista o escenario deportivo.

Otro factor a tener en cuenta en el entrenamiento con niños es la atención, es decir, la focalización de la actividad mental del niño y, en consecuencia, la concentración o capacidad de centrarse en las señales relevantes (estímulos dominantes) a lo largo del desarrollo de una tarea (Dosil, 2008). Estas habilidades psicológicas se desarrollan mediante estrategias aprendidas, es decir, no son innatas y los niños aún no han adquirido muchas de las estrategias atencionales. Adicionalmente, por la naturaleza de los entrenamientos virtuales, se deben tener en cuenta dos características de esta capacidad mental:

- Los niveles atencionales se interrelacionan con diferentes factores, como son la emoción y la motivación, por lo que en este caso también se pueden ver afectados. Normalmente esto se produce por lo que hemos comentado, así como por el hecho de que las expectativas sobre la actividad tienden a bajar, en especial después de un tiempo de realizar este tipo de entrenos (cuando la actividad deja de ser novedosa).
- En niños, la atención involuntaria, es decir, prestar atención a lo que les gusta, aún está muy presente, por lo que los estímulos irrelevantes producirán distracciones y dificultad para determinar en qué centrarse. Esto es importante pues el escenario en el que se

dan las clases y actividades presenta estímulos a los que los niños no están acostumbrados y se les dificulta seleccionar los correctos: actividades de otros familiares, mascotas, la conexión a internet, la cámara de la videoconferencia, entre otras.

Un factor importante, que se relaciona tanto con la motivación como con la concentración, es el hecho que la actividad fundamental de los niños en estas edades es el colegio, y debido a la crisis de salud, las clases académicas también las realizan desde casa y virtualmente. Los niños se pasan casi todo el día frente a un computador con responsabilidades escolares, por lo que se intuye que no estará ni motivado, ni concentrado a realizar tareas de su deporte por este mismo medio.

En tercer lugar, y esto se enlaza con la importancia que tiene la cohesión del triángulo deportivo en esta época, se debe tener en cuenta que esta población depende, en gran medida, de sus padres para realizar muchas de las actividades planeadas. En el deporte los padres son indispensables, y en esta situación en la que los entrenadores se encuentran a distancia, su rol pasa a cobrar mayor importancia y se le suman las tareas y obligaciones:

- Ya no deben acompañarlos o llevarlos a su escenario de actividad, pero muchas otras tareas se incrementan: deben adecuar espacios de su casa para la actividad, deben estar pendientes de enviar evidencia de los trabajos, de conectarlos a la plataforma virtual para la clase, ayudarlos o supervisarlos en algunos trabajos, motivarlos a entrenar, mantener con ellos la disciplina, etc...
- En gran medida, el carácter educativo y la orientación que se le dé a los entrenamientos y a la situación que se está viviendo depende de los padres de familia.
- La familia está además, en sí misma, en un proceso de adaptación a nuevas rutinas, forma de trabajo, trabajos de la casa que muchas veces realizaba un tercero; esto cobra importancia, pues el control emocional del niño depende, en gran medida, de cómo la familia maneje el cambio y se adapte de la mejor forma posible.

Finalmente, se debe tener en cuenta que, normalmente, estos grupos de categorías infantiles, al menos en Colombia, no cuentan con un equipo de profesionales para el trabajo interdisciplinario, por lo que queda en las funciones del entrenador el manejo, mantenimiento y desarrollo de las habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas mediante las estrategias que se puedan llevar a cabo de manera virtual.

Esta última característica y el trabajo que conlleva, puede sonar abrumador para un entrenador, pues en temporadas normales, su trabajo se centra mucho más específicamente en la parte técnica y, en algún grado, en lo físico.

De acuerdo a las características anteriormente planteadas, y tomando esta cuarentena como un punto de partida para realizar un trabajo más integral, se implementaron diferentes estrategias que se pretenden mantener en el tiempo, aun al regresar a la "normalidad", teniendo en cuenta las tres figuras principales del llamado Triángulo Deportivo de Smith y Smoll (Dosil, 2008): el deportista con sus características especiales, el entrenador, y en este caso grupo de entrenadores, y las familias, especialmente, padres y madres, que influyen directamente en la participación deportiva y la calidad de experiencia.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

En este apartado, se presentarán los ejemplos prácticos que se han utilizado con el grupo de entrenamiento, desde la perspectiva del trabajo realizado con los tres integrantes que conforman el triángulo deportivo, con el objetivo de fortalecer al deportista y su círculo social más significativo de una manera integral más allá de su rol como deportista.

FORTALECIMIENTO DE LA RELACIÓN Y EL TRABAJO EN EQUIPO ENTRE LOS ENTRENADORES Y LAS FAMILIAS

En cuanto a los entrenadores, se vio la necesidad de fortalecer el trabajo en equipo, por lo que todo el planteamiento de los entrenamientos se realizó de tal

manera que cada uno pudiera aportar a la formación integral de los deportistas; para esto se tomaron las siguientes medidas:

- Se realizó una división del trabajo por días, para trabajar las diferentes modalidades.
- Cada entrenador, individualmente, se encargó de investigar formas y herramientas para seguir entrenando, mediante planes creativos y diversos.
- Se planearon reuniones virtuales periódicas para la evaluación del trabajo.

Otro tema importante fue la concienciación por parte de los entrenadores sobre la flexibilidad, tanto de los horarios, como de las cargas y el manejo de los entrenamientos como tal. El objetivo fue centrarse en lo que se podía hacer y no en lo que no se tenía bajo control. Se considera esencial el manejo de un plan, pero al mismo tiempo estar dispuesto y capacitado para modificarlo de acuerdo a las necesidades de los niños. Para esto, se programaron reuniones mensuales, para el seguimiento constante de las necesidades y procesos de los deportistas, con el objetivo de ir acomodando el plan de trabajo según la evaluación realizada y de seguir trabajando con un propósito.

Por otro lado, como se dijo anteriormente, los niños dependen de sus padres para la mayoría de actividades de su día a día, y el deporte no es la excepción. Es necesario desarrollar y mantener un vínculo cada vez más fuerte entre estos dos agentes, que permita un trabajo creativo y flexible, de tal manera que empodere el trabajo durante la época de confinamiento y perdure más a allá de ésta.

De acuerdo a esto, se implementaron las siguientes medidas prácticas:

1. La cantidad y calidad de comunicación de ambas partes aumentó en gran medida, procurando el intercambio de mensajes diarios, claros y concisos sobre las actividades y su importancia en el día a día, a través de un grupo de *Whatsapp*.
2. Se incrementó la claridad sobre las actividades que se le presentan a los deportistas, tanto en su desarrollo como en la importancia de la realización en casa.

3. Se resaltó constantemente la importancia del rol de los padres en estos entrenos, por medio del involucramiento de la familia en actividades con los niños, con el objetivo de darle visibilidad a lo que hacen y agradecer el apoyo continuo. Dentro de este se realizaron las siguientes actividades:

- Reto *spinner* (actividad que realizan los niños en su práctica deportiva, que la familia debía intentar, y mandar un video para recibir feedback).
- Sábado de entrenamiento físico en familia.
- Cocina en familia.
- Sorpresa del Día de la Madre.
- Charla de psicología deportiva: el rol de los padres en el deporte.

TRABAJO INTEGRAL/INTERDISCIPLINARIO CON LOS DEPORTISTAS DESDE EL ROL DEL ENTRENADOR

Otra característica importante de este tipo de grupos, como ya se dijo, es que en este nivel normalmente no se trabaja con un equipo interdisciplinario y está en manos del entrenador trabajar todas las habilidades necesarias para que el deportista se desarrolle adecuadamente (físicas, técnicas, tácticas y psicológicas). Esto no se hace normalmente, ya que el entrenador se centra en el trabajo técnico; pero este periodo se ha visto no solo como una necesidad, sino como una oportunidad para trabajar de manera más integral con los deportistas, mediante las actividades planteadas y llevadas a cabo por los propios entrenadores:

En cuanto a lo físico, técnico y táctico, el trabajo se ha enfocado en el fortalecimiento de:

- Habilidades técnicas básicas esenciales para el deporte, que se adquieren en los primeros niveles y se dejan de lado al enfocarse en cosas más avanzadas o necesarias para el nivel y/o edad del deportista: por ejemplo, en este caso, trabajo técnico de las diferentes

modalidades en zapatos o con elementos adicionales como el balancín y el *spinner*, corrección de posiciones básicas del patinaje o expresión corporal, entre otras.

- Físicamente también se ha hecho énfasis en habilidades físicas, en las que se han encontrado falencias o necesidades de mejora, e incluso otras que son fortalezas pero se pueden fortalecer aún más para el mejor desarrollo del deporte, pues son centrales en la modalidad: flexibilidad, coordinación, resistencia o estabilidad.
- En cuanto a la parte táctica se puede trabajar con reglamentos del deporte, mediante actividades didácticas y prácticas.

Por otra parte, como se dijo anteriormente, ha sido de especial relevancia el fortalecimiento de algunas habilidades psicológicas, especialmente en este tiempo de incertidumbre y cambio, por lo que se fueron introduciendo conceptos y tareas básicas de entrenamiento mental, por medio de los diferentes entrenamientos y ejercicios propuestos y especialmente mediante la forma de presentar e interactuar con los niños.

De acuerdo con lo anterior, todas las actividades han sido dirigidas a desarrollar alguna habilidad psicológica en los niños, en general de una forma muy inconsciente y orgánica para ellos, pero con el objetivo final de mantener la salud física y mental en buen estado, de tener en cuenta al deportista integral y de darle significado a las rutinas que se proponen:

MOTIVACIÓN:

El trabajo motivacional es muy importante en los niños, pues es la habilidad que determinará, en gran medida, las demás habilidades psicológicas por su carga emotiva. De acuerdo con esto, se utilizaron dos teorías de la motivación para realizar algunos trabajos con el objetivo de entrenar y mantener en los niños esta habilidad.

Según Maehr y Zusho (2009), la motivación "*es el proceso que influye en la iniciación, dirección, magnitud, perseverancia, continuación y calidad de la conducta*", y desde esta perspectiva, la Maestra Sandra Yubelly, en su píldora, propone el modelo de entrenamiento mental O-Chip, que presenta un

ejercicio llamado Mirada Motivacional, el cual, a través de la emoción que produce la anticipación de la meta (dirección de la motivación), entrena al deportista para mantener alta intensidad y persistencia. Partiendo de este ejercicio, se realizó un trabajo grupal en el que tenían que recordar los mejores momentos que los niños habían tenido en su deporte, tanto en la parte deportiva como social, para traer el recuerdo desde la emoción de los momentos vividos; posteriormente, utilizar dicha emoción para imaginar y sentir, el momento del regreso a la pista, ver a sus compañeros y entrenadores, competir de nuevo, etc. Todo esto con el objetivo de mantener alta la motivación al demostrar que se está viviendo algo incómodo, pero pasajero, y que lo que se está haciendo en casa es lo que permitirá volver a esos momentos más satisfactorios.

Por otro lado, desde en la teoría de la motivación autodeterminada (Deci y Ryan, 1985), según la cual las personas "*cuando interactúan con su ambiente, necesitan sentirse competentes, autónomas y relacionadas*" (Balaguer, 2020) nos centramos en didácticas en las cuales pudiéramos satisfacer estas tres necesidades psicológicas básicas:

- Competencia: actividades retadoras y alcanzables a sus necesidades, tanto en clases virtuales como en ejercicios de trabajo autónomo y devolución o *feedback* del trabajo.
- Autonomía: ejercicios de trabajo autónomo algunos días de la semana, donde los niños se comprometen a hacer el trabajo y mandar evidencia del mismo (esta actividad resultó muy importante porque, más allá de tomarse fotos o videos, los niños editaban sus evidencias de manera creativa y cada vez ponían más empeño en hacerlo bien). Por otro lado se generó una dinámica donde se le explica al niño muy específicamente el porqué de las cosas que se hacen y la utilidad de los ejercicios para su deporte.
- Socialización: contacto diario tanto en clases como en espacios de socialización como pudo ser el día del niño, de la madre, un día de cocina juntos, ejercicio físico tanto con la familia como con las entrenadoras.

CONCENTRACIÓN/ATENCIÓN:

Durante los primeros entrenamientos virtuales, se observó una gran dificultad para que los niños mantuvieran la atención a las actividades propuestas. Se encontraban en un ambiente diferente al acostumbrado para la actividad, no había interacción personal y estaban expuestos a gran cantidad de estímulos no relevantes para la actividad. De acuerdo con esto se implementaron las siguientes estrategias:

- Utilización de la Rejilla de atención (Hernández Mendo, Martínez, Pastrana y Morales, 2012): antes de las clases se ponía el reto de encontrar cada vez más números en la rejilla a través del entrenamiento de la atención y, adicionalmente, trasladar algunas técnicas a ejercicios propios de cada modalidad.
- Evitar las explicaciones largas, que resultaban difíciles de seguir e ir llevando la clase paso por paso, es decir, se explicaban los ejercicios por partes, mediante ilustraciones o demostraciones para ejemplificarlos.

CONTROL DE PENSAMIENTOS Y MANEJO DE LA ADVERSIDAD:

Esta habilidad no se trabajó como tal con los niños, pero desde la forma de plantear las tareas se procuró mantener al grupo (entrenadores, padres y niños) focalizados en el trabajo del día a día. El objetivo era centrarse en lo que se podía hacer, sin plantear posibles días de regreso o contar los días de aislamiento, sino focalizados en la importancia de que se siguieran cumpliendo con las actividades propuestas y su efecto positivo en su salud mental y física.

Igualmente, se establecieron rutinas diarias pero cambiantes a lo largo del tiempo, con el objetivo de darle sentido y dirección al trabajo que se estaba haciendo: se hizo un horario semanal donde cada día tenían que entrenar una modalidad o habilidad diferente (igual que como lo hacían en pista), siempre tratando de proponer ejercicios variados y que se adecuaran a las necesidades de los niños, evaluándose constantemente y cambiando según las circunstancias.

AUTOCONOCIMIENTO:

En varias de las píldoras presentadas, como la de Luis Gustavo González, Laura Moreira, Sabina Rodríguez, Isabel Díaz y María de los Ángeles Corró, se habló de esta habilidad, tanto como algo que se podía y debía fortalecer durante el tiempo del confinamiento, como para regresar más preparados a la nueva normalidad. La premisa de la que se parte es que conociendo las propias fortalezas y necesidades de mejora podemos "gobernarnos y vencernos a nosotros mismos".

De acuerdo con esto, se realizaron actividades dirigidas al conocimiento propio de las habilidades técnicas, físicas y psicológicas:

- Físico: a través de los test físicos y de los días de ejercicios autónomo, mediante las fotos y vídeos que se tomaban los mismos niños.
- Técnicos: mediante trabajos prácticos de las diferentes modalidades, haciendo devolución de los resultados de una manera general y positiva (¿qué sabemos o tenemos fortalecido como grupo?, ¿qué debemos mejorar o aprender?, ¿en qué debemos centrarnos en este tiempo? y ¿cómo vamos a trabajar eso desde casa?)
- Psicológica: revisión grupal de las oportunidades que traen estos días, ¿en qué hemos mejorado?, ¿en qué nos fortalece la experiencia?, ¿qué nos molesta?, ¿en qué nos va bien y en qué no?, ¿a qué nos comprometemos para estar lo mejor posible y disfrutar y aprovechar el tiempo? y ¿de qué estamos orgullosos?

ENTRENAMIENTO INVISIBLE:

Se buscó la concienciación sobre la importancia de este aspecto, enfocándose en la idea de que no solo se es deportista cuando se está en la pista o en el campo de entrenamiento. Los hábitos que los deportistas deben ir implementando en su día a día los van a fortalecer en su entrenamiento, si se es consciente a la hora de escoger que les conviene y que no, pues son los únicos que pueden controlar este aspecto.

Esto se realizó debido a que, con esta situación, la mayoría del entrenamiento que se está haciendo es "invisible", que es la parte que está primando en el mantenimiento de las habilidades antes mencionadas, y, además, porque es un aspecto que no se suele trabajar con los niños de esas edades. De acuerdo a esto,

se realizaron sesiones de cocina para hacer comida saludable, se hace un día de trabajo autónomo a la semana, muchas veces después de los entrenamientos queda a la disposición de cada uno hacer su estiramiento o vuelta a la calma, se les insiste en la responsabilidad del colegio, se hacen actividades familiares, de esparcimiento y sociales, entre otras.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Lo que se propone para padres, entrenadores y deportistas está relacionado con la reflexión, y posterior acción, hacia un entrenamiento más integral y en equipo, tanto en casa como en el momento del retorno a los lugares habituales de entrenamiento.

Igualmente, con el objetivo de que esta reflexión les dé la certeza a todos los padres, entrenadores y deportistas que han tenido que vivir este confinamiento, que están siendo productivos, que siguen trabajando por sus objetivos y que están haciendo lo que está en sus manos para seguir adelante.

ENTRENADORES:

- ¿Qué tan importante han sido los padres en el entrenamiento de los deportistas durante esta época? Y más allá de eso, ¿qué tan importantes son siempre?, ¿Se lo ha hecho saber?
- ¿Qué actividad o estrategia puede implementar que le ayude al desarrollo del trabajo en equipo del triángulo deportivo durante y después de la cuarentena?
- ¿El trabajo que está haciendo con los deportistas es integral y satisface sus necesidades psicológicas básicas?
- ¿Qué actividad o estrategia puede implementar para trabajar en cada aspecto de su deporte durante la cuarentena?
- Al regresar al campo, ¿qué de lo que ha hecho en esta época puede seguir implementando?

PADRES DE FAMILIA:

- ¿Es consciente del papel que juega en el deporte de su hijo durante la cuarentena?
- ¿Qué tan importante han sido los entrenadores de su hijo durante esta época? Y más allá de eso, ¿qué tan importantes son siempre?, ¿se lo ha hecho saber?
- ¿Qué actividad o estrategia puede implementar para complementar o fortalecer el deporte de su hijo en época de confinamiento?, ¿y después de esta?
- Al regresar a la "normalidad" ¿qué de lo que ha hecho o aprendido en esta época puede seguir implementando?

DEPORTISTAS:

- ¿Qué tan importante han sido sus padres y entrenadores durante esta época? Y más allá de eso, ¿qué tan importantes son siempre?, ¿se lo ha hecho saber?
- ¿El trabajo que está haciendo en casa favorece su desarrollo deportivo y lo hace sentir bien?
- ¿Qué actividad o estrategia adicional puede implementar para mejorar en su deporte durante la cuarentena?
- Al regresar al campo, ¿qué de lo que ha hecho o aprendido en esta época puede seguir implementando?

CONCLUSIONES

En conclusión, y para responder a la pregunta planteada en un principio, los factores a tener en cuenta para el entrenamiento con niños en la época del confinamiento, son determinados por las características psicológicas, sociales y deportivas propias de la edad de estos atletas. De acuerdo con esto, los entrenadores en su planeación y proposición de actividades deberán tener presente los siguientes aspectos:

- En los niños prevalecen los motivos intrínsecos y sociales para realizar el deporte, de tal manera que debe buscarse en toda actividad planteada la satisfacción de las necesidades de socialización, autonomía y competencia, así como la promoción de emociones de satisfacción con las actividades realizadas.
- La atención y concentración deben entrenarse para que los niños puedan utilizar estrategias en ambientes diferentes al que normalmente realizan su actividad y que, en ocasiones, está lleno de estímulos.
- Se debe tener en cuenta la carga académica y ser flexible para que se cumplan las dos responsabilidades.
- La promoción de la cohesión del triángulo deportivo es vital por el nuevo rol que están jugando los padres en esta situación.
- Se puede y se debe procurar realizar un trabajo integral con el deportista desde la propia actividad deportiva.

Finalmente, se debe aprovechar y tomar esta cuarentena como un punto de partida, seguir realizando un trabajo integral con las estrategias utilizadas en estos meses, que se puedan mantener en el tiempo al regresar a la nueva normalidad.

REFERENCIAS

Balaguer, I. (2020). Motivación. Recuperado de: Texto curso Unidad 3, *Maestría en Psicología del Deporte SIPD*.

Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y el deporte.* Madrid: Mc Graw Hill.

González, A.M. (2020). Atención y concentración. [archivo PDF]. Recuperado de: Texto curso Unidad 2, Maestría en Psicología del Deporte SIPD.

Hernández Mendo, A., Martínez Jiménez, M.A., Pastrana Brincones, J.L. y Morales Sánchez, V. (2012). *Programa de atención Rejilla V1.1*. Disponible en: http://www.menpas.com/

Maehr, M. L. y Zusho, A. (2009). Achievement goal theory: The past, present, and future. En K.R. Wentzel y A.Wigfield (Eds.), *Handbook of motivation in school* (pp. 77-104). New York: Taylor Francis.

MenPas 1.0. Evaluación Psicosocial On-Line: Página Oficial, [Internet]; C2016 [citado 30 mayo 2020]. Disponible en: http://www.menpas.com/

Reyes, M. (2020). *Iniciación deportiva*. [archivo PDF]. Recuperado de: Texto curso Unidad 13, Maestría en Psicología del Deporte SIPD.

Tutte, V. (2020). *Psicología aplicada a madres y padres de deportistas.* [archivo PDF]. Recuperado de: Texto curso Unidad 15, Maestría en Psicología del Deporte SIPD.

LA CONSCIENCIA DEL MENSAJE

ROGER CARABALLO CHACÓN

Máster en psicología del deporte y la actividad física por la SIPD
Fundador de la consultoría MIND psicología del deporte
Psicólogo del deporte del equipo de gimnasia deportiv Olympic Stars Puebla, México
Psicólogo del deporte del Instituto Poblano del Deporte

BANELLY AGUILAR ROSAS

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=GhDwqNN4twQ&t=5s

Durante nuestra vida personal, al igual que en nuestra vida deportiva, estaremos pasando por un sinfín de acontecimientos. Quizá unos generen un gran impacto en nosotros, otros no tanto, algunos serán motivantes, otros tristes, muchos que nos harán enamorarnos y, por supuesto, otros que nos estarán regalando un gran aprendizaje... Pero, ¿qué es lo que sucede cuando vamos por la vida a un ritmo, llevamos recorridas muchas millas sin darnos cuenta de lo que ocurre a nuestro alrededor, y sucede algo que nos pone en una "nueva realidad"? Nos percatamos que hay muchas cosas a las cuales no les prestamos la atención adecuada y siempre tuvieron un mensaje inmerso para nosotros. No nos detuvimos a decodificarlo de la mejor manera, resultado de que hemos vivido con prisa, sin darnos cuenta que, posiblemente, se esté dejando una huella en nuestro camino. En este sentido, es importante ser conscientes del mensaje con el que se nos ha obsequiado, ya que éste tendrá una respuesta en nosotros, ya sea de manera positiva o negativa. Pero imagínese: ¿qué pasaría si nuestro cerebro se detuviera cada segundo a analizar todos estos mensajes?, ¿será bueno para él poner el foco de atención en todo nuestro alrededor?, o, quizás ¿será mejor poner esa atención a lo que está pasando en su interior?

Sería bueno tomar en cuenta que "la concentración mental precisa de esfuerzo y de voluntad, y al existir una inercia natural del ser humano hacia la dispersión, el proceso de concentrarse genera un mayor desgaste y produce un consumo superior de energía" (Mir, 2018). Por esto, debemos de aprender a detectar cuando realmente existe un mensaje que puede tener un impacto o que ya ha generado uno y nos está haciendo bien o mal. Para ello, le recomiendo bajar un poco la velocidad con la que está viviendo y hacer una pequeña introspección para saber qué pensamientos han estado más presentes en su mente, viéndose reflejados en su cuerpo y le han llevado a tomar decisiones, convirtiéndose en acciones, que muchas veces ni siquiera esperaba tener.

Las dificultades que se presentan en el cerebro, por querer mantener el foco de atención en todos los mensajes, son altas, ya que van a ser miles los que están llegando. Por eso, podemos buscar una forma de balancear la atención, no siempre lo externo, no siempre lo interno, pero si saber cuándo es necesario y con qué intensidad.

Por ejemplo, aquel deportista que debe de tomar una decisión para ejecutar un penal. Este deportista tendrá que analizar los mensajes externos que se encuentran inmersos en esta situación como el aire, la posición del balón, el lado más débil del portero, etc. Pero también debe conocer el mensaje interno que podría ayudarle a tomar una mejor decisión antes de ejecutar el movimiento, como es el detectar como se encuentra su cuerpo, si es necesario detener aquellos pensamientos negativos y generar un mensaje de confianza para sí mismo, impulsándolo a una respuesta motriz más positiva por medio de este autoconocimiento.

Todo lo que nosotros recibimos va relacionado con nuestras emociones *"generando impulsos para la acción"* (Goleman, 1995), como puede ser un mensaje positivo, que nos puede activar o puede ser un mensaje negativo, que nos quite energía y nos disminuya el rendimiento, es decir, la suma de todos los mensajes del exterior tiene un impacto en nuestro interior y viceversa.

Veámoslo desde lo que estamos viviendo hoy en día con la pandemia generada por el Covid-19, donde nos encontramos con un sinfín de mensajes que nos han provocado distintos sentimientos cómo es el miedo, la angustia o la incertidumbre. Nos vemos obligados a permanecer en casa por órdenes de las autoridades del país de donde nos encontramos, conteniendo todo un mar de emociones y sensaciones, en el cual muchos de nosotros no nos hemos puesto a pensar la magnitud del impacto que esto pueda generar, como nos puede afectar. Y en los pocos momentos que se nos da la oportunidad de salir, nos encontramos una serie de comportamientos de las personas que se encuentran a nuestro alrededor que no eran habituales en el día a día que vivíamos, como lo es aquella persona irritada que fácilmente insulta y ofende a alguien del área de la salud que está dando su vida por la recuperación y cuidado de los pacientes afectados por el virus. En estos días de pandemia se ha visto un clima social en el cual se siente ese miedo de la proximidad de la otra persona, esa angustia por llegar rápidamente a casa y pasar lo más desapercibidos posibles. En esta línea, la falta de contacto y comunicación con nuestros seres queridos, ya que muchos se encuentran comunicados por medio de las tecnologías como las computadoras, teléfonos, tabletas, entre otros. Sin ser conscientes, podemos llegar a ser parte de un teléfono descompuesto, donde por medio de estas tecnologías recibimos

información poco verídica y nos hacemos partícipes de propagar información sin conocer la fuente que, muchas veces, no era tan confiable por la necesidad de una catarsis emocional en la que nos encontramos.

CONCEPTOS CLAVE

Consciencia, mensaje, atención, introspección, percepción, emoción, sensación, comportamiento, impulsos, Covid-19, lateralidad, coordinación, psicología del deporte.

Yo le pregunto: ¿cómo vivió esta situación?, ¿qué emociones fueron las más latentes en su casa o en el lugar en el que estuvo?, ¿qué pensamientos o qué percepciones fueron las que le acompañaron durante esta pandemia?, ¿qué comportamientos fueron los que más vivió? o ¿hacia dónde enfocó toda esa energía?

> "No es una situación en y por sí misma la que determina lo que una persona siente sino más bien la forma en que ella interpreta la situación." (Beck, 1985)

Desde mi experiencia ante la pandemia, como psicólogo del deporte, tuve la oportunidad de apoyar a entrenadores, deportistas y padres, dando un acompañamiento e intervención de manera virtual. Esta intervención tenía la finalidad de poder desarrollar estrategias en las cuales pudieran reenfocar las perspectivas que tenían frente a algo que nadie se esperaba, en algo que fuera realmente productivo para ellos. Al mismo tiempo, buscaba que las personas generaran una introspección ante la situación y enseñarles a decodificar los mensajes internos que su mente y su cuerpo les estaba dando, siendo reflejadas en acciones para re-direccionar su energía hacia algo positivo. Igualmente, realicé un trabajo con varios deportistas jóvenes y niños, generando ejercicios nuevos, en los cuales quizá no veíamos muchos aspectos de su deporte, pero si fomentábamos retos que pusieran la mente a trabajar. Buscábamos incrementar su creatividad o que conocieran su cuerpo desde otro punto de vista. Para ello, empleamos juegos que implicaran lateralidad y coordinación, con la finalidad de mantener un estado

anímico positivo en los equipos, invitándolos a hacer algo más allá de ver la televisión y poder compartir con ellos la realidad en la que estábamos inmersos.

Hoy en día se busca volver a las actividades que se estaban realizando con anterioridad de forma paulatina, con las medidas correspondientes de manera responsable. Tengo fe que volveremos a la normalidad como una sociedad más consciente ante el mensaje que el planeta nos está obsequiando, teniendo más cuidado de nuestras acciones, apreciando a las personas que tenemos a nuestro lado, ya que no sabemos cuánto tiempo estaremos juntos, pero es momento de vivir el presente, en este abrir de ojos y realizarnos una pregunta trascendental: ¿qué mensaje nos ha trasladado el mundo con todo lo que acaba de ocurrir?

EJEMPLOS PRÁCTICOS

A modo de consejos, presentamos dos líneas de ejemplos de intervención a seguir:

- Cuidar el mensaje que los deportistas reciben: al estar mucho tiempo inmersos en las tecnologías y redes sociales, fácilmente pueden tener toda la información al momento y observar lo que hacen los deportistas profesionales, modelando comportamientos, ya sean positivos o negativos.

Algunos deportistas se cuestionan cual es la necesidad de entrenar si ya no están esas competiciones por las que entrenaron duro durante el año. Tan solo escuchar esto, repercute en los demás miembros de un grupo de entrenamiento, que acaban generándose la misma pregunta y, por lo tanto, un clima motivacional intermitente. Por ello, es importante fomentar un pensamiento que los enfoque en una búsqueda de posibilidades, más allá de un pensamiento pesimista, tomando el apoyo de los padres, entrenadores y directiva.

- Preguntarle a usted: entrenador, padre o deportista, ¿qué cosas oyen continuamente durante la pandemia?, ¿realmente razonan la

situación y comprueban la información antes de seguir compartiéndola?, ¿qué mensajes cree usted que le regaló a sus deportistas, compañeros de equipo, a sus hijos o a las personas que estuvieron junto a usted?

EJERCICIO A DESARROLLAR

En algún momento en el cual se sienta inquieto, molesto, ansioso o demasiado feliz y no sepa por qué, le invito a decodificar el mensaje:

1. Anota aquellas situaciones que más han impactado en tu día.

¿Cuál de estas crees que es la que te ha provocado sentir así?

¿Qué pensamiento o percepción tienes ante lo ocurrido?

¿Qué emociones o sensaciones te ha generado?

¿Cuáles han sido tus comportamientos o acciones?

2. Ahora que has cambiado tu foco de atención de manera interna, piensa...

¿De qué manera eso que te ha tenido así, podría ser beneficioso para ti o que aprendizaje conlleva?

Imagina ¿qué es lo mejor que puedes hacer con la situación?

¿De qué manera podrías comportarte ante esto?

¿Cómo crees que te haría sentir?

CONCLUSIONES

Durante toda la vida las personas se encontrarán con muchas situaciones, las cuales estarán llenas de mensajes, en momentos quizá sea bueno analizar esos mensajes del exterior, enfocarse y decodificarlos de manera óptima, buscando un avance en su proceso, más allá de un retroceso. Para eso no solo se hace viendo lo que ocurre fuera de usted, ya que sus pensamientos, percepciones y emociones también tendrán un comportamiento ante aquello que va encontrando en su camino y si no logra decodificar el mensaje de la mejor manera, quizá podríamos estar desarrollando acciones negativas para usted y los demás. ¿Si pudimos crecer estando en casa, no cree que podríamos trascender allá afuera?

REFERENCIAS

Beck, A. T. (1985). Cognitive therapy. En H.I. Kaplan, & B.J. Sadock (Eds.), *Comprehensive textbook of psychiatry/IV: Vol. 2* (pp. 1432-1438). New York: Williams.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. Madrid: Kairós.

Mir, J. (2018). *Enfocar para ganar*. Barcelona: Libros de cabecera.

CREENCIAS EN EL DEPORTE: CÓMO NOS INFLUYEN

DANIELA CISTERNA

Psicóloga del Deporte
Máster en Psicología del Deporte SIPD (6ª edición)
Jugadora de Baloncesto, Concepción – Chile
Integrante cuerpo técnico Club Deportivo Basketconce,
Concepción – Chile.

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=WWcJxOU_eng&t=24s

Desde la psicología del deporte, muchos son los aspectos que pueden interferir en el buen rendimiento de un deportista, desde su motivación hasta los pensamientos que posee antes, durante o después de la competición. Estos aspectos tendrán un impacto significativo en cómo dispone todo su potencial para afrontar la competición y tener los resultados esperados. Un aspecto, directamente relacionado con los pensamientos, son las creencias que puede llegar a formular el deportista o jugador y que pueden ser beneficiosas o perjudiciales durante todo su proceso deportivo.

Las creencias son el motor del funcionamiento del individuo, ya que pensamos, sentimos y actuamos en base a ellas, por lo que en el deporte formativo, de competición y alto rendimiento hay situaciones donde las creencias juegan un papel fundamental y son determinantes a la hora de entrenar, rendir y alcanzar un resultado. Por otro lado, las creencias pueden ser tanto racionales como irracionales, según lo mencionado en la terapia cognitiva de Beck (1979), ya que existen distorsiones cognitivas donde los pensamientos y creencias influyen en el proceso de realidad, determinando la forma de actuar frente a las situaciones y cómo nos predisponen a ellas.

Este capítulo tiene como objetivo dar a conocer el funcionamiento de las creencias y su influencia en las personas del mundo del deporte, ya sean entrenadores, deportistas o padres; con la finalidad de identificar aquellas que limitan el rendimiento del deportista, así como potenciar aquellas que permiten alcanzar metas y objetivos.

En el primer apartado encontrarán el funcionamiento a nivel emocional y conductual, para pasar a explicar cómo el factor ambiente influye en la construcción de las creencias, finalizando con ejemplos que permitan conocer cuáles son los efectos de aquellas creencias más comunes en los deportistas y entrenadores de los deportes, tanto si es una modalidad individual o colectiva. En el último apartado se establecen algunas tareas a realizar en su día a día o en los entrenamientos, con el fin de modificar o sustituir aquellas creencias que no sean beneficiosas para el desarrollo y el rendimiento óptimo del deportista en competición.

CONCEPTOS CLAVE

HAZAÑA DE ROGER BANNISTER Y LA MILLA DE ORO. ¿CÓMO NOS INFLUYEN LAS CREENCIAS?

En el año 1954, existía entre los deportistas de aquella época la creencia de que los 4 minutos en los que se corría la milla eran inquebrantables, pues nadie lo había logrado y tampoco podían hacerlo hasta ese momento debido a la velocidad que tenían como seres humanos. Entonces, en Oxford ante 3000 espectadores, Roger Bannister logró lo que se conoció como "la milla milagro". Con un tiempo de 3:59,4 se convirtió en el primer atleta en ser capaz de rebajar el tiempo de los 4 minutos de la milla; algo que médicos y otros especialistas de aquella época consideraban imposible. Se temía que existía la posibilidad de sufrir daños con terribles consecuencias, como que el corazón podía reventar o los músculos y huesos sufrieran fracturas.

¿Qué fue lo que provocó que Bannister pudiese romper el record y, consecuentemente, con la creencia limitante? La respuesta fue "creer en él mismo". Según lo mencionado por el propio deportista, hizo hincapié en que se enfocó en el aquí y el ahora, se dio cuenta que tenía la posibilidad de elegir, "quizás hoy sea el día" señaló. Tener fe en sí mismo, en el propio trabajo realizado.

Si bien la hazaña fue grandiosa, no fue sólo eso lo impactante, sino que justo después que Bannister rompiera la barrera y la marca de los 4 minutos, a las seis semanas un australiano, rompió su record y en los siguientes años más de 200 atletas rompieron con esa barrera inquebrantable. Podemos deducir de esta situación el poder que tienen las creencias a la hora de determinar cómo pensamos, sentimos y, finalmente, cómo actuamos frente a las situaciones de la vida y del deporte.

Saber cómo nos influyen las creencias nos permite comprender nuestro modo de actuar, ya que lo determinan. En el ámbito deportivo es clave entender cómo el deportista entiende el entrenamiento, la competición y cómo percibe sus posibilidades.

Cuando las ideas que tenemos son positivas o negativas van a influir en cómo entrenas, en la atención y la concentración que se pone en cada momento, si se abandona o no el deporte que se practica, en cómo es valorado el éxito o el fracaso y también en la predisposición a las lesiones. Según menciona Rodrigo Cauas en su píldora sobre neurociencia (https://www.youtube.com/watch?v=T7B6ae0by4E), el cerebro, mayoritariamente, tiene pensamientos negativos, pues busca cuidarnos y mantenernos en la zona segura, el cerebro nos boicotea, es miedoso, de tal forma que las ideas condicionan nuestra confianza en nosotros mismos.

Las creencias son el conjunto de ideas o pensamientos que nos van a predisponer para actuar, las asumimos como reales y verdaderas, independientemente de que lo sean o no. Ante esto, tenemos la opción de poder elegir qué tipo de creencia tener para afrontar las competiciones deportivas.

Las creencias pueden ser potenciadoras o limitantes. Las potenciadores son aquellas que nos ayudan a crecer, alcanzar objetivos, confiar en nosotros y en nuestras capacidades. En cambio, las creencias limitantes harán todo lo contrario, determinan que pueda alcanzar sus metas, manteniendo al atleta o deportista sin crecimiento en su proceso deportivo. Que el deportista o el entrenador aprendan a conocerlas, a detectarlas y a modificarlas por otras creencias, que sean más motivadoras, servirá como aliado para mejorar el rendimiento deportivo y alcanzar los resultados esperados.

CREENCIAS

Potenciadoras
Aumentan el rendimiento deportivo

Limitantes
Limitan el crecimiento del deportista

EL FACTOR AMBIENTE COMO INFLUENCIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LAS CREENCIAS

Existen diversos factores que pueden influir directamente en la construcción de las creencias, ya sean potenciadoras o limitantes: el factor social, familiar, amistades, etc. Las figuras significativas en el deporte ocupan un papel principal, pues aquellos deportistas que crecen y se desarrollan en un ambiente positivo les será más sencillo poder mejorar aquellas creencias que los limiten, y mantener o crear creencias motivadoras.

El entrenador, junto a los padres, son las figuras más significativas para el deportista, tienen una repercusión en sus propias creencias y juegan un papel relevante en la construcción, sirviendo como modelo y enseñanza para el deportista, sobre todo en etapas formativas. Las creencias y las conductas del entrenador, la forma en cómo dirigen al equipo, cómo apoyan al deportista y sus propias creencias serán fundamentales.

La mayoría de los deportistas y entrenadores no son conscientes del poder que tienen los pensamientos y las creencias. El alto rendimiento se basa en el poder de la mente en momentos de dificultad, que permite llegar a límites insospechados, por esto, parece fundamental que exista en el deportista la habilidad para el control de los pensamientos provenientes de las creencias, que le va a ayudar en el rendimiento y en el alcance de metas u objetivos personales.

Como menciona Dosil (2008), para lograr el máximo rendimiento en la vida y en el deporte, es necesario realizar un esfuerzo en tener una perspectiva positiva. Es posible hacer uso de creencias positivas en algunas situaciones, mientras que en otras situaciones, donde surjan creencias negativas, el deportista tenga la capacidad de modificar esas creencias negativas para cambiarlas por creencias potenciadoras.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

A continuación se presentan varios ejemplos, que nos permiten ampliar nuestro conocimiento de aquellas creencias que son negativas y nos limitan, así como conocer sus efectos a nivel deportivo.

Existen creencias que acentúan la percepción de fracaso o la culpabilidad en el deportista, como, por ejemplo: "tienes que poner más interés", "para ganar hay que quererlo realmente", "te falta...para triunfar" o "si no haces...no eres un auténtico ganador"; estas ideas tienen, como consecuencia, que el jugador tenga un pensamiento erróneo de sí mismo, afectando directamente a su autoconfianza, pues se percibe como que no es lo suficientemente bueno para el deporte que practica.

En el segundo grupo, encontramos creencias que afectan a la autoestima o a la autoimagen del deportista en su proceso. Ideas como "te falta ambición para ser como...", "lo que pasa es que no tienes...", "te da miedo ganar o te falta valor para ganar", "el problema es que no te lo crees", hacen que el deportista no valore su esfuerzo y tenga ideas o pensamientos negativos hacia él.

Por último, las creencias son el factor psicológico que influye en la predisposición a la posibilidad de lesionarse. Detrás de muchas lesiones que viven los deportistas existen creencias como pensar que "no hay dolor", "si no se sufre no se mejora", "hay que esforzarse aun cuando estés lesionado", "a veces las lesiones se van tal y como han venido", entre otras. Algunas de ellas parten de comentarios de las personas significativas, como ya vimos anteriormente, es por esto que no sólo el deportista debe considerar estas ideas, sino también el entrenador y los padres, pues la exigencia que ejerzan sobre el deportista aun lesionado, puede llevarle a creer que debe seguir entrenando aunque le produzca dolor la lesión, que sino no hay esfuerzo y no mejorará. Todos estos pensamientos se traducen en comportamientos que no facilitan la adopción de medidas necesarias para prevenir o superar lesiones.

Ellis (1987 citado en Sierra, Carmen y Abello, 2008) destaca cuatro creencias generales que afectan directamente al potencial de los deportistas, las cuales se identifican como: "debería ser perfecto en mi deporte, si no lo llego a lograr seré incompetente", "debo hacerlo todo bien para ganar el cariño y aprobación de los demás", "todos deben tratarme con respeto y justicia siempre" y "las situaciones que vivo diariamente no deben salirse de mi control". Al mismo tiempo, identificó aquellas afirmaciones que no permiten al deportista alcanzar su potencial, como por ejemplo, "si no lo hago bien, soy incompetente", "debo hacerlo bien porque sino que dirán", este tipo de creencias hacen que los

deportistas se desconcentren emocionalmente y que su desempeño sea menor al que realmente podrían llegar.

Estas ideas, de que el valor del deportista viene en función de lo bien que lo hacemos, es decir, "si juego bien, soy bueno", "si juego mal, dejaré este deporte pues no sirvo para ello", resulta en ocasiones difícil de reconocer, tanto en entrenadores como deportistas, y es necesario realizarlo, ya que son creencias que vienen relacionadas con el éxito o el fracaso.

Los pensamientos o creencias positivas/ motivadoras están orientadas hacia el esfuerzo por alcanzar la maestría o tarea, ser un mejor deportista adquiriendo aprendizajes, estableciendo metas y objetivos a nivel individual. Estudios realizados en 1992, durante los juegos olímpicos, entregaron como resultado que mientras más positivos sean los pensamientos y, a su vez, el dialogo interno, será más fácil alcanzar la excelencia (Sierra, Carmen y Abello, 2008).

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Como se mencionó anteriormente, realizar ejercicios conscientes sobre las creencias que tenemos como entrenadores, padres o deportistas va a permitir, modificar aquellas que son limitantes y no nos permiten alcanzar el buen rendimiento. Es por esto que los ejercicios a realizar tienen como objetivo CONOCERLAS, DETECTARLAS Y MODIFICARLAS.

EJERCICIO 1.

La invitación con el siguiente ejercicio es la de identificar, en las situaciones de competición, entrenamientos o vida personal, aquellas creencias negativas o limitantes, comprender su funcionamiento en torno a la acción que generan y, finalmente, modificarlas por un pensamiento mayormente potenciador.

Identificar 1 o 2 creencias al día/entrenamientos/ Competición	¿Qué hago o cómo actúo?	Modificarlas por un pensamiento motivador

EJERCICIO 2

Realizar un listado de pensamientos motivadores o positivos que podría incorporar en su autodiálogo en momentos de complejidad en su deporte, luego practíquelos en sus entrenamientos para, posteriormente, poder llevarlos a la competición.

Creencia motivadora / pensamiento positivo	Situación adversa o de complejidad	Auto diálogo o diálogo interno

CONCLUSIONES

Los deportistas que practican algún deporte competitivo desean tener un mayor rendimiento y desempeño deportivo, sin embargo, también son acompañados por los deseos de las figuras significativas que rodean al deportista, el factor ambiente. Es por esto, que ser consciente del impacto real que tienen las creencias sobre cómo el deportista se enfrenta a la competición, cómo afectan a nivel emocional y conductual, va a permitir realizar un trabajo consciente para

mejorar las creencias; además de mejorar el bienestar mental del deportista. Como ya vimos a lo largo de esta píldora, las creencias tienen una influencia fundamental en la percepción de la autoestima, el autoconcepto, la exigencia, así como, en la manera de entender el fracaso y el éxito, etc.

Palabras como "siempre", "todo", "nunca" limitan al deportista y construyen creencias poco potenciadoras para alcanzar el rendimiento que esperan. A lo largo del capítulo quedó manifestada la capacidad y el poder que las creencias e ideas que los deportistas forman desde sus inicios, en etapas formativas, y que van a influir en el proceso de crecimiento, hasta llegar al alto rendimiento. La capacidad de ser conscientes y de formular creencias positivas, es un trabajo que requiere esfuerzo que, sin duda, permitirá mejorar la formación de deportistas en el mundo.

Tanto los padres como los entrenadores tienen la tarea de construir un ambiente positivo, acogedor, con ideas que potencien el crecimiento del deportista desde su bienestar. Ideas referidas a su esfuerzo por aprender, por la superación personal, y evitando construirlas vinculadas al resultado, de modo que pudiesen ser perjudiciales para el autoconcepto y la autoestima del deportista. Por ello, es importante identificar las creencias que poseen las figuras significativas, ya que al transmitir sus ideas, pueden modificar la percepción del deportista frente a su desempeño como deportista (éxito o fracaso).

En el mundo del deporte, todos los agentes que se desenvuelven en torno al ambiente del deportista influirán en la construcción y en la imagen que perciba él de sí mismo, así como su compromiso, en el modo en que afrontará las situaciones de mayor complejidad, y en su mentalidad positiva o ganadora para alcanzar sus metas, siendo también responsables de la manera en cómo piensa, siente y actúa para rendir, con el fin de obtener los resultados esperados.

REFERENCIAS

Amblar, E. (2010). Creencias y entrenamiento psicológico. *Apuntes de Psicología, 28,* 2, 279-283

Llopis, D. (2019). Unidad Psicología de la prevención y rehabilitación de lesiones. *Master Iberoamericano de Psicología del Deporte,* SIPD.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la Actividad F*ísica y del *Deporte*. Madrid: McGraw – Hill.

Dosil, J. (2019). Apuntes unidad control de pensamientos: El control del pensamiento y auto habla en el Deporte. *Máster iberoamericano de Psicología del Deporte,* SIPD.

Figueroa, G. (2002). La terapia cognitiva en el tratamiento de la depresión mayor. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 40* (Supl. 1), 46-62. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272002000500004

Martin, J. (2003). El abc de la terapia cognitiva. Extraído de https://www.fundacionforo.com/pdfs/archivo23.pdf

Sierra, Ll., Carmen, A. y Abello, R. (2008). Burnout y pensamientos irracionales en el deportista del alto rendimiento. Psychologia. Avances de la disciplina, vol. 2, núm. 1, pp. 49-78 Universidad de San Buenaventura Bogotá, Colombia. Extraído del https://www.redalyc.org/pdf/2972/297224999009.pdf

APRENDER ANTE LA ADVERSIDAD

JAVIER RODRÍGUEZ

Psicólogo general sanitario
Máster en Psicología de las organizaciones y el trabajo en la USC.
Máster en Psicología del Deporte en la SIPD.
Psicólogo en el filial del Real Club Celta de Vigo.

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=SuX862avEfQ

Cuando nos enfrentamos a una larga etapa de confinamiento, es necesario utilizar una serie de herramientas para el afrontamiento positivo de ésta. El confinamiento puede tener una serie de consecuencias a nivel emocional sobre las que se debe intervenir de manera activa, de modo que variables como la incertidumbre o la frustración no generen reacciones emocionales adversas, tales como:

- La **ansiedad:** esta emoción es consecuencia de la incertidumbre que la situación genera en nuestro organismo. Pueden aparecer pensamientos de tipo catastrofistas y anticipatorios, poniéndonos en los peores y más improbables escenarios, pero que, al mismo tiempo, nos generarán un gran malestar y desconcierto.
- La **incertidumbre**: el ser humano tiene una necesidad constante de intentar conocer qué es lo que va a pasar a continuación y así poder anticiparnos al futuro, tratando de controlar al máximo situaciones que en ocasiones resultan incontrolables. Intentamos controlar constantemente todo aquello que nos rodea, esto, en ocasiones, no es posible, por lo que ese intento de controlar generará mayor ansiedad.

Ante una situación de confinamiento es posible sentir que no hay nada que pueda hacer y que lo único que queda es esperar. Esto puede generar frustración. Esta incertidumbre puede llevarnos a la búsqueda de información constante, cayendo en una sobreinformación, con la que además debemos ser muy cautelosos, ya que mucha de la información que estamos recibiendo son de fuentes poco fiables, que lo único que buscan es hacer cábalas para llenar horas en las parrillas televisivas.

Por otro lado, el **exceso de información** puede generar consecuencias negativas sobre nuestro estado de salud física y emocional. La sobreinformación puede generar estrés, angustia, ansiedad o preocupación, llevándonos, incluso, a realizar diferentes comprobaciones como buscar actualizaciones constantes de nueva información (por ejemplo, el número de nuevos contagios), o bien realizar comprobaciones sobre nuestra salud física (por ejemplo, estar tomándonos la temperatura constantemente). Estas comprobaciones

aumentan nuestros niveles de ansiedad, apareciendo diferentes síntomas que pueden confundirse con los síntomas provocados por la Covid-19, generándose así cierta **hipocondría**, entendida como cierto miedo y preocupación irracional a padecer el contagio.

- **Cambios en el estado de ánimo**: es posible que en determinado momento nuestro estado de ánimo se mantenga estable, pero en otros momentos puede cursar con emociones más desagradables como son la tristeza, el miedo o el enfado. Otras reacciones habituales son la aparición de irritabilidad, angustia, preocupación, estrés, síntomas depresivos, problemas de sueño, entre otros. Es importante que normalicemos y atendamos todos los diferentes estados en los que nos podemos encontrar a lo largo de estos días.
- **Ausencia de contacto social:** necesitamos el contacto con los demás para nuestra supervivencia. Teniendo en cuenta esto, otra de las consecuencias que genera la cuarentena es el aislamiento social que todos sufrimos. Nos encontramos lejos de nuestros seres queridos y la falta de libertad para poder verlos puede llevarnos a sentir una gran angustia y tristeza.

CONCEPTOS CLAVE

Ante situaciones de adversidad, los seres humanos tenemos la llave para escoger cómo enfrentarnos a ellas. Para el afrontamiento de una etapa como la que hemos vivido, o cualquier otra etapa en la que nos enfrentamos a la adversidad, existen dos enfoques que podemos elegir a la hora de decidir como queremos plantear la situación:

1. Elegir afrontar la situación focalizando nuestra atención en las emociones negativas, centrándonos en aquellos aspectos que no podemos controlar y, por lo tanto, dejándonos llevar por la incertidumbre, que tal y como se planteaba anteriormente, nos llevará a caer en sentimientos de frustración.

2. Elegir afrontar este tipo de situaciones de adversidad como una oportunidad, con actitud positiva, tratando de entender el presente y, lo más importante, encontrando una finalidad para la cual podemos emplear una etapa de adversidad, de modo que cuando esta finalice, hayamos tenido la capacidad de salir reforzados de ella.

En función del enfoque que tomemos, afrontaremos este tipo de situaciones de una manera más positiva y constructiva, de modo que una de las bases y premisas principales cuando vivimos este tipo de situaciones de adversidad es que no podemos cambiar la situación, pero contamos con la fortuna de que tenemos la llave para elegir como nos enfrentamos a la misma. El modo en que nos enfrentemos a ella, cambiará la visión que tengamos de la situación.

Existe un término que es referente para el afrontamiento de cualquier adversidad, hablamos del concepto de Resiliencia. La resiliencia ha sido definida por Luthar et al. (2000) como "*un proceso dinámico que abarca la adaptación positiva dentro del contexto de la adversidad significativa*". De esta definición se extraen tres partes importantes:

- La resiliencia es dinámica, no es un rasgo estable. Siendo una persona resiliente en ciertos periodos, sin serlo a lo largo de su vida.
- La resiliencia no es una ausencia de patología, sino una adaptación positiva al estrés. Ante una situación problemática prima la adaptación, no la ausencia de trastorno. Ante esta adaptación, si la hacemos de modo positivo podemos salir reforzados de ella.
- La adversidad debe de ser significativa. Ningún factor estresante causa inevitablemente daño por sí solo, hay situaciones de estrés que son benignas y en un primer momento se pensaba que eran dañinas. Existe un estrés de menor importancia y otro de mayor importancia.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Tras habernos enfrentado a una situación de aislamiento, de varios meses, en la cual hemos tenido que emplear diferentes herramientas de afrontamiento y autogestión emocional de las diferentes etapas por las que fuimos pasando, ahora es el momento de mirar atrás, pararse, analizar y reflexionar sobre qué hemos aprendido de una situación como esta. ¿Qué hemos aprendido de esta cuarentena?, ¿hasta qué punto hemos salido reforzados de esta situación de adversidad?

Existen múltiples aspectos, tanto a nivel social como de modo específico en el ámbito deportivo, en los cuales cualquier ser humano ha podido salir reforzado de una situación adversa y excepcional como la que hemos vivido o estamos viviendo a causa de la Covid-19:

LA IMPORTANCIA DEL TIEMPO

Si hacemos una visión retrospectiva seremos conscientes de que, a lo largo de nuestra vida, siempre nos estamos quejando de aspectos como “no tengo tiempo de estar con mi familia o amigos”, “no tengo tiempo para entrenar mas horas porque estoy muy ocupado”.

En relación a esto, esta etapa de aislamiento nos ha servido para analizar y conocer en qué hemos gastado nuestro tiempo. Hemos conocido a qué personas o actividades hemos dedicado tiempo durante una etapa en la cual contamos con más tiempo del que nunca habíamos tenido antes.

Es ahora el momento de hacernos la siguiente pregunta:

¿Hemos usado este tiempo para hacer ese tipo de actividades que antes decíamos que no podíamos hacer porque no teníamos tiempo?

Por lo tanto, este es el primer aprendizaje que podemos obtener de esta etapa. Es un buen momento para mirar atrás, analizar a qué actividades, personas,

momentos, etc… hemos dedicado este tiempo y así darnos cuenta de lo que de verdad es importante para nosotros, tanto como personas como deportistas. Esto nos pemitiriá reflexionar y entender que había cosas que creíamos que eran importantes, pero no hacíamos porque decíamos que no teníamos tiempo, y que ahora hemos seguido sin hacer teniendo todo el tiempo del mundo. Indudablemente si esto es así es porque probablemente estas no eran tan importantes para nosotros y ahora puede ser el momento de pararse y coger otro camino en el que optemos por aquellas cosas que de verdad son valiosas.

APRENDER A CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Durante un confinamiento como el vivido, la sociedad se encuentra inmersa en una vorágine emocional. El nerviosismo, la frustración o el desánimo se intensifican, saliendo a la luz sentimientos y emociones que es necesario saber gestionar para evitar desbordarse. Nuestras vidas han cambiado de un momento a otro y esto conlleva una adaptación para poder hacer una buena gestión emocional de la situación.

Para ayudar a gestionar las emociones hay que reconocer e identificar señales físicas y pensamientos; indagar y descubrir las causas de por qué nos sentimos así; nombrar esa experiencia emocional para tomar consciencia de lo que se siente y trabajar la expresión adecuada. Las emociones van a cambiar dependiendo de las reacciones y comportamientos que realicemos nosotros ante ellas.

El ser capaz de gestionar las emociones nos aporta una oportunidad única para entender estas emociones como normales y hacer “normal lo que es normal”. Muchas veces nos hemos sentido tristes, frustrados y una de las primeras respuestas que hemos recibido por parte de aquellos a los que manifestábamos nuestras emociones o, incluso, en nuestro dialogo interno fue “no te sientas triste…”, “no te sientas frustrado…”. Nos empeñamos en hacer anormal lo normal, poner una etiqueta a todo e incluso, en ocasiones, tratamos de patologizar procesos que son del todo normales. ¿No sería más lógico tratar de entender si es normal sentirme así?

Antes de decirnos a nosotros mismos "no tendrías que estar así", deberíamos buscar el origen concreto de esa sensación, no debemos gastar esfuerzos en tratar de evitar estas emociones, sino que debemos centrarnos en buscar la manera de que esas emociones, que siente el ser humano y son normales, no se hagan con el mando de la situación, es decir, no se trata de no sentir esas emociones, se trata de saber gestionarlas. Cuando empezamos a convivir con nuestras emociones es cuando empezamos a manejarlas de verdad.

Una buena tarea es que tomemos nota de las emociones que hemos sentido durante esta etapa de confinamiento, que utilicemos esto para nuestra vida como deportistas y, en aquellos momentos en los que tengamos estas emociones, seamos conscientes que es normal vivirlas. Es normal sentir frustración, tristeza o cualquier otra emoción y, lo más importante, que seamos conscientes de que ahora tenemos más herramientas adquiridas a través de esta etapa para manejarlas, para entenderlas y, sobre todo, para autogestionarlas.

MEJORAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

Una de las claves para afrontar esta etapa era tener claro que debíamos vivir el presente, encontrando una nueva manera de vivir y no dejándonos llevar por la incertidumbre y la frustración. Por ello, como deportistas, esta etapa puede ser muy útil para tener una buena gestión de la frustración que sufrimos en diferentes situaciones deportivas (lesiones, derrotas, suplencias o porque una sesión es muy dura...).

Cualquier atleta, a lo largo de esta etapa, ha sido consciente de que en la carrera de un deportista las quejas por no ser titular, por jugar solo unos minutos o por perder un partido o una competición, son continuas. En estos procesos, el deportista se deja llevar por la frustración ante situaciones que no puede controlar, pero la cuestión es: ¿hasta qué punto estas situaciones son realmente para sentirse frustrados? Y, lo más importante: ¿somos ahora más tolerantes a la frustración tras haber afrontado una situación de gran adversidad?

Entendemos frustración como una **respuesta de tipo emocional, la cual tiene origen en un conflicto de carácter psicológico** ante alguna circunstancia o

evento no gestionado. Cuando se produce una frustración reaccionamos, porque devolvemos una respuesta, como una acción refleja para protegernos, haciéndolo muchas veces de forma involuntaria, esto se le conoce como mecanismo de defensa.

Si la frustración nos acompaña, y con ella sentimientos negativos y derrotistas frente al sueño que perseguimos, el camino que tenemos que aprender es el de la aceptación. Cuando conseguimos aceptar la realidad que nos rodea es cuando también conseguiremos cambiarla. Desaparecerá la frustración cuando aceptemos que no todo se puede conseguir, pero que sí puedo buscar y encontrar otras vías para superar la situación del mejor modo posible. Por ello, ha sido tan importante, en una etapa como la que vivimos, saber gestionar el conflicto en la aparición de la frustración.

Ahora es un buen momento para reflexionar y hacer una retrospección a esta etapa en la que nos han privado de todas aquellas cosas con las que antes contábamos, pero no valorábamos porque creíamos que mañana volverían a estar ahí. La tarea que propongo es que pensemos en lo que hubiéramos dado durante la etapa de confinamiento por poder tener una intensa sesión de entrenamiento, como la que antes nos quejábamos, jugar aunque solo fuera veinte minutos de un partido, o enfrentarnos a un partido, aunque el resultado final sea una derrota.

Después de pasar por una etapa como la que vivimos ahora podemos ser más fuertes ante la frustración que generan estas situaciones, ya que somos conscientes de que podemos superar etapas de gran adversidad y que podemos controlar nuestras emociones, incluso cuando nos quitan todo aquello que más nos gusta, como entrenar o jugar un partido.

CONCLUSIONES

¿Es posible aprender ante la adversidad?, ¿de qué sirve haber vivido una cuarentena?

De nada sirve reflexionar, si después no cambiamos algo. Es importante intervenir en eso que nos hemos dado cuenta de que requiere un cambio y hacernos responsables de cómo queremos vivir.

En primer lugar, debemos ser conscientes de cómo queremos vivir esta situación en la que estamos, con qué actitud, desde dónde queremos vivirla, si desde la incertidumbre o desde la resiliencia.

Y, en segundo lugar, debemos poner las herramientas para, con lo que hemos aprendido, cambiar aquello que antes gestionábamos mal y, sobre todo, cambiar aquello que no nos gustaba. El mundo está lleno de personas que trabajan en algo que no les apasiona, que no se quieren a sí mismas, que no ponen límites, que viven para complacer a los demás, que no son felices con la persona que tienen al lado, que no se sienten bien en su vida y que no hacen nada para cambiarlo. Esta es una magnífica oportunidad para pararnos, darnos cuenta, para escucharnos, para reflexionar y para dejar de perder el tiempo y elegir el camino que queremos coger en nuestra vida.

A veces necesitamos que la vida nos ponga contra las cuerdas para abrir los ojos. Y no pasa nada, es normal. Lo importante es que los abramos, que aprendamos de ello. Que aprendamos a valorar lo que es importante para nosotros. Que empecemos a céntranos en aquello que podemos controlar, viviendo el presente y dejemos de quejarnos por aspectos que lo único que nos llevan es a una frustración.

Si adoptamos una actitud positiva ante esta situación, podemos salir reforzados de ella, habiendo aprendido múltiples aspectos a los que podemos acceder haciéndonos preguntas del tipo de ¿es ésta la vida que quiero?, ¿qué puedo aprender de esto?, o ¿a qué le quiero dedicar a partir de ahora mi tiempo?

REFERENCIAS

Ángel, A. (2003). *Resiliencia: ¿Cómo enfrentar la desventura y el infortunio?* Recuperado el 20 de noviembre del 2011,

Luthar, S.S. y Zelazo, L.B. (2003). Research on resilience. An integrative review. En S.S. Luthar (Ed.), *Resilience and vulnerability. Adaptation in the context ofchildhood adversisties* (510-549). Cambridge: Cambridge University Press.

Kramer, C. (1969). *La frustración.* Buenos Aires: Troquel S.A

DECIDE POR TI, NO POR TU MENTE

UXUE OCHOA

Psicóloga y facilitadora de alto rendimiento
Máster en Psicología y Coaching Deportivo (Univ. Florida)
Máster en Psicología General Sanitaria (EHU-UPV).
Coach certificada por Asesco

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=jalHB4Q8yRo

Como psicóloga y facilitadora de alto rendimiento "Decide por ti, no por tu mente" es la píldora número 46 que he aportado, por una parte, para reflejar lo importante que es tomar consciencia de lo que uno piensa y siente cuando entrena y compite; por otra parte, para exponer distintos ejercicios que faciliten el potencial mental de un atleta.

Todo ello nos lleva al concepto del autoconocimiento, que ya ha sido mencionado en píldoras anteriores. Considero importante volver a rescatarlo, ya que aunque creemos conocernos, los hechos demuestran que eso no es del todo cierto. Además, el confinamiento y toda la nueva realidad que nos ha generado la Covid-19, han sido un ejemplo de ese ejercicio de mirar nuestro interior y reconocer nuestros mecanismos emocionales, de pensamiento y conductuales.

El confinamiento y el proceso de desescalada están siendo una etapa de incertidumbre para cualquier ser humano, la cual está siendo distinta según cómo lo esté afrontando cada individuo. Rodrigo A. Cauas explica muy bien en su píldora "El cerebro, nuestro rival en estos tiempos" (https://www.youtube.com/watch?v=T7B6ae0by4E), qué le ocurre a nuestro cerebro cuando estamos en una coyuntura donde los cambios y la incertidumbre son nuestro día a día.

Personalmente, en la experiencia que estoy teniendo con los deportistas, me he encontrado con dos perspectivas para hacer frente a esa incertidumbre. Por una parte, están los que tienen una visión negativa y la ven como algo amenazante (les han invadido los miedos, los nervios y la ansiedad, que les han llevado a un estado de bloqueo que les ha paralizado), frente a los que, aun teniendo esa primera fase de incertidumbre y la amenaza de quedarse sin calendario competitivo, sin poder participar en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y/o sin poder disputar los Europeos y los Mundiales de sus respectivas disciplinas y categorías deportivas, han tenido una segunda fase con una visión más positiva, más retadora, que la han afrontado con curiosidad, mayor ambición y con una actitud enfocada al disfrute. De todas formas, todos vamos a sacar un gran aprendizaje de esto que, aunque aún sea pronto para sacar conclusiones, ya nos está aportando algunas pinceladas para poder reflexionar en nuestro día a día. Se puede decir que, actualmente, ya hemos aprendido algo y seguimos aprendiendo.

CONCEPTOS CLAVE

Al trabajar como psicóloga y facilitadora de alto rendimiento, he optado por valorar el confinamiento como algo que es parte del entrenamiento invisible (tal y como menciona Paula Orrego en su píldora (https://www.youtube.com/watch?v=yCsYs_GtIM4), que nos ha dado la oportunidad para dos cosas:

- Reflexionar sobre nuestra forma de vivir, entrenar y competir.
- Fortalecer habilidades: mentales, físicas, técnicas, tácticas...

En mi caso, hago hincapié en el desarrollo de las habilidades mentales, pero esta vez, a diferencia de la píldora de Ignacio Iglesias (desarrolla un protocolo para reconocer y analizar los errores), desde la puesta en marcha de esos mismos pasos, pero sin tener que parar ante un error, vamos a reconocer y analizar cómo somos a nivel emocional y mental a la hora de entrenar y competir.

Desde ahí, les suelo preguntar a los deportistas: ¿cuál es tu autodiálogo, tanto cuando entrenas, como cuando compites, como cuando ni entrenas ni compites? Es fundamental conocer el discurso interno de la persona, debido a que la mente se cree todo lo que le decimos, y ello suele requerir ajustes.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Estando en una situación actual como es la del confinamiento, quizás sea más fácil observar, en el caso de los pensamientos, cómo se han confrontado los "debo" con los "deseo". Es decir, más de uno habréis experimentado el deseo de practicar deporte al aire libre, mientras que la realidad os frenaba recordándoos que debíais de quedar en casa. Esa lucha ha ido disminuyendo al mismo tiempo que nos adaptábamos a las circunstancias y a las restricciones que nos han incorporado, pero esos "debo vs deseo" son comunes en nuestro día a día y es conveniente identificarlos.

El deseo siempre viaja al futuro, nos relaciona con lo placentero, mientras que el debo nos une con la obligación, con cumplir órdenes, leyes...

Asimismo, entrenando y compitiendo, también ocurren esas luchas cognitivas, ya que aunque uno planee muy bien su estrategia y lo razone desde el *debo* (por ejemplo, decido mantener un ritmo suave al principio, tras el kilómetro 20 intentaré aumentar la velocidad y en los últimos 8 kilómetros, me escaparé aumentando las distancias con los demás), es el *deseo* quien de manera impulsiva, a veces, cambia los planes en pleno rendimiento y decide hacer algo que no se había meditado o analizado anteriormente.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Para no caer en el descontrol del *deseo*, es conveniente incorporar, en el día a día, un ejercicio de auto análisis, que se lleva a cabo respondiendo las siguientes cuatro preguntas:

- ¿Cómo estoy?
- ¿Qué me toca hacer/entrenar?
- ¿Qué decido hacer/entrenar?
- Una vez hecho/entrenado, ¿cómo me siento?

Una persona se despierta y sin hacerse esa primera pregunta de "¿cómo estoy?", se pone a entrenar, está alimentando la desconexión de su cuerpo y su mente. Por lo tanto, es importante saber cómo esta uno, qué le toca hacer/entrenar (¿qué me ha mandado el preparador?) y frente a esas dos cuestiones, sobre todo en relación a esa primera pregunta de cómo estoy, decidir qué hacer. Una vez se lleve a cabo la decisión tomada y se termine el entrenamiento, que ha sido ajustado a las sensaciones que percibe tener (bien se haya decidido cumplir con lo establecido, bien se haya aumentado el entrenamiento porque se sintió fuerte, o bien se haya reducido en tiempo y carga su preparación porque se siente cansado), es interesante terminar el ejercicio con esa cuarta pregunta de "¿cómo me siento tras realizar lo decidido?".

Todo esto es importante registrarlo para que alimentemos el auto conocimiento y en un futuro podamos echar la vista atrás y evaluemos cómo se sintió (fuerte, enérgico, débil o cansado…), qué decidió hacer y cómo concluyó el entrenamiento de ese día.

En todo esto, son fundamentales la toma de decisiones y la expresión emocional, las cuales han de ser contrastadas con todos los profesionales que rodean al deportista (preparadores, fisioterapeutas, masajistas, nutricionistas, psicólogos…). El papel lo soporta todo. Aunque diga que hoy te toca entrenar en el gimnasio o en la cinta de correr o en la bicicleta; el papel no registra como es tu estado del sueño, tu alimentación, tu entorno, tu situación familiar, personal o profesional, por ende, pararnos y hacer este ejercicio de auto análisis a diario va a ser muy enriquecedor.

Además, de cara a la posible vuelta de las competiciones, vamos a tener que tener mucho cuidado. Ya lo estamos observando en los deportistas debido a la ambición que están mostrando. Estamos ante una situación que alimenta muchísimo la motivación por volver a la normalidad, para tener nuevamente calendario competitivo y querer mostrar al equipo, a uno mismo, al aficionado y al entorno de que sí estaba preparado para Tokio 2020, para el Europeo, para dar el paso a la siguiente categoría, etc., hay que tener cuidado. Si finalmente el calendario competitivo, que suele estar dividido durante todo un año, se reduce a los meses de agosto y noviembre, el riesgo de tener fatiga tanto física como mental va a ser mayor.

Esta situación es totalmente nueva para todos, incluso para los profesionales que apoyamos a los deportistas, por lo que hacer el ejercicio de auto análisis va a ser muy importante para situarnos, saber dónde y cómo nos encontramos y en qué dirección queremos seguir trabajando.

Al fin y al cabo, el objetivo es escuchar tanto al cuerpo como a la mente. Las dos van unidas, no estamos divididos ni siquiera fisiológicamente. En este aspecto, recordar esta frase: "*escuchar al cuerpo es seguirle y no exigirle. El carro va tras los bueyes, no por delante*".

Para ejercitar ese músculo de la escucha, además del ejercicio ya mencionado, la tarea que se plantea para trabajar el rendimiento y la fortaleza mental en la píldora, es la del "¡desafíese!". Para ello, es importante que empiece a tomar consciencia de: ¿en qué piensa cuando entrena?, ¿quién controla su foco de atención?, ¿decide a qué prestarle atención?, ¿es un estímulo externo el que condiciona su atención (por ejemplo, que pase un coche), o ¿es su mente la que cuando ya está haciendo un esfuerzo reduce su atención a un punto concreto (por ejemplo, a mirar el tiempo que uno lleva encima de la cinta de correr, o en la bici)?

Por lo tanto, la tarea es que además del esfuerzo físico, añada el mental. De esta forma, introduciremos en el entrenamiento el factor psicológico que suele haber en las competiciones: la presión. Por ejemplo, si un equipo de fútbol, de balonmano, de baloncesto o de cualquier otro deporte colectivo, tiene tendencia a jugar peor fuera de casa se tendrá que analizar y buscar soluciones en los entrenamientos. Valoraremos cómo le influyen los gritos, los silbidos, la música o el público, mientras compiten, para pasar a incluir en los entrenamientos elementos distractores similares (poner gente gritando, o música desagradable con altavoces...) para favorecer su adaptación.

Asimismo, otros ejemplos de cómo retar la capacidad de atención, son las siguientes:

- En cuanto a beneficiarnos de estímulos externos, son interesantes los ejercicios cognitivos de retarnos a contar, por ejemplo: las señales de tráfico que hay en los siguientes kilómetros si va en bici, o con cuántos vehículos rojos se cruza mientras va corriendo, o si escucha música poner una canción que no conozca, que el esfuerzo sea seguirla y descifrar la letra...
- En cuanto a los estímulos internos, es interesante también que, en un momento dado del entrenamiento o la competición, decidamos llevar la atención a:

    - la respiración y evaluar si está siendo pectoral o estomacal, si es fluida, rápida...

- las pulsaciones: si las siente en el cuello, en el pecho, la velocidad de ellas, intentar adivinar a cuántas pulsaciones cree que va y luego comprobarlo con el pulsómetro...
- una parte del cuerpo que esté relacionado con el esfuerzo (las piernas en el pedaleo) o a otra que no directamente esté involucrada en el movimiento (las orejas, el cuello...).
- la gota de sudor que cae desde la cabeza e intentar seguir el recorrido que hace por su cuerpo...

Todos estos ejemplos se pueden llevar a cabo con la práctica *in situ* o también con la visualización, herramienta que ya en varias píldoras ha sido reflejada como muy potente y a tener en cuenta en el entrenamiento mental.

Por ende, cada individuo, con la ayuda del psicólogo deportivo, debe desarrollar la creatividad para encontrar ejercicios mentales costosos, adecuados al tipo de deporte y entrenamiento que se practica, que le supongan a la mente del atleta un esfuerzo. El objetivo es que cada deportista tenga su propio automanejo de la atención.

Cuando hacemos un esfuerzo físico que no requiere mucho esfuerzo, nuestro campo visual y mental es amplio, obteniendo una visión periférica (si va en bici o corriendo al aire libre, puede atender que a su derecha hay unos animales, que a su izquierda hay una casa, que en frente está pasando un camión de color blanco, etc.), pero cuando el esfuerzo físico es mayor y es más costoso mantenerlo, se reduce nuestro campo visual a central, incluso menor, dejamos de tener la capacidad de observar el animal, la casa o el camión. Por esto es interesante que, cuando estemos en esa visión más reducida:

- Tomemos conciencia de:

  - ¿En qué piensa cuando el esfuerzo empieza a ser costoso de mantener?
  - ¿A dónde dirije su atención? A estímulos externos (tiempo que lleva entrenando o lo que queda para terminar ese esfuerzo, vatios que está moviendo...) o estímulos internos (a su respiración, al sudor, a las pulsaciones...).

- ¿Es capaz en ese momento de ponerse el reto de contar las señales, los coches rojos que le adelantan o sentir una gota de sudor?

Si logra llevar a cabo el entrenamiento mental de estos dos puntos, conseguirá mayor habilidad mental, alcanzando el objetivo de poder pensar al mismo tiempo que mantiene el esfuerzo.

CONCLUSIONES

Todos los ejercicios y las tareas tienen como foco potenciar al deportista, tanto física como mentalmente. Cuando el esfuerzo físico aumenta, la capacidad de pensar se reduce, y, contrariamente, cuando activamos el pensamiento, el rendimiento físico baja. Si instantáneamente se entrena, tanto la capacidad de pensar como la de rendir físicamente, se consigue un valor añadido frente a los contrincantes. Pero no sólo eso, cada persona que lleva a cabo un entrenamiento mental como el planteado, sentirá que se conoce más y que tiene mayor potencial mental, ya que conocer cómo funciona cada deportista en momentos de presión es un viaje de autoconocimiento que queda reflejado en la autoconfianza, seguridad y estima hacia uno mismo.

EL REGRESO A LA COMPETICIÓN EN FÚTBOL

JULIO ÁLVAREZ-BUYLLA DE LA UZ

Ingeniero Industrial
Entrenador Nacional de Fútbol durante 24 años (Tercera división nacional, Preferente Autonómica,...)
Máster en Psicología del Deporte SIPD
Coach deportivo por ESICO

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=3toLdMgoELI

Con el anuncio de la Real Federación Española de Fútbol de la vuelta a la competición en las categorías profesionales, he querido aportar mi visión como entrenador sobre la influencia que va a tener sobre jugadores y entrenadores este regreso a la actividad después de más de tres meses parados provocados por la crisis sanitaria de la Covid-19.

Por tanto, los objetivos que me planteo en mi exposición se pueden resumir en dos:

- Cómo afronta el jugador del futbol el regreso a la competición.
- Cómo debe gestionar el entrenador la situación.

CONCEPTOS CLAVE

Dos son los elementos que vamos a comenzar analizando:

- Reanudación de la competición tres meses después: como hemos comentado La Liga se paró el 8 de Marzo y está prevista su reanudación el 11 de Junio. Un periodo de tiempo en el que, mayormente, los deportistas han estado confinados en sus casas, sin prácticamente poder hacer actividad física.
- Entrenamientos individuales, semi grupales y grupales: el comienzo de la desescalada trajo consigo el comienzo de los entrenamientos de cara a reanudar la competición. El regreso a la acción fue escalado y guardando todas las medidas de prevención necesarias para preservar la seguridad de los futbolistas. Además de los test semanales a los que se sometieron los futbolistas y su entorno, se estableció un proceso progresivo de entrenamientos en cuanto al número de jugadores que estaban en contacto entre sí. Se comenzó por los entrenamientos individuales, que duraron dos semanas, y que fue una situación totalmente inusual en el fútbol, pues los jugadores entrenaban a la misma hora, pero no mantenían contacto entre ellos.

En las dos semanas siguientes los entrenamientos se ampliaron a grupos de ocho jugadores. Situación que permitía el trabajo, sobre todo físico, pero que no integraba situaciones de competición o algo tan importante en un equipo como es la convivencia en el vestuario.

Las semanas de trabajo grupal serán dos, antes de que comience la competición. Esta previa al inicio de La Liga se convierte en esencial, pues es cuando los jugadores realmente empiezan la vuelta a la rutina y a interiorizar el regreso a la competición. Hay tres elementos que conlleva esta situación:

- Periodo preparatorio incompleto: si una pretemporada habitual tiene entre cinco y seis semanas de trabajo grupal, las circunstancias lo han reducido a dos semanas. Además, situaciones tan importantes, con transferencia a la competición, como son la disputa de partidos amistosos, quedaron eliminadas de esta preparación. Sin duda una situación que enfrentará a los jugadores a una competición exprés, con elevada significación y responsabilidad clasificatoria, sin uno de los mecanismos que enlaza el periodo preparatorio con la competición.
- Elevado número de partidos en un breve intervalo de tiempo: once partidos son los que faltan para terminar la Liga. Once partidos que se van a disputar a un ritmo de dos por semana y que, prácticamente, llevarán a la conclusión de la Liga en seis semanas. Tanto a nivel físico como psicológico apenas habrá tiempo para entrenar y, básicamente, los equipos no podrán recuperar. Un factor más que influirá en situaciones de lesiones o traumatismos, como ya estamos viendo en otras ligas que ya han comenzado.
- Máxima tensión competitiva con consecuencias inmediatas: no hay margen de error. Los equipos están obligados a jugar cada partido con la realidad de jugarse tres puntos transcendentales. Si en un inicio de temporada al uso, los comienzos son importantes porque determinan en buena medida el camino de los equipos a lo largo de los siguientes diez meses, ésta no deja de ser una situación reversible en el tiempo. Sin embargo, en una mini liga de once partidos cada disputa tendrá una influencia clave en la clasificación y en el destino final de los equipos.

LA PERCEPCIÓN DEL JUGADOR

Los jugadores no son ajenos a estas circunstancias y reciben los impactos derivados de la situación y del entrenamiento de dos maneras.

- Carga Externa: es la propia derivada del entrenamiento físico, técnico o táctico. Se considera lineal pese a que, evidentemente, no es la misma. El jugador la percibe de manera progresiva y controlada. Es el trabajo que el cuerpo técnico le diseña para prepararlo para competir.
- Carga Interna: determina cómo reacciona el cuerpo al entrenamiento y a la competición. No es lineal.

Para profundizar un poco más en este tipo de carga nos basamos en cuatro aspectos fundamentales de la psicología deportiva.

- Atención/Focalización: puede ser interna y se basa en las sensaciones propias del deportista. Aunque la Covid-19 ha supuesto un impacto importante en toda la sociedad, entendemos que éste no debe ser un hándicap en el rendimiento del jugador. Por todas las medidas de seguridad establecidas, por los test semanales y, sobre todo, por la capacidad de abstraerse una vez que se está compitiendo. Entendemos que no debe ser un foco principal de desatención, salvo en algún caso concreto de un jugador hipocondriaco. Por el contrario, el jugador sí puede estar preocupado por las molestias o sensaciones musculares que ante un esfuerzo tan exigente debe hacer. El sentir que la más mínima lesión puede apartarle del final de liga puede ser un foco de atención.
- También puede ser una focalización externa, sobre todo el día de la competición. El ver un estadio vacío y las sensaciones de los primeros partidos hará sentir distinto al jugador, tanto si juega como local o como visitante. En la liga alemana se han observado más victorias visitantes que la media histórica en esta reanudación.
- Ansiedad: es clave sin duda, en una liga de seis semanas, la gestión del estrés en competición. El jugador, desde el inicio, va a estar sometido a la presión derivada de una mini liga, en la que cualquier

resultado adverso puede avocarle a malas sensaciones y, con ello, malas dinámicas. La característica de la competición apenas va a dejar tiempo entre los partidos por lo que este trabajo de gestión es clave.

- Motivación: en este factor entran en juego la situación contractual de cada jugador y el futuro de cada uno en el momento que empiece la competición. A nivel grupal, a medida que avance la liga y los equipos se vayan quedando sin objetivos, los clubes dejarán de forzar para tratar de llegar a un final lo menos lesivo posible.
- Autoconfianza: el regreso después de tres meses de inactividad puede ser positivo y negativo, según la perspectiva y las circunstancias del jugador al que nos refiramos. Para un jugador que llegó antes de la parada en buen estado de forma supondrá un volver a empezar distinto, al jugador que llegó en una mala racha y tiene la opción de revocarla, una segunda oportunidad dentro de la misma temporada.

LOS RETOS DEL ENTRENADOR

Los entrenadores tienen ante sí, uno de los mayores retos de su etapa profesional. Hasta la fecha, posiblemente, no han vivido una situación como la que nos encontramos con la pandemia. Planteamos 4 retos:

1. *Análisis contextual colectivo e individual. Trabajo transversal*: una de las primeras acciones del entrenador debe de ser la realización de un análisis pormenorizado de la situación en la que cada jugador llega al comienzo de los entrenamientos. Un análisis que debe de ser tanto físico-táctico, como psicológico, por lo que es necesario que sea transversal y que en él se comprometan el resto de componentes del cuerpo técnico. Este análisis también debe de ser contemplado desde el punto de vista del colectivo.

2. *Reestablecer la cohesión anímica y táctica*: el vestuario es el bien más preciado por un entrenador y sus jugadores. La soledad de los tres meses de confinamiento e, incluso, la situación anómala de la vuelta a los entrenamientos, en la que los jugadores prácticamente no convivieron entre ellos, hace muy necesario

la aplicación de dinámicas de grupo que vuelvan a fortalecer la idea de grupo. Obviamente, la cohesión táctica es fundamental a la hora de ser competitivos.

3. *Un Plan B*: se empieza de cero, se empieza a ras con las dinámicas. El equipo que estaba en mala dinámica ve esta situación como una oportunidad de recuperarla, y el equipo que estaba en una buena dinámica debe recuperar rutinas para mantenerla. A partir de ahí y con el comienzo de los partidos, entiendo que el entrenador debe tener un plan b por si los resultados no llegan. El escaso margen entre partidos y la vertiginosidad de los acontecimientos van a dejar escasas horas para pensar y para analizar. Difícil tiempo para los cambios y, sobre todo, si estos resultan improvisados.

4. *Gestión de los impactos negativos y positivos (resultados, lesiones, etc...) ante la inmediatez de la competición*: el margen de error es muy escaso. Se dice que las ligas, tanto por el título como por la permanencia, se juegan en los últimos diez partidos. El trabajo de gestión del entrenador resultará clave en la recuperación anímica del equipo, que sólo con un par de días por delante deberá recuperarse anímicamente para volver a competir. El entrenador debe de rebajar esa ansiedad y debe trabajar sobre el resto de factores psicológicos. Mantener una motivación intrínseca y extrínseca alta y, sobre todo, reforzar la autoconfianza del jugador, parecen dos retos complejos a los que el entrenador se debe enfrentar.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Dentro de los ejemplos aplicados al día día, hay 5 recomendaciones que me parece interesante compartir con ustedes:

- Establecimiento de objetivos individuales y grupales. En el deporte de alta competición la base son los resultados. Los resultados serán aun más juzgados derivados de su relevancia final, la consecución o no de los objetivos de resultado, conseguir un campeonato o una permanencia. Pero como entrenador es necesario fijarse en los objetivos de rendimiento, que ayuden a conseguir los objetivos

de resultado. Por ejemplo, mejora de la intensidad defensiva, o mejorar las transiciones ofensivas o la ejecución de las acciones a balón parado. Por ello, entendemos que ésta es una de las primeras y principales acciones de un entrenador.

- Generar un buen nivel de activación. El entrenador deberá trabajar el inicio de la competición. En los primeros partidos el jugador se sentirá extraño en un entorno sin público y sin haber disputado un partido, ni tan siquiera amistoso, en tres meses. Los primeros minutos de cada partido pueden ser claves. Incluso jugar sin público ha demostrado que favorece la obtención de mejores resultados para los equipos que juegan como visitantes.
- Mantener una motivación alta y hacer entender a los jugadores la importancia de todos ellos en una competición corta y exigente, en la que toda la plantilla va a disponer de oportunidades. En definitiva, hacer sentir importantes a los jugadores.
- Resaltar la variabilidad de la situación y de la mini competición. Si ya de por sí hay muchos factores incontrolables en una temporada de treinta y ocho partidos, en una mini temporada como esta hay más factores, y además más decisivos. Cualquier lesión prácticamente te aparta de la competición, el calendario jugará a favor de quienes se enfrenten en las últimas jornadas a equipos con objetivos cumplidos, prácticamente no habrá tiempo para reponerse de un mal resultado o celebrar uno bueno. El jugador tiene que saber a qué se expone y el entrenador tiene que saber transmitirlo.
- Centrarse en el presente y en el partido a partido. Puede parecer una obviedad, pero en estas circunstancias de competición es una obligación. Sólo de esa manera los jugadores podrán centrase en el día a día y dejarse influir lo menos posible por el estrés competitivo.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

El ejercicio que les muestro es una sesión de coaching individual con un jugador del equipo. La tarea que se plantea es algo que he hecho en los últimos

equipos que he entrenado, ha sido algo que ha valido para conocer y ayudar más a los jugadores a reconocer sus puntos fuertes y sus puntos de mejora, para establecer planes individuales en base a unos objetivos establecidos por el propio deportista.

- Establecimiento de Objetivo. A principio de temporada se propone a todos los jugadores que establezcan un objetivo individual de rendimiento, sobre algún aspecto físico, técnico, táctico o psicológico que quieran mejorar. Una vez que entregan el objetivo individual, se concierta una primera sesión de coaching con ellos.
- Análisis Contextual. Durante la primera parte de la sesión se pregunta al jugador sobre su carrera deportiva (equipos en los que jugó, posiciones en las que jugó, etc...) u otros aspectos personales que nos den información y puedan ser útiles para conocerlo mejor.
- Análisis Futbolístico. En este punto preguntamos al jugador sobre su valoración futbolística, sobre sus puntos fuertes, posibilidades de mejora y, por último, le pedimos que se valore de uno a diez. Hay deportistas que, una vez hecho el análisis, deciden cambiar el objetivo inicial por otro más acorde con sus necesidades. El objetivo es llevar al jugador al conocimiento de si mismo y que conozca sus posibilidades de mejora, pero todo ello sin intención de intervenir, únicamente preguntando para buscar su reflexión.
- Plan de acción. Definido el objetivo y analizadas las posibilidades de mejora, se le pide al futbolista una serie de tareas que crea convenientes para alcanzar los objetivos de rendimiento. El plan de acción debe ser ejecutable, evaluable y se debe ceñir a un periodo de tiempo de ejecución determinado.
- Seguimiento del plan de acción. La última etapa es el seguimiento. Se programa una segunda reunión en el que analizará si se ejecutaron las tareas, si han servido para la mejora. Si no hubiesen sido efectivas, se pueden sustituir por otras, o bien replantearlas.

CONCLUSIONES

En definitiva, estamos ante una situación que no se ha vivido antes, ya no solo a nivel deportivo sino también a nivel humano, extraña para todos y que requiere una palabra clave en todo proceso de cambio, la ADAPTACIÓN, tanto de jugadores, árbitros, directivos, aficionados y, lógicamente, de los entrenadores.

REFERENCIAS

Apuntes del Master Psicología deportiva de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del deporte (SIPD).

Apuntes del Certificado Coaching Deportivo de la Escuela Iberoamericana de Coaching (ESICO), Santiago de Compostela, España.

HABILIDADES MENTALES ESPECÍFICAS PARA TRATAR LOS DIFERENTES ASPECTOS PSICOLÓGICOS

RUTINAS PARA MANTENER LA MOTIVACIÓN Y EL ESTADO DE ACTIVACIÓN MENTAL ÓPTIMO

JOAQUÍN DÍAZ RODRÍGUEZ

Licenciado en Psicología
Máster en Psicología del deporte y la actividad física (UNED-CSD)
Profesor de Psicología RFEVb
Entrenador Internacional de Voleibol Nivel I y Entrenador Nacional de Voleibol Nivel III
Presidente FEPD

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=azTAWzStV34&t=7s

La idea con esta píldora solidaria, es aportar algunos consejos psicológicos y sugerencias para asesorar a los deportistas, a los entrenadores y personas de su entorno, que les permitan, en estos momentos tan críticos de confinamiento, tener un buen nivel de motivación y mantenerse mentalmente activados y positivos, para la segura vuelta a las canchas.

En primer lugar, debemos tener unos conceptos claves de la situación que vamos a vivir. Unos conceptos claros e imprescindibles como personas, en general, y como deportistas, en particular.

LA SALUD

El primero y más importante es mantener la salud. Un deportista enfermo o lesionado es la peor de las condiciones que pueden ocurrirle, por lo tanto, debemos procurar seguir los consejos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y conseguir, en estas semanas de confinamiento, el mayor bienestar físico, psicológico y social. Por ello, no es solo evitar la contaminación del virus que ha producido la pandemia. En este sentido debemos seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.

PRINCIPIO DE REALIDAD

En segundo lugar, otro concepto claro y preciso que debe permitir guiarnos en el mantenimiento de la motivación y la activación mental como forma de conseguir mantener nuestro estado de salud, es regirnos por el principio de realidad. La realidad nos indica que el asunto es grave, que afecta a todo el mundo y que debemos estar preparados para un escenario de más tiempo de confinamiento que el que quizás todos quisiéramos. Esta situación trastocará, prácticamente, todos los planes personales, laborales, sociales y deportivos.

Debemos ser conscientes de que pasaremos por diferentes estados emocionales, desde momentos de irritación, de miedo, de aburrimiento, de desasosiego, de ansiedad, de tristeza...,pero nuestra respuesta debe ser positiva, optimista. Realista pero positiva. Los deportistas estamos entrenados y sabemos cómo trabajar y cómo manejar los estados emocionales.

NORMALIDAD

En tercer lugar, otro concepto que debemos manejar es el de la normalidad. Tenemos que intentar hacer normal lo que es anormal, para ello deberemos adaptarnos a la realidad y aceptarla. Esta normalidad será diferente para cada uno, según sus posibilidades e, incluso, modalidad deportiva.

CONCEPTOS CLAVE

LA MOTIVACIÓN

Para algunos autores, la motivación es "*la raíz dinámica del comportamiento*"; es decir, "*los factores o determinantes internos que incitan a una acción*". La motivación es, por tanto, un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta, creando o aumentando con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o esa acción.

Para procurar ese estado interno, la propuesta es instaurar y/o mantener en la vida de confinamiento todas las rutinas. La vida de los mayores expertos en comportamientos en el retiro y el confinamiento, los monjes y las monjas de clausura, está absolutamente fijada por normas diarias de comportamiento.

RUTINAS

Propongo trabajar estos días con rutinas. Las rutinas nos ayudan a disciplinarnos, nos permiten ser ordenados en nuestros trabajos, estar concentrados, motivarnos y mantenernos mentalmente activos. Además, las rutinas están bajo nuestro control, dependen de nosotros.

Las rutinas diarias, no confundir con conductas rutinarias, nos pueden ayudar a intentar normalizar la situación. Las rutinas que planteamos tienen que ser planificadas y cambiantes. No realizar siempre las mismas. Se trata de no hacer todos los días lo mismo, puesto que, en los estados de normalidad, no todos los

días son iguales. Debemos ingeniarlas y crear rutinas diferentes para cada día de la semana. Distinguiendo bien cada día.

Las rutinas tienen la particularidad de que están bajo nuestro control. En estos momentos es muy importante no preocuparse por aquellas situaciones que no podamos controlar, que no dependen de nosotros. No debemos preocuparnos de cuánto tiempo estaremos confinados..., como me afectará en el futuro..., en si volverán las competiciones..., si se podrá acabar la liga...,o si llegaremos para las Juegos Olímpicos.... Todas estas cuestiones no están bajo nuestro control. Nos preocupan y nos crean malestar psicológico. Entonces debemos ocuparnos del momento, del aquí y ahora, del día a día.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

TÉCNICAS MENTALES DE MOTIVACIÓN

Es de suma importancia mantener la constancia. Esa constancia nos la facilitan las rutinas, desarrollando un pensamiento realista y positivo: solo me ocupo del aquí y ahora, ni ayer ni mañana. Es muy importante que no aparezcan los pensamientos negativos. Para ello, como ya se ha sugerido en otros capítulos, debemos restringir al máximo la información de noticias pesimistas y negativas. Seleccionar la información y cribar las noticias. Un exceso de información puede llenarnos de angustia y pesimismo.

Los deportistas, por lo general, tienen un buen manejo del pensamiento. Pongan en funcionamiento las técnicas de manejo del pensamiento: auto habla positiva, evitando las rumiaciones negativas y las conversaciones en negativo, tanto en las acciones de la vida cotidiana como en las deportivas. También eviten hablar sobre el confinamiento, las muertes, el futuro. El futuro no ha llegado. Cuando llegue,se afronta.

Es fundamental, para mantener un buen estado de activación mental y de motivación, mantener las rutinas de la vida cotidiana, las rutinas de la vida

en normalidad. De esta forma, conseguiremos hacer normal la situación de anormalidad.

RUTINAS FIJAS

Hay algunas rutinas de nuestro día a día que debemos tener presentes:

- Las rutinas de sueño: hora de levantarse y acostarse, como en la vida de no confinamiento.
- De aseo personal e higiene.
- De vestuario. Cambiar la ropa de "calle" y de "entrenamiento". Estar adecuadamente vestido. No en bata y en pijama la mayoría del día…o el día entero.
- Alimentación. Siempre comida variada. Aquellos deportistas que cuenten con nutricionista, deben mantener su alimentación de acuerdo con las indicaciones del especialista.

OTRAS RUTINAS DIARIAS

Mantener contactos diarios con nuestros compañeros y técnicos. En deportes individuales variar los compañeros cada día. Estos contactos deben ser, preferentemente, por videoconferencias o WhatsApp. Nos ayudará a una mayor reflexión. El teléfono se debe usar para conversaciones no relacionadas con nuestro ámbito deportivo. Los que cuenten con el apoyo de un psicólogo del deporte deben comunicarse con él frecuentemente.

Descanso y "tiempo libre". No se trata de obsesionarse con una actividad frenética. Este es un tema que también ha sido abordado con profundidad en otros capítulos: ¿qué hacías en tu tiempo libre antes de encerrarte? Mantén ese tiempo para leer, ver televisión, oír música…

RUTINAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

Mantener un estado físico óptimo, como el que tenemos en nuestra vida no confinada, será muy difícil (principio de realidad). No obstante, debemos buscar

con ingenio, creatividad e imaginación un tiempo diario, a poder ser, a las mismas horas, para mantener la forma física.

Los contextos, las condiciones y los medios serán diferentes para cada deportista. Cada uno deberá utilizar la imaginación y la creatividad según las posibilidades del medio: jardines, buhardillas, garajes, gimnasio... La idea es mantener un estado físico idóneo; no podrá ser el ideal, pero sí el mejor posible. Idear pesas, buscar lugares y nuevas formas de realizar estiramientos, alturas para poder realizar ejercicios pliométricos..., hay muchas maneras diferentes de conseguirlo.

Los que puedan seguir las indicaciones de los preparadores físicos tendrán una guía profesional. Los que no los tengan, usen la experiencia y conocimientos. Tómenlo como un ciclo de transición. Es importante mantener unas rutinas de preparación física similares a las que se hacían en la normalidad.He visto estos días deportistas hacer pesas con bombonas de butano, subir y bajar las escaleras de su edificio, sacar brillo al *parqué* como si fueran ejercicios de estiramiento, levantar a sus hijos como si fueran pesas... Imaginación y disciplina con las rutinas.

RUTINAS MENTALES TÉCNICO-TÁCTICAS.

> "No hay nada más practico que una buena teoría" (Kurt Lewin)

Dependiendo de cada deportista y cada modalidad, deberá tratar de realizar entrenamientos técnico-tácticos teóricos. También entrenamientos de situaciones psicológicas de la competición. En contacto con sus entrenadores, se podrán resolver problemas de situaciones técnicas y tácticas.

A los jugadores de bolos, y a algunos entrenadores de voleibol, todos los días se les envían problemas por escrito, mediante correos electrónicos, para que resuelvan diferentes situaciones que se pueden encontrar en las competiciones. Los hacen por escrito por la mañana, por la tarde los envían, los comentamos y los corregimos. Aquellos que puedan hacerlo mediante videoconferencias sería lo ideal.

Otra de las técnicas que se proponen es visionar partidos y repasar situaciones que realizaron en ocasiones anteriores. Se les pide que se observen y que reporten lo que hicieron bien y lo que hicieron mal en esas competiciones. Siempre deben reportar a los técnicos y cambiar impresiones sobre la resolución de la situación técnico-táctica. El trabajo en equipo se hace fundamental. Es intentar seguir entrenando desde casa. Entrenar con la mente.

Otra de las técnicas de trabajo es realizar y resolver complejos tácticos por líneas o por grupos. Por ejemplo, bloqueadores de voleibol, defensas y centrocampistas, es decir; "rondos tácticos mentales" (Díaz, 2002).

Los deportistas que cuenten con Psicólogo del Deporte deben reportar con él todos los días. Aquellos deportistas que tengan un adecuado entrenamiento en técnicas de práctica imaginada deben practicar todos los días a la misma hora. Pueden realizar supuestos experienciales, de la misma forma que aprendieron en el entrenamiento con el psicólogo del deporte.

Los que no tengan entrenamiento en práctica imaginada, también podrán visualizar videos de partidos, de actuaciones y recordar las actuaciones y las consignas que debieron realizar. No es recomendable ver los partidos completos. Se trata de mantener la activación mental y la motivación unos 15-20 minutos. En este visionado de grabaciones de partidos anteriores, también se les pide que observen sus situaciones psicológicas: comunicación gestual, comunicación con sus compañeros, reacción a los aciertos y a los errores.

Otros trabajos mentales que deben introducir en sus rutinas de entrenamiento mental son las discusiones con compañeros sobre posibilidades que podrían desarrollar en las competiciones, formas de cooperación y colaboración psicológica, de mejorar la comunicación intergrupal, apoyo y refuerzo de conductas, de apoyo mental o de manejo de los errores.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Puesto que no podemos entrenar practicando en las canchas, hagámoslo teorizando. *"No hay nada más practico que una buena teoría"(KurtLewin)*

Diferentes estudios indican que el mejor conocimiento teórico de un determinado deporte, tanto a nivel técnico como a nivel táctico, mejora el rendimiento del deportista. Mi propuesta de tarea en estos días de confinamiento es la de realizar "rondos" entre varios jugadores, sobre qué conductas verbales y no verbales realizarán en las competiciones para mejorar el juego de los compañeros (un rondo teórico es un debate o discusión entre varios jugadores, de diferentes aspectos y contenidos de la competición).

La tarea se realizará enviando al entrenador las conductas de cada jugador por escrito. Posteriormente, se realizará una puesta en común por medios visuales. El entrenador y los jugadores harán diferentes propuestas, para realizar rondos posteriores. Se pueden hacer rondos todos los días o los días que se programen.

Otra posibilidad es que cada jugador escriba, detalladamente, como realizar una determinada técnica o una táctica de su deporte. Se la enviará a su entrenador para su "corrección". Posteriormente, se puede hacer una entrevista por medio audiovisual.

CONCLUSIONES

Un placer haber participado en esta experiencia promovida por la Universidad LiberQuaré y la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) en la que se ha tratado de que deportistas, entrenadores y entorno, puedan tener unas pautas de tareas y actividades, una muestra de posibles maneras y formas de mantener un adecuado estado de motivación y de activación mental.

Con las sugerencias y los consejos iniciales he tratado de enmarcar conceptualmente la forma de abordar la situación, desde los principios de salud según la

OMS, el principio de realidad y la normalidad. Posteriormente, presentamos una serie de ejemplos prácticos sobre motivación y diferentes rutinas para mantener la activación mental y, por último, unas tareas para realizar en sus hogares. Formas prácticas para trabajar la teoría del entrenamiento psicológico integrado. Simplemente, una pequeña muestra de las posibilidades que, desde una situación de duro confinamiento, pueden realizar los deportistas y entrenadores para no caer en situaciones de desmotivación y baja activación mental.

REFERENCIAS

Díaz, J. (2002). La psicología del voleibol. En J. Dosil (Ed.), *El psicólogo del deporte: asesoramiento y orientación.* Madrid: Síntesis.

Lewin, K. (2012).*Dinámica de la Personalidad.* Madrid: Morata.

ENTRENAMIENTO DE LA ATENCIÓN ON-LINE

ANTONIO HERNÁNDEZ MENDO

Catedrático de Psicología del Deporte en la Universidad de Málaga
Coordinador del Máster Oficial Universitario Investigación en Actividad Física y Deporte en la Universidad de Málaga
Vicepresidente SIPD para la Península Ibérica
Doctor en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela. Máster en Psicología del Deporte por la Universidad Autónoma de Madrid

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=w73p1Y-fuBQ

En el desarrollo de este capítulo seguiremos los trabajos de Hernández Mendo, Martínez Jiménez, Pastrana Brincones y Morales Sánchez (2012) y González-Guirval, Reigal, Morillo-Baro, Juárez-Ruiz de Mier, Hernández-Mendo y Morales-Sánchez (2020). La atención es una capacidad cognitiva esencial para el funcionamiento del ser humano. Ha sido estudiada en las últimas décadas en ámbitos tan diversos como el educativo, el laboral o el clínico; la atención se ha mostrado relevante para adaptarse a las demandas de cada contexto y mostrar un mejor desempeño en un conjunto amplio de tareas. Esta capacidad ha sido objeto de investigación en las ciencias del deporte, poniéndose de manifiesto su relevancia para el rendimiento competitivo en diferentes disciplinas y destrezas. Es un constructo estructurado en siete diferentes tipos: (1) Alerta o 'arousal', (2) 'Span' o amplitud, (3) Atención serial, (4) Atención dividida o dual, (5) Atención de preparación, (6) Atención sostenida y, (7) Atención para inhibir una respuesta (Estévez-González, García-Sánchez y Junqué, 1997).

En el contexto deportivo, la atención selectiva ha sido sobradamente investigada. Esta dimensión de la atención hace referencia a la habilidad que permite atender a una serie de estímulos, entre un conjunto presentado, mientras se ignoran a otros que no son relevantes. Es por ello que en estos contextos, es una capacidad cognitiva que puede resultar fundamental, dado que facilita obtener información del entorno y evita la interferencia de otras fuentes distractoras que pudieran afectar al rendimiento deportivo. En deportes colectivos, como el fútbol, la atención selectiva es crucial para una buena toma de decisión, pues permite seleccionar, adecuadamente, dónde se va a pasar y a quién, evitar elementos que pueden distraer como la acción del público o de los oponentes, así como decidir cuándo lanzar a portería (Romeas et al., 2016).

CONCEPTOS CLAVE

La atención, y en concreto la atención selectiva, es una capacidad cognitiva que puede ser evaluada y entrenada según se desprende de trabajos previos que así lo han constatado (Alves et al., 2014; Chun, Golomb y Turk-Browne, 2011; Romeas et al., 2016; Wass, Porayska-Pomsta y Johnson, 2011). Entre los instrumentos

clásicos en papel, útiles para su evaluación, se pueden citar el test de atención D2 (Brickenkamp, 2001) o el Toulouse Piéron (Toulouse y Piéron, 1992). También existe *software* como el *BrainTrain®* (www.braintrain.com) (Rabiner, Murray, Skinner, y Malone, 2010), Cognifit (www.cognifit.com) (Shatil, Mikulecka, Bellotti, y Bureš, 2014), Luminosity® (www.lumosity.com) (Morrison, Simone, Ng, y Hardy, 2015) o BrainFitness (www.mindsparke.com) (Kletzel et al., 2016) que se pueden utilizar para esta finalidad, alcanzando algunos de ellos gran popularidad.

En el ámbito deportivo, también se han desarrollado específicamente dispositivos analógicos y digitales que permiten entrenar el funcionamiento cognitivo de los atletas, siendo útil para trabajar capacidades como la atención selectiva, dividida, sostenida, y otras habilidades superiores como las funciones ejecutivas.

El uso de software específico para evaluar estas destrezas en deportistas se ha extendido en los últimos años (Hernández-Mendo, Martínez-Jiménez, Pastrana-Brincones, y Morales-Sánchez, 2012; Hernández-Mendo, y Ramos-Pollán, 1995a, 1995b), y se han podido observar efectos positivos del entrenamiento mediante estos sistemas (Reigal et al., 2019). La evaluación y el entrenamiento informatizado del funcionamiento cognitivo, como la atención, tienen una serie de ventajas respecto a otro tipo de medios.

Por un lado, suelen ser dispositivos más versátiles, lo cual facilita adaptarlos al usuario (Kueider, Parisi, Gross, y Rebok, 2012), lo que puede favorecer su empleo en el contexto deportivo debido a las circunstancias de tiempo y espacio. Por otro lado, ejecuciones randomizadas facilitan la repetición de las pruebas y minimizan el efecto del aprendizaje, pudiendo efectuar un control más repetitivo de la evolución del deportista. Asimismo, los instrumentos informatizados incrementan la precisión de la medida, los tiempos de respuesta, de exposición al estímulo, etc. Por otro lado, poder modificar características visuales o sonoras de las tareas, facilita mantener la motivación sobre el trabajo y ayuda a que los ejercicios se completen adecuadamente (Harris et al., 2018). Asimismo, el almacenamiento de datos grupales facilita el flujo de información entre los profesionales que trabajan con los deportistas, lo cual es esencial en estos contextos (González-Ruiz, Domínguez-Alfonso, Chica-Merino, Pastrana Brincones, y Hernández-Mendo, 2018). Hernández-Mendo et al. (2012) desarrollaron un

software denominado Rejilla 1.0 que, actualmente, está alojado en la plataforma de evaluación online MenPas (www.menpas.com) (González-Ruiz, Hernández Mendo, y Pastrana-Brincones, 2010; González-Ruiz et al., 2018). Este programa permite evaluar, fundamentalmente, la atención selectiva, el cual se ha utilizado para evaluar y entrenar a deportistas (Reigal et al., 2019). Básicamente se trata de una matriz de números (se pueden utilizar otros estímulos como letras, fotografías o símbolos), cuya tarea fundamental es identificar y tachar números (o los estímulos seleccionados). Para realizar esta tarea, se puede alterar aspectos como el color, el tiempo para realizar la tarea, el tamaño de la matriz, si se quiere que desaparezca el ítem cuando se tacha o si se quiere incluir un estímulo distractor (línea regulable en grosor y color, sonido o metrónomo). Evalúa, esencialmente, la atención selectiva porque hay que detectar entre un conjunto de ítems que son el objetivo, a la vez que se deben ignorar otros (Ver Figura 1).

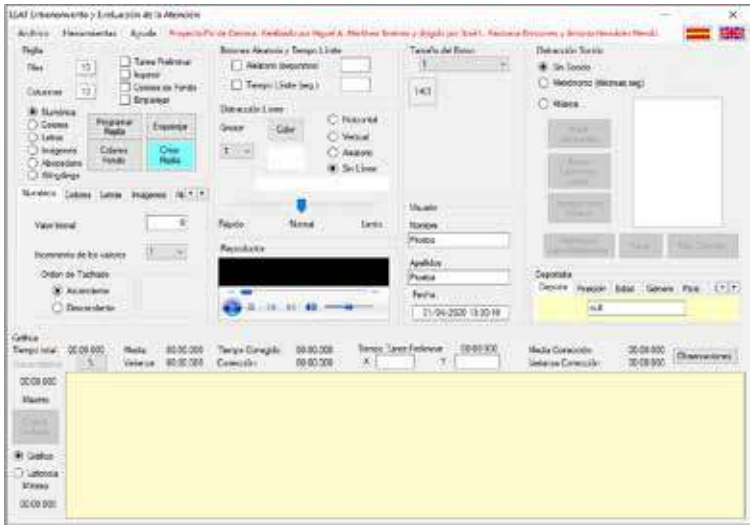


Figura1. Pantalla principal del programa Rejilla.

Este nuevo programa tiene la ventaja sobre los anteriores (Hernández-Mendo y Ramos, 1995a, 1995b) que permite evaluar o entrenar seis tipos de atención, tanto atención anterior como posterior, a saber: Atención selectiva o focal (“*Selectiveattention*”), Atención de desplazamiento entre hemicampos visuales (“*Shiftingattention”*), Atención serial (“Serial attention”), Atención dividida o dual o compartida (*“Simultaneous/divided/ sharingattention”*), Atención sostenida o

capacidad atencional o concentración o vigilancia (*"Sustaining/concentratingattention"*), Inhibición (*"Suppressingattention"*).

Tabla 1. Pasos a seguir para descargar y ejecutar el programa Rejilla.

Pasos a seguir	Imágenes
1. ¿Cómo empezar?: REGISTRARSE EN www.menpas.com	
2. Validar la cuenta: Si hubiera alguna dificultad escribe a menpas.menpas@gmail.com	
3. Descargar el programa Rejilla: Si hubiera alguna dificultad escribe a menpas.menpas@gmail.com	
4. Instalar el programa Rejilla:	Ver el vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=5y9iMWO_zbA

El programa se descarga de la plataforma de evaluación on-line MenPas (www.menpas.com) (González-Ruiz, Hernández-Mendo y Pastrana, 2010). Al iniciar la aplicación aparece, una pantalla inicial donde se solicita el usuario y la contraseña de la plataforma MenPas. La pantalla principal del programa, aparece en la figura 1.

CREAR UNA REJILLA

En la parte superior izquierda, está la opción denominada Rejilla, tal y como muestra en la figura 2.

Figura2. Rejilla

Los campos filas y columnas indican el tamaño de la rejilla, en este caso sería una rejilla 10 x 10. Los valores permitidos oscilan del 1 a 15. Debajo existe un grupo de *radioButons* donde se puede elegir el tipo de rejilla a crear. Se pueden crear los siguientes tipos:

(1) *Numérica*. Sirve para crear una rejilla numérica con rango comprendido entre 0 y 999. Para crear la rejilla se asigna un valor inicial, el incremento de los valores y el orden de tachado, ascendente o descendente. El valor inicial será el menor valor en el caso de ser ascendente o, el mayor valor si es descendente.

(2) *Colores*. Esta pestaña sirve para crear una rejilla de colores. En esta pestaña aparecen doce botones. Estos botones contendrán los colores que el usuario deberá identificar en la rejilla para tacharlos. Pulsando sobre cualquiera de ellos se abre un formulario de colores, que usará el programa para crear la rejilla. Se puede cambiar un color, cargar una plantilla ya creada y guardada o crear una plantilla de colores nueva. Marcando un color y pulsando en aceptar, el botón que ha abierto el formulario pasará a tener ese color. Esta opción de Rejilla, en el formulario de colores cuenta con el siguiente menú: *Aceptar*: se usa cuando seleccionamos un color para que identifique el usuario. *Cancelar*: para cerrar la ventana. *Cambiar Color*: se usa para cambiar un color que tengamos seleccionado en la ventana. *Guardar plantilla*: para guardar la ventana de colores como fichero. *Cargar plantilla*: cargar una plantilla que tengamos guardada. Ver videos https://www.youtube.com/watch?v=1gUWXbWOhGM y https://www.youtube.com/watch?v=1gUWXbWOhGM

Borrar Color: Borrar un color que hayamos seleccionado para identificar por el usuario. Existe otra opción, "Cantidad Botones", con cuatro posibilidades: (a) 0%: si marcamos esta opción la rejilla de colores será aleatoria. (b) 25%: con esta opción el 25% de la rejilla estará formada por los colores que tiene que tachar el usuario. (c) 50%: lo mismo que en el anterior, pero ahora la mitad de la rejilla estará formada por colores que debe tachar el usuario. (d) 75%: igual que las dos opciones anteriores pero con un 75% de colores que debe tachar el usuario.

(3) *Letras*. Esta pestaña sirve para crear una rejilla de letras o símbolos, dependiendo del tipo de fuente que se use para crearla. Para trabajar con esta opción se debe seleccionar la plantilla base para crear la rejilla, para ello se pulsa sobre *Plantilla Items*, y se abre la una ventana donde aparecen un alfabeto (en minúsculas y mayúsculas) (ver figura 3):

Figura3. Ventana con alfabeto

Figura4. Selección de letras para construir la rejilla

La fuente del alfabeto, por defecto es "*Microsoft Sans Serif*", pero se puede seleccionar cualquier otra fuente que tenga registrada Windows. Para ello, se debe pulsar sobre *Cambiar Fuente* y seleccionar una de la lista. A continuación, se seleccionan las letras para construir la rejilla. La selección la realizamos haciendo clic con el ratón sobre ellas. Una vez seleccionadas las letras (ver Figura 4) que deben formar parte de la rejilla, pulsar en aceptar. La ventana también dispone de los botones "Seleccionar Todas" y "Borrar Selección". Pulsando sobre el primero se seleccionarán todas las letras, y pulsando sobre el segundo se borrará todas las letras seleccionadas. Una vez realizada la selección se puede observar como en la lista de "Ítems" aparecen todas las letras que formarán parte de la rejilla.

Figura 5. Lista de ítems en la pestaña Letras

De esta lista de ítems, se seleccionan aquellas que el usuario debe tachar en la rejilla. A medida que se realiza esta operación, en los botones respectivos aparecen las letras seleccionadas (ver figura 5). Se pueden seleccionar hasta un máximo de 9 ítems. En esta rejilla también existe la posibilidad de crear una rejilla aleatoria, o que la rejilla esté formada por el 25%, 50% o 75% de letras que el usuario debe identificar.

(4) *Imágenes*: Esta pestaña permite crear una rejilla de imágenes. Su funcionamiento es similar a la rejilla de colores. Pulsando sobre uno de los nueve botones que aparecen, se abre una ventana con imágenes por defecto (ver figura 6). Se selecciona aquella que el usuario debe tachar en la rejilla, se marca y se pulsa "Aceptar". Con lo que, en la pestaña de imágenes, aparecerá la imagen en el botón. Esta acción se puede repetir hasta en nueve ocasiones.

Figura6.Ventana Imágenes por defecto

Figura7.Pestaña Abecedario

La ventana imágenes dispone de los siguientes botones:

Aceptar: para asignar la imagen seleccionada por el botón con el que se abrió la ventana. *Cancelar*: cierra la ventana. *Borrar*: borra la imagen del botón con el cual se abrió la ventana. *Cambiar Imagen*: cambia la imagen seleccionada por otra elegida. *Guardar Plantilla*: guarda todas las imágenes de la ventana como fichero. *Cargar Plantilla*: carga una plantilla previamente guardada.

(5) *Abecedario*: esta opción permite crear una rejilla de letras, que siguen el orden del abecedario. Se le asigna un valor inicial y se elige si las letras deben aparecer en mayúsculas, minúsculas, aleatoriamente, la primera mayúscula, después minúscula, mayúscula, y así sucesivamente, siendo la última opción igual que la anterior pero comenzando con minúsculas. Y, finalmente, se elige si deben ser tachadas en orden ascendente o descendente. El rango de letras permitido es desde la A a la ZZZ. Aquí el usuario deberá tachar las letras en orden alfabético (ver figura 7).

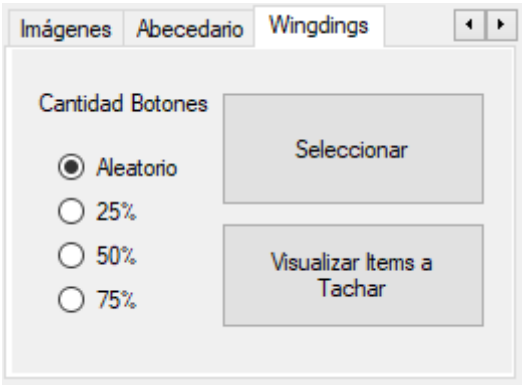


Figura 8. Pestaña Wingdings

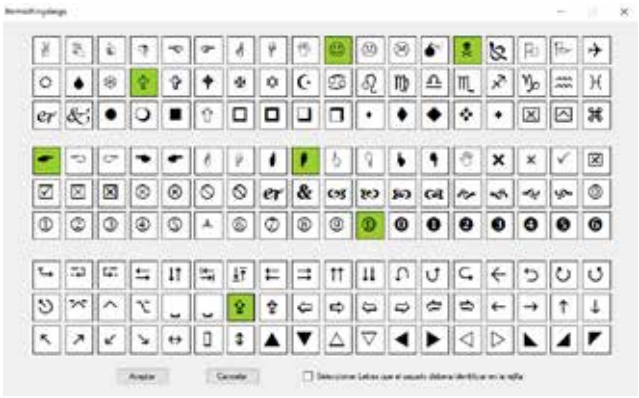


Figura 9. Ventana con ítems Wingdings y selección de ítems.

(6) *Wingdings*: rejilla con botones de símbolos *wingdings*. Esta es la última opción. Sirve para crear una rejilla con el tipo de fuente *wingdings*. Al marcar esta opción aparece una pestaña (ver figura 8). En esta pestaña también figura la opción "CantidadBotones", que funciona igual que en las opciones ya reseñadas. Esta pestaña tiene dos botones: *Visualizar Ítems a Tachar*: pulsando este botón se abrirá una ventana que mostrará los ítems que el usuario deberá tachar en la

rejilla. *Seleccionar*: con este botón se seleccionan tanto los ítems que formarán parte de la rejilla como los que el usuario deberá tachar. Pulsando este botón se abre una ventana con todos los símbolos *wingdings* (ver figura 9). Los ítems se seleccionan haciendo clic sobre ellos. Además de éstos, hay que seleccionar aquellos ítems que el usuario deberá identificar en la rejilla, para lo cual, es necesario picar en la opción "Seleccionar Letras que el usuario deberá identificar en la rejilla". Estos se mostrarán en color rojo.

En la pantalla principal, a la derecha, existen cuatro casillas de selección: (1) "Tarea Preliminar" (señalada con el número 3), si se marca esta casilla, antes de realizar el ejercicio de la rejilla, el usuario realizará una tarea preliminar, que consistirá en pulsar dos botones en orden. Dichos botones se situarán cada uno en un vértice lo más separado posible uno del otro. (2) "Imprimir" (señalada con el 4), con está opción el programa creará la rejilla y la enviará a la impresora. (3) Debajo está situada la casilla "Colores de Fondo" (señalada con el 5), está opción sirve, para añadir a los botones de la rejilla un color de fondo detrás del texto. Esta opción es incompatible con la rejilla de imágenes o la rejilla de colores. (4) La última opción es "Emparejar" (señalada en la pantalla con el número 6), esta casilla se usa para tachar los números en función de un botón con un número que aparece fuera de la rejilla, es decir, el orden de tachado de los números de la rejilla está determinado por este botón. Debajo de las casillas de selección disponemos de cuatro botones: (1) *Programar Rejilla* (aparece reseñado con el número 7, en la figura 2). (2) *Colores Fondo* (reseñado con número 8). Para seleccionar los colores que formarán parte del fondo de la rejilla. (3) *Emparejar* (reseñado como número 9). Para especificar las opciones de emparejar de la rejilla. (4) *Crear Rejilla* (reseñado con el 10). Para crear la rejilla. En la parte central de la pantalla se sitúan dos botones agrupados bajo la opción "Botones Aleatorio y Tiempo". La opción "Aleatorio" sirve para realizar una aleatorización de la posición de los botones en la rejilla, de acuerdo al tiempo en segundos introducido en la casilla. El campo "Tiempo Límite" sirve para realizar la rejilla en un tiempo limitado, este tiempo viene expresado en segundos. Para más detalle se puede consultar el trabajo de Hernández Mendo, Martínez Jiménez, Pastrana Brincones y Morales Sánchez (2012).

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Programar y ejecutar varias rejillas

- 7 x 7
- 8 x 8
- 9 x 9

REFERENCIAS

Alves, C. R., Tessaro, V. H., Teixeira, L. A., Murakava, K., Roschel, H., Gualano, B., y Takito, M. Y. (2014). Influence of acute high-intensity aerobic interval exercise bout on selective attention and short-term memory tasks. *Perceptual and Motor Skills, 118*(1), 63-72. https://doi.org/10.2466/22.06.PMS.118k10w4

Brickenkamp, R. (2001). *D-2. Attention task*. Madrid: TEA ediciones.

Chun, M.M., Golomb, J.D. y Turk-Browne, N.B. (2011). A taxonomy of external and internal attention. AnnualReviews of Psychology, 62, 73101.

Estévez-González, A., García-Sánchez, C. y Junqué, C. (1997). La atención: una compleja función cerebral. *Revista de Neurología, 25*(148), 1989-1997.

González-Guirval, F., Reigal, R. E., Morillo-Baro, J. P., Juárez-Ruiz de Mier, R., Hernández-Mendo, A., & Morales-Sánchez, V. (2020). Análisis de la validez convergente de un instrumento informatizado para evaluar la atención en deportistas: Rejilla 1.0. *Cuadernos De Psicología Del Deporte, 20*(2), 83-94. https://doi.org/10.6018/cpd.406371

González-Ruiz, S. L., Domínguez-Alfonso, R., Chica-Merino, E., Pastrana-Brincones, J. L., and Hernández-Mendo, A. (2018). A virtual platform for on-line evaluation and research: MenPas. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 18*(3), 2648.

González-Ruiz, S.L., Hernández-Mendo, A., Pastrana-Brincones, J.L. (2010). Herramienta software para la evaluación psicosocial de deportistas y entornos deportivos. *Lecturas: EF y Deportes. Revista Digital, 15*(144), mayo. http://www.efdeportes.com/efd144/evaluacionp-sicosocial-de-deportistas.htmhttps://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100427

Harris, D. J., Wilson, M. R., y Vine, S. J. (2018). A systematic review of commercial cognitive training devices: implications for use in sport. *Frontiers in Psychology, 9*, 709. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00709

Hernández Mendo, A., Martínez Jiménez, M. A, Pastrana Brincones, J. L. y Morales Sánchez, V. (2012). Programa informático para evaluación y entrenamiento de la atención. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 7*(2), 339-358.

Hernández-Mendo, A. y Ramos-Pollán, R. (1995a). Tarea informática para la evaluación y entretenimiento de la atención: aplicación en el entrenamiento deportivo. *Anales de Psicología, 11*(2), 183-192. 20.

Hernández-Mendo, A. y Ramos-Pollán, R. (1995b). Aplicación informática para evaluación y entrenamiento de la atención en psicologia del deporte. *Psicothema, 7*(3), 527-529.

Kletzel, S. L., Cary, M. P., Ciro, C., Berbrayer, D., Dawson, D., Hoffecker, L. y Heyn, P. C. (2016). *Brain Gaming: A User's Product Guide for the Clinician. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 97*(8), 1399-1400. https://doi.org/10.1016/j.apmr.2016.03.001

Kueider, A. M., Parisi, J. M., Gross, A. L., y Rebok, G. W. (2012). Computerized cognitive training with older adults: a systematic review. *PloS One, 7*(7), e40588. https://doi.org/10.1371/journal.pone.00405

Morrison, G.E., Simone, C.M., Ng, N.F., Hardy, J.L. (2015). Reliability and validity of the NeuroCognitive Performance Test, a web-based neuropsychological assessment. *Frontiers in Psychology, 6*,1652. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01652

Rabiner, D.L., Murray, D.W., Skinner, A.T. y Malone, P.S. (2010). A randomized trial of two promising computer-based interventions for students with attention difficulties. *Journal of Abnormal Child Psychology, 38*, 131-142. https://doi.org/10.1007/s10802-009-9353-x

Reigal, R. E., González-Guirval, F., Morillo Baro, J. P., Morales-Sánchez, V., Juárez-Ruiz de Mier, R., y Hernández-Mendo, A. (2019). Effects of a computerized training on attentional capacity of young soccer players. *Frontiers in Psychology, 10*, 2279. http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02279

Romeas, T., Guldner, A., y Faubert, J. (2016). 3DMultiple Object Tracking training task improves passing decision-making accuracy in soccer players. *Psychology of Sport and Exercise, 22*, 1-9. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.06.002

Shatil, E., Mikulecka, J., Bellotti, F., y Bureš, V. (2014). Novel television-based cognitive training improves working memory and executive function. *PLoS One, 9*(7), e101472. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0101472

Toulouse, E. y Piéron, H. (1992). *Prueba perceptiva y de atención*. Madrid: TEA Ediciones.

Wass, S., Porayska-Pomsta, K. y Johnson, M.H. (2011). Training attentional control in infancy. *Current Biology, 21*(18), 1543-1547. https://doi.org/10.1016/j.cub.2011.08.004

GESTIONANDO EL ESTADO DE ÁNIMO

RUBÉN DOMÍNGUEZ

Profesor Departamento de Psicología Evolutiva y de la Comunicación, Universidad de Vigo. Doctorando en Perspectivas Actuales de la Psicología del Deporte
Máster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, UNED y Licenciado en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela
Entrenador Superior de Baloncesto y Técnico Superior en Baloncesto
Compagina su actividad como Entrenador de Baloncesto con la de Psicólogo Deportivo en deportes individuales y colectivos

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=-u0E4NbSCPE

Al pensar cuál sería la temática más adecuada a tratar en esta píldora, me vino rápidamente a la cabeza el estado de ánimo. Como entrenador profesional de baloncesto y como psicólogo deportivo es un aspecto que me parece clave en el rendimiento de los deportistas, de los entrenadores y de los equipos, con lo cual me parecía que en este momento excepcional no podía dejar pasar la oportunidad de aportar mi granito de arena a esta iniciativa solidaria del deporte en toda Iberoamérica.

Como sabemos por múltiples estudios, los deportistas tienen percepciones sobre sus estados de ánimo que pueden influir, a su vez, sobre los diferentes aspectos de su rendimiento (Lazarus, 2000; Ruíz y Hanin, 2004; De la Vega, Ruiz, García-Mas, Balagué, Olmedilla y Del Valle, 2008; Cervantes, Florit, Parrado, Rodas y Capdevila, 2009; García, 2010; Ruiz, 2012). Estos estudios sobre la percepción de los estados de ánimo de deportistas (POMS), previos y en competición, han demostrado que el estado de ánimo es el mejor predictor del rendimiento deportivo (Morgan, 1980a, 1980b; O´Connor, 2006), estableciendo un determinando perfil, denominado "iceberg", que sostiene que los deportistas con valores superiores en la escala vigor y, valores inferiores en las escalas tensión, cólera y fatiga, favorecían el rendimiento deportivo (Díaz, Gutiérrez y Hoyos, 2015). Este perfil del estado de ánimo dispondría al deportista a conseguir un elevado rendimiento competitivo, asociado a un estado de ánimo óptimo (De la Vega et al, 2008).

Por lo tanto, un estado de ánimo con valores superiores en vigor y que presente valores inferiores en tensión y fatiga, facilitará que los deportistas y los entrenadores rindamos al máximo de nuestras posibilidades en cada momento y esto nos acercará a alcanzar el éxito.

Por todo esto me pareció una temática que podría ayudar en este difícil momento, con un alto riesgo en relación al estado de ánimo de los deportistas derivado de la imposibilidad de alcanzar sus objetivos a corto y medio plazo, ya que se les ha privado de la posibilidad de continuar sus entrenamientos, y esto genera una gran incertidumbre y un sentimiento grande de indefensión hacia el futuro. Por ello, me parece fundamental trabajar para favorecer el estado de ánimo, que les permita afrontar esta situación tan excepcional y que contribuya al desarrollo

deportivo y al rendimiento mental en el futuro, así como saber aprovechar esta etapa de confinamiento para trabajar y mejorar su estado de ánimo.

CONCEPTOS CLAVE

El estado de ánimo es la actitud, la disposición que tenemos las personas a nivel emocional. En muchos casos, este estado de ánimo está presente, pero se manifiesta de forma inconsciente en deportistas y entrenadores. A menudo, los deportistas no tenemos esa percepción de que pasamos o tenemos un determinado estado de ánimo que puede ser más o menos favorable para aquello que estamos realizando, pero esa falta de consciencia no evita que este sentimiento de fondo, que persiste en el tiempo (Thayer, 1989), condicione la situación de entrenamiento, la precompetición, o competición, o diferentes momentos a lo largo de la misma. Ese sentimiento, en relación a lo que estamos afrontando, provoca que no alcancemos nuestro mejor rendimiento.

El estado de ánimo está profundamente relacionado con las emociones, pero se diferencia de éstas en que es menos específico, menos intenso, más duradero y menos dado a activarse por estímulos o eventos. Según Rhayer (1989) el estado de ánimo viene determinado por la relación entre dos variables: la variable energía, que oscilaría entre más cansado y más activo, y la variable tensión, que oscilaría entre más calmado y más tenso.

Partiendo de esta información, imagínense lo fácil que puede resultar observar una foto y ser capaces de captar, determinar, analizar, evaluar y valorar en otras personas cuál es su estado de ánimo. Imaginarnos la postura corporal de un deportista cuando está agotado, cansado, nervioso, calmado o, incluso, ese atleta que transmite vigor en su postura y sus gestos. Estos gestos y estas posturas de nuestro cuerpo influyen en nuestro estado de ánimo. Nuestros gestos y nuestras posturas corporales son facilitadores de un estado de ánimo favorable; si los tenemos en cuenta y si los aprovechamos, contribuirán a mantener y facilitar el estado de ánimo más adecuado que potencie nuestro rendimiento deportivo. Debemos preguntarnos: si el estado de ánimo es un

sentimiento de fondo que persiste en el tiempo y no siempre es consciente, ¿cómo podemos gestionarlo?

La respuesta es sencilla: teniendo control de nuestros pensamientos, de nuestros gestos y de nuestras palabras. Esto se ha estudiado desde diferentes corrientes y se ha demostrado la influencia que los tres factores tienen en nuestro estado de ánimo de cara a mantenerlo, cambiarlo o, incluso, facilitar un estado de ánimo favorable o desfavorable según el uso que hacemos de pensamientos, gestos y palabras.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Lo primero que deberíamos hacer es responder a esta otra pregunta: ¿cuál es nuestro estado de ánimo en este momento? Qué pensamos, cómo esta siendo nuestro día a día y cómo es nuestro estado de ánimo, centrándonos en nuestro estado de ánimo emocional, así como en su nivel de activación, si estamos o no cansados, si tenemos mucha o poca energía, cuál es nuestro nivel de fatiga en relación con el entrenamiento que hayamos realizado.

¿Por qué es necesario revisar todos estos síntomas o sensaciones? La respuesta es sencilla: para gestionar nuestro estado de ánimo, lo primero que tendremos que hacer es ser conscientes. En muchas situaciones y momentos a lo largo del día, no tenemos consciencia de nuestro estado de ánimo y deberíamos dedicar pausas, buscar momentos para hacernos la siguiente pregunta: ¿cómo estoy?, ¿cuál es mi estado de ánimo actual?

Este ejercicio nos ayudaría a reconocer cómo nos estamos sintiendo durante ese momento, para hacer consciente el estado de ánimo y trabajar sobre él, buscando convertirlo en el estado favorable que necesitamos para aquello que vamos a realizar a continuación. De esto deriva la siguiente pregunta: ¿cómo debemos estar?, ¿cuál sería mi estado de ánimo deseado? Estas dos cuestiones nos permiten pensar y valorar si estamos como deberíamos para afrontar el siguiente momento de nuestro día. Conocer mi estado de ánimo deseado nos

permite gestionar el actual y buscar facilitar el que necesitamos para aquello que vamos a realizar.

Un ejemplo sería un profesor de universidad que justo antes de entrar en clase se detiene y piensa: ¿cómo estoy y cómo debería estar? Este ejercicio nos puede ayudar en nuestro día a día a hacer consciente nuestro estado de ánimo, y evitar situaciones que se dan habitualmente como que alguien que estuvo el día anterior con nosotros nos comente: "ayer estabas muy enfadado", y que nosotros no seamos ni siquiera conscientes de que lo hemos transmitido. La realidad es que cuando las personas perciben en nosotros un estado de ánimo es porque nosotros lo estamos transmitiendo.

La siguiente pregunta, tras comenzar a hacer consciente nuestro estado de ánimo y de cara a poder gestionarlo, es esta: ¿se puede modificar ese estado de ánimo? La respuesta es afirmativa, aunque debemos saber que no es fácil y que requiere de una práctica o entrenamiento.

Cualquier deportista, entrenador o persona, posiblemente, tenga la experiencia de situaciones a las que se ha enfrentado a lo largo de su vida en las que algo se le atraganta, no consigue avanzar, no se acerca a su rendimiento habitual, cuando compite no acaba de sentirse bien, tiene malas sensaciones después de una lesión o resultados adversos durante un periodo de tiempo. Todos estos aspectos nos van generando un estado de ánimo que dificulta que consigamos aquello que queremos. Durante una etapa, este estado de ánimo se adueña de nosotros y nos cuesta mucho avanzar, sin embargo, a veces algo provoca un cambio, comenzamos a hablarnos diferente, empezamos a tener una actitud y unos gestos diferentes que nos permiten salir de ese estado y que comencemos a rendir, y nos aprovechamos de ese cambio para conseguir salir de ese mal momento, que nos parecía tan difícil. Esto ocurre sin que nosotros lo hagamos muchas veces conscientemente, no podríamos valorar qué nos ha llevado a ese cambio, qué lo ha provocado.

Nuestro objetivo tiene que ser que ese estado de ánimo favorable no sea fruto de la frustración vivida durante un tiempo, de la casualidad, sino que nosotros controlemos y provoquemos ese cambio conscientemente.

Para ello,como hemos visto,hay dos aspectos clave que vamos a desarrollar con los ejercicios que os proponemos: el primero es ser consciente de nuestro estado de ánimo y el segundo es que practiquemos las herramientas que nos permitan lograr, mantener, desarrollar y facilitar el estado de ánimo que queremos. ¿Cómo lo podemos practicar? Lo veremos en el próximo epígrafe.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Vamos a practicar cómo generar un estado de ánimo favorable a partir de dos métodos:

- El primero será generar un estado de ánimo favorable a partir de un gesto que nos permita, en aquellos momentos en que lo necesitemos, favorecer nuestro estado de ánimo para alcanzar el objetivo que nos hayamos planteado. Que ese gesto nos ayude a activar o reactivar el estado de ánimo que favorezca nuestro rendimiento en el momento o la situación competitiva que estemos afrontando.
- El segundo será generar un estado de ánimo favorable a partir de una instrucción interna, una frase o palabra que usemos y que nos digamos internamente, que debe ser muy potente para nosotros y que entrenaremos para que, llegado ese momento, sea efectiva para favorecer el estado de ánimo que nos permita conectar lo mejor de nuestro juego o alcanzar el rendimiento que podemos.

PRÁCTICA PARA GENERAR UN ESTADO DE ÁNIMO FAVORABLE A PARTIR DE UN GESTO

Les invitamos y animamos a que, a la vez que van leyendo, vayan preparando su práctica y se comprometan a realizar las diferentes propuestas, ya que lo primero para cambiar algo como deportistas es tener la actitud positiva a atreverse a mejorar. Comencemos: podemos pensar en el póster típico que en USA utilizaban para reclutar soldados, con Lincoln diciendo “You” (les acompañamos

un enlace para ver la imagen a la que nos referimos para que puedan realizar la práctica https://images.app.goo.gl/BRnHPXnPGUYUprzP8).

Es un gesto que transmite energía, empuje, un aspecto firme, imperativo.

- Haga este gesto 3-4 veces. Practíquelo como si estuviese pidiéndole a alguien que lo quiere a su lado, que lo quiere porque confía en él. Repítalo viviendo la energía del gesto, esa energía necesaria para aquello que vamos a afrontar.
- Ahora todo lo contrario, dejen que entre la modorra en su cuerpo y repitan la frase "hoy no me puedo levantar" con tono perezoso, y perciban cómo las sensaciones de su cuerpo cambian y les influyen de una forma totalmente diferente. ¿Por qué es importante esta parte del ejercicio? Porque necesitamos saber cómo generamos emociones que nos ayudan y cómo otras veces permitimos que nos invadan emociones que no nos ayudan en nada. Como citamos anteriormente, tomar conciencia es clave para poder gestionar nuestros estados de ánimo.
- Ahora, después de esa modorra y para salir de ella lo antes posible, para conseguir nuestro estado de ánimo favorable, trate de expresar con fuerza que tiene que alistarse, que usted es esa persona que quiere la Armada de los Estados Unidos. Déjese llevar por la emoción que emerge con el gesto. En el deporte hay muchos ejemplos de gestos de este tipo, movimientos que hacen que el deportista se reactive y entre en ese estado de ánimo caracterizado por el vigor necesario para afrontar el momento competitivo. El gesto de Rafael Nadal apretando su puño y alzando levemente su brazo es uno de los que más reconocemos, actualmente, en el deporte, por lo que significa Rafa Nadal en el deporte mundial en este momento, sobre todo, a los que somos españoles. Este gesto va acompañado de la segunda parte práctica que tendríamos que entrenar.
- Basándose en lo que acaba de experimentar, ya puede elegir y practicar un gesto que le ayude a alcanzar un estado de ánimo favorable, enérgico, que sea poderoso para usted. Esta será su 1ª tarea en esta píldora solidaria. Y una vez que lo elija,ponerlo en práctica para

que se convierta en un gesto que le facilite generar o facilitar ese estado de ánimo favorable.

PRÁCTICA PARA GENERAR UN ESTADO DE ÁNIMO FAVORABLE A PARTIR DE UNA INSTRUCCIÓN INTERNA

La segunda parte de esta práctica tiene que ver con esas palabras que acompañan al gesto del puño apretado de Rafael Nadal, ese "vamos Rafa" que acompaña al gesto del tenista. Vamos a generar un estado de ánimo favorable a partir de una instrucción interna: autodiálogo. Nuestro autodiálogo, habitualmente es inconsciente. Sin embargo, vemos a muchos tenistas y deportistas animarse mediante frases, cada uno con la suya.

Lo primero que tenemos que hacer es pensar en una frase que para nosotros sea potente, que nos genere un estado de ánimo favorable, que nos haga sentir que estamos preparados para aquello que queremos hacer a continuación.

Esa frase será diferente dependiendo del deporte y del nivel de activación que requiere ese deporte, por eso, es muy importante que clarifiquemos cuál es nuestro estado de ánimo favorable, cuáles son las situaciones dónde necesitaría utilizarla para que sea una instrucción interna adecuada. Intuitivamente, todos hemos utilizado alguna vez una frase similar. Las acciones de pronunciar y de escuchar la autoinstrucción tienen un efecto amplificador en la misma.

A continuación, vamos a explicar los pasos que debemos tener en cuenta para usar esta herramienta de la instrucción interna.

- *Paso 1.* Detectar nuestro estado ánimo, sería contestar a la pregunta de ¿cómo estoy?
- *Paso 2.* Consciencia, necesidad de cambio, siempre que no estoy cómo debería estar.
- *Paso 3.* Automáticamente utilizar nuestra frase que identifique, significativamente, un estado de ánimo que queramos provocar. Al asociar el estado de ánimo favorable a esa instrucción interna,

cuanto más lo utilicemos, cada vez nos lo facilitará más; además, si la compartimos con otras personas incrementa su efecto, y cuando la utilizamos con nuestros equipos, compañeros u otros deportistas veremos cómo también logra una influencia en ellos.

La 2ª tarea que les compartimos sirve para comenzar a practicar esta herramienta de la instrucción interna.

- Hágase con una frase que identifique, significativamente, con un estado de ánimo que quiera generar. Si usted es entrenador, además de enseñar a sus deportistas y proponer esta tarea, también debería utilizarla. A veces los entrenadores durante el partido, con la tensión, nos dejamos llevar por la emoción, podríamos seleccionar una frase que nos digamos y nos reconecte con nuestra mejor versión de entrenador y nuestra frase nos puede ayudar a lograrlo.
- Utilice esta frase a lo largo del día tres o más veces (si tenemos más oportunidades), recordando lo que le transmite (aprovechando ahora que estamos en casa y podemos entrenarnos).
- Haga un ejercicio de reflexión al final del día: ¿qué ha significado para usted cada vez que la ha pronunciado?, ¿qué ha provocado?, ¿cómo se ha sentido? Si le ha ayudado o no le ha ayudado, consiguiendo de esta manera saber qué nos aporta nuestra frase, nuestra instrucción interna. Que este entrenamiento se realice de una forma consciente y reflexiva es fundamental. Y también pensar: ¿qué efectos provocará cuando lo sigamos utilizando? Cuando volvamos a competir, a jugar.

También sería interesante buscar aquellos espacios y momentos en los que nuestro estado de ánimo no es el adecuado, y que podamos usar ese gesto o esa instrucción técnica para ayudarnos a cambiarlo.

CONCLUSIONES

Vemos constantemente en las competiciones, en los partidos, que no se están desarrollando como esperaba. Cómo en un momento determinado hay algo que provoca un cambio en el rendimiento de un equipo o un deportista y les favorece, posibilitando que consigan su máximo rendimiento. Ese cambio lo podemos entrenar; les invitamos a que practiquen realizando ambas tareas, entrenen su gesto, utilicen su instrucción interna, pues como cualquier otra habilidad física, técnica o táctica de un deportista, nuestros gestos y la instrucción interna necesitan ser entrenadas. Cada día reflexionen sobre su entrenamiento, ya que el estado de ánimo pre, durante y post competición, también necesitará ser entrenado (De la Vega et al, 2011). Si les funcionan, compártanlo para que otras personas se beneficien de su potencia.

El estado de ánimo es fundamental en el deporte, en esta situación de confinamiento que estamos viviendo por la Covid-19 todavía es más importante, y lo que debe animarnos es que lograr el estado de ánimo favorable depende de nosotros. Es una habilidad necesaria el aprender a gestionar nuestras emociones. En este capítulo les hemos presentado herramientas prácticas para favorecer nuestro estado de ánimo y que nos ayudarán a afrontar esta situación tan distinta y excepcional. Estamos seguros que nos va a aportar muchas cosas y que, una vez que volvamos a la competición, estaremos más preparados y seremos mejores.

REFERENCIAS

Andrade, E., Arce, C., Armental, J., Rodríguez, M., y De Francisco, C. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema, 20,* (4), 630-635.

Andrade, E. M., Arce, C. y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte, 9*(1-2), 7-20.

Arruza, J.A.; Arribas, S.; Otaegi, O; González, O.; Irazusta, S. y Ruiz, L. M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de Psicología, 27*(2) 536-543.

Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J. L., García-Merita, M. L. y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremos para estudiantes valencianos en el contexto deportivo. *Revista de Psicologíadel Deporte, 4,* 39-52.

Cervantes, J.C., Florit, D., Parrado, E. Rodas, G. y Capdevila, L., (2009). Evaluación fisiológica y cognitiva del proceso de estrés-recuperación en la preparación pre-olímpica de deportistas de elite. *Cultura, Ciencia y Deporte, 4* (11), pp. 111-117.

Costa, P. T. y McRae, R. R. (1992). Four ways five factor are basics. *Personality and Individual. Differents, 13*(8), 653-666.

Cox, R. H. (2009). *Psicología del deporte: Conceptos y Aplicaciones*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Danish, S.J., Petitpas, A.J., y Hale, B.D. (1990). Sport as a context for developing competence. En T.P. Gullotta, G.R. Adams, y R. Montemayor(Eds.), *Developing social competency in adolescence* (pp. 169-194). Newburypark, CA: Sage.

De la Vega, R., Ruiz, R., García-Más, A., Balagué, G., Olmedilla, A., y Del valle, S. (2008). Consistencia y fluctuación de los estados de ánimo en un equipo de fútbol profesional durante una competición de play off. *Revista de Psicología del Deporte, 17*, 241-251.

De la Vega, R., Ruiz, R., García, G. D. y Del Valle, S. (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: Un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología, 11*(2), 107-117.

Díaz, J.; Gutierrez, J. N. y Hoyos, J. A. (2015). Estados de ánimo precompetitivos y resultados deportivos en jugadores de bolos cántabros. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 15*(3), 53-64.

García, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas.* Madrid: UCLM.

Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sport. *The Sport Psycologist, 14,* 229-252.

Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca

McNair, D. M., Lorr, M. y Dropleman, L. F. (1971; 1981; 1992). *Profile of Mood States Manual.* San Diego: Education and Industrial Testing Service.

Morgan, W. P. (1980). Test of Champions: The Iceberg profile. *Psychology Today, 14,* 92-108.

Morgan, W. P. (1980b). The trait psychology controversy. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 51,* 50-76.

O'Connor, P.J. (2006). Mental Energy: Assessing the Mood Dimension. *Nutrition Reviews, 64(*7), S7-S9.

Ruíz, M.C. y Hanin, Y. L. (2004). Athlete´s self-percepcions of optimal states in Karate: An aplication of de IZOF model. *Revista de Psicología del Deporte, 13*(2), 229-244.

Ruiz, R. (2012). Relaciones entre características de personalidad y estados de ánimo: un estudio con deportistas de combate universitarios. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte, 7*(1) 89-112.

Terry, P. C. (1997). The application of mood profiling with elite sport performers. En R. J. Butler (Ed.) *Sport Psychology in performance* (pp. 3-32). Plenum Press.

Thayer, R. (1989). *The Psychobiology of Mood and Arousal.* New York: Oxford University Press

Watson, D., y Clark, L. A. (1994). Emotions, moods, trais and temperaments: conceptual distinctions and empirical findings. En P. Ekman, y R.Davidson (Eds.), *The nature of emotion* (pp. 98-93). Oxford: Oxford UniversityPress.

Watson, D., y Clark, L. A. (1997). Meassurement and mismeasurement ofmood: recurrent and emergent issues. *Journal of Personality Assesment, 68,* 267-296.

CLAVES PARA EL DESARROLLO DE UNA PERSONALIDAD RESILIENTE

MARÍA DE LOS ÁNGELES CORRÓ MOLAS

Máster Iberoamericano en Psicología del Deporte (SIPD)
Experta en Coaching Deportivo (AEPCODE)
Profesora en Enseñanza Media y Superior (UBA)
Licenciada en Psicología (UBA)
Docente del Máster SIPD
Coordinadora SIPD en Argentina

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=alo0cUcDPO0&t=4s

Frente a la situación de confinamiento, producto de la pandemia ocasionada por la Covid-19, surge la posibilidad de realizar estas píldoras solidarias, con el objetivo de brindar herramientas para un mejor afrontamiento de la cuarentena.

Vamos a trabajar sobre el concepto de la resiliencia, entendida como la habilidad psicológica que permite salir fortalecidos de la adversidad. La resiliencia en muchos casos es una característica de la personalidad, la podemos observar en personas que naturalmente afrontan las dificultades con valentía, con entereza, transformándose y fortaleciéndose a través de ella. Existen otros casos en los que las personas no poseen la resiliencia como rasgo de su personalidad, y es en esos casos donde enfocaremos la atención, a fin de que puedan desarrollarla y entrenarla. Ese es el objetivo de este capítulo, brindar herramientas psicológicas para desarrollar la resiliencia.

CONCEPTOS CLAVE

En principio "*la persona resiliente, crece, se hace grande, deslumbra, cuando se enfrenta a la dificultad, y no exento de dolor y de luchas, sale victorioso del combate*" (Torralba, 2013). Esta frase simboliza el espíritu resiliente que tiene que ver con afrontar la adversidad con coraje, con esfuerzo y sin negar la pérdida que muchas veces implica una situación adversa como la que estamos atravesando. No implica evitar la realidad, ni negarla, sino justamente lo contrario, a partir de una realidad que es displacentera y desagradable, poder salir fortalecido y crecer a través de ella.

Como deportistas o entrenadores, podemos preguntarnos: ¿cómo podemos hacer para afrontar la adversidad de manera resiliente? Lidia Martín Torralba describe en su libro "*La Personalidad Resiliente*" una serie de características de la personalidad resiliente; éstas son: capacidad de análisis, afrontamiento activo, equilibrio, flexibilidad, creatividad, curiosidad, valentía, paciencia, optimismo inteligente, inteligencia emocional, visión realista de uno mismo, habilidades sociales, sentido del humor y espiritualidad. En esta oportunidad

nos centraremos en el **afrontamiento activo.** Frente a la situación adversa que hoy estamos atravesando, el deportista o el entrenador pueden adoptar diferentes actitudes para hacer frente a la realidad que se presenta como un obstáculo a vencer o un problema a resolver.

Pueden adoptar una actitud pasiva, posicionándose en un lugar de víctima, desarrollando sentimientos de impotencia, de resignación y hasta de queja constante. De esta manera, la persona posiciona en un lugar de imposibilidad, con pensamientos del tipo: "*no puedo hacer nada, los entrenamientos que venía realizando ya no los puedo hacer, la pretemporada está perdida, mis objetivos y mis competencias ya no están, ya nada me motiva, nada me impulsa a que continúe ejercitando mi cuerpo, o continúe mi preparación psicológica, mi entrenamiento mental*". Como entrenador, una actitud pasiva puede ser permanecer centrado en lo que no puede hacer, por ejemplo, quedarse apegado a la imposibilidad de poder presenciar el entrenamiento de sus deportistas, ya sea un deporte en equipo o individual, enfocarse en que no puede realizar un seguimiento específico como antes, en no poder observar ni corregir, en no poder enseñar a través del modelado cómo se realiza determinado gesto técnico, etc. Es decir, el entrenador experimenta la sensación de haber perdido totalmente el control de la situación y de no poder hacer nada frente a eso. Lo que genera esta actitud pasiva es un aumento de la ansiedad, la angustia, la frustración, y muchas veces lo conduce a evitar la situación, negarla o también desarrollar un tipo de pensamiento desiderativo, como por ejemplo, pensar: "*ojalá que esto pase pronto, o que aparezca una solución mágica que me saque de esta situación que estoy viviendo y que es desagradable para mí*".

En el otro extremo encontramos un afrontamiento agresivo, es el caso de las personas que se creen invulnerables frente a la situación, que no visualizan la posibilidad de tener pérdidas, no logran identificar que la realidad se ha modificado y adoptan una actitud arrasadora frente a los derechos de los demás. Son personas que intentan un afrontamiento en soledad y aspiran a salir airosos del conflicto, cuestión que además de ser irreal, los conduce a tomar decisiones impulsivas y asumir riesgos sin tener demasiada conciencia de las consecuencias.

La tercera actitud, es el afrontamiento activo, característico de la personalidad resiliente y relacionado con una actitud más equilibrada y armoniosa. El afrontamiento activo, como los mismos términos refieren, está relacionado con la movilización de los recursos y energías personales. Para graficar este concepto, tomaré como ejemplo un personaje de un cómic de mi infancia, el Inspector Gadget, un detective que contenía en su propio cuerpo toda una serie de artilugios que le permitían resolver los casos más difíciles. Ante cualquier dificultad o problema, el inspector recurría a herramientas y recursos que buscaba en su interior. Esta metáfora representa lo que hoy podemos hacer ante el confinamiento, es decir, ante una situación que desde lo externo es incontrolable e incierta, que no sabemos hasta cuándo durará y cómo continuará su evolución, lo que sí podemos controlar es nuestro interior, aprendiendo y desarrollando habilidades que nos permitan afrontarla y sobrellevarla de la mejor manera posible.

Dentro de las características del afrontamiento activo, vamos a describir cinco características importantes:

- ***Optimismo inteligente***: se refiere a un pensamiento positivo real, es decir un optimismo consciente que comprenda que existen limitaciones, que quizás no podrá salir a entrenar y rodar en bicicleta tres horas como lo hacía antes, pero sí puede adaptarse a realizar un entrenamiento en su casa, con un rodillo o con los elementos que tenga a su alcance. En un entrenador, un ejemplo de optimismo inteligente puede ser enfocarse en reforzar el liderazgo y el sentido de equipo a través de otros recursos, buscar, por ejemplo, herramientas online que le permitan mantener a los jugadores del equipo motivados, entusiasmados, introducir nuevos desafíos, nuevos objetivos para este período de confinamiento.

- ***Búsqueda de Apoyo Social***: es importante entender que esta situación adversa no es individual, es decir, no es que el deportista se lesionó y está solo atravesando la situación, sino que es colectiva, nos afecta como sociedad porque todas las personas estamos inmersas en el mismo confinamiento, si bien cada uno lo afrontará de manera distinta. Entonces, la búsqueda de apoyo social se refiere a poder identificar cuáles relaciones interpersonales, qué vínculos van a potenciar, van a estimular para que el individuo despliegue sus recursos internos. Se refiere a la capacidad de crear y sostener cierto tipo de relaciones interpersonales, ya sea con sus compañeros de entrenamiento o de equipo, con su entrenador o con sus seres queridos. En este punto es fundamental que la persona esté en movimiento, que realmente busque activamente mantener ese apoyo social que, si bien quizás no está desde la presencia física, sí puede desarrollarse desde lo relacional y lo afectivo.
- ***Búsqueda de soluciones***: la persona resiliente busca soluciones y analiza aquello que enfrenta, no actúa guiada por decisiones impulsivas o precipitadas, ni adopta una actitud pasiva de no hacer nada. El resiliente realiza un análisis estratégico y ésta es una característica que todo deportista, todo entrenador tiene que desarrollar para afrontar una competencia. Del mismo modo se aplica a la situación de confinamiento. Se refiere a la capacidad de analizar con qué recursos cuenta, qué limitaciones propias puede identificar y qué puede aprender. Es importante también definir objetivos a corto plazo, mediano y largo plazo, ya que éstos le permitirán implementar nuevas acciones y sostenerlas en el tiempo, realizando un seguimiento y posterior evaluación de los mismos.
- ***Contabilización de ventajas***: poder identificar lo que se está haciendo bien y visualizar los beneficios que genera este tipo de afrontamiento, produciendo en el individuo una mejor predisposición y un estado de ánimo más positivo. Si es un deportista que está acostumbrado a entrenar los siete días de la semana y de repente se encuentra inactivo, entonces el poder realizar actividad física en su casa, más allá de que no se equipare con el entrenamiento habitual, le va a permitir sentirse mejor tanto física como mentalmente y no

experimentar un impacto tan grande en cuanto a la falta del entrenamiento habitual. Contabilizar esta ventaja, ser consciente de qué beneficios le aporta mantenerse activo y positivo es fundamental para poder avanzar en este proceso.

- ***Espiritualidad***: este aspecto se refiere a la posibilidad del individuo de conectarse con un sentido más profundo de su quehacer cotidiano. Incluye la pregunta del para qué hace lo que hace, qué sentido le otorga a la vida, a las relaciones que establece con otros, consigo mismo, con la naturaleza y/o con alguna entidad superior. Es decir, comprender lo que le sucede desde su propósito de vida. Se ha estudiado que la espiritualidad influye en el estilo de afrontamiento y en la capacidad resiliente. Es por ello que es importante no descuidar este aspecto y aprovechar la situación de confinamiento para desarrollar la reflexión, el autoconocimiento y poder a través de la introspección, identificar cuál es el sentido que le otorga a la vida, en qué situación lo coloca este confinamiento frente a lo que desea para su vida, qué lugar tiene el deporte en su vida y cómo elige vivirlo.

Si reflexionamos acerca de los tres tipos de afrontamiento, hay algo que es fundamental tener en cuenta y es la posibilidad de cada individuo de elegir voluntariamente cuál de los tres quiere adoptar. Desarrollar la resiliencia es una decisión que comienza con el deseo y el propósito de hacer algo frente a la adversidad. Es decir, es un recurso interno y único de cada individuo, que implica la libertad para elegir cómo afrontar esta situación de inestabilidad, incertidumbre, angustia y pérdidas y cómo avanzar a través de ella.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

- Escribir con detalle cómo puede afrontar activamente esta adversidad, utilizando las cinco pautas del afrontamiento activo.
- Visualizar en Youtube o Spotify: "*Lo que aprendí sobre el miedo durante mi secuestro*" de Ingrid Betancourt. Este video cuenta el

testimonio en primera persona de Ingrid Betancourt (líder política colombiana) quien estuvo seis años en cautiverio secuestrada por la guerrilla colombiana. En su relato, Ingrid menciona tres aspectos: los principios (relacionados con la espiritualidad, con el sentido de trascendencia), la fe (relacionada con el optimismo inteligente) y el estar unida a otras personas (el apoyo social), que la ayudaron a sobrevivir ante la exposición constante a la muerte. Los tres son aspectos fundamentales para quien desea desarrollar la resiliencia.

CONCLUSIONES

La idea de esta píldora es brindar herramientas para desarrollar un afrontamiento activo de la adversidad. El deportista y el entrenador se exponen constantemente a situaciones de adversidad, de conflicto, que tienen que resolver con protagonismo, con acción, con toma de decisiones, con pensamientos efectivos, con estrategias y, apoyándose en un entorno social que los estimule para ello.

La resiliencia, como habilidad psicológica, se puede aprender y entrenar, basta con conocer nuestros recursos internos y movilizarlos hacia un afrontamiento activo de la adversidad.

REFERENCIAS

Torralba, L. M. (2013). *La personalidad Resiliente*. Madrid: Síntesis.

MOTIVACIÓN PARA EL ENTRENAMIENTO Y MANTENIMIENTO DE LA FORMA FÍSICA EN CONFINAMIENTO

FERNANDO AVENDAÑO

Doctor en Hipnosis Clínica
Especialista en Psicología del deporte
Psicólogo del deporte de la Universidad de San Carlos de Guatemala
Psicólogo del deporte en la Confederación Deportiva Autónoma de Guatemala

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=HVsF-mY-cL4

Al revisar las definiciones de motivación, encontramos que el termino motivación se deriva del latín *motivum* que significa "*lo que pone en movimiento*", esta definición etimológica señala la importancia de la motivación para estar activo en la práctica deportiva (Dosil, 2004).

Haciendo un análisis nos podemos preguntar: ¿qué es lo que en realidad pone en movimiento al deportista?, dado que la vida deportiva es un proceso continuo que se inicia cuando el deportista empieza a realizar su práctica deportiva; luego al lograr cierto nivel empieza a competir, llegando a ser seleccionado e insertarse en el alto rendimiento.

Durante este proceso se enfrenta, constantemente, a los obstáculos que la práctica deportiva le impone, estos son de diversa índole: técnicos, de acondicionamiento físico, nutricionales, psicológicos, tácticos, entre otros, en los que se podría incluir los de oportunidad por el momento histórico del deporte en su comunidad y los económicos. Al superar estos obstáculos, el deportista también tiene que superar sus propias dificultades, es decir, algunas habilidades se le facilitarán, pero otras le será más difícil obtenerlas.

Este proceso de autoperfeccionamiento es constante, el deportista aprende de esta forma a sobreponerse ante la adversidad, en muchas ocasiones tiene que competir en condiciones adversas, como estar limitado por una lesión o cuando el juicio de los árbitros es parcializado y desfavorable para él. Se ve obligado a adaptarse lo antes posible a situaciones imprevistas, a visualizar oportunidades y a utilizar los recursos que tiene, aunque estos sean limitados. La situación actual de confinamiento por el coronavirus no pone fin a este proceso, se trata de una adversidad más, es claro que, de gran magnitud, pero es el momento para el deportista de visualizar la característica temporal de esta condición. Este capítulo tiene como fin poner al alcance de los deportistas, los conocimientos y las técnicas que les permitan estar motivados para el entrenamiento y mantenimiento de la forma física durante la cuarentena de protección contra la Covid-19.

CONCEPTOS CLAVE

CONDICIONES DEL CONFINAMIENTO PREVENTIVO POR LA COVID-19 PARA EL DEPORTISTA

Al inicio del presente año se propagó la Covid-19 y debido a que es altamente contagiosa, se establecieron medidas preventivas en todo el mundo, las que afectaron a todas las actividades de la sociedad. El distanciamiento social es una de estas medidas, obligando a los deportistas a permanecer en casa y cerrar los centros deportivos, lo que determinó que las justas deportivas fueran canceladas y otras aplazadas, como el caso los Juegos Olímpicos Tokio 2020. De tal manera que la planificación del entrenamiento de los deportistas se tuvo que modificar sin tener certeza de cuál será la fecha de la próxima competición y con las limitantes de acceso a las instalaciones deportivas, al equipo necesario para cada disciplina y a la interacción con otros deportistas.

IMPACTO PSICOLÓGICO DEL CONFINAMIENTO EN LA MOTIVACIÓN DEL DEPORTISTA.

EL APLAZAMIENTO DE LAS COMPETICIONES

El hecho de no tener certeza sobre el calendario competitivo es una de las principales causas de que los deportistas pierdan el interés ante la carga de entrenamiento. No se tiene plazo para alcanzar el nivel técnico-táctico, de acondicionamiento físico y psicológico requerido para el nivel competitivo que se tenía planeado en fecha específica. Es de tener en cuenta que este sentido de obligatoriedad está ausente en las condiciones actuales.

El entrenamiento se ve limitado, en algunos casos, al acondicionamiento físico y los movimientos básicos de los deportes; esto, aunado a que el no contar con instalaciones adecuadas puede ser causa de lesiones (las cuales en condiciones de confinamiento requieren un tratamiento especial), constituyen elementos que pueden disminuir la motivación del deportista.

FALTA DE SUPERVISIÓN DE LOS ENTRENADORES Y PREPARADORES FÍSICOS

El no contar con la asesoría y supervisión de los entrenadores y preparadores físicos, puede causar una sensación de inseguridad por el temor a lesiones (como se indicó anteriormente) y por la incertidumbre de no saber si se están realizando los ejercicios correctamente, pese a que algunas de las estrategias de tele-entrenamiento son los videos o los entrenamientos durante sesiones en vivo.

La satisfacción por la retroalimentación de parte de los entrenadores en cuanto a los progresos alcanzados, el liderazgo del entrenador en cuanto la corrección oportuna y la retroalimentación inmediata de la ejecución correcta de los ejercicios, son factores muy importantes para la motivación del deportista y que no están presentes en el entrenamiento a distancia.

Otro factor sobre la importancia del entrenador en la motivación del deportista es el direccionamiento de la actitud hacia el régimen deportivo manifiesto en la calidad del esfuerzo, la reacción ante la fatiga y la persistencia para dominar alguna técnica difícil, entre otras.

FALTA DE INTERACCIÓN CON EL COLECTIVO DEPORTIVO

Las amistades establecidas entre compañeros de entrenamiento, debido a la convivencia propia del deporte, constituyen un factor determinante en la motivación para permanecer activo en la práctica deportiva. Estudios realizados al respecto (Vieira et al., 2020) confirman que los significados de estas relaciones, en muchos deportistas, son mayores a los de las relaciones con compañeros de estudio o con miembros de la propia familia. El sentido de pertenencia a un grupo y los sentimientos de alegría al participar colectivamente en la sesión de entrenamiento, se ven disminuidos en la condición de tele-entrenamiento, o entrenamiento solitario en casa.

ESTRATEGIAS DE MOTIVACIÓN

Algunos de los interrogantes que se hacen la mayoría de las personas implicadas en el proceso de formación del deportista son: ¿qué factores determinan la motivación del deportista?, ¿qué acciones puede efectuar el deportista para estar motivado? Para responder a estas preguntas haremos referencia a uno de

los diferentes modelos basado en el incentivo que explica la motivación en el deporte (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007):

MOTIVACIÓN EXTRÍNSECA

Aquí se hace referencia a las "recompensas" que obtenemos por medio de lo que hacemos, por ejemplo, el llegar temprano al entrenamiento es recompensado por el entrenador con un gesto de aprobación; el hacer una jugada arriesgada con éxito en el momento crucial del partido es aplaudida por el público y publicada por los medios de comunicación o las redes sociales. También están aquí beneficios materiales como el incremento en la beca deportiva al subir de nivel competitivo, viajes o campamentos fuera del país o la compra de equipo deportivo nuevo. Se puede incluir en esta motivación el obtener consecuencias desagradables si no se realiza determinada acción, por ejemplo, el futbolista que se esfuerza al máximo por cobrar exitosamente un penal evitando la crítica de sus compañeros de equipo y de los aficionados. La motivación extrínseca al entrenar en confinamiento se ve poco fortalecida, debido a la falta de convivencia social y al hecho de no tener actividades competitivas.

MOTIVACIÓN INTRÍNSECA

Aquí se hace referencia a la motivación que experimenta el deportista y que no depende de recompensas que pueda obtener, se incluyen el gusto por realizar la actividad misma (elemento hedónico), el disfrutar del juego implícito en la actividad deportiva (elemento lúdico), el sentirse capaz de realizar con pericia la actividad y ser el mejor en la disciplina deportiva (elemento agonístico).

En consideración de estos dos tipos de motivación surge una estrategia de motivación, que permite al deportista mantenerse enfocado hacia el entrenamiento deportivo y ser capaz de mantener un esfuerzo sostenido y orientado firmemente hacia el logro de objetivos planteados. Esta estrategia consiste en el *Planteamiento de Metas*. En este punto es importante señalar, aunque ya se mencionó en otros capítulos, que las metas deben tener una fecha de cumplimiento, porque de no ser así, solo constituyen deseos que pueden o no realizarse:

- *Metas de resultado deportivo*: son las que el deportista se plantea para una competencia importante, por ejemplo, "quedar entre los

tres primeros lugares" o "clasificar para el campeonato mundial". Un factor muy importante en las metas de resultado es saber qué recompensas (motivación extrínseca) queremos obtener, y qué sentimientos queremos experimentar al momento de su realización (motivación intrínseca).

- *Metas de entrenamiento*: constituyen la base del quehacer diario del deportista. Es tener claro qué acciones debemos realizar, (cómo, cuándo y dónde) para lograr la meta de resultado.

Las metas deben de ser realistas de acuerdo a las propias posibilidades del deportista, pero constituir un desafío, orientándose hacia el logro de estas;es decir, visualizar la posibilidad de alcanzarlas y no constituir una amenaza orientándose hacia el temor de no lograrlas.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Existen muchos ejemplos de cómo el establecimiento de metas ha permitido a deportistas que, a pesar de las adversidades, hayan obtenido logros deportivos, muchas veces en contra de opiniones adversas. Es más, se puede afirmar que detrás de cada uno de los deportistas que se muestran apasionados y con voluntad inquebrantable, siempre estuvo el sueño de lograr su meta deportiva, expresada claramente en términos de quien quiere ser ante la sociedad (motivación extrínseca), así como el sentimiento de satisfacción y autorrealización que quiere experimentar al lograrlo (motivación intrínseca).

Uno de los ejemplos que podemos citar es el caso de Rafael Nadal, tenista español que se caracteriza por una carrera deportiva exitosa, durante la cual se ha recuperado de varias lesiones, algunas de consideración, y que ante oponentes muy poderosos, a pesar de ir perdiendo los partidos, logra remontar y derrotar a su adversario, nos permite comprender su sentido de motivación en la frase de su autoría: *"el éxito no es la victoria, sino todo lo que has peleado por ganar"*

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Para realizar el ejercicio es necesario que enuncie su propósito, es decir, su objetivo de resultado para este tiempo de confinamiento, en palabras sencillas, este debe de ser breve, siempre en sentido afirmativo, es decir, sin utilizar la palabra "no".Por ejemplo: "*Mantener la forma física durante el periodo de confinamiento, para que me sea fácil recuperar mi nivel competitivo al regresar a las competiciones*"

Establezca tres acciones que le permitirán lograr tu propósito y que realizará durante el día.

Por ejemplo:

- 1ª Realizar bicicleta estática 30 minutos.
- 2ª Realizar ejercicios de fuerza con ligas tres veces a la semana.
- 3ª Llevar el control de la ingesta de calorías y del gasto calórico diario.

Realice el siguiente ejercicio de visualización por la mañana y por la tarde al finalizar el día.

Nº	ACCIÓN	INDICACIONES
1	Optar por una posicón cómoda sentado o tumbado.	Idealmente en un lugar sin muchas distracciones.
2	Cerrar los ojos y contar en tu pensamiento de 100 a 1.	Para entrar en un estado parcial de relajación.
3	Repetir tu declaración de propósito.	Tratando de evocar imágenes de los "premios" que obtendrás al lograrlo y los sentimientos positivos que experimentarás.
4	Hacer un recuento de las acciones para este día.	• Por la mañana con la intencionalidad de realizarlas a cabalidad. • Por la tarde revisando su cumplimiento y evaluando los factores favorables y los no favorables.
5	Contar del 1 al 5 y abrir los ojos.	Para salir del estado de relajación.

CONCLUSIONES

Las principales conclusiones que se pueden plantear al realizar el análisis de la motivación para el entrenamiento y mantenimiento de la condición física en confinamiento, son las siguientes:

- 1º) La condición de confinamiento impuesta para la prevención del contagio de la Covid-19, limita factores psicológicos y sociales importantes para la motivación del deportista.
- 2º) Es determinate el replanteamiento de objetivos para dar continuidad, en la medida de lo posible, al proceso de perfeccionamiento integral que implica la vida deportiva.
- 3º) El establecimiento de la meta deportiva general para el periodo de confinamiento y las metas de ejecución diaria, permitirán al deportista mantenerse enfocado y disminuir los sentimientos de incertidumbre ante la situación de confinamiento.
- 4º) La visualización sistemática del propósito planteado y de las acciones para lograrlo, permitirán al deportista mantener un esfuerzo continuado hacia la consecución de sus metas.

REFERENCIAS

Dosil, J. (2004).*Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc. Graw Hill.

Moreno, J.,Cervelló, E. y González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología, 25*(1), 35-51.

Vieira, S., Beuttemmuller, L., Costa, L., Silva Piovani, y Both, J. (2020). Necesidades psicológicas básicas y motivación en jóvenes jugadores de baloncesto brasileños. *Cuadernos de Psicología del Deporte,* 20(1), 25-36

EL DESARROLLO DE LA AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTISTA

CARLOS E. MARÍN MORERA

Máster en Psicología por la USMP (Perú)
Profesor a tiempo completo y Coordinador de Investigación de la Facultad de Psicología de la UPC (Perú)
Investigador acreditado del Consejo de Ciencia y Tecnología (CONCYTEC-Perú)
Profesor del Máster SIPD

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=rAWxrFKBQVo

¿En el terreno deportivo basta con tener capacidad y constancia para conseguir un buen rendimiento?, o ¿también hay que querer conseguirlo y creer que uno tiene la capacidad necesaria para ello?

Diversos estudios apuntan que en cualquier esfuerzo por conseguir algo intervienen varios mediadores cognitivos, dentro de los cuales la percepción que uno tiene sobre sus habilidades, ocupa un lugar crucial.

Cabe destacar, que dos deportistas que obtengan los mismos resultados deportivos, no tienen por qué tener el mismo grado de confianza, ya que ésta dependerá de la interpretación que hayan realizado de su rendimiento y de lo que ocurrió en la competición.

CONCEPTOS CLAVE

La autoconfianza no es un término fácil de definir, por ello encontramos diferentes descripciones. Según la RAE, la autoconfianza es la *seguridad que alguien tiene en sí mismo*. Esto llevado al deporte tiene una importancia vital, porque muchas veces las barreras para conseguir los objetivos son más psicológicas que fisiológicas, es decir, la mente es la que domina al cuerpo.

Diversos profesionales de la materia coinciden en describir la autoestima como la creencia de que uno puede llevar a cabo un comportamiento deseado de forma exitosa. En el deporte, este comportamiento podría ser marcar un gol, hacer un buen juego con los compañeros del equipo, recuperarse de una lesión, etc.

Según Vealey (2001) en el deporte la autoconfianza es "*un constructo social cognitivo que puede ser más un rasgo característico o más un estado, según el marco de referencia temporario que se utilice*". Es decir, si vemos la autoconfianza como algo inestable que se siente hoy, pero mañana puede cambiar, hablaríamos del estado de autoconfianza, mientras que, si la vemos como algo estable que forma parte de la persona, estaríamos hablando de la característica de autoconfianza.

En relación con la autoconfianza deportiva, encontramos la profecía del autocumplimiento, que consiste en que, si esperamos que algo salga de una forma, el simple hecho de hacerlo puede ser causa de que se haga realidad. ¿Esto consideran que es negativo o positivo? Pues bien, podrá influir de una manera u otra, según la circunstancia.

Por una parte, cuando un deportista piensa que no puede conseguir lograr algo, se crea una barrera psicológica que, probablemente, le conduzca al fracaso; mientras que, por otro lado, tener un pensamiento positivo ayuda a conseguir los logros.

Para acabar de describir el término de autoconfianza, hay que aclarar que, al ser una característica de la personalidad, es multidimensional, es decir, consiste en varios aspectos. Así lo confirma una investigación hecha por Vealey y Knight (2002), a partir de la cual diferenciamos varios tipos de autoconfianza deportiva:

- La confianza en la capacidad de uno mismo para ejecutar habilidades físicas.
- La confianza en la propia capacidad de usar las habilidades psicológicas.
- La confianza en el uso de las habilidades perceptivas (Ej. tomar decisiones, adaptarse).
- La confianza en el nivel físico y de entrenamiento propio.
- La confianza en la capacidad de aprendizaje.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

LIONEL MESSI

La gente ve a Lionel Messi jugar, sus habilidades, su capacidad de realizar laberínticas jugadas y su ojo increíble para la meta. Es justo decir que es un jugador con una enorme capacidad técnica. Nadie puede discutir eso. Pero hay un famoso anuncio, que se puede ver en *YouTube,* que pone en relieve una

habilidad mental que podría ser la que tiene más impacto en su juego, más que sus habilidades físicas. Esto es lo que Messi dice en este anuncio:

> "Cuando tenía 11 años, tuve un problema de hormona de crecimiento. Pero al ser más pequeño era más ágil. Y he aprendido a jugar con el balón en el suelo porque es allí donde me sentía más cómodo. Ahora me doy cuenta que, a veces, las cosas malas pueden salir bien".

Messi dijo esto en *'Impossible is Nothing',* anuncio de la marca Adidas y que nos da una idea de su forma de pensar. No hay duda de su talento físico. Cuando llegó al terreno de juego fue mejor que la mayoría de niños en su grupo de edad. Sin embargo, ¿habría sido el futbolista que es hoy sin una fuerte mentalidad? ¡Probablemente no!

La forma en que enfrentó su batalla contra el problema de la hormona del crecimiento destaca una cualidad importante que todos los campeones tienen cuando se trata de lidiar con momentos difíciles y duros desafíos. Los campeones encuentran lo positivo en todo lo que hacen. Es una declaración simple, pero muy difícil de lograr. Los campeones son brillantes en ver la solución a un problema. Son capaces de sacar conclusiones positivas de un evento negativo. De hecho, el mayor talento de Lionel Messi fue convertir algo que era negativo en una virtud, y esto le ayudó a convertirse en uno de los mejores jugadores del mundo. En mi opinión, el mayor talento de Lionel Messi fue el siguiente: su pensamiento de confianza.

KEYLOR NAVAS

(exportero del Real Madrid, España, portero del PSG de Francia y de la Selección Nacional de Costa Rica). Navas creció jugando en las Divisiones Menores del Deportivo Saprissa, donde coincidí con él, cuando trabajé como Psicólogo Deportivo de dicho equipo, el club más ganador de Centroamérica.

Su personalidad era muy diferente a los demás porteros, pues vivió su infancia con algunas necesidades económicas, por no tener una familia de recursos

altos y venir de una zona alejada de la capital de Costa Rica. Además, competir con porteros de más trayectoria en el club no lo desubicó para alcanzar sus objetivos, los cuales tenía muy claros. Su personalidad fuerte ante las dificultades personales y deportivas le ayudó a creer más en sí mismo.

Es justo decir que al mirar a su alrededor veía muchas dificultades. Y podría haber pensado... ¿cómo un portero de fútbol con dones físicos promedio podía optar por lograr un espacio deportivo? Este portero, ¿lo vio como algo negativo? o ¿buscaría en esta situación algo positivo? Eligió lo segundo. Eligió pensar en la suerte de que iba a ser capaz de competir contra algunos de los mejores porteros del país.

Eligió pensar en lo bueno que podía llegar a ser si trabajaba más duro que ellos. Eligió imaginar un futuro emocionante que tendría, si lo usaba para aprender todo sobre su papel como portero. Eligió mirar la situación desde una perspectiva positiva y valió la pena. Navas no se rindió. Creció desde una imagen de fortaleza, usando la situación difícil como palanca para lograr todo lo que podía ser: ¡Jugar para la Selección de Costa Rica en el Mundial de Brasil 2014, quedando Costa Rica en los mejores ocho equipos del mundo y jugar como portero titular en el Real Madrid y ganar tres Champions League consecutivas!

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Es imposible estar seguro, el día del partido o la competición, si no se tiene autoconfianza en sus capacidades y sus habilidades. Una gran autoconfianza en sí mismo, ofrece una herramienta mental para soportar la prueba. La autoconfianza, en sí misma, es como la confianza que se tiene de las bases de una casa, o como lo es el motor para un automóvil.

Todos tenemos variadas imágenes de nosotros mismos, esto se debe a que jugamos muchos papeles en la vida. Así que recuerde, un deportista tendrá una amplia gama de imágenes de su juego. Y como deportista, su objetivo es simple, construir y mantener imágenes de su juego positivas, relacionadas con

su deporte. Y como entrenador, su objetivo es simple, ayudar a sus deportistas a construir y mantener imágenes positivas relacionadas con el juego de cada uno. Curiosamente, no se nace con las imágenes propias, las desarrolla en 4 formas:

- al juzgar sus propias experiencias (percepción).
- al recordar sus experiencias (de memoria).
- por su forma de pensar.
- por su imaginación.

Un ejemplo de esto es, tal vez, cómo un jugador de fútbol sigue recordando la ocasión que se ha perdido para anotar la semana pasada (*la memoria*), y eso le hace suponer que otros piensan que no es bueno como delantero (*percepción*). Y esto reforzará el pensamiento de que no es tan bueno como delantero (*pensamiento*). A continuación, usted pasa el tiempo imaginando lo que le falta para mejorar para el siguiente juego (*imaginación)*.

Realizando esto todos los días estará alimentando una imagen negativa de su juego como delantero. ¡Su imagen de delantero! ¿Y va a ser capaz de confiar, en el día del partido, si sigue alimentando estas imágenes negativas de usted mismo?, ¿va a ser capaz de actuar bajo presión?

No va a suceder. Va a estar carente de autoconfianza. Estará lento con el balón, en vez de ser rápido, y carecerá de una toma de decisiones eficaces. Va a estar más al tanto de los movimientos de sus compañeros y del rival a su alrededor, y perderá su propia ubicación.

CONCLUSIONES

Una imagen positiva de su deporte es como una cuenta bancaria, es decir, cuanto más dinero usted deposita en el banco, más aumentarán los ingresos por el interés recibido. Y cuanto más positivos sean sus pensamientos, mejor será su imagen en el deporte, más autoconfianza tendrá y competirá a su mejor nivel.

Si gasta más de lo que gana, su cuenta bancaria la verá en números rojos y el banco le cobrará. Piense más en los pensamientos negativos que en los positivos y tendrá una imagen pobre; perderá la autoconfianza y competirá de peor manera.

Debe mantener una imagen positiva de la competición y de todos los componentes que integran su imagen en dicha competición. Porque las palabras que usted utiliza determinan las fotos que ve y que impulsan su autoconfianza y, posteriormente, determinan su rendimiento. Comience a hablar con usted mismo. Comience a utilizar grandes palabras. Comience a utilizar palabras de gran alcance. Deje de escucharse a sí mismo, comience a hablar con usted mismo.

La realidad es que el cerebro es brillante en perfeccionar sobre lo que está mal en nuestro desempeño, y fantástico en lo que nos preocupamos y de cómo vamos a competir en el próximo evento deportivo. El cerebro es un maestro en hacernos meditar sobre nuestro desempeño cuando va mal. Es muy bueno para que nos detengamos en nuestros errores. El cerebro es de primera clase para ayudar a centrarnos en lo que es injusto durante un partido, cuando las cosas van mal y estamos perdiendo. La negatividad es la última instancia que conduce a pérdidas de autoconfianza en momentos específicos y a una inconsistencia de autoconfianza en general.

Así que, para ser claros en esto, tanto dentro como fuera de las competiciones deportivas al cerebro le gusta centrarse en lo negativo. Esto es particularmente cierto cuando se está compitiendo bajo presión. Le gusta hacer hincapié en los errores o pensar acerca de las consecuencias de cometer un error. Y recuerde, mientras que el deporte funciona en cuestión de segundos, el cerebro funciona en milisegundos.

Esto significa que un pensamiento negativo puede estallar en su cabeza muy, muy rápidamente y puede tener efectos catastróficos en su autoconfianza y, en última instancia, sobre su rendimiento.

REFERENCIAS

Marín, C. (2018). *Futbolísticamente: Neuropsicología del Fútbol*. Primera edición San José, Costa Rica.

MasterLipto. Moran, A. y Toner, J.(2017). *Psicología del deporte*: México. Editorial Manual Moderno.

Tamorri, S. (2004). *Neurociencias y Deporte*: Barcelona. Editorial Paidotribo

Martin, G. (2008). Psicología del deporte: Guía práctica del análisis conductual: Madrid. Pearson-Prentice Hall.

EVALÚA TU ESTADO MENTAL DESDE CASA

LUIS HUMBERTO SERRATO HERNÁNDEZ

Máster de la SIPD-LiberQuare
Doctorando en Psicología del Deporte, Universidad LiberQuare
Coordinador de la SIPD Colombia
Psicólogo del Ministerio del Deporte de Colombia

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=YbhHJfR-AOw

El confinamiento a nivel mundial provocado por la pandemia de la Covid-19, causó un descenso abrupto de la forma deportiva de los atletas, que se encaminaban a los Juegos Olímpicos de Tokio 2020. Esta decisión provocó la alteración en los planes y las fases del entrenamiento deportivo que, según los expertos, se identificaba con la fase de preparación general o una fase transitoria del entrenamiento e, incluso, se hablaba de desentrenamiento. Al distanciarse las fechas de las competiciones y el posterior aplazamiento de los Juegos Olímpicos para mediados del 2021, los entrenadores y deportistas se vieron obligados a generar estrategias de entrenamiento en casa, con seguimiento virtual permanente.

La anterior situación no fue ajena a los psicólogos del deporte y del ejercicio físico, quienes tuvieron que adaptarse rápidamente a la nueva exigencia de la época. Al desaparecer la posibilidad del contacto presencial con los atletas, la alternativa de atención virtual se impuso con rapidez; aunque ya antes de la pandemia se venía realizando orientación a través de este medio. Dicho lo anterior, la intervención psicológica se direccionó para apoyar a los atletas en la generación de la actitud para seguir de forma disciplinada rutinas diarias, que les permitieran mantener un estado de forma física y deportiva, que a su vez, previniera traumatismos en el momento de regresar al entrenamiento después de levantada la restricción. Otro objetivo estuvo orientado a concienciar a los atletas en la oportunidad de aprovechar el confinamiento para mejorar en su fortaleza mental. Y un tercer objetivo, se encadenó con la salud mental de los atletas, que permanentemente estuvo amenazada por la incertidumbre, el estrés, la ansiedad, la frustración y la desesperanza.

Cada uno de los objetivos formulados en el epígrafe anterior debe ser objeto de evaluación permanente. Sin embargo, se decidió profundizar en la valoración del bienestar como un recurso importante de seguimiento y prevención, que complementariamente, aporta información sobre el monitoreo de la carga interna del entrenamiento que es autopercibida por el atleta. La monitorización sistemática ayuda a los psicólogos del deporte a conocer la carga interna del deportista durante el proceso de entrenamiento y su respectiva asimilación. De igual forma, aporta la alternativa de seguimiento en variables relacionadas con la salud física y mental del atleta durante el confinamiento,

con la facilidad de controlar e intervenir en los eventos adversos reportados por el atleta.

Se puede definir el bienestar general como el *conjunto de elementos (físico, mental, emocional y social) que necesita la persona para vivir bien en el curso diario de la vida*. En este sentido, desde la perspectiva psicológica, conforman los medios de evaluación, los instrumentos diseñados para valorar estados de ánimo, estrés, ansiedad, recuperación y sensaciones musculares (López, 2017). Hacen parte de esta lista los inventarios de bienestar/wellness que evalúan la percepción del atleta en calidad del sueño, dolor muscular, nivel de estrés y nivel de fatiga a través de una escala Likert de 5 puntos que facilita la obtención de un puntaje global, además de los específicos (McGuigan, 2017).

Aunque la información reportada por el Inventario de Bienestar resulta importante para la monitorización de la carga interna, se consideró prudente elaborar un inventario *ad hoc* que facilitara la obtención de mayor información (Apéndice A). Además de suplir la necesidad del reporte cotidiano, se sabe que el atleta presenta baja adherencia a la resolución diaria de este tipo de inventarios, así sean rápidos y amigables con un mínimo de reactivos. La solución fue diseñar el *Inventario de Bienestar* aumentando a ocho escalas, cada una con valoración del día de aplicación y el reporte retrospectivo de los últimos siete días.

INSTRUCCIONES PARA APLICAR EL INVENTARIO DE BIENESTAR GENERAL

El *Inventario de Bienestar General* se aplica bajo la consideración de los siguientes pasos:

Paso 1. Como la aplicación es en época de confinamiento, se recomienda transcribir el *Inventario de Bienestar General* (Apéndice B) a un formulario de Google Drive, que facilita compartir el link o enlace a través de los correos electrónicos o grupos de WhatsApp con atletas como miembros.

Paso 2. Aplicación del inventario, preferiblemente en el primer día de la semana. Se sugiere recordar al deportista sobre la importancia de diligenciar el formulario.

Paso 3. Graficar las respuestas del deportista por la percepción del día y los últimos siete días o semana. Cuando los atletas responden el *Inventario de Bienestar General,* automáticamente queda tabulada la información, que se puede descargar en una hoja de Excel para proceder a graficar los datos. Un ejemplo de cómo quedarían las gráficas se puede revisar en el Apéndice C. Los colores servirán para categorizar los niveles de Bienestar General, así: rojo o alerta (1 a 4), amarillo o necesita mejorar aún más (5 a 7) y verde o apropiada autopercepción (8, 9 y 10).

Paso 4. La información se debe retroalimentar lo más rápidamente posible al atleta, es cuestión de respeto por el atleta y manejo ético del profesional, quien está en la obligación de informar al atleta sobre su desempeño en el Inventario y transmitir las recomendaciones respectivas. Esta conducta apropiada redundará en la colaboración del atleta con la solicitud de aplicaciones posteriores.

En lo posible, se recomienda iniciar la retroalimentación del desempeño en el Inventario con información positiva, continuar con aspectos a mejorar y cerrar con información positiva. Recuerde que en el confinamiento las personas son muy sensibles y más aún los atletas que día a día gestionan la posibilidad de retornar a su vida sin restricciones.

Paso 5. La intervención y las recomendaciones al atleta se realizan con el criterio del profesional en psicología del deporte. Sin embargo, de acuerdo a la necesidad, el profesional se podrá apoyar en las píldoras solidarias de la SIPD.

COMPONENTE	INTERVENCIÓN
1. Cansancio físico	Píldora solidaria #
2. Cansancio mental	Píldora solidaria #
3. Calidad de sueño	Píldora solidaria #
4. Sensaciones musculares	Píldora solidaria #
5. Estrés	Píldora solidaria #
6. Estado de ánimo	Píldora solidaria #
7. Estado de salud	Consulte al MD
8. Motivación	Píldora solidaria #

Figura 1. Articulación de la prueba de Bienestar General con las posibles intervenciones de acuerdo con las píldoras solidarias.

CONCLUSIONES

Una vez que se ha aplicado el *Inventario de Bienestar General,* las Píldoras Solidarias de la SIPD son una alternativa de primera instancia para el atleta, aunque se recomienda la asesoría del profesional en Psicología del Deporte.

Las tecnologías de la informática y comunicación (TIC) ofrecen un soporte importante en la aplicación individual y masiva del *Inventario de Bienestar General* en época de confinamiento, como también una vez que se levanten las restricciones.

La aplicación semanal facilita realizar seguimiento permanente y proporciona una alternativa de solución ante la dificultad de aplicar el cuestionario día a día. No obstante, de contar con un atleta disciplinado, se podría aplicar solo con la opción del reporte actual. Esto conllevaría a elaborar un formulario que prescinda del reporte retrospectivo de los últimos siete días.

Uno de los propósitos de este tipo de inventario es obtener información rápida y de calidad para desarrollar el monitoreo sistemático e individualizado del atleta.

En lo posible, la toma de información se debe realizar siempre en las mismas condiciones (es decir, al despertar y/o antes de iniciar el primer entrenamiento del día).

Por último, es necesario aclarar que el *Inventario de Bienestar General*, no se debe confundir con los Inventarios de Bienestar Psicológico, que están construidos desde la base conceptual de la psicología positiva y no contemplan el manejo de variables asociadas a la evaluación de la carga interna del entrenamiento deportivo.

REFERENCIAS

McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Champaing, Ill.: Human Kinetics.

López, A. T. (2017). Propuesta de control de la carga de entrenamiento y la fatiga en equipos sin medios económicos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (417), 55-69.

APÉNDICE A
FICHA TÉCNICA DEL INVENTARIO DE BIENESTAR GENERAL

Autor	Luís Humberto Serrato Hernández
Data	2020
Compoñentes	Cansazo mental, cansazo físico, calidade do soño, sensacións musculares, nivel de tensión, estado de ánimo, estado de saúde e nivel de motivación . Ademais, do global do Inventario de Benestar Xeral
Temporalidade	Momento actual, noite anterior e semanal
Escala	Visual categórica e Likert de 10 opcións de resposta
Resolución	3 a 5 minutos
Poboación	Atletas maiores de 12 anos
Tipificación	A vixilancia sistemática móvese baixo o principio da individualidade, non require comparación con grupos poboacionais.
Interpretación	Puntuacións directas do día e a semana tabuladas de forma independente.

APÉNDICE B

INVENTARIO DE BIENESTAR GENERAL (MEJORADO DE MCGUIGAN, 2017).

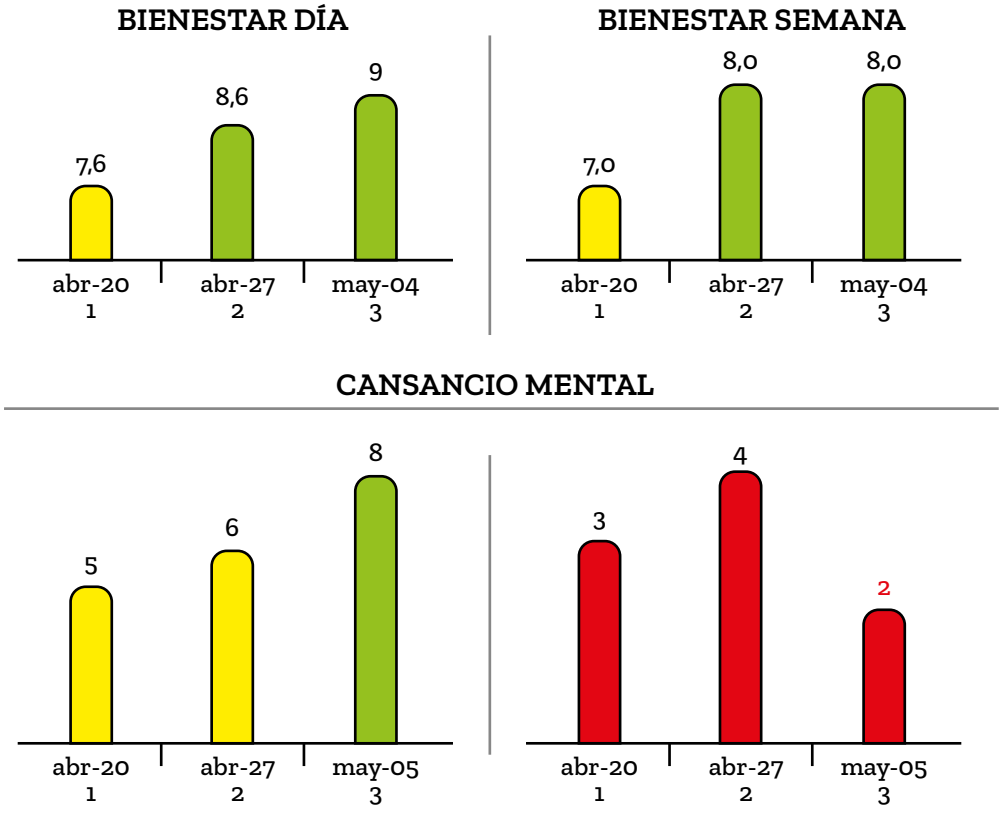
Inventario de Bienestar General										
FECHA		**NOMBRE**				**DEPORTE**			**EDAD**	
Instrucción: a continuación encontrará 8 preguntas con doble resolución que agradecemos responda con la mayor objetividad y sinceridad posible										
1. Cansancio mental	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Muy, muy alto	Alto		Moderado		Muy leve		Leve		Nada
Hoy										
Los últimos 7 días										
2. Cansancio físico	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Muy, muy alto	Alto		Moderado		Muy leve		Leve		Nada
Hoy										
Los últimos 7 días										
3. Sueño	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Muy mal conciliado	mal conciliado		para conciliar el sueño		Sueño inquieto		Buen sueño		Muy, muy relajado
Hoy										
Los últimos 7 días										
4. Sensación muscular general	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Máximo dolor muscular	Moderado dolor muscular		Leve dolor muscular		Normal		Buenas sensaciones		Muy buenas sensaciones musculares
Hoy										
Los últimos 7 días										
5. Estrés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Muy, muy alto	Alto		Moderado		Muy leve		Leve		Nada
Hoy										
Los últimos 7 días										
6. Estado de ánimo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Muy, muy irritable	Irritable		Poco activo		Algo positivo		Buen humor		Muy, muy optimosta
Hoy										
Los últimos 7 días										
7. Estado de salud	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Peor estado de salud	Poco saludable		Moderado		Moderadamente saludable		Saludable		Salud óptima
Hoy										
Los últimos 7 días										
8. Motivación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Nada	Muy, muy bajo		Bajo		Moderado		Alto		Muy, muy alto
Hoy										
Los últimos 7 días										
Comentarios:(sólo si tiene algo que comentar)										

APÉNDICE C

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DEL GLOBAL DEL INVENTARIO Y DE LOS COMPONENTES

MONITOREO PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

(incluya aquí datos del atleta)



GESTIONANDO LAS EMOCIONES CON UN PRINCIPIO DE COHERENCIA

ROSSANA DE FÁTIMA CUEVAS FERRERA

Maestra en Psicología Aplicada en el área del Deporte y
Doctorante en Psicología Aplicada en Clínica y Salud
por la Universidad Autónoma de Yucatán-México
Profesora de la Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Yucatán
Responsable del Laboratorio en Psicofisiología y del Deporte
y Coordinadora de la Maestría en Psicología Aplicada
en el Área del Deporte de la Universidad Autónoma de Yucatán
Fundadora de la Consultoría Optimus de Psicología del Deporte

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=kKTFhoC98nY

El presente capítulo tiene como objetivo aportar una propuesta para la gestión de las emociones, desde un modelo de salutogénesis, partiendo del concepto de *Sentido de Coherencia,* propuesto por Aaron Antonovsky, el cual es una apuesta clara para la promoción de la salud, enfocándose en los afrontamientos adaptativos y el bienestar de las personas.

Esta propuesta resulta útil, dadas las circunstancias excepcionales, desconocidas, y nunca antes vividas, que mantienen a los países en situación de confinamiento en casa o estableciendo cambios para la *nueva normalidad,* debido a la amenaza universal de salud provocada por la Covid-19, el cual ha alcanzado la dimensión de pandemia. Es por ello, que resulta importante encontrar recursos que permitan a las personas asumir y hacer frente a las situaciones adversas, novedosas y desconocidas, sin que éstas representen un daño a su bienestar, y puedan seguir conservando un sentido de vida plena.

La psicología del deporte tiene mucho que aportar, ya que cuenta con profesionales capacitados para ayudar a las personas a afrontar las adversidades, para perseverar durante situaciones de alto riesgo, manteniendo un alto funcionamiento psicológico y desarrollando habilidades de fortaleza mental (APA, 2014).

La gestión de las emociones de manera efectiva es una de las habilidades de la fortaleza mental que pueden ser de gran utilidad. A continuación, veremos una propuesta para la gestión de las emociones con un sentido de coherencia.

El modelo de *salutogénesis* aborda la salud desde una perspectiva en la que el individuo posee condiciones, individuales o de su contexto social, que le permiten presentar diversos grados de salud, aún en condiciones de enfermedad; es decir, se aleja del modelo dual de salud/enfermedad para comprenderla como un continuo, en la que son los propios recursos del individuo los que le permiten poseer ciertos grados de salud y bienestar aun con el riesgo a enfermar (Moreno, Alonso, y Álvarez, 1997). No se tiene un estado de salud inamovible, sino por lo contrario, se entiende desde una perspectiva dinámica que, de acuerdo a la presencia o ausencia de recursos, pueden acercar o alejar a la persona de la salud (Figura 1).

Figura 1. Continuo de Salud del modelo de la Salutogénesis

El concepto de *salutogénesis* surge como una propuesta diferente al paradigma dominante en la medicina y en la salud conocida como *patogénesis*, que comprende a la salud como la ausencia de enfermedad. Según el paradigma patogénico, lo importante es conocer a las enfermedades y detectar por qué las personas se enferman; y cuando se detectan agentes que enferman, ya sea gérmenes, químicos o estresores psicosociales, entonces deben ser evitados a toda costa si se desea mantener la salud (Strümpfer, 1990). Desde esta perspectiva, paradógicamente se obtienen consecuencias que perjudican aun más la salud humana, como la creencia de que el estrés es "malo" y su presencia es temida, por tanto, conduce invariablemente a un afrontamiento inadecuado y/o a una inadecuada regulación de las emociones que provoca el estrés. Por lo contrario, en el paradigma salutogénico, el interés está centrado en la salud y cómo las personas permanecen saludables, en todo el sentido amplio de la palabra salud (bienestar, calidad de vida y funcionamiento óptimo), a pesar de vivir con agentes que, potencialmente, pueden conducir a la enfermedad.

Todo comenzó cuando Aaron Antonovsky y un equipo de investigadores estudiaron a un grupo de mujeres israelítas, sobrevivientes a los campos de concentración nazi, identificando que un número considerable de esas mujeres, a pesar de todo lo que habían vivido, y las condiciones tan adversas en las que se mantuvieron por años, conservaban buena salud, tanto física como mental. A partir de ahí plantea la pregunta principal del paradigma salutogénico "¿por qué, cuándo las personas están expuestas al mismo estrés hace que algunas se enfermen, otras permanecen saludables?", en lugar de la pregunta "¿por qué las personas enferman?" que caracteriza a la patogénesis (Antonovsky, 1979, p. 56).

Antonovsky, se da a la tarea de identificar las razones por las cuales esas mujeres conservaron un buen estado de salud y supieron resistir, de mejor manera, los estragos del estrés crónico que puede provocar vivir en esas condiciones. Al profundizar más, se da cuenta que lo que tenían en común estas mujeres era una disposición u orientación para encarar la vida y las adversidades diferente, y veían al mundo, aun en esas circunstancias, mas significativo, comprensible y manejable, y a esa forma de afrontar la vida le llamó *Sentido de Coherencia* (SOC por sus siglas en inglés) (Antonovsky, 1990).

Otros componentes importantes del *Modelo de Salutogénesis*, son: las experiencias vitales, los Recursos Generales de Resistencia (GRRs por sus siglas en inglés), las fuentes de GRRs, los estresores y el manejo de la tensión y el estrés (Mittelmark, Sagy, Eriksson, Bauer y Pelikan, 2017). La interacción de todos estos componentes permiten al individuo ubicarse en una parte del continuo salud-enfermedad (Figura 2).

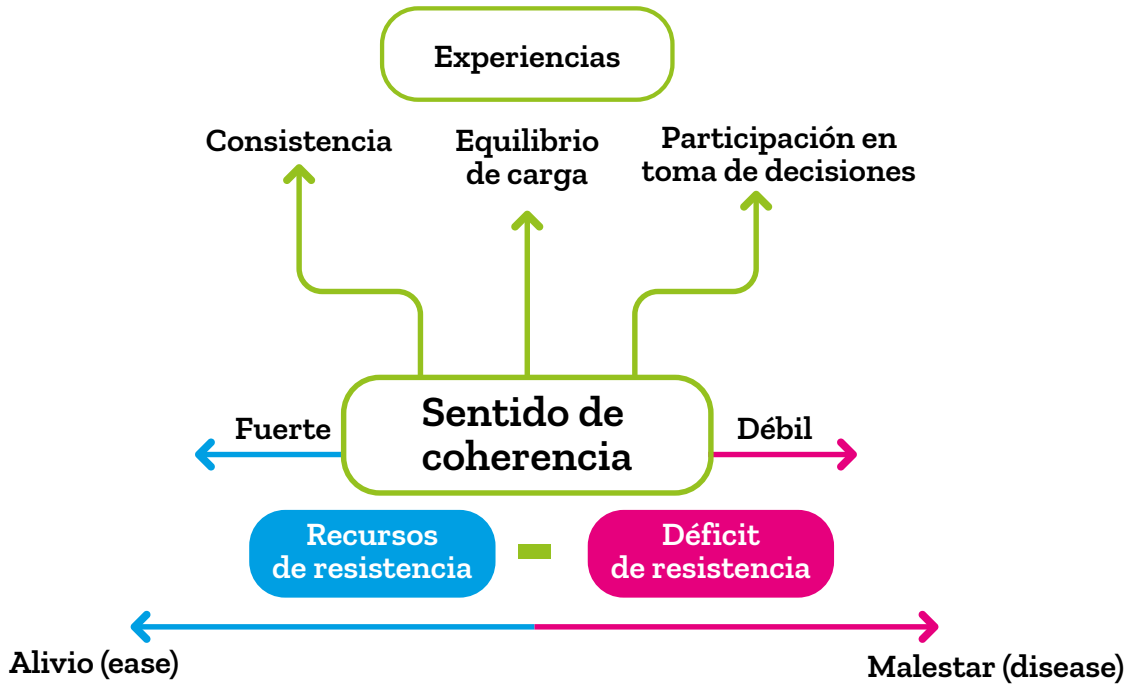


Figura 2. Relación del Sentido de Coherencia con el estrés y los Recursos de Resistencia.
Fuente: Tovar, Gómez y Barrera a partir de Mittelmark et al. (2017).

Por tanto, el estrés puede ser bueno, aunque pueda traer algunas consecuencias negativas, sobre todo si es sostenido por mucho tiempo sin manejarlo,

pero también puede traer consecuencias saludables, si percibimos un factor estresante como un desafío. Como el mismo Antonovsky decía "la pregunta no es ¿Cómo podemos erradicar este o aquel factor estresante? sino ¿Cómo podemos aprender a vivir bien con estresores?, y posiblemente incluso convertir su existencia a nuestra ventaja" (Antonovsky, 1984, pág. 116).

En el deporte, esta percepción positiva del estrés es una premisa que sostiene la intervención de los psicólogos deportivos. Los deportistas y entrenadores saben lo que es vivir emociones intensas provocadas por el estrés del entrenamiento y las competencias, y afrontarlas para rendir al máximo de sus posibilidades. Cuando se viven experiencias excepcionales y, sobre todo, cuando éstas son desconocidas y amenazantes de algún modo, como lo es la pandemia por la Covid-19, es esperado el surgimiento de emociones generadas por el estrés y, a su vez, que esto genere duda en saber si será posible manejarlas exitosamente; pero lo que se debe de recordar es que esas emociones se han manejado en el pasado en competencias deportivas y en diversas circunstancias, por lo que se pueden manejar en el presente y, seguramente, se sabrán manejar en el futuro.

CONCEPTOS CLAVE

Como se ha visto en el apartado anterior, referirnos a la gestión de las emociones con un principio de Coherencia, implica posibilitar la interacción saludable de tres componentes implicados en el modelo salutogénico de la salud, ellos son: el Sentido de Coherencia, los Recursos Generales de Resistencia y las Emociones derivadas de los estresores de la vida.

SENTIDO DE COHERENCIA (SOC)

El Sentido de Coherencia, se refiere a una disposición (orientación de la vida) para encarar la vida y sus problemas de manera que se hace más fácil su afrontamiento al ver el mundo como significativo, comprensible y manejable (Antonovsky, 1998). Es el componente cognitivo central del modelo salutogénico de la salud y está compuesto por tres componentes, como se puede ver en la figura 3.

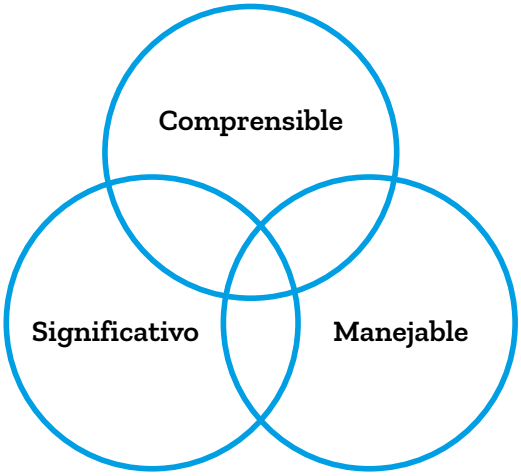


Figura 3. Componentes del Principio de Coherencia de Antonovsky

El primer componente del SOC es la *comprensibilidad* y se refiere a que "*los estímulos derivados de los entornos internos y externos en el curso de la vida son estructurados, predecibles y explicables*" (Antonovsky, 1984, p. 19), es decir, se posee esa sensación cognitiva de entender lo que pasa, de conocer "las reglas del juego", lo que permite tener un control de su vida, y le puede permitir anticipar que conservará ese control, pues si es comprensible en el presente, se espera que sea comprensible en el futuro. También implica que, aunque uno puede sufrir grandes dificultades, desafíos y situaciones complejas, existe una convicción fundamental de que estas situaciones tendrán sentido.

El segundo componente del SOC es la *manejabilidad*, esta es la capacidad de administrar los recursos disponibles para afrontar las demandas del ambiente. Es "*la creencia de que no sólo se entiende el problema, sino que se posee los recursos necesarios para hacer frente al problema con éxito, están a su disposición*" (Antonovsky, 1990, p. 7). La palabra *disposición* en este componente es clave, pues se refiere al control de esos recursos propios o de los otros legítimos, con los que uno puede contar para hacer frente a las adversidades de la vida; y esos otros legítimos pueden ser familia, amigos, colegas, Dios, la historia, entre otros. También, incluye en el sentido de manejabilidad que "*no habrá una sensación de ser víctima o de ser tratado injustamente por la vida*" (p. 119).

El concepto de otros legítimos implica la noción de estar vinculado a una red social significativa que promueve la resiliencia. Los deportistas y entrenadores, que a su vez son estudiantes o padres de familia, encuentran en la

comunidad deportiva otra oportunidad de tener "con quién contar"; el deporte por sí mismo permite ampliar ese círculo social en el cual encontrar otros legítimos (Antonovsky, 1998). Esto es importante para ampliar el SOC, pues la simple percepción de tener de otros ayuda disponible, mejora la capacidad de manejabilidad, sin necesidad de que se brinde el apoyo realmente. Es decir, es saber que se tiene apoyo social disponible en caso de necesitarlo, y eso, por sí solo, aumenta la capacidad de manejabilidad de las adversidades. Sin duda, el deporte ya se convierte en un recurso de resistencia.

Y finalmente, el tercer componente clave del SOC es lo *Significativo,* el cual es la cara emocional de la comprensibilidad, pues si ésta implicaba entender el sentido de la vida, el significado implica sentir que la vida vale la pena. De esta manera, la significatividad explica por qué sentimos que la vida nos importa y, por tanto, se tiene la energía emocional necesaria para hacer frente a los problemas y adversidades; se reconoce que en la vida se tendrán esas demandas pero se percibirán como desafíos, pues si la vida importa, es digna de afrontar los desafíos con energía y compromiso (Antonovsky, 1984, p. 19). Este es el elemento motivacional del SOC, pues el individuo puede comprender la demanda (comprensibilidad), puede creer que puede hacerlo (manejabilidad), pero la significatividad da respuesta a la pregunta ¿por qué debería?, y es ahí en donde la respuesta da dirección al comportamiento, lo dirige hacia una meta.

RECURSOS GENERALES DE RESISTENCIA (GRRS)

Los Recursos Generales de Resistencia (GRRs por sus siglas en inglés) son aquellos factores, internos y externos, que dan a las experiencias de la vida la cualidad de ser consistentes. Los GRR, por definición, proporcionan a una persona experiencias de vida que son significativas y coherentes, son los "*ingredientes que se mezclan con las experiencias de la vida para influir en el sentido de coherencia*" (VanBreda, 2001).

Todos poseen fuentes de GRRs, y esas fuentes se basan en experiencias tempranas en la vida aportadas por el contexto, como por ejemplo los recursos de resistencia adquiridos por el estilo de crianza o de educación, enmarcados en un contexto sociocultural e histórico (VanBreda, 2001). Sin embargo, también

hay otros factores más internos, como la personalidad, inteligencia, la condición física, entre otros, que permiten aumentar la probabilidad de desarrollar GRRs en el transcurso de su vida. Cuando los individuos aprovechan esos GRRs que poseen, y reconocen que les puede servir para encarar la vida, entonces estos se convierten en sus activos de salud.

El deporte es una fuente de GRRs, pues brinda experiencias tempranas que condicionan estrategias de afrontamiento al estrés; así también, el pertenecer a un equipo, tener compañeros deportistas, contar con un entrenador o colectivo de entrenadores, aumenta el círculo social que, potencialmente, pueden brindar apoyo social. Además, el ejercicio físico que caracteriza al deporte, permite que sus practicantes posean una condición física adecuada.

EMOCIONES SURGIDAS EN SITUACIONES ADVERSAS

Como se ha mencionado, el deporte también brinda la oportunidad de experimentar numerosas emociones que surgen en situaciones demandantes, como lo puede ser una competición, obtener un resultado competitivo no deseable, la fatiga de entrenamiento extenuante, entre otras circunstancias. Por tanto, las emociones, y el manejo de éstas, son recursos de resistencia.

Las emociones son útiles, existen por una razón, existen para que le demos un significado al mundo, pues al experimentarlas nos permiten interpretar el significado de eso que se vive, es decir, gracias a que reaccionamos de alguna manera, es que percibimos ese aspecto con algún sentido.

En las emociones surgidas en circunstancias adversas, como las vividas por una pandemia, podemos encontrar la razón comprensible de su presencia. Por ejemplo:

- **Miedo**: es necesario para la adaptación y supervivencia, pues al surgir en una situación de riesgo o amenaza real, posibilita dirigir las fuerzas del individuo para alejarse o evitar el peligro.
- **Ansiedad**: moviliza al organismo, permite mantenerlo alerta y dispuesto para intervenir frente a los riesgos y amenazas latentes,

de forma que se pueda evitar ese riesgo o amenaza, o que se minimice sus consecuencias.

- **Frustración**: se produce cuando algo planeado, y que se espera suceda, no se lleva a cabo o algo sucede que imposibilita el que suceda como se había planeado. Esta emoción nos permite reconocer si era importante y significativo lo que se frustró.
- **Esperanza**: actúa como un puente emocional, pues esta emoción surge en el camino de la tristeza al optimismo. En una circunstancia adversa o en una crisis, surge la tristeza en el momento de aceptar nuestra vulnerabilidad, pero con el tiempo aparecerá la esperanza.
- **Gratitud**: nos permite reconocer los aspectos pasados y presentes positivos, buenos; aquello que nos ha beneficiado de algún modo y que, por lo tanto, ha otorgado un significado agradable a nuestra existencia.
- **Orgullo**: nos permite valorarnos a nosotros, a lo que somos capaces de construir, a nuestras acciones y experiencias, así como sentir orgullo de donde pertenecemos.
- **Serenidad**: es aquella emoción de calma que nos permite pausar y permitir que miremos la vida desde otro enfoque, abre nuestra mente a nuevas posibilidades.

En muchas ocasiones, las emociones categorizadas como negativas, son evitadas por los individuos, sobre todo si se continúa con la creencia dominante de la patogénesis que impulsa a evitar aquello que se considere dañino, y lo displacentero de las emociones negativas puede consolidar esa creencia. Pero desde el enfoque *salutogénico*, se reconoce en las emociones negativas, independientemente del tono hedónico displacentero, una *función* positiva para el individuo, pues impulsa a pasar a otro estado de la vida, moviliza al individuo, ya que nadie desea quedarse con esa sensación demasiado tiempo, y de alguna manera la mente y el organismo buscarán la manera de adaptarse y sobrellevar la emoción. Ese manejo de las emociones son recursos de resistencia, y serán efectivos si se abonan al SOC. Veremos, a continuación, algunos ejemplos prácticos de como en el deporte se experiementan y se gestionan las emociones con un principio de coherencia.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Considerando el componente cognitivo de *comprensibilidad,* y lo anteriormente mencionado con respecto a las emociones negativas, se pueden encontrar en el deporte numerosos ejemplos de cómo se pueden experimentar situaciones estresantes, conservando el bienestar y el funcionamiento óptimo del individuo.

Las competiciones deportivas se caracterizan por altas demandas físicas y psicológicas, independientemente del resultado esperado; al prepararse para afrontarla se generan múltiples emociones en los deportistas, tanto aquellas clasificadas como negativas así como las positivas.

El estrés competitivo, aquel que se espera surja en los días previos a la justa competitiva, y durante ella, ejemplifica cómo en la vida se pueden vivir, y se desean vivir, experiencias que no necesariamente tienen que ser placenteras. Muchos deportistas, incluso aquellos que no poseen estrategias exitosas para afrontar el estrés competitivo, viven las competiciones implicando sus fuerzas y orientando su conducta hacia una meta; y aun más, considerando que los resultados de las competiciones no siempre son los deseados, aun así se preparan y entrenan para vivir en el futuro esa experiencia de nuevo.

Por otro lado, el entrenamiento para el afrontamiento exitoso del estrés competitivo se conforma de técnicas cognitivas y conductuales que permiten percibir las demandas de la competición como manejables. Esto se puede lograr aumentando la confianza del individuo para hacerles frente, desarrollando estrategias cognitivas como la generación de nuevos pensamientos adaptativos, o modificando los pensamientos desadaptativos existentes, así como estrategias con un impacto en la regulación emocional, como las técnicas de relajación o *mindfulness,* el cual a través de la regulación de la activación fisiológica, y el control de las manifestaciones de las respuestas autonómicas del cuerpo, permiten al individuo sentir las emociones en su "justa medida". En otras palabras, esas técnicas permiten disminuir o

aumentar la intensidad de las emociones para tener la intensidad óptima necesaria para afrontar la competición deportiva.

Los deportistas que han entrenado con un psicólogo del deporte las técnicas antes mencionadas, han aumentado sus recursos de resistencia, los cuales no tienen un sentido de exclusividad en el contexto deportivo, sino que se espera se generalicen en otros ámbitos de su vida, sobretodo aquellas experiencias vitales de alta exigencia.

Lo anterior ejemplifica como las competiciones deportivas son oportunidades para poner en práctica tres premisas del SOC: 1) las experiencias vitales no tienen que ser placenteras para ser significativas, 2) comprender lo que implica una situación demandante y aun así afrontarla se convierte en una experiencia temprana que acumula para los GRRs, y 3) ejercitar diferentes técnicas para afrontar las competiciones permite al individuo poseer una orientación global hacia la vida con una amplia, resistente y dinámica sensación de confianza.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Para ejercitar el SOC, se propone un ejercicio cognitivo en el cual se buscará reconocer a las emociones como un activo de salud. El procedimiento es muy sencillo, sólo se requiere lápiz y papel, si posee un Diario Deportivo puede realizarlo ahí, o registrarlo en una libreta. Es importante que elija adecuadamente el material, ya que se espera que lo tenga de manera accesible cuando las emociones que quiere aprender a gestionar se manifiesten. En cuanto tenga ese material, realice una tabla como se muestra, con cuatro columnas. Cada una de ellas le servirá para registrar lo que sigue:

Tabla 1. Convertir las emociones en Activos de Salud

	EMOCIÓN	COMPRENSIBILIDAD	MANEJABILIDAD	SIGNIFICATIVIDAD
Elemento	Identificar las señales y nómbralas (no se controla lo que no existe)	Reflexionar sobre el motivo de su presencia (no se controla lo que no se conoce)	Recordar cómo he manejado esa emoción en el pasado	Otorgarle un valor a experimentar esa emoción
Ejemplo	Siento intranquilidad, tengo partes de mí cuerpo tenso y opresión en el pecho, estoy distraído, me muevo muy rápido o hablo muy rápido; estoy experimentando ansiedad	La ansiedad me prepara para estar alerta a un posible daño y poder afrontarlo, la información que recibí mientras me sentía así la recuerdo bien.	En la competencia _____ sentí ansiedad y la manejé valorando positivamente mi entrenamiento y aceptando que estaba listo para afrontar la competencia	¿por qué debería vivir esta experiencia? ¿por qué es buena para mí? ¿qué valor agrega a mi vida?¿qué debería aprender de ella?

COLUMNA 1. EMOCIÓN

Esta columna está destinada a la identificación de las emociones, para ello comenzará a registrar las emociones que está experimentando, se recomienda que pueda tener consigo su Diario Deportivo. Es importante que la describa con el mayor detalle posible para tener la consciencia de ellas, pensando en la frase “no se controla lo que no existe” tratará de reonocer todas las señales de la emoción experimentada. En la tabla 1 encontrará un ejemplo.

Tip. Puede hacer un *escaneo* corporal para reconocer señales de la emoción desde la expresión facial, la postura y tensión en diferentes partes del cuerpo, automonitorear su conducta y el pensamiento más recurrente.

COLUMNA 2. COMPRENSIBILIDAD.

En esta columna registrará sus reflexiones sobre el por qué de la emoción experimentada. Esta es la columna más cognitiva, requerirá un esfuerzo para reconocer todo el sentido de su existencia. Quizá sea necesario consultar algunas

secciones de este capítulo para reconocer la función y utilidad de algunas emociones. También puede buscar en otros capítulos, o en otros recursos mayor información sobre la emoción experimentada. Guíese de la frase "no se controla lo que no se conoce" para orientar sus esfuerzos en conocer y comprender tanto la emoción, como la razón de su existencia en esa circunstancia en particular.

Tip. Acérquese a su entrenador, padres o amigos para indagar con ellos el sentido de la emoción experimentada, quizá ellos perciban cosas que pasamos por alto.

COLUMNA 3. MANEJABILIDAD.

En esta columna el mayor esfuerzo que realizará será recordar cómo ha manejado la emoción, o la situación que le provoca esa emoción, en el pasado. Quizá no recuerde todas, con una que considere como experiencia de éxito en el manejo emocional es suficiente. Recuerde todo lo que llevó a cabo para manejarla o controlarla o incrementarla, y escríbalo con el mayor detalle posible.

Tip. Si evalúa que aún no tiene suficiente experiencia o recursos para manejar sus emociones tiene que hacer 2 cosas: 1) recordar que TODOS poseemos recursos de resistencia, sólo le falta reconocerlos. Para ello pregunte a su entrenador, padres o amigos algún ejemplo en el que han manejado bien las situaciones emocionales, y 2) recuerde que nunca es tarde para aprender y desarrollar más GRRs, busque la ayuda de un psicólogo deportivo para entrenar nuevas maneras de afrontar el estrés o los problemas.

COLUMNA 4. SIGNIFICATIVIDAD.

Esta columna está destinada para otorgarle un valor-sentido a su experiencia emocional. Recuerde que este es el componente emocional del SOC, dese un minuto para respirar, conectarse con su sentir y responder: ¿por qué debería vivir esta experiencia?, ¿por qué es buena para mí?, ¿qué valor agrega a mi vida?, ¿qué debería aprender de ella? Anote sus respuestas.

Tip. Responda en esta columna después de responder en las columnas anteriores. Escriba todo lo que venga rápidamente a su mente, no es momento de juicios o censuras, es momento de sentir, escribir y reflexionar.

CONCLUSIONES

Como se pudo ver en este capítulo, conducirse en el deporte con un Sentido de Coherencia, permite un ajuste saludable entre las demandas del entorno, o estresores, y los Recursos Generales de Resistencia.

El deporte es un ámbito que proporciona numerosas oportunidades para desarrollar recursos de resistencia, gestionar las emociones que se vayan generando en contextos del entrenamiento o de la competición. Ambos son un recurso potente para conservarnos en el camino correcto hacia el polo de la salud, el bienestar y el funcionamiento óptimo.

Por tanto, las experiencias vividas en el deporte nos preparan para la vida, y afrontarlas con un Sentido de Coherencia, permitirá encarar la vida y las adversidades de una manera más significativa, comprensible y manejable.

Vivir, es de por sí un desafío, que vale la pena y merece nuestro compromiso.

REFERENCIAS

Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. Jossey- Bass Inc Pub.

Antonovsky, A. (1984). The sense of coherence as a determinant of health. En J. D. Matarazzo, S. M. Weiss, J. A. Herdy M. E. Miller (Eds.), *Behavioral health: A handbook of health enhancement* (pp. 114-129). John Wiley and Sons.

Antonovsky A. (1990). Personality and health: testing the sense of coherence model. En H.S. Friedman, (ed.). *Personality and disease* (pp.155–177).John Wiley and Sons.

Antonovsky, A. (1998). O sentido de coherencia: unha perspectiva histórica e futura. En H.I. McCubbin, E.A. Thompson, A.I. Thompson e J.E. Fromer (Eds.). *Estrés, afrontamento e saúde nas familias: sentido de coherencia e resiliencia* (pp. 3–20). Sage Publications.

Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer G. e Pelikan, J. M. (2017). *The Handbook of Salutogenesis.* Springer.

Moreno, B., Alonso, M. e Á lvarez, E. (1997). Sentido de coherencia, personalidade resistente, autoestima e saúde. *Revista de Psicología da Saúde,* 9 (2), 115-137 https:// doi. org/10.21134/pssa.v9i2.1206

Strümpfer, D. J. W. (1990). Salutoxénese: un Novo paradigma. *South African Journal of Psychology, 20* (4), 265–276. https:// doi. org/10.1177/008124639002000406

Understanding Sport and Performance Psychology (2014). American Psychological Association. https://www.apa.org/action/science/performance/

VanBreda, A.D. (2001). *Resilience Theory: A Literature Review.* South Africa: SAMHS.

POTENCIANDO LA AUTONOMÍA Y MOTIVACIÓN DE CALIDAD EN EL DEPORTE

JEANETTE M. LÓPEZ-WALLE

Postdoctorado en la Unidad de Investigación de Psicología del Deporte (UIPD) de la Universidad de Valencia, España
Profesora-investigadora y Subdirectora de Planeación y Vinculación de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad de Nuevo León, México

JOSÉ L. TRISTÁN RODRÍGUEZ

Doctorado en Actividad Física-Deportiva y Calidad de Vida por la Universidad de Murcia, España
Profesor-investigador y Director de la Facultad de Organización Deportiva de la Universidad Autónoma de Nuevo León, México

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=Rn68zeIVBpY

Este capítulo pretende acercar al lector a la importancia que ejerce la teoría como respaldo de la práctica, y más aún ante contingencias como las que nos ha tocado vivir, producto de la pandemia COVID-19. En estos momentos, nos encontramos en un desbordamiento de emociones y sentimientos que conllevan una diversidad de conductas, ya sean adaptativas o inadaptativas; por lo que, buscar explicación a través de teorías sólidas, puede ser un aliciente para lograr autorregularnos. Además, es importante contar con teorías que hayan sido demostradas no sólo en el ámbito deportivo, sino también en diferentes contextos como la salud.

¿Por qué considerar los constructos de autonomía y motivación de calidad? Pues bien, se ha demostrado que son dos constructos de suma importancia para el desarrollo del bienestar psicológico de las personas.

Para poder identificar la importancia de estos constructos conoceremos el Modelo integrador de los procesos y componentes de la *Teoría de la Autodeterminación*. Pero, ¿qué es la Teoría de la Autodeterminación (*SDT* por sus siglas en inglés)? Consiste en un amplio marco para la comprensión de los factores sociales y culturales que ayudan o perjudican el desarrollo de la motivación, el bienestar psicológico y la calidad del desempeño. Además, se argumenta que las condiciones que respaldan la experiencia individual de autonomía, competencia y relación, fomentan las formas de motivación y compromiso más volitivas y de mayor calidad para las actividades, incluyendo un mejor desempeño, persistencia y creatividad. Esta teoría ha sido mostrada por Deci y Ryan desde 1985; sin embargo, actualmente es una de las teorías más prominentes en el estudio de la motivación humana y la personalidad (Ryan y Deci, 2017, 2020).

El Modelo de la *Teoría de la Autodeterminación* para el cambio del comportamiento en salud fue esquematizado por Ryan, Patrick, Deci y Williams (2008), en el cual mostraban una secuencia de variables en tres niveles. Es decir, los antecedentes (1) como los climas de apoyo a la autonomía vs. el clima controlador de cuidado de la salud, diferencias de la personalidad en la autonomía, y aspiraciones de vida intrínseca vs. extrínseca; la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas de la autonomía, competencia y relación, como variables mediadoras (2); y, por último, los consecuentes (3) como la salud mental (menor

depresión, somatización, ansiedad y mayor calidad de vida) y salud física (no fumar, hacer ejercicio, perder peso, control glucémico, menos medicación, dieta saludable e higiene dental).

Este modelo fue adaptado por Teixeira et al. (2019) a través de un consenso de expertos, quienes clasificaron las técnicas utilizadas en intervenciones basadas en la SDT en el contexto de la salud. Este nuevo modelo integrador de los procesos y componentes de la Teoría de la Autodeterminación, demuestran mediante evidencia empírica, la relación entre variables, a través de la seriación de cinco niveles. Es decir, los contextos sociales (1) afectan los procesos psicológicos mediadores, como la satisfacción o frustración de las necesidades psicológicas básicas (2) y la calidad de la motivación (3); y éstas, a su vez, influyen en el grado de participación de las conductas saludables (4), lo que repercutirá en la salud física y mental de los individuos (5). El Modelo integrador de los procesos y componentes de la *Teoría de la Autodeterminación* adaptado por Teixeira et al. (2019) se muestra en la Figura 1.

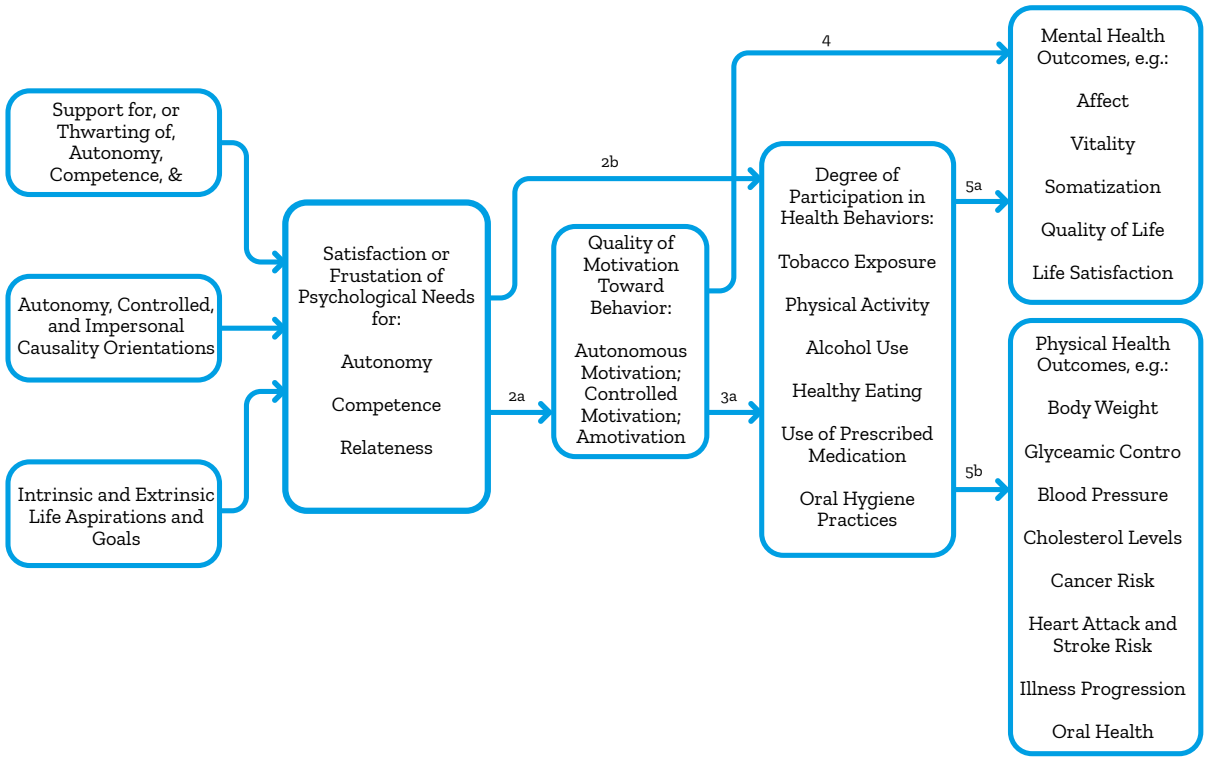


Figura 1. Modelo integrador de los procesos y componentes de la *Teoría de la Autodeterminación* adaptado por Teixeira et al. (2019).

Como se muestra en el modelo anterior (Figura 1), los comportamientos y mensajes de los agentes sociales (p. ej., profesionales de la salud, maestros, entrenadores, padres, compañeros, familiares y colegas) que apoyan la autonomía, la competencia y la relación, determinan si las necesidades psicológicas básicas de los pacientes, alumnos, o deportistas son satisfechas o frustradas (línea 1). En la medida que las necesidades se satisfagan o frustren, determinarán la calidad de motivación experimentada (línea 2), así como la forma en la que el individuo se involucra y persiste en comportamientos relacionados con la salud (línea 3). La calidad de la motivación experimentada (autónoma, controlada o desmotivada) también determinará si un individuo experimenta resultados emocionales adaptativos y niveles generales de satisfacción (línea 4).

Finalmente, el tipo de motivación experimentada determinará la medida en que los individuos informan resultados relacionados con la salud mental o adaptativa (línea 5a) y física (línea 5b), respectivamente.

CONCEPTOS CLAVE

Apoyo a la autonomía significa el deseo y voluntad que tiene una persona que ocupa una posición de autoridad (por ejemplo, un entrenador) de situarse en el lugar, o en la perspectiva de los otros (por ejemplo, un deportista o un equipo), para detectar sus necesidades y sus sentimientos, y ofrecerles tanto la información apropiada y significativa para la realización de sus tareas, como la oportunidad de elección (Ryan y Deci, 2000).

En la presentación de la píldora (ver vídeo al finalizar el capítulo), se muestran los conceptos fundamentales, necesidades psicológicas y tipos de motivación (autónoma, controlada y desmotivación).

En los recuadros encontraremos la definición, así como ejemplos de dos frases que las describen, la frase en negrita es un ejemplo de la satisfacción de las necesidades, mientras que la siguiente frase representa un ejemplo de la frustración de las necesidades (Figura 2).

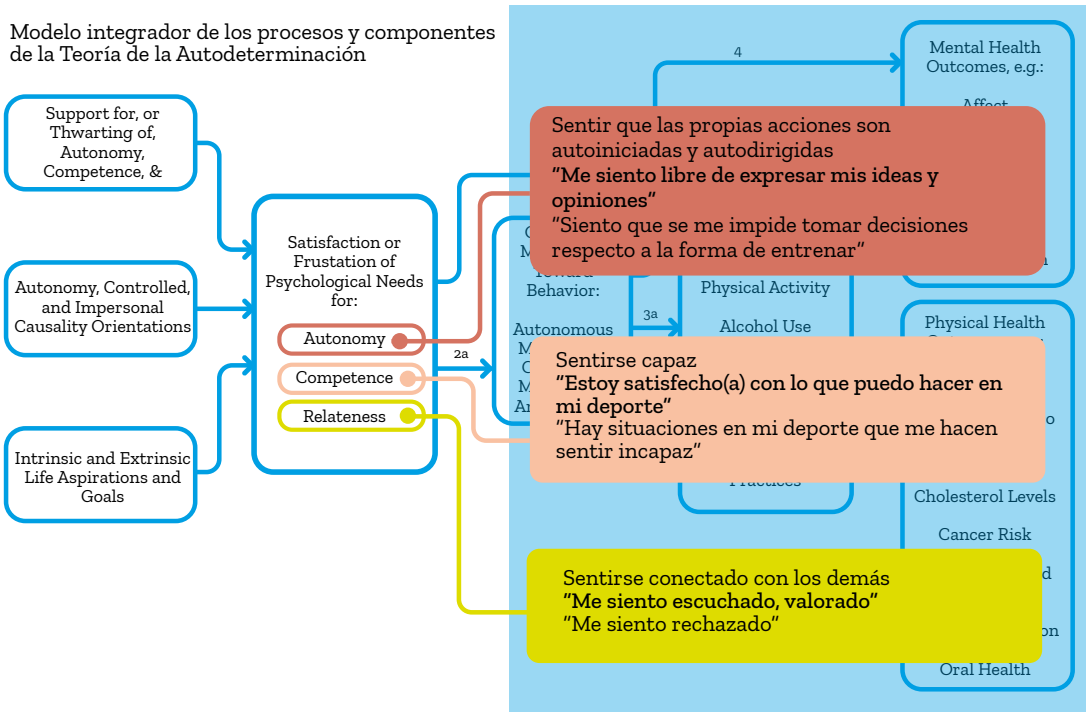


Figura 2. Conceptualización de las tres necesidades psicológicas y ejemplos de frases cuando se satisfacen (en negritas) y cuando se frustran.

En la siguiente figura, los recuadros representan la conceptualización de la motivación autónoma, controlada y desmotivación, esta última también conocida como amotivación (ausencia de motivación). Además, se muestra un ejemplo de frase que representa cada uno de los tipos de motivación (Figura 3).

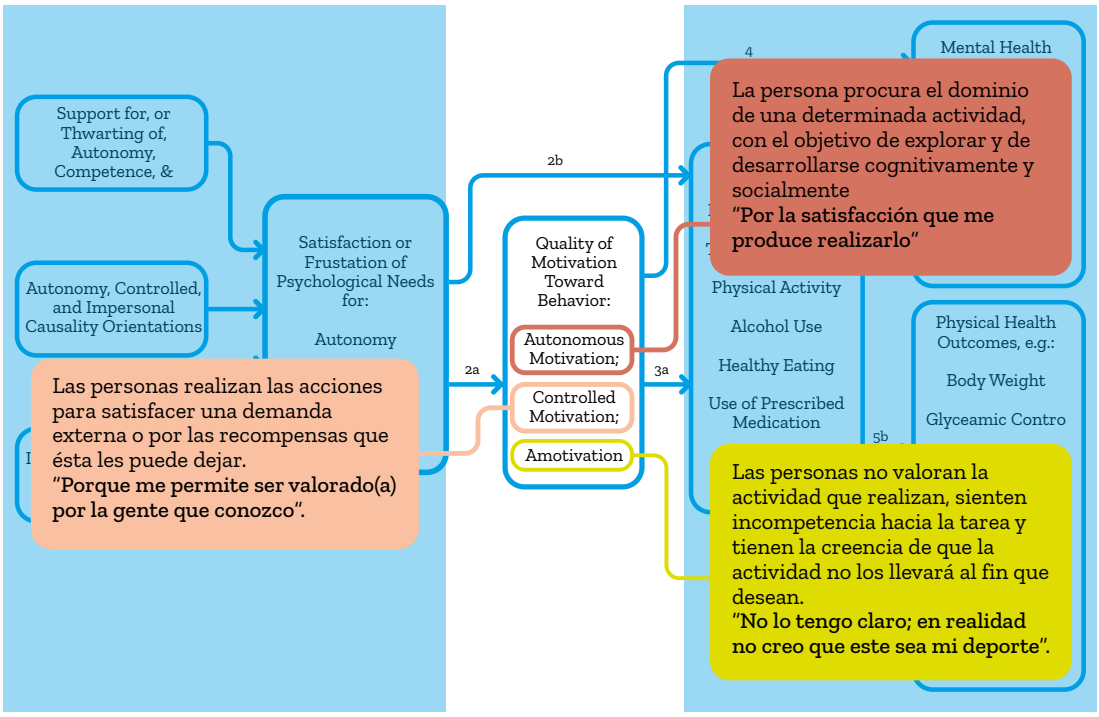


Figura 3. Conceptualización de los tipos de motivación y ejemplos de frases que los representan.

ESTRATEGIAS COMUNICATIVAS Y CONDUCTUALES

A continuación, se presentan tres tablas con ejemplos de técnicas comunicativas y conductuales que favorecen la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas (Teixeira et al. 2019) en cualquier ámbito.

TÉCNICAS DE APOYO A LA AUTONOMÍA

ETIQUETA	DEFINICIÓN	FUNCIÓN DESCRIPTIVA
Identificar rápidamente las fuentes de presión para el cambio de comportamiento	Identificación rápida de posibles fuentes de presiones y expectativas externas (o parcialmente internalizadas), y explore cómo pueden relacionarse con los objetivos y resultados deseados del cliente.	Explora el locus de causalidad y las posibles fuentes de regulación externa/introyectada y sus consecuencias
Explore las aspiraciones y valores de vida	Identifique y enumere rápidamente las aspiraciones importantes de la vida, los valores y/o los intereses a largo plazo y explore cómo los cambios en el comportamiento (o el mantenimiento del status quo) podrían vincularse con ellos.	Explora la integridad y la coherencia interna entre aspiraciones, valores y objetivos/comportamientos, que pueden sostener una regulación autónoma

TÉCNICAS DE APOYO A LA COMPETENCIA

Etiqueta	Definición	Función descriptiva
Abordar los obstáculos/ barreras para el cambio	Identificación rápida de posibles barreras para el cambio de comportamiento, con base a intentos anteriores, y explorar cómo superarlas (por ejemplo, lo que pudo haber funcionado en el pasado).	Aumenta la confianza y refuerza las habilidades existentes.

Aclarar expectativas	Declaraciones rápidas de las propias expectativas del cliente en términos de cambio de comportamiento (por ejemplo, identificar una meta clara u objetivo de aprendizaje), tanto sus elementos experienciales (proceso) como los resultados	Proporciona estructura y minimiza el fracaso futuro (y la incompetencia percibida).
Ofrecer comentarios constructivos, claros y relevantes.	Brinde retroalimentación relevante, personalizada y no evaluativa sobre el objetivo/ progreso del comportamiento. Esto puede incluir comentarios específicos centrados en el proceso.	Brinda ánimo e información para guiar el comportamiento futuro.

TÉCNICAS DE APOYO A LA RELACIÓN

Etiqueta	Definición	Función descriptiva
Fomentar preguntas	Solicite al cliente que haga preguntas sobre sus objetivos / progreso de comportamiento.	Cree una relación abierta y colaborativa que promueva la confianza.
Demostrar interés por la persona/ paciente	Proporcione declaraciones de interés y curiosidad sobre los pensamientos y percepciones de la persona, su historia personal y sus antecedentes, contexto social, eventos de la vida, etc.	Muestre implicación, indica a la persona que sus experiencias y aportes son valorados.
Usar la escucha empática	Demuestre atención a las respuestas del cliente (por ejemplo, permanezca en silencio para permitir que la persona complete oraciones) y proporcione declaraciones reflexivas y sumativas cuando sea apropiado (dirigido al afecto o al contenido). Solicite consentimiento para proporcionar una nueva información, orientación o asesoramiento.	Cree una relación abierta y colaborativa; promueve la confianza. Muestre respeto por la persona.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Reflexione y describa DOS actividades en las que podría **generar climas de apoyo a la autonomía**, promoviendo la **satisfacción** de la autonomía y la **motivación de calidad** en sus deportistas, alumnos, hijos, pacientes, empleados, etc.

CONCLUSIONES

Es muy importante que los entrenadores, educadores físicos, o cualquier otro agente significativo que tenga influencia en la conducta de otros, consideren dentro de la planeación de su actividad, la creación de estilos que promuevan la autonomía, presentando tareas de forma clara, precisa y concisa, y otorgando un feedback adecuado. Siempre impulsando el esfuerzo y perfeccionamiento ante las actividades encomendadas. Además, es muy importante tener en cuenta el grado de aceptación del alumno o atleta ante lo que el profesor o entrenador le propone. Es decir, es importante que el alumno perciba como una oportunidad para aprender cualquier retroalimentación correctiva, por lo que es necesario que tengan claridad en lo que van a realizar y el por qué lo van a realizar. Asimismo, se deben establecer objetivos claros y alcanzables, establecidos tanto por el entrenador como por el atleta. Todo lo anterior, permitirá que el atleta o alumno satisfaga sus necesidades psicológicas básicas, al ser tomado en cuenta (p.ej., establecer los objetivos de la clase en conjunto con su profesor), sentirse capaces de realizar tareas desafiantes (p.ej., aceptar un feedback correctivo como oportunidad para aprender), y sentirse que forma parte del equipo (p.ej., escuchar y respetar las opiniones de los miembros de la clase).

REFERENCIAS

Deci, E. L.,y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York, NY: Plenum Press.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being.*American Psychologist, 55*(1), 68-78. https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guildford Press.

Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology,* 10-1860. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860

Ryan, R. M., Patrick, H., Deci, E. L., y Williams, G. C. (2008). Facilitating health behaviour change and its maintenance: Interventions based on self-determination theory.*The European Health Psychologist, 10*(1), 2-5.

Teixeira P.J, Marques M.M, Silva M.N., Brunet J., Duda J., Haerens L., La Guardia J., Lindwall M., Londsdale C., Markland D., Michie S., Moller A.C., Ntoumanis N., Patrick H., Reeve J., Ryan R.M., Sebire S., Standage M., Vansteenkinste M., Weinstein N., Weman- Josefsson, Williams G.C., y Hagger M.S. (2019) Classification of Techniques Used in Self-Determination Theory-Based Interventions in Health Contexts: An Expert Consensus Study. *Motivation Science.*https://doi.org/10.1037/mot0000172

COMUNICACIÓN ASERTIVA Y ESCUCHA EMPÁTICA PARA OPTIMIZAR LAS RELACIONES

MARÍA EUGENIA BERNECHE

Licenciada en Psicología – UdelaR (Universidad de la República) Uruguay
Magister en Psicología del Deporte y la Actividad Física – SIPD (Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte)
Docente de la asignatura Psicología del Deporte- AUDEF (Asociación Uruguaya de entrenadores de Fútbol)
Creadora de FLOW. Consultoría Psicología del Deporte (experiencia en: atletismo, natación, basquetball, fútbol, hockey, tiro deportivo, remo, triatlón, ciclismo, handball, volley, powerchair deporte adaptado)

LINK PARA LA PÍLDOR

https://www.youtube.com/watch?v=i8q_GlDty-8

Las habilidades sociales no son aptitudes innatas, sino que son comportamientos que podemos obtener a través del aprendizaje, por lo tanto, podemos adquirirlas u optimizarlas a través de entrenamientos con el objetivo de adaptarnos a diferentes situaciones o entornos. El Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) según Segrin (2009), es un tratamiento cognitivo-conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar la calidad de las relaciones interpersonales y de la comunicación (Ruiz, Villalobos y Díaz 2017). Como seres psicosociales es menester comprender la importancia de entrenarnos en estas habilidades, incluso, y aún más, en período de cuarentena y distanciamiento social, como el que vivenciamos en el año 2020 a causa de la pandemia producida por la Covid-19 en más de 185 países. Por un lado, estas habilidades inciden directamente en todos los ámbitos en los que se desarrolla la vida de las personas y, por otro lado, la falta de competencia de alguna de ellas, puede traer aparejado distintas dificultades como: incapacidad para relacionarse adecuadamente con otro, ineficacia a la hora de ejercer diferentes roles, no tener un adecuado autocontrol emocional, e incluso es posible desarrollar algunos trastornos psicológicos como depresión o ansiedad.

En el ámbito del deporte, la figura del entrenador es pilar fundamental, no solo por su carácter formativo a nivel deportivo, sino también como referente y modelo a seguir, incidiendo directa e indirectamente en sus dirigidos a través de sus pensamientos, emociones y conductas. Es fundamental que los entrenadores puedan ejercer un liderazgo efectivo a la hora de dirigir a sus deportistas, potenciando algunas de estas habilidades sociales (sobre todo para resolver con inteligencia emocional algunas situaciones conflictivas), como la comunicación asertiva, la escucha empática, la retroalimentación y la autorregulación emocional. Es Goleman (1995) quien denomina “inteligencia emocional” al concepto por el cual sostiene que las aptitudes que definen a los profesionales más competentes, no son ni el Coeficiente Intelectual ni los títulos universitarios, sino la habilidad que poseen para manejarse ante los demás.

En esta píldora de entrenamiento mental, haremos énfasis en dos de ellas, entendiéndolas como parte del mismo proceso. Entendemos la necesidad de conocer y entrenar la comunicación asertiva y la escucha empática, no solo como habilidades sociales, interpersonales, en referencia a aquella capacidad

para comprender las intenciones y motivaciones de otras personas, sino también como inteligencia intrapersonal, es decir, entrenando aquella habilidad para conocerse y comprenderse a uno mismo.

CONCEPTOS CLAVE

La comunicación consiste en la emisión y en la recepción de mensajes entre dos o más personas o animales. No consiste, únicamente, en un proceso de transmisión de información, sino que incluye el intercambio de ideas y la interacción. Además, según los axiomas de Paul Watzlawick (1974. *Teoría de la Comunicación Humana*) no es posible no comunicarnos, en la medida de que cualquier comportamiento que el receptor de un mensaje exprese o deje de expresar es interpretado como un nuevo mensaje que contesta al primero. Por lo tanto, aunque pareciera sencillo de comprender este concepto, nos adentramos dentro de un proceso amplio y complejo, pues nos referimos a un acto que realizamos de forma voluntaria o involuntaria y de manera permanente, por lo que es necesario comprender el alcance que tiene en nosotros mismos y en la realidad que nos rodea.

Heinz Von Foester, el padre del constructivismo radical, sostenía que "*una realidad es construida, mantenida y modificada lingüísticamente*", eso quiere decir que las palabras que usamos tienen un impacto superlativo sobre el modo que nos relacionamos con los demás y en cómo construimos nuestra propia identidad y realidad a lo largo del tiempo.

Esta teoría afirmaba que el ser humano no tiene acceso a la realidad, sino que solo tenemos acceso a nuestro sistema cognitivo (es decir, a nuestros pensamientos) que es producto de esta experiencia con la realidad. Las palabras que usamos para conseguir lo que queremos y para transmitir el mensaje que elegimos tienen un impacto en el receptor, y son tan poderosas que son capaces de mostrarnos la realidad tal cual nosotros somos, nunca tal como lo que el exterior es.

Evidentemente, fue a través de este proceso, que fuimos construyendo el período de cuarentena de manera más positiva o negativa, dependiendo del tipo de pensamiento que elegíamos, de la actitud que optábamos por tener, y de las emociones que fueron apareciendo a lo largo de estas semanas de distanciamiento social. Lo mismo sucede en cada una de nuestras elecciones y maneras de relacionarnos con los demás, en la vida cotidiana y en el ámbito deportivo. En este, una de las funciones más importantes del entrenador, es la de intentar transmitir un mensaje determinado a las personas a las cuales dirige, teniendo en cuenta que el mayor porcentaje de su trabajo es comunicarse con otro u otros. A través de la comunicación, el entrenador no solo logra informar, sino que también puede persuadir, corregir, organizar, evaluar, enseñar, resolver, expresar, controlar, interpretar, etc., dependiendo, sobre todo, del estilo de comunicación que utilice, por lo que debe ser un experto en los roles de emisor y de receptor del mensaje.

Existen 3 grandes estilos de comunicación. Por un lado, nos referimos a la comunicación asertiva, como aquella que tiene la capacidad de expresar opiniones y sentimientos de manera directa, sincera y apropiada (Lange y Jakubowsky, 1976). El vocablo "asertividad" proviene del latín "*assertum, assérere*" que hace referencia a la acción de afirmar o actuar acertadamente. De esta manera, comunicarnos asertivamente implica afirmar lo que realmente uno quiere decir respetando los derechos del otro y de quien habla también. Podemos confundirnos en creer que ser asertivos es tener que agradar siempre al otro, pero lo que se busca es poder ser capaces de expresar nuestros deseos, nuestras necesidades, nuestras ideas, de forma adecuada sin caer en la pasividad o timidez, ni en la agresividad. Si somos capaces de expresarnos asertivamente, son mayores las probabilidades de que la otra persona entienda y comprenda lo que pensamos, evitando posibles situaciones desagradables y discusiones.

Los otros dos estilos de comunicación son la agresividad y la pasividad. En el estilo de comunicación agresivo encontramos un emisor que dice lo que piensa, sin reparar en la forma, imponiéndose a la fuerza, ofendiendo, y no respetando los derechos del otro. Son personas que critican, humillan e intimidan a otros. Se muestran superiores a los demás, imponen sus opiniones, pueden tener una mirada desafiante y orgullosa y una postura soberbia. En

tanto, en la comunicación pasiva, nos encontramos con un emisor que no valora sus propios derechos, teniendo solo en cuenta los derechos de los demás. Es una persona que se muestra insegura, esperanzado de que el receptor adivine sus pensamientos, no dice lo que quiere decir por miedo o vergüenza, evita el contacto visual y, al fin y al cabo, se humilla así mismo.

Boillos (2006) ejemplifica los estilos de comunicación diciendo que un entrenador con estilo de comunicación pasivo, observa un comportamiento censurable en un jugador (por ejemplo, un insulto a otro compañero o falta de ganas de entrenar), y no le dice nada para evitar una confrontación o por no atreverse a recriminar su comportamiento. En tanto, un entrenador con estilo de comunicación agresivo, recrimina el comportamiento del jugador de forma irrespetuosa y brusca. En cambio, un entrenador con estilo de comunicación asertivo es capaz de hablar con el jugador de forma serena, educada y dialogante, intentando corregir su comportamiento desde lo positivo, buscando lo mejor para su dirigido.

Una de las habilidades más importantes dentro de la comunicación interpersonal es saber escuchar, dado que, algunos problemas en la comunicación se generan al no prestar atención al mensaje que la otra persona nos está brindando, o cuando creemos entender lo que nos están diciendo desde nuestro marco de referencia. Con el "saber escuchar" hacemos referencia a ejercer la escucha empática, es decir, una escucha activa que busca comprender al emisor, que está presente en el aquí y ahora, y que no busca ni interrumpir ni juzgar a quien está hablando, sino respetarlo. Decimos que hay diferentes niveles de escucha, partiendo de la *escucha biológica* que es aquella por la cual oímos los sonidos que llegan al oído, pero no tenemos interpretación de ellos.

Luego existe la *escucha falsa,* en la cual hacemos contacto visual con la persona que está hablando pero no prestamos atención de forma consciente. Después tenemos una *escucha selectiva,* en la cual escucho solo lo que a mí me interesa. Luego una *escucha activa,* en la cual escucho pero preparado para responder, interrumpiendo a la otra persona y dentro de mi propio marco de referencia. Y finalmente, tenemos la *escucha empática,* aquella que está dentro del marco de referencia de la persona que está hablando, a través de la cual se busca

comprender, dedicándole todo el tiempo y la atención a escuchar lo que la otra persona está diciendo, sin querer adivinar o evaluar lo escuchado. Es lograr escuchar la experiencia del otro, sus sentimientos, sus necesidades, y sentirla como mi propia experiencia. La escucha empática busca dar una interpretación completa del mensaje, y no solo de las palabras, sino también de la comunicación no verbal (lenguaje corporal, proxémico, kinésico, icónico), es decir, aquella información que el emisor transmite a través de gestos, posturas, tonos de voz, expresiones faciales, silencios, miradas, uso del espacio, estilo de ropa, etc., con el fin de comprenderlo y, posteriormente, dar un feedback al mismo. Según Okun (2001), más del 65% de la información transmitida se da a través de la comunicación no verbal, y propone como ejemplo pensar que no es estrictamente necesario escuchar a una persona decir que está enfadada para saber que lo está, en la medida de que el enfado lo podemos observar por el tono y el volumen de su voz, el ritmo de su respiración, sus expresiones faciales y sus posturas.

Existen algunos obstáculos que impiden realizar una escucha empática:

- Presuponer. Leer con el pensamiento lo que la otra persona me va a decir.
- Filtrar. Seleccionar la información que solo le interesa a usted.
- Juzgar. Etiquetar o brindar juicios de valor según sus creencias y valores.
- Autorreferenciar. Identificarse con el otro y no dejarle terminar de hablar para contarle su situación similar.
- Discutir. Desvalorizar la opinión de la otra persona.
- Inflexibilidad. Querer llevar siempre la razón, o ser intolerante hacia la crítica.
- Cambiar de tema de conversación.
- Desenfocar la atención hacia un distractor externo o interno.
- Pretender que escuchamos. Utilizar otros tipos de escucha, dentro de su marco de referencia.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Las habilidades sociales, como cualquier otra habilidad, se pueden ir adquiriendo y desarrollando a lo largo de la vida, al estar constantemente en contacto con otras personas.

Comunicarse, entonces, consiste en enviar y recibir mensajes, de ahí la importancia que tiene para el entrenador saber comunicarse verbal y no verbalmente, y también saber escuchar para entender lo que pretenden comunicar sus deportistas. Existen algunos ejercicios y actitudes que podemos poner a prueba para mejorar nuestra escucha empática:

- Ser paciente y no interrumpir cuando el otro está hablando.
- Estar alerta y presente para entender lo que la otra persona nos quiere decir, sin filtrar información o emitir juicios de valor.
- Evitar distractores externos e internos, enfocando toda mi atención en el acto de comunicar.
- Parafrasear, o verificar verbalmente (umm, aja, ya veo, etc.), manteniendo el contacto visual.
- Concretar posturas, resumiendo o aclarando conceptos que validen lo que el otro nos quiso transmitir.
- Prestar atención a la comunicación no verbal.

También existen algunas técnicas para poder evitar caer en una comunicación que no sea asertiva, pues uno no tiene que hacer daño al momento de hablar, no debemos ni reírnos, ni amenazar, ni culpar, ni negar, ni agredir, ni atacar al otro, uno debe comunicarse siempre respetando los derechos del otro. Estas son:

- Ofrecer su punto de vista desde la tranquilidad, siendo directo, claro y concreto en lo que uno quiere expresar. Se debe evitar dar mensajes dobles, siendo coherente entre lo que uno dice y después hace. Cuando el receptor detecta información contradictoria puede causar sensación de frustración, ansiedad, incertidumbre y otra clase de emociones desagradables. Según Martens (1981, citado en

Boillos, 2006), cuando un entrenador pierde la credibilidad con sus jugadores, éstos comienzan a desarrollar las siguientes creencias sobre él: no sabe lo que dice, nada de lo que dice es importante, habla continuamente en sentido negativo, les habla como si fueran tontos o poco importantes.

- Ser congruente con la comunicación no verbal. No es solo lo que decimos, sino que ello vaya en consonancia con cómo lo decimos. Cuando los Psicólogos del Deporte trabajamos con entrenadores, hacemos mucho hincapié en lo que el entrenador transmite de forma verbal pero también en lo que comunica a través de sus gestos, movimientos, etc., ya que eso incide mucho más en sus dirigidos, los deportistas. Según Boillos (2006), confunde y desmotiva enormemente al jugador que, por ejemplo, el entrenador pida calma y tranquilidad mientras está en la banda haciendo aspavientos y gestos de desaprobación cuando las cosas no marchan bien en un partido.
- Usar un lenguaje de precisión, es decir, decir exactamente lo que quiere decir. Ser completo y específico, no omitiendo detalles sobre la información que se da, ni hablar de forma general y vaga, dando la impresión de falta de sinceridad.
- Separar los hechos de las opiniones, evitando enjuiciar y generalizar a partir de una acción concreta.
- Dar a conocer con claridad las necesidades y los sentimientos de uno, con el fin de fortalecer la relación y el conocimiento mutuo.
- Centrarse en una cosa cada vez, logrando alcanzar una resolución al tema de conversación propuesto.
- Asumir los mensajes como propios, hablando en primera persona del singular, responsabilizándose de las opiniones y mensajes.
- Generar feedback con el fin de saber si el mensaje ha sido interpretado adecuadamente. Boillos (2006) nos propone realizar preguntas al receptor que no logren ser respondidas con un sí o un no, por ejemplo: ¿qué es lo que tienes que hacer? O ¿por qué razón hemos dicho que tienes que presionar arriba?

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Debemos prestarle atención a palabras limitantes que usamos cotidianamente con el fin de sustituirlas y poder expresarnos con precisión, y así entrenar la comunicación asertiva. Una de ellas es la palabra "no". Muchos estudios de neurolingüística afirman que la palabra "no" no existe, ya que es una construcción del lenguaje que nos limita y la cual no posee imagen que la represente, de hecho si uno escucha "*no agarres ese lápiz*", la primer imagen que procesa el cerebro es la de un lápiz para luego hacer el proceso de negación. Paradójicamente, la palabra "no" es una palabra que nos refiere a un "sí", en la medida de que cualquier mensaje negativo que queramos transmitir podemos hacerlo a través de un mensaje positivo: *no corras, ve despacio*; *no te vayas, espera un momento*; *no grites, habla más bajo*.

También existen las palabras que generalizan y que, en la medida de lo posible, debemos evitar, ya que no nos ayudan a transmitir ese mensaje que queremos brindar de forma clara, directa y concreta. Algunas de ellas son: *nunca, siempre, nadie*. Lo que necesitamos hacer es definir exactamente lo que queremos transmitir, la situación y definir a quién nos referimos exactamente. Por ejemplo: "*nunca me escuchas cuando te hablo*" es un mensaje negativo que no nos ayuda a expresarnos con precisión, pues lo que buscamos al decir ese mensaje es justamente expresar lo que pienso y siento: "*quiero que me escuches*". A su vez "nunca", ningún día de toda la vida, no es una expresión verdadera de los hechos, pues seguramente alguna vez en la vida esa persona le escuchó. Recordemos que el lenguaje para ser efectivo no tiene por qué atacar, no tiene por qué no ser respetuoso, y debe ser un mensaje fiel de aquello que siente y piensa, y desea transmitir.

Y por último, el mal uso de las etiquetas. En Psicología hacemos referencia a un concepto que se llama *Efecto Pigmalión*, o profecía autocumplida, por el cual una persona va construyendo su identidad a través del lenguaje externo que recibe por parte de su familia o docentes, y a través del lenguaje interno, ese autodiálogo que va generando creencias acerca de sí mismo y de su futuro, tanto de forma positiva como negativa. Esto quiere decir que si una persona A

le dice a otra persona B que es malo con la pelota, una y otra vez, esa persona B irá construyendo su realidad y seguramente acabe siendo mala con la pelota, ya que va a actuar como tal. La etiqueta es una generalidad banal, pues no es posible saber si esa persona B, en algún momento de su vida, logrará ser buena con la pelota. De esta manera, proponemos comenzar a usar la palabra "aún" en vez de las etiquetas, ya que aquel implica temporalidad, por lo que en un futuro sí podemos dejar de ser como nos dijeron que éramos.

Propongo, por lo tanto, pensar qué palabras limitantes se dicen a sí mismos en el día a día, y cómo pueden sustituirlas de forma más asertiva.

CONCLUSIONES

Es a través del entrenamiento de habilidades sociales que podemos optimizar nuestra inteligencia emocional y la comunicación interpersonal, dando a conocer a las personas con las cuales interactuamos, lo que queremos, nuestros deseos, nuestras intenciones e ideas, lo que no deseamos, y lo que no nos agrada, de forma respetuosa con sus derechos y con los de los demás. Esta competencia construye nuestra identidad, nuestra personalidad, el nivel de madurez personal y profesional, y como seres sociales nos permite adaptarnos a las diferentes circunstancias de la vida de forma más agradable.

Una comunicación es efectiva cuando el receptor recibe el mensaje que el emisor quiso dar. Una frase que lo resume muy brevemente es: "*Lo más importante en un proceso de comunicación no es lo que se quiere decir, sino lo que la otra persona entiende*". Por lo tanto, la comunicación no es solo la transmisión de mensajes, sino también el impacto que tiene en el receptor. Y para lograr que esto suceda, es primordial que el receptor escuche empáticamente, escuchando con precisión lo que dice y cómo lo dice el emisor, para comprenderlo, desde su marco de referencia. Sabemos que la información que uno quiere decir se va degradando de forma natural desde la emisión hasta la interpretación del mensaje, ya que el mensaje que le llega al receptor es muy poco probable que sea una copia fiel de lo que el emisor intentó transmitir, en la medida de que esa información sufre

algunas modificaciones entre lo que se quiere decir, lo que el emisor sabe decir, lo que realmente dice, lo que el otro escucha, lo que comprende, lo que retiene y lo que pone en práctica. Por lo tanto, practicar la escucha empática es uno de los principios más difíciles de alcanzar dentro del proceso comunicativo, pues, por lo general, las personas estamos más pendientes de lo que decimos, de expresar lo que pensamos, sin comprender la necesidad de lograr que el otro nos entienda. Pareciera ser que ejercer la escucha empática es más difícil que hablar, a pesar de tener dos oídos y una sola boca, justamente para oír más y hablar menos, tal como dice el proverbio de Zenón de Citio.

Lo que se dice es muy importante, las palabras que elegimos transmitir construyen nuestra identidad y el mundo que nos rodea. Pero aún más importante es cómo se dice lo que se dice, ya que la forma es lo que estructura al contenido y si ésta no es la adecuada puede hacer que la interpretación, por lo tanto la comunicación, sea totalmente ineficaz. Practicar una escucha empática es un acto intencionado, y hacerlo es indispensable para generar una comunicación asertiva.

Entonces recuerde, una vez podamos salir a un restaurante sin tapabocas (mascarilla), pidamos una copa de vino para celebrar y si ésta llega sucia, puede elegir de qué manera va a comunicar: 1) No dice nada y bebe de la copa sucia, disgustado. 2) Llama al camarero para decirle improperios, acusándolo de hacer mal su trabajo y asumiendo que todos los restaurantes de la ciudad son iguales. 3) Llama al camarero y le pide, por favor, que le cambie la copa que quiere utilizar. Cuidemos las palabras que utilizamos pues es la herramienta más potente, gratuita y efectiva de la que todos disponemos.

REFERENCIAS

Boillos, D. (2006). *La Mentalización en el Fútbol Moderno: Guía práctica para entrenadores y futbolistas*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Buceta, J. M. (2004). *Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes*. Madrid: Dykinson.

Goleman, D. (1995). *La inteligencia emocional.* Barcelona: Kairós.

Okun, B. (2001). *Ayudar de forma efectiva. Counseling; técnicas de terapia y entrevista.* México: Paidós.

Ruiz, M.; Villalobos, A. y Díaz, M. (2017). *Manual de técnicas y terapias cognitivo conductuales*. Madrid: Desclée de Brouwer

Segal, L. (1994). *Soñar la realidad: el constructivismo de Heinz Von Foerster*. Barcelona: Paidós.

MANEJO DE LA ANSIEDAD ESTADO DESDE EL CONTROL DEL AUTO-HABLA

NOEL RODRÍGUEZ

Licenciado en Psicología por la UCLV Marta Abreu, Cuba
Máster en Psicología del Deporte SIPD
Psicólogo del Deporte de Concentración Deportiva de Pichincha
Experiencia en preparación de deportistas para Juegos Panamericanos y campeonatos mundiales de varias disciplinas

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=nvgQStzX-18

"Ten cuidado de tus pensamientos, porque se convertirán en tus palabras. Ten cuidado de tus palabras, porque se convertirán en tus hechos. Ten cuidado de tus hechos, porque se convertirán en tus hábitos. Ten cuidado de tus hábitos; porque se convertirán en tu carácter. Ten cuidado de tu carácter, porque se convertirá en tu destino." *M. Gandhi*

En la presentación de este tema, hemos decidido agregar esta legendaria recomendación de Gandhi, debido a que, en primera instancia, desde su perspectiva y, coincidiendo con lo que ya se reconoce como un hecho en la ciencia psicológica, refleja la influencia modificadora y el poder que tienen los pensamientos en las demás esferas o dimensiones psicológicas del individuo; advirtiendo además en ese razonamiento, que las personas somos lo que pensamos, somos lo que decimos y somos lo que hacemos, por lo que refleja, de alguna manera, la congruencia que existe entre el pensar (esfera cognitiva), el sentir (esfera afectiva) y el actuar (esfera de la actividad).

En las condiciones actuales de confinamiento, tal como debería suponerse, e incluso esperarse, se expresan afectaciones en la esfera emocional de los deportistas y, naturalmente, dichas afectaciones se reflejan en la actividad y en el sistema de relaciones, así como en los pensamientos (como ya se ha mencionado, las esferas cognitiva, afectiva y conductual, se modifican entre sí de manera recíproca).

En este sentido, nos propusimos realizar un estudio con deportistas adolescentes sobre los niveles de ansiedad estado que pudieran estar presentando en condiciones de confinamiento, encontrando que el 80.6% de ellos presenta niveles entre Moderado y Alto de ansiedad estado, o sea, en la dimensión reactiva; y que estos niveles resultantes tienen como expresión más influyente, la ansiedad cognitiva (92%), es decir, la ansiedad relacionada con el manejo de pensamientos de preocupación e incertidumbre, con lo que se podría concluir que las alteraciones emocionales presentadas pueden estar relacionadas con la presencia de pensamientos inadecuados, producto de una interpretación errónea o distorsionada de las consecuencias derivadas de la situación de confinamiento.

Es por ello que consideramos oportuno incidir, sobre el cuidado y control de los pensamientos que maneja el deportista en condiciones de confinamiento, de cara, no solo a evitar o minimizar reacciones ansiosas, sino también en función de lograr la activación fisiológica adecuada que permita la gestión de estados de ánimo dinamizadores de la conducta para el cumplimiento y desarrollo de cada una de las actividades que tienen planificadas diariamente, permitiendo, a su vez, la potenciación de las habilidades individuales de adaptación.

Como ya hemos mencionado, las actitudes y comportamientos de las personas son, de alguna manera, decisiones que toman en congruencia con lo que piensan, por lo que, en el caso de los deportistas, es importante tener conciencia de los pensamientos que manejan para una adecuada toma de decisiones. En este sentido, se hace necesario contar con habilidades psicológicas como útiles "herramientas" que les permitan controlar las capacidades mentales (pensar, imaginar, atender, etc.), en función de gestionar estados óptimos de rendimiento o, como en el caso que nos ocupa, para gestionar estados adecuados de afrontamiento a la adversidad. Significa esto que el deportista, por ejemplo, sobre la capacidad de pensar debe desarrollar la habilidad de pensar, es decir, la habilidad de controlar en qué y cómo (sentido) pensar en cada momento o situación específica; que desde la capacidad de imaginar, aprenda y perfeccione la habilidad de visualizar para que la imaginación sea una herramienta influyente en su potenciación como deportista y como persona; que sobre la capacidad atencional, desarrolle las habilidades de focalizar, desplazar y distribuir la atención; puesto que, de todas estas habilidades, dependerá su condición o estado para responder a las exigencias y demandas que la actividad deportiva o, en casos como la actual situación de confinamiento, la vida pone ante sí.

Sin que tengan un fin metodológicamente investigativo, consideramos que los resultados preliminares de este estudio, pueden ser guías de trabajo con deportistas y entrenadores en condiciones de aislamiento social. En primera instancia, se están manejando pensamientos inadecuados, sobre todo, relacionados con preocupaciones e incertidumbre que están siendo "decisivos" en el sentir (emociones), en la intensidad del comportamiento o la conducta (activación/motivación), y en la actitud con que están afrontando el día a día. Además de que, con la prolongación del estado de confinamiento y el sostenimiento de las

distorsiones cognitivas y sus contenidos (pensamientos inadecuados), podrían verse comprometidas otras estructuras psicológicas de la personalidad, como son la autoconfianza, la autoestima, la autovaloración y la autoeficacia.

CONCEPTOS CLAVES

Varias son las técnicas psicológicas que permiten afrontar exitosamente los estados de ansiedad, entre ellas las técnicas de reestructuración cognitiva, en el marco de las cuales se encuentran los ejercicios que proponemos en esta "píldora solidaria". Damos por supuesto que las expresiones de ansiedad estado identificadas en los deportistas evaluados, se producen por las interpretaciones y percepciones que están manejando sobre la situación de confinamiento, que son negativas e inadecuadas o, en cualquiera de los casos, distorsionadas, teniendo un impacto negativo, como ya se ha mencionado, en la activación fisiológica, en la esfera de la actividad, y las relaciones consigo mismo y con los demás (comunicación, actitudes y comportamientos). Veamos, a continuación, algunos conceptos importantes a tener en cuenta.

ANSIEDAD ESTADO

La ansiedad es un estado emocional negativo que se acompaña de una sensación de nerviosismo, preocupación y aprensión, y se relaciona con la activación del organismo. Es decir, la ansiedad tiene un componente mental (p. ej. preocupación y aprensión) llamado ansiedad cognitiva. También tiene un componente de ansiedad somática, que es el grado de activación física percibida (Weinberg y Gould, 2010). Estos autores consideran que es necesario diferenciar la ansiedad estado y la ansiedad rasgo; definiendo la primera, como un estado emocional transitorio en permanente cambio, que se caracteriza por sensaciones subjetivas y conscientes de aprensión y tensión, asociadas con la activación del sistema nervioso autónomo.

En esta misma línea, Núñez, Alonso y Martín-Albo (2015), consideran que la ansiedad estado es una combinación única de sentimientos de tensión y

nerviosismo, pensamientos molestos y preocupaciones, asociado todo ello con una elevada activación del organismo. Es una emoción negativa que varía a lo largo de un continuo, donde la ausencia de la misma se traduciría en calma y serenidad, y que en su extremo superior se manifestaría por intensos sentimientos de miedo, pensamientos catastróficos y comportamientos de pánico.

De esta forma tendríamos que la ansiedad estado, como la ansiedad rasgo, tiene un componente cognitivo (ansiedad cognitiva) y uno somático (ansiedad somática), los cuales se expresan en las personas acorde a las características individuales, al contexto y a la significación que tengan, para estas, las situaciones del entorno.

TÉCNICAS DE REESTRUCTURACIÓN COGNITIVAS. AUTO-HABLA

En los últimos años las técnicas cognitivas han ocupado un lugar de privilegio en la investigación y la aplicación, convirtiéndose en una de las estrategias que más emplean los psicólogos del deporte (Dosil, 2008). Los recursos fundamentales que requiere por parte de los deportistas son la sistematicidad en la práctica, la voluntad y el tiempo, así como, por la efectividad que ha mostrado en:

- Adquisición de habilidades y destrezas deportivas y psicológicas.
- Cambio de malos hábitos: las técnicas cognitivas son esenciales para erradicar malos hábitos (Dosil, 2003).
- Control de los procesos atencionales (auto-habla instruccional).
- Crear o cambiar el afecto o estado de ánimo (auto-habla motivacional).
- Control del esfuerzo en períodos de elevada carga física en entrenamientos o de alta exigencia competitiva.
- Construir autoeficacia/autoconfianza.
- Incrementar la adherencia y mantenimiento de conductas positivas hacia el ejercicio.

Tomando en consideración todo lo anterior y los planteamientos de varios autores, entre ellos Zinsser, Bunker y Williams (2001), quienes describen el auto-habla como la clave para el control cognitivo, y como una estrategia

conocida que se basa en repetidas declaraciones positivas para controlar actos y comportamientos, que es utilizada eficazmente por los deportistas en los intentos de cambio de pensamientos ilógicos o negativos al afectar su comportamiento (Eleni, Vernadakis y Bebetsos, 2014), es que hemos decidido proponer, en el marco de esta técnica, algunos ejercicios prácticos que conllevarán a la reducción o evitación de estados de ansiedad, una vez que el deportista tome control sobre lo que se dice a sí mismo.

La técnica del auto-habla ha tenido una serie de definiciones a lo largo de la historia, pero tras una revisión bibliográfica, Hardy (2006, citado por Latinjak, Torregrosa y Renom, 2010), identificó una serie de problemas con las definiciones previas del auto-habla y, en consecuencia, propuso una nueva definición más funcional. Sugirió que el auto-habla debería definirse como (a) una verbalización o declaración dirigida a uno mismo, (b) que tiene una naturaleza multidimensional, (c) que tiene elementos interpretativos asociados al contenido de las declaraciones usadas, (d) que es relativamente dinámica, y (e) que sirve, al menos, para instruir o motivar.

Es evidente entonces, que el auto-habla, no solo cumple funciones instruccionales (auto-habla instruccional), sino que también cumple funciones motivacionales, definiéndose, por tanto, como auto-habla motivacional y se refiere, según Zinsser y colaboradores (2001), a declaraciones que son relevantes para el logro o reforzamiento de la autoconfianza, maximización del esfuerzo y la creación de estados de ánimo positivos. Hatzigeorgiadis (2006), en su investigación con jóvenes nadadores, comprobó que el auto-habla motivacional tiene mayores efectos en el control del esfuerzo, así también en la autoconfianza, y en el control de la ansiedad y la atención.

Como se puede observar, la aplicación de la técnica del auto-habla se realiza en el deporte con fines de aprendizajes, reaprendizajes, control y modificación de creencias irracionales que posee el deportista sobre sus experiencias, sobre su entorno y sobre el futuro, haciendo que tome conciencia de la influencia de los contenidos de su pensamiento sobre su rendimiento deportivo. Desarrollando un proceso que parte, precisamente, de la concientización del impacto de los pensamientos en las esferas emocional y volitiva, prosiguiendo con la

identificación y clasificación de los mismos para culminar con el control, que incluye la detención de los pensamientos inadecuados y sustitución por pensamientos adecuados.

ASOCIACIONES METAFÓRICAS

En el marco de las técnicas cognitivas, proponemos también el uso de metáforas o asociaciones metafóricas que, en este caso, no es más que la traslación de situaciones específicas de cada deporte a las condiciones actuales de confinamiento, en función de que el deportista, tras un razonamiento lógico, movilice los mismos mecanismos y recursos de afrontamiento en su resolución.

El uso de metáforas se ha utilizado con éxito en la terapia cognitivo-conductual con niños y adolescentes. En el deporte, además de su efecto motivacional mediante el uso de asociaciones atrapantes, puede ser eficaz en la superación de dificultades de la vida personal, debido a que el deportista realiza una analogía entre la situación adversa (en este caso el confinamiento) y una situación deportiva de elevado nivel de exigencia, y "traslada" la percepción de autoeficacia experimentada en la solución de la misma, al afrontamiento de la situación de adversidad de su entorno vital, movilizando frente a esta, los recursos psicológicos que le han llevado al éxito (pensamiento y actitudes optimistas y motivadoras, análisis realista de la situación, determinación, autonomía, etc.).

En definitiva, los ejercicios propuestos conllevan a que el deportista maneje cuidadosamente lo que se dice a sí mismo en situaciones adversas, proporcionando actitudes de afrontamiento positivo y generando espacios de aprendizajes, toda vez que son aplicables a situaciones vitales diversas.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

En primer lugar, tomando en consideración las experiencias que hemos tenido con los deportistas, quiénes, en primera instancia, se muestran escépticos una vez que les proponemos el uso de técnicas de control de pensamientos, pues

consideran "muy complicado y difícil" cambiar sus pensamientos, desarrollaremos un primer ejercicio, que nos permite demostrar de una manera práctica y sencilla la susceptibilidad que tienen los pensamientos de ser cambiados, tanto desde nuestro propio yo, como desde lo externo (otras personas).

Además de ello, este ejercicio permite al deportista tomar conciencia del control que puede establecer, una vez que se lo propone, de algunas funciones fisiológicas como son la respiración y la relajación, entrenar procesos atencionales, tales como la concentración y desplazamiento de la atención a la vez puede sentir el impacto de los pensamientos en su estado general y, muy específicamente, en sus emociones, algo de suma importancia, pues como muy acertadamente expresa Dosil (2008), "*la mayoría de los deportistas no son conscientes del "poder" de los pensamientos*", agregando más adelante que "*muchos deportistas y las personas, en general, no son conscientes del diálogo interno que mantienen a lo largo del día (posiblemente por la velocidad con la que surgen y el carácter abstracto/invisible de los pensamientos)*", siendo ampliamente reconocido en la psicología del deporte el impacto de los pensamientos en el rendimiento deportivo y personal.

EJEMPLO 1: JUGANDO CON PENSAMIENTOS

Para la realización de este ejercicio necesitamos que adopte una posición cómoda, ya sea sentado o recostado.

Ahora requerimos que piense en una palabra que, desde el punto de vista personal, signifique para usted "detenerse", "parar".

Una vez que tenga esta palabra clave (cuando se pronuncie significa detener, no más, parar...), mantenga la posición cómoda y comience a tomar conciencia de su respiración. Tome conciencia de su respiración y busque que esta se haga lenta, pausada y profunda.

Respire lenta, pausada y profundamente; respire lenta, pausada y profundamente y siga las instrucciones que escuchará.

Ahora, piense en los ejercicios de calentamiento general que realizó esta mañana en el entrenamiento; ocupe su mente en los ejercicios de calentamiento general que realizó esta mañana en el entrenamiento y, cuando solo esté pensando en los ejercicios de calentamiento general, quédese por unos segundos pensando en ello, piense y concéntrese en sus ejercicios de calentamiento general.

Ahora, intente detener esos pensamientos pronunciando la palabra clave que usted escogió previamente, y comience a pensar en una escena personal agradable, piense por unos segundos en una escena personal agradable.

Una vez finalizado el ejercicio, podrá comprobar que ha sido posible seguir cada una de las indicaciones al estar centrado en ello y que, ha podido cambiar de un pensamiento a otro, al estar, en primer lugar, consciente de su primer pensamiento (identificación), haberlo detenido con su palabra clave (detención) y haber generado un pensamiento nuevo (sustitución). Esta es la esencia de la técnica cognitiva que proponemos.

A partir de aquí, está usted en condiciones de comenzar a trabajar en la técnica del auto-habla que le va a permitir lograr el control cognitivo, no solo en las condiciones actuales de confinamiento, donde el objetivo fundamental es reducir o evitar estados de ansiedad y auto-motivarse a emprender actividades productivas para su crecimiento deportivo personal, sino también en las diversas situaciones deportivas, tanto de entrenamiento como de competición, en las que con el auto-habla, perseguirá objetivos de maximización del esfuerzo, logro de autoconfianza/autoeficacia, y control actitudinal, entre otras.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

En este sentido le proponemos dos tareas, no sin antes realizar un ejemplo de cada una de ellas para facilitar su comprensión y realización.

TAREA 1: IDENTIFICO – DETENGO – ¡SUSTITUYO!

Para este ejercicio, que igualmente expresa la esencia de la técnica del auto-habla, va a imaginar que su mente es un Smart TV, asignando canales para los tipos de pensamientos y un comando de voz como herramienta de control de dichos canales (pensamientos).

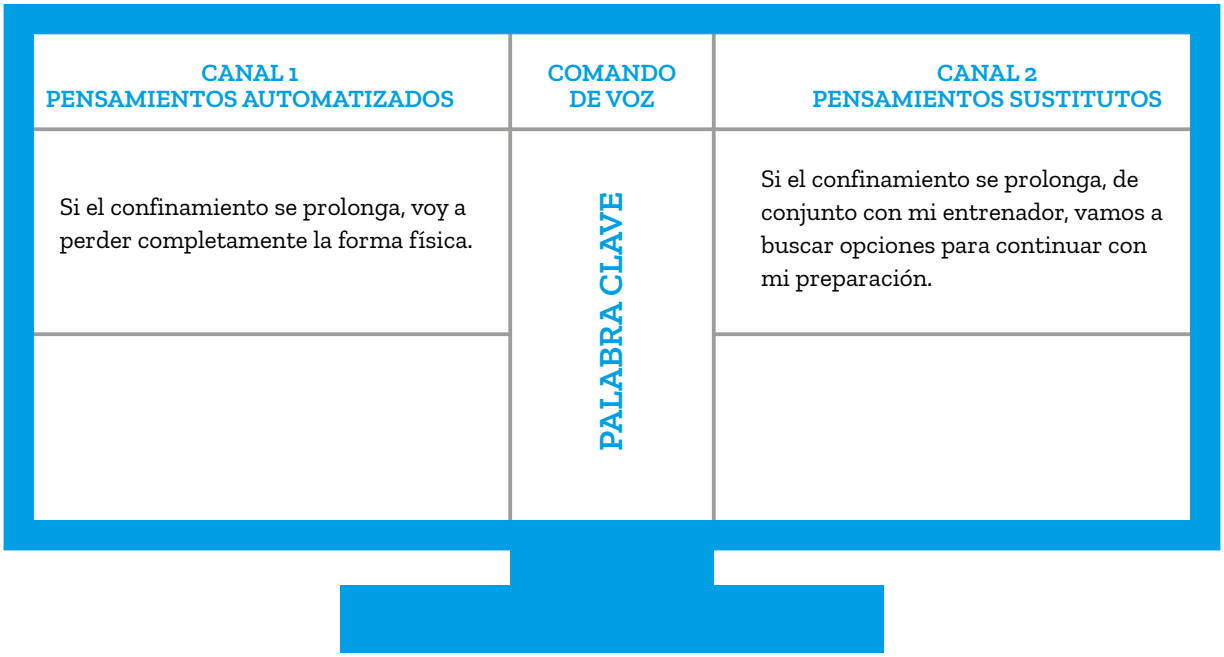
Este comando de voz, no va a ser otro que la palabra clave que para usted significa detenerse totalmente, una vez pronunciada.

De esta manera tenemos que, por ejemplo:

El canal 1 corresponde a los Pensamientos Automatizados, esos que "llegan" a la mente sin "llamarlos" de manera consciente y permanecen en ella tomando el control emocional y volitivo del deportista, siendo generalmente, pensamientos distorsionados de la realidad (por ej. *Si el confinamiento se prolonga, voy a perder completamente la forma física).*

El canal 2 se corresponderá entonces, con los Pensamientos Sustitutos o Alternativos, esos que sustituirán a los anteriores y que tendrán un carácter motivador, activador y generador de emociones positivas, provocando una representación subjetiva con una perspectiva más adecuada y positiva de la realidad (por ej. *Si el confinamiento se prolonga, junto con mi entrenador vamos a buscar opciones para continuar con mi preparación y, así, no perder mi forma física).*

El comando de voz, sería esa palabra clave personal que indica detenerse y cambiar (por ej. *Basta, Parar, Fuera, etc.)*.



Este ejercicio requiere que usted relacione y ubique en el canal adecuado los pensamientos que habitualmente está manejando y, a partir de ellos, relacionar los pensamientos que deberá manejar en contraposición a los inadecuados. Para ello es fundamental el trabajo con el psicólogo, ya que esto permitirá la realización de otras variantes que profundicen y especifiquen más en los tipos de pensamientos automatizados (irracionales, rígidos, negativos, etc.) e, incluso, en las distorsiones cognitivas contenidas en estos (sobregeneralización, magnificación o minimización en la valoración de los acontecimientos, polarización, visión catastrófica, etc.).

TAREA 2: ASOCIACIONES METAFÓRICAS.

Esta tarea consiste en trasladar situaciones deportivas de elevado nivel de dificultad y exigencia a la situación adversa actual, manejando un enunciado único que sería:

"La situación que afronto en este momento es como:"

Por ejemplo, tomemos el deporte de Escalada Deportiva, modalidad de dificultad.

Usted debe enunciar: *La situación que afronto en este momento es como:Escalar un muro con dificultad 8b+.*

Visualizando, qué pensó, qué se dijo a sí mimo (auto-habla), cómo se auto-motivó en cada momento de esa situación:

- Durante la observación o lectura de la ruta.
- Mientras estaba en la zona de aislamiento.
- Durante la ejecución de la ruta.
- Al llegar al top de la ruta.

Es importante que las situaciones deportivas planteadas constituyan demandas de elevado grado de dificultad personal, pero realistas en cuanto a las posibilidades de éxito del deportista en su resolución.

Recomendamos, además, que previo a la realización de cada ejercicio se realice un breve ejercicio de predisposición psicológica en la que se incluya la adopción de una posición cómoda, el manejo de la respiración, y el uso de una frase motivadora, tal como, *"voy a practicar un ejercicio que me servirá para fortalecerme mentalmente"*.

CONCLUSIONES

Una vez expuesta nuestra propuesta, le sugerimos la realización de los ejercicios y tareas, sobre la base de que la adquisición de un nuevo conocimiento (aprendizaje) solo es el principio del camino. Para gestionar los cambios necesarios que impulsen al fortalecimiento mental, también es necesario una fuerte determinación, sistematicidad en la práctica y convicción por su parte de la valía de las técnicas psicológicas, teniendo en cuenta que al "trabajar" en el terreno de lo subjetivo, los cambios no son palpables en lo físico (no estamos cambiando objetos), aunque perceptibles en lo emocional y lo conductual (deportistas más motivados, con un adecuado sistema de creencias y actitudes, y efectivos mecanismos de afrontamiento). Los logros no son inmediatos, pero sí, perdurables. En resumen, tal como plantean Srebro y Dosil (2009), la forma de conseguir control sobre sus pensamientos es por medio del trabajo, la práctica y el entrenamiento.

El adoptar los ejercicios prácticos propuestos como parte de las acciones cotidianas que le ayudarán a mejorar en lo anteriormente planteado, tendrá su impacto, además, en la mejora de otras habilidades psicológicas, tales como:

- Habilidades de concentración, desplazamiento y distribución de la atención (procesos atencionales).
- Habilidades de visualización o práctica imaginada.
- Habilidades de auto-observación.
- Habilidades de comunicación intrapersonal, todo lo cual, redundará en una personalidad más resistente y mentalmente fuerte.

REFERENCIAS

Bunge, E., Gomar M. y Mandil, J. (2015). *Implementación de Metáforas en la Terapia Cognitiva con Niños*. Recuperado de https://etci.com.ar/descargas/ArtIculo_Metaforas.pdf

Dosil, J. (2003) El Psicólogo del Deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.

Dosil, J. (2008). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.

Eleni, Z., Vernadakis, N. y Bebetsos, E. (2014). *The efect of instructional self-talk on performance and learning the backstroke of young swimmers and on the perceived funtions of it*. https://www.researchgate.net/publication/283341507

García-Naveira, A. y Locatelli, L. (2015). *Avances en psicología del Deporte*. Barcelona: Paidotribo.

García Ucha, F. (1996). El papel de las emociones en el deporte. Argentina: Universidad de Buenos Aires.

Guillén, F. y Bara, M. (2007). *Psicología del entrenador deportivo*. Sevilla: Wanceullen Editorial Deportiva.

Latinjak, A., Torregrosa y M., Renom, R. (2010). *El papel de la exigencia de la tarea en la aplicación del auto-habla y su efecto en tenistas de ocio*. Recuperado de https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v19n2/19885636v19n2p187.pdf

Srebro, R. y Dosil, J. (2009). *Ganar con la Cabeza*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Trujillo, J. (2018). *Teoría y práctica de la psicología del deporte en Iberoamérica*. Volumen 1. México: SIPD.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

"HERRAR ES UMANO"

IGNACIO IGLESIAS VILLANUEVA

Maestro Especialista en EF
Ex-árbitro Primera División Liga Española de Fútbol
Árbitro Asistente de Vídeo Liga Española de Fútbol
Experto en Coaching Deportivo

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=eCapTE_Ysgg

El título de este capítulo aporta luz sobre el contenido del mismo. Y es que, sin lugar a dudas, "herrar es umano" y, en momentos límite o de crispación, mucho más. El confinamiento obligado, por culpa de un maldito virus, nos ha trasladado a una situación nueva nunca antes vivida: ruptura de nuestras rutinas habituales, pérdida de contacto físico con amigos, familiares, compañeros de trabajo, de entrenamientos, de equipo; obligación de permanecer en nuestros domicilios, posibilidad de perder nuestros trabajos, etc... Un sinfín de nuevas situaciones que nos ha trasladado a un escenario de incertidumbre que aloja, como telón de fondo, la permanente preocupación de poder contraer un virus letal para nosotros mismos, nuestros seres queridos y, en definitiva, nuestra sociedad, segura hasta ahora, conocida y cercana. Todo ello de alguna manera ha resquebrajado nuestros esquemas y nos ha hecho sentirnos vulnerables ante lo desconocido y en situación de estrés y alerta.

Este complejo panorama se antoja propicio para cometer errores influidos por esta situación de estrés, de miedo, de preocupación constante. **Todos ellos errores humanos**.

Mi larga trayectoria como árbitro en el fútbol profesional en España, y mi trabajo a lo largo de los años con un psicólogo del deporte, me hace sentir legitimado para poder hablar de algo que me ha acompañado toda mi vida y se ha convertido en un incómodo e inevitable compañero de viaje, siempre en mi mochila: **el error**. Sin duda, suena un poco raro definirme a mí mismo como experto en errores, cualquiera diría que me quiero muy poco, pero lo cierto es que cada error se presenta como una oportunidad de aprendizaje si sabemos mirarle a los ojos, hablarle de tú a tú y, finalmente, dejarlo atrás cuanto antes habiendo sacado algún provecho de tan irritante socio. Es por ello que no podemos permitirnos el lujo de no levantarnos de la lona tras haber encajado un golpe, no podemos consentir ocupar nuestra mente, horas y horas, en darle vueltas a algo ya inevitable, y no podemos abandonarnos a nuestra suerte cuando sucede algo tan humano como habitual: **el error**.

Al referirnos en este capítulo al error, me gustaría acotarlo a ese tipo de errores que nos causa verdadera preocupación e incomodidad; esos errores que nos tienen en vilo por sus posibles consecuencias y en los que casi nunca hay

posibilidad de dar marcha atrás. Por poner un ejemplo relacionado con el arbitraje, hablaríamos de ese penal que el árbitro no ha pitado y lo era, o esa tarjeta roja mostrada a un jugador que debería haber sido amarilla. Es decir, errores con consecuencias a nivel personal, a terceros o ambos.

CONCEPTOS CLAVES

Cuando cometemos un error casi todos experimentamos la sensación de querer volver atrás en el tiempo para, cuando llegue de nuevo la situación en cuestión, tomar la decisión acertada: no hacer ese comentario hiriente, elegir mejor las palabras, hacer la llamada que no ha hecho, cambiar las cargas de ese entrenamiento que le ha producido una lesión a su atleta, haber sido más explícito con su entrenador cuando le ha preguntado por sus sensaciones, etc... Aquellas personas observadoras y reflexivas parten con cierta ventaja, ya que casi siempre son capaces de identificar detalles que otros no ven, gestos, pistas que aportan las claves para identificar errores rápidamente. El primer paso siempre es:

Reconocer el error: a la hora de reconocer un error debemos encontrar el punto medio entre la excesiva autocrítica y el no darle la importancia que tiene a nuestro error. Lo primero puede llevarnos a un callejón sin salida, a machacarnos por el fallo cometido, y lo segundo a ser demasiado complacientes con nosotros mismos, a dulcificar en exceso el error, incluso no verlo como tal, sin ni siquiera valorar que nuestros errores tienen consecuencias. Por tanto, la receta perfecta debería de llevar una alta dosis de humildad, una alta dosis de objetividad, sumado a la inteligencia de cada uno para valorar la situación en su justa medida. Es muy importante hacer consciente el error, identificarlo y ponerle un nombre.

Analizarlo: es habitual cuando metemos la pata querer olvidar rápidamente lo sucedido, no queremos pensar en ello porque el mero hecho de recordarlo nos hace sonrojarnos o sentirnos avergonzados ante nosotros mismos o a los ojos de los demás. Sin embargo, es fundamental hacernos preguntas: ¿qué me pasó?, ¿en qué estaba pensando?, ¿por qué me dejé llevar y me puse a su altura?,

¿qué me hizo perder el foco?, ¿por qué decidí saltar mis rutinas habituales si sé que me vienen muy bien?, ¿por qué no hice mi dieta si sé que el peso es un factor determinante en mi estado físico?, ¿qué podría haber hecho mejor?, ¿qué sintomatología me advierte de que algo no va realmente bien?

Emplear tiempo en hacer un buen análisis es vital para no repetir determinados errores y nos enseña, en muchas ocasiones, a ser proactivos, a adelantarnos, a ver venir el peligro desde lejos y tomar las medidas apropiadas para esquivarlo o para hacerle frente con sus herramientas listas y preparadas. En definitiva, nos ayudará a aprender de nuestros errores. El éxito de todo deportista será no volver a cometer ese mismo error y, para ello, el intruso debe de estar perfectamente identificado.

Salir del error: toda equivocación supone una bofetada a nuestra autoestima. Es inevitable, en un primer momento, encajar el golpe como podamos y, por supuesto, sentirnos abatidos, algo muy humano y comprensible. A partir de ahí entra en liza nuestra fortaleza mental y se nos presentan dos opciones: podemos dejarnos llevar y ahogarnos en la tristeza de quien siente que ha fallado, que ha defraudado a alguien o a sí mismo, que no ha cumplido ciertas expectativas o, por el contrario, podemos pasar a la acción y empezar a trabajar para salir de esa situación de angustia. Es muy recomendable usar vocabulario que nos haga fortalecer nuestra maltrecha autoestima, del tipo: "voy a ponerme en marcha", "voy a realizar un plan de acción", etc. Un vocabulario que nos ponga en guardia, nos ayude a levantarnos y a proyectar una actitud positiva. Al mismo tiempo, ese plan de acción debe de ir acompañado, precisamente, de acciones que lo avalen:

- A nivel de pensamientos: establecer un tiempo para pensar en lo ocurrido, para darle vueltas, para analizarlo, para preguntarse por qué le ha sucedido esto a usted, qué ha hecho para merecer esto. Ese tiempo que has elegido debe tener un principio y un final. Por ejemplo: "Voy a darle vueltas a lo sucedido de diez a once de la mañana", "voy a invertir hoy todo el día a pensar en esto".

Es más que probable que el resto del día, fuera de esas horas autoimpuestas, nos vengan a la cabeza pensamientos negativos, sensaciones de agobio por lo

sucedido. Es normal. Para combatirlos debemos de utilizar aquellos distractores que nos resulten efectivos a cada uno de nosotros: música, lectura, cine, visualización de vídeos en YouTube, etc... Tratemos de respetar ese tiempo de duelo y procurar que no se alargue en demasía; es muy importante acotarlo.

- A nivel de emociones: hablen con ustedes mismos y pregúntense cómo están y cómo quieren estar. Buscar ese escenario al que quiere trasladarse, ese sitio en el que sabe que se siente mejor, recuérdense por qué están ahí y en qué cosas son buenos. Por ejemplo: "He hecho esto otras veces con éxito, hoy ha sido una excepción", "me he puesto nervioso y le he gritado a mi entrenador, pero yo no soy así, nunca lo había hecho antes", "normalmente no me equivoco en algo tan sencillo, me he confiado pero no volverá a ocurrirme".

Frustración: la frustración emerge cuando encontramos un obstáculo que nos impide expresar los impulsos que sentimos, bien sea a nivel fisiológico o psicológico. A nivel psicológico, la frustración se relaciona con el hecho de no ser reconocidos, no recibir el cariño que pensamos que merecemos, etc. La reacción más habitual cuando esto sucede es desarrollar episodios de ira, que se manifiesta con acciones desproporcionadas, agresivas, tanto verbales como físicas. En otras ocasiones, la frustración se manifiesta como temor que actúa sobre nosotros, paralizándonos e inhibiéndonos ante situaciones que nos resultan abrumadoras. En este momento es cuando una persona, un deportista, mentalmente fuerte, con herramientas y estrategias a nivel mental, podrá usarlas y salir adelante, mientras que otros deportistas se quedarán anclados en el lamento, la desgana y tardarán mucho tiempo en recuperarse a nivel mental para retomar su actividad.

Miedo: es una de las reacciones más habituales que tenemos los humanos. Se trata tanto de un estado mental como de un estado físico. Somos capaces de identificarlo enseguida, ya que conocemos cómo reacciona nuestro organismo y esto hace que nuestro estado de alarma todavía se incremente más. El miedo no deja de ser una emoción que se caracteriza por una sensación desagradable que tenemos al percibir algún tipo de peligro presente, futuro o, incluso, pasado. Al igual que con la frustración, el deportista preparado mentalmente tiene recursos y herramientas que le hacen mantener sus miedos a raya.

Incertidumbre: es una de las palabras más utilizadas en este tiempo de confinamiento, relacionada directamente con la sensación que nos provoca el hecho de no saber qué va a suceder, qué va a ocurrir. La incertidumbre debido a la falta de conocimiento nos traslada a un estado continuo de desasosiego. Y es aquí, una vez más, donde la persona con entrenamiento mental tiene ventaja a la hora de enfrentarse a una situación de incertidumbre relacionada con su futuro.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Hay multitud de prácticas deportivas y cada una de ellas con sus características especiales a todos los niveles: reglamentarios, técnicos, tácticos, físicos, psicológicos, etc; todos ellos susceptibles del error, el error humano. Además, debemos pensar que en todos los deportes participan personas que deben comunicarse entre ellas, interactuar, planificar, corregir, repetir, opinar, convivir... En definitiva, cualquier deportista es un compendio de interacciones, de personalidades, de estados de ánimo, de sensibilidades y de un largo etcétera. Además, debemos de añadir a todo esto un hándicap más que significativo que no es otro que el estado de alarma en el que vivimos y las restricciones que ello conlleva: entrenamientos adaptados en nuestros domicilios, muchas veces sin espacios adecuados, pérdida de nuestro estado de forma óptimo, no poder competir, relacionarnos, acudir a nuestro fisioterapeuta de confianza, etc...

Un ejemplo hipotético para comprender lo explicado: le llama el doctor del equipo y le dice que en la ecografía realizada aparece una rotura de fibras de siete centímetros y debe permanecer quince días en reposo. Reconoce que no hizo caso de las indicaciones del preparador físico, que recomendó a todos empezar poco a poco en progresión y con entrenos de cuarenta y cinco minutos. Usted, como se sentía bien, decidió doblar el tiempo de entrenamiento.

Paso 1: Reconozca el error: se enfada consigo mismo, reconoce que sus ganas de estar bien, de nuevo le llevaron a entrenar más y eso le ha producido una lesión. Se siente abatido, esto retrasará mucho más la puesta a punto, le obligará a estar parado justo ahora que parece que queda menos para volver a competir. Tiene

que empezar de cero, el entrenador ya no podrá contar con usted, perderá su puesto de titular. A ver si se recupera rápido. Estos pensamientos y sensaciones son normales. Lo primordial es reconocer que su conducta irresponsable le ha llevado a una situación indeseada.

Paso 2: Analizar el error: ¿por qué hizo eso?, ¿acaso el preparador físico no es quién mejor conoce lo que debemos de hacer?, ¿qué pudo haber hecho?, ¿podría haberle consultado, tal vez?, ¿por qué no lo hizo? Claro, es que le diría algo que no quería escuchar... O tal vez no. Debió haber preguntado, en cualquier caso. ¿por qué le habrá sucedido esto? Es su primera rotura de fibras, nunca antes le había pasado. Bueno, ahora también va cumpliendo años y, tal vez, deba cuidarse más...

Paso 3: Salir del error: Llegado este momento podríamos quedarnos abatidos, tristes y preocupados. Es normal que esto suceda, al principio. No obstante, como personas que entrenamos nuestra fortaleza mental, debemos hacernos preguntas: ¿qué puede hacer ahora?, ¿cuál es el primer paso? Trataría de dejarse aconsejar, esta vez sí, por aquellas personas que le puedan ayudar, en este caso el médico, y focalizar su atención en hacer todo muy bien, poniendo toda su atención, todo aquello que le diga el doctor. Por ejemplo: poner frío o calor en la zona dañada, en sesiones de quince minutos cada cuatro horas y poner la pierna en altura; tomarse un antiinflamatorio cada seis horas tres veces al día, etc... En definitiva, desde su situación actual, hacer todo lo posible por recuperarse, siendo muy estricto y muy consciente de cada paso y cada momento.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Mi propuesta va relacionada con practicar, de forma continuada, en casa, nuestro "*plan ante los errores*". Consiste en hacer conscientes todos y cada uno de los pasos necesarios para combatir el error desde el minuto uno de su aparición. De esta forma adquirimos poco a poco la disciplina mental de poner en práctica nuestro propio plan de acción ante este tipo de situaciones. Así vamos desarrollando una forma de entrenar nuestra mente para cuando nos veamos en situaciones de

cualquier tipo, sobre todo aquellas relacionadas con nuestra disciplina. Llegado el caso, tan solo tendremos que desarrollar nuestro protocolo y ponerlo en práctica. Para llevar a cabo nuestras pequeñas prácticas no tenemos por qué buscar situaciones extremas o grandes errores, sino que podemos ponernos a prueba con situaciones cotidianas que nos sirvan de entrenamiento:

Ejemplo 1: Reacciona violentamente, de forma desproporcionada, dando un portazo ante una noticia negativa. Discute con su hermano y le insulta.

Ejemplo 2: Se salta la dieta que le sugirió el nutricionista. Para colmo de la mala suerte esa noche no duerme bien y al día siguiente no puede entrenar porque se pasa el día vomitando.

CONCLUSIONES

A la hora de afrontar cualquier tarea huelga decir que debemos prepararnos al máximo, conociendo todos los aspectos que rodean a esa tarea, y dejar reducido a un mínimo porcentaje la parte de azar que conlleva cualquier actividad, sobre todo cuando hablamos de deporte. Como deportistas debemos tener bajo control los aspectos técnicos, tácticos y psicológicos que nos atañen como profesionales o practicantes de nuestra especialidad. Muchas veces llamamos mala suerte a una preparación deficiente.

Debemos saber que los errores llegarán, pero es obvio que serán muchos más si no cumplimos con nuestra máxima, consistente en dar la mejor versión de nosotros mismos.

La actitud siempre es algo innegociable y nuestra mentalidad de hacer las cosas para ganar, para tener éxito, debe primar sobre aquellos pensamientos que nos invaden a veces, en la línea de “a ver si no fallo”, “ a ver si no me equivoco”, “ a ver...”

Este período de obligado recogimiento, que no vamos a olvidar jamás en nuestras vidas, quizá sea una buena oportunidad para formularnos preguntas, para

reflexionar sobre nuestra manera de competir, de entrenar, de encajar nuestras frustraciones y, sobre todo, de cómo puedo sacar partido de sus errores, de cómo puede salir fortalecido de una situación negativa y darle la vuelta para convertirlo en algo que le haga ser más fuerte, menos vulnerable y le reafirme como persona y como deportista. En definitiva, APRENDER de los errores, esa frase que nos gusta tanto utilizar pero que, en muchos casos, lo hacemos de manera automática, carente de sentido, de un análisis profundo y de una reflexión real, sin entrar en la profundidad de todo su significado.

LA AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE

CESAR ALEJANDRO MONTOYA ROMERO

Psicólogo del Deporte
Máster Psicología Clínica, Investigador Agregado Academia Ciencias de Cuba
Subdirector de Psicología Instituto de Medicina Deportiva
Secretario Sección Psicología del Deporte SCP

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=ubZkQuxxDWA

El estatus de confinamiento al que obliga el nuevo coronavirus causante de la Covid-19 y la consecuente suspensión de las actividades físicas en espacios abiertos, tienen un impacto significativo en toda la población. En condiciones normales, muchos individuos dedican una parte de su jornada cotidiana a ejercitarse físicamente por razones vinculadas con el mejoramiento de su salud, por diversión, entre otras, y para ello acuden a diversas instalaciones deportivas. Aun cuando se reconoce el carácter imprescindible del distanciamiento social para evitar la propagación de esta pandemia, la imposibilidad de realizar estas actividades afecta, notablemente, al estilo de vida de muchas personas.

La forma en que esta situación influye en los deportistas de alto rendimiento, sin embargo, se distingue de una manera muy especial. Para nuestros atletas la alteración de sus rutinas de ejercicios y la abrupta disminución de sus cargas de entrenamiento supone modificaciones tanto desde el punto de vista morfofuncional (González, 2018), como también en el plano psicológico.

Algunas de las manifestaciones psicológicas que pueden encontrarse en nuestros deportistas por estos días, a partir de la decisión de aplazar los Juegos Olímpicos y el retorno a sus hogares, son, además del temor a enfermar o a que lo haga un familiar, la ansiedad por frustración, la irritabilidad y/o hastío por la escasez de actividades, la preocupación asociada a la incertidumbre por el retorno a los entrenamientos, entre otras.

Para una gestión adecuada de estas reacciones emocionales es recomendable la búsqueda de información fidedigna y su manejo racional, el replanteamiento de objetivos y reestructuración de estrategias para su consecución, la elaboración de agendas para la realización de tareas cotidianas que incluyan actividades físicas en el hogar, y centrarnos en el aquí y el ahora.

Estas manifestaciones psicológicas pueden ser identificadas con relativa facilidad y constituyen una muestra visible del efecto que produce, en la subjetividad de nuestros deportistas, la postergación o retraso en la satisfacción de importantes necesidades asociadas a motivos con una alta jerarquía y fuerza reguladora, como son las tendencias orientadoras de la personalidad

(González y Mitjans, 1989). Pero también pueden producirse otras reacciones psicológicas, que quizás no resulten tan evidentes y que están asociadas, no con los motivos que inducen al deportista a practicar asiduamente su deporte, sino con los directamente vinculados con el rendimiento al momento de la reincorporación.

La descripción del estado de predisposición psíquica para enfrentar las competencias deportivas hecha por Puni (1969) destaca *"la seguridad en las propias fuerzas"* como primer elemento constitutivo del mismo. Para este autor, la seguridad en sí mismo expresa la convicción del deportista en sus posibilidades para alcanzar sus objetivos frente al reto que representa la competición. Insiste, sobre todo, en que el estado de predisposición psicológica se forma a través de los medios de la preparación deportiva, es decir, entrenando bajo la mirada supervisora de entrenadores conocedores de psicología y psicólogos entendidos en materia de deporte.

A lo largo de los años, estas ideas han constituido principios rectores en la labor de preparación psicológica que, de conjunto con entrenadores y otros especialistas, hemos desarrollado los psicólogos del deporte cubanos con deportistas de alto rendimiento. De igual manera, algunas concepciones más actuales, como la de Bandura (1977), acerca de la autoeficacia y sus nociones sobre lo que él considera son sus fuentes de actualización, han servido a profesionales de nuestro gremio para enriquecer su arsenal de conocimientos y perfeccionar herramientas de trabajo.

En este capítulo, además de presentarles algunos fundamentos teóricos acerca de la autoeficacia, colocamos a disposición de atletas y entrenadores un grupo de recomendaciones y consejos útiles relacionados con esta variable, que podrán poner en práctica durante el desarrollo de sus entrenamientos habituales una vez que se reincorporen.

CONCEPTOS CLAVE

LA AUTOEFICACIA EN EL DEPORTE

El funcionamiento competente de una persona requiere un equilibrio sistémico entre la posesión de los conocimientos necesarios, las habilidades para desempeñarse satisfactoriamente en determinada actividad y la autopercepción de eficacia (Gálvez, Chia, y Valdez, 2005).

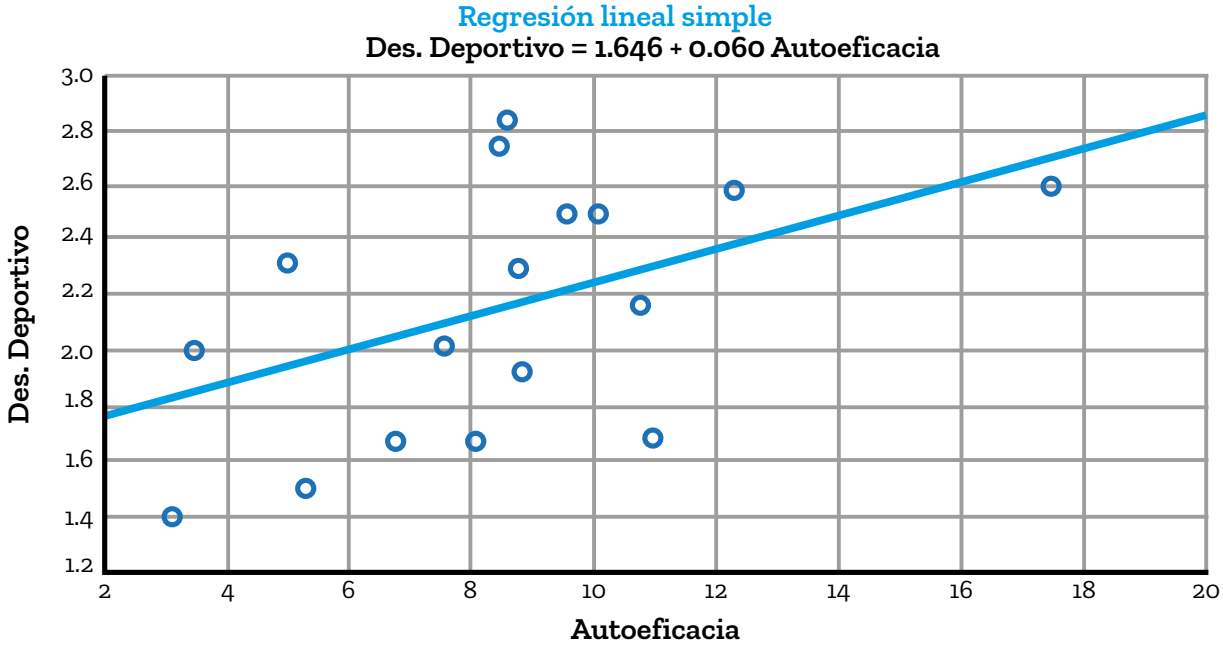
A partir de las clásicas aportaciones hechas por Bandura (1977), algunos autores han redefinido o comprendido la autoeficacia desde una perspectiva particular, pero coincidiendo en que ésta se refiere a los juicios de las personas acerca de sus capacidades para alcanzar determinados niveles de rendimiento.

A diferencia de la autovaloración, que es una formación motivacional que integra de modo articulado un concepto de sí mismo y de las capacidades propias (Ordoqui y Acebal, 2018), la autoeficacia comprende las creencias acerca de lo que se puede hacer con ellas, es decir, qué nivel de rendimiento cree poder lograr un sujeto, a partir de las capacidades propias y de las exigencias que la actividad o el medio le imponen.

Este tipo de creencias actúan de manera determinante en la elección de determinadas tareas, en el esfuerzo y en la dedicación para el logro de objetivos en las actividades que se realizan, así como en los patrones de pensamiento y las respuestas emocionales que se emiten, por lo tanto, se ha encontrado asociada al rendimiento en muchas investigaciones (Balaguer, Colilla, Gimeno y Soler, 1990; Eccles y Wigfield, 2002; Feltz, 1982; Palomares, Balaguer y García, 1993; Valiante, 2000).

En un estudio reciente, realizado con atletas del área de lanzamiento de la preselección nacional de atletismo de Cuba, se demostró la existencia de una relación lineal positiva entre el índice de autoeficacia y la calidad de la ejecución técnica (ver figura 1), mostrándose, además, que ambas variables aumentan sus valores de manera simultánea (Montoya, 2019).

Figura 1. Análisis de regresión lineal simple, modelo de regresión y parámetros.



Desempeño técnico = 1.646 + 0.060 Autoeficacia para la ejecución técnica

r	*R Square*	*gl.1*	*gl.2*	*F*	*Sig.*
.471a	**.222**	**1**	**16**	**4.563**	**.048**

Se encontró, además, que los índices de autoeficacia son mayores cuando las puntuaciones obtenidas en ansiedad rasgo son menores, y que la autoeficacia es mayor a medida que aumentan las puntuaciones en vigor y disminuyen en tensión y fatiga, que son escalas del *Perfil de Estado de Ánimo* (POMS).

Para la obtención de los datos del estudio anterior se diseñó una escala de autoeficacia que tomó en consideración dos de los tres requisitos para la confección de las medidas de autoeficacia que establece Bandura (2001), donde el Nivel de esta se refiere a la magnitud de la ejecución que el sujeto considera posible alcanzar, la Fuerza tiene que ver con la certeza que posee el individuo de que puede alcanzar el nivel o la magnitud reportada, y la Generalidad, que es el número de dominios o la cantidad de sub-habilidades, dentro una misma tarea, en las que puede ser evaluada la autoeficacia.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

A continuación exponemos ejemplos de situaciones deportivas en las cuales se exhibe el comportamiento de los atletas bajo la influencia de la autoeficacia. Se demuestra, además, como puede ser evaluada teniendo en cuenta sus tres requisitos (nivel, fuerza y generalidad).

Imagine el lector que es un jugador de baloncesto y que se enfrenta a la habitual situación de tiros libres, tras recibir una falta personal, en un intento de enceste desde la línea de tres puntos.

Si le pudiéramos preguntar previamente ¿se siente usted seguro de encestar los tres intentos? Para ello, le ofrecemos una breve escala entre 0 a 4 puntos, donde 0 significa nada seguro, y 4 totalmente seguro.

La respuesta que usted emita a esta pregunta, en función de las habilidades que usted cree poseer y su empleo exitoso frente a esta situación, estará hablando de la fuerza o intensidad de su autoeficacia para esta situación específicamente.

Si le pudiéramos preguntar también: ¿usted sentiría el mismo grado de seguridad para encestar desde la línea tiros libres, que cuando es desde la línea de tres puntos? La respuesta más común, aunque puede no ser la única, es que no, pues la distancia de la canasta es diferente.

La conclusión que se deriva de estos datos es que un deportista puede sentir una alta autoeficacia en una determinada sub-habilidad y no en otra, aunque se trate de una misma actividad deportiva.

Incluso otras preguntas que profundizarían un poco más, ahora en el nivel de la autoeficacia, estarían destinadas a averiguar el grado de seguridad que tiene de poder encestar, no los tres, sino dos de esos tres intentos o uno de los tres. Para ello, le ofreceriamos la misma escala de 0 a 4 puntos.

Las dos últimas interrogantes ejemplifican la exposición del individuo a la misma situación pero con distinto grado de complejidad. Una respuesta coherente a estas interrogantes mostraría que una autoeficacia mayor corresponde con situaciones de menor complejidad, al menos en su aspecto formal, es decir, un individuo estará mas seguro de un rendimiento exitoso a medida que es menor la complejidad de la tarea y viceversa.

En este mismo sentido, y tratándose de la misma situación de tres tiros libres, la autoeficacia no será igual si la falta es recibida en el primer cuarto del partido, con una ventaja de 10 puntos, que si es recibida en los segundos finales del último cuarto con una desventaja de 2 puntos, donde los encestes pueden decidir el ganador.

RECOMENDACIONES PARA AUMENTAR LA AUTOEFICACIA DE LOS DEPORTISTAS AL REINCORPORARSE.

A través de intervenciones psicológicas directas (las que realiza un psicólogo del deporte) o indirectas (las que puede realizar un entrenador u otro individuo a partir de las orientaciones ofrecidas por el psicólogo), como indica González (2019), se puede contribuir al aumento de la autoeficacia de los deportistas. A continuación, desarrollaremos algunas recomendaciones que pueden ser empleadas cuando se retomen los entrenamientos.

La autoeficacia es una creencia que no se mantiene estática, sino que se reelabora con relativa frecuencia y en determinada magnitud a partir de cuatro fuentes:

- La **persuasión verbal** o criterios de individuos con alta credibilidad para el deportista.
- La **experiencia vicaria** o de otros individuos que es tomada como referencia, es decir, el deportista puede adoptar, como propios, modelos de otros deportistas o de él mismo en circunstancias similares.

- El **estado fisiológico** que el deportista percibe tener, como puede ser el estado físico o de salud y la respuesta autonómica que le genera un situación exigente.
- La más importante de todas las fuentes es la **experiencia anterior** del propio individuo en situaciones similares (Chase y Feltz, 1999).

Cada una de estas fuentes influirá de manera distinta, pero simultánea en la autoeficacia del deportista en el momento de su reincorporación a las prácticas, es decir, tendrán un impacto específico y, a la vez, combinado en ella.

Consideramos que, probablemente, dos de estas fuentes (*estado fisiológico* y *experiencia anterior*) tendrán un impacto menos favorecedor en la autoeficacia de los deportistas. Sin embargos las dos restantes (*experiencia vicaria* y *persuasión verbal*) pueden y deben ser manejadas intencional y estratégicamente para potenciarlas.

ESTADO FISIOLÓGICO

Cuando se produzca el retorno de nuestros deportistas a la actividad deportiva, el sometimiento a los entrenamientos iniciales, aun cuando los estímulos de carga posean umbrales de intensidad bajos, pueden generar manifestaciones de agotamiento más tempranamente. Estas estarán caracterizadas por déficit de oxigenación (Camps, 2011), fatiga muscular (Fernández, 2001), sensaciones de pesadez y lentitud, entre otras, que pueden impactar el nivel de autoeficacia, a partir de la intensidad con que se experimenten estas sensaciones y la interpretación que cada deportista realice de ellas.

Estas sensaciones serán más o menos intensas dependiendo de la individualidad, es decir, las características psicológicas y fisiológicas de cada deportista, la condición física con que se incorporen, la intensidad de la motivación deportiva, y el estado de disposición cotidiano. Dependerá también de las características del entrenamiento y sus exigencias puntuales, como también de las condiciones medioambientales y de la instalación en la que el deportista las realice (Almiral, 1986); aspectos que deben ser tenidos en cuenta.

Nuestros deportistas y entrenadores deben atender a estas sensaciones para reportarlas y combatirlas oportunamente. Para ello, pueden ser útiles las técnicas directas para el control de la asimilación de las cargas de entrenamiento como la pulsometría, e indirectas, como las escalas de percepción subjetiva del esfuerzo de Borg. Siempre recomendamos para su mejor aprovechamiento, apoyarse en los servicios de un especialista en medicina deportiva y un psicólogo del deporte, respectivamente.

Puede resultar conveniente que nuestros deportistas comprendan, que estas sensaciones constituyen una reacción de alarma del organismo y que tienen una significación protectora en tanto previenen la aparición de lesiones irreversibles (Rodríguez y Núñez, 2010).

EXPERIENCIA ANTERIOR

Debe tenerse presente que, aun cuando las últimas ejecuciones deportivas de nuestros atletas en sus entrenamientos y competnciones antes de decretarse las medidas de aislamiento, puedan haber sido muy exitosas, su nivel de autoeficacia para enfrentarlas, en el momento de reincorporarse, habrá sufrido un relativo y natural decrecimiento. Una ejecución exitosa en el ámbito de las actividades deportivas de alto rendimiento exige un elevado desarrollo de la condición física y técnica, capacidades que precisan de una ejercitación continua. Por lo tanto, esta *retirada deportiva temporal,* y la conciencia de ello, afectarán el nivel de autoeficacia.

Los estudios realizados por autoras como Deborah Feltz, quien ha profundizado en el efecto de la experiencia anterior en la autoeficacia (Feltz y Reisinger, 1990), permiten deducir que la *dimensión temporal* mediatiza el efecto de la retroalimentación que recibe un deportista, sobre el resultado de una ejecución previa hecha por él, en su autoeficacia. López y Montoya (2019) corroboraron estos hallazgos, comprobando la existencia de un índice de correlación débil, pero estadísticamente significativo, entre la valoración del entrenador acerca de la ejecución anterior y la autoeficacia de atletas de alto rendimiento para la próxima ejecución en una misma unidad de entrenamiento (ver figura 2). La magnitud de este efecto estará influida, además, por el sentido que el deportista le atribuya a su vivencia (Fernández, L. 2005).

Figura 2. CorrelacionSpearman'rho. Autoeficacia para la próxima ejecución y valoración del entrenador de ejecución anterior

			Autoeficacia Pos	V entrenador pre
Spearman's rho	Autoeficacia	CorrelationCoefficient	1.000	.303*
		Sig. (2-tailed)	.	.021
		N	58	58

Una herramienta psicológica con demostrada eficacia y popularidad, que puede contribuir a conservar, en determinada medida, la autoeficacia técnica de nuestros deportistas, es la **visualización** de sus ejecuciones técnicas. A través de la visualización y de la representación ideomotora de los movimientos, se actualizan las conexiones nerviosas asociadas a las ejecuciones y se producen microcontracciones de los músculos involucrados en ellas (Carpenter, 1894, Jacobson, 1932, citado por, Sánchez y Lejeune, 1999). Las investigaciones de Richardson (1967) demostraron que la práctica mental de un patrón motor mejora el rendimiento, siendo además preferible, en una mayor medida, que la ausencia total de su realización.

A diferencia de la representación ideomotora, durante la cual el deportista evoca solamente imágenes de los movimientos técnicos de su especialidad, cuando este realiza los ejercicios de visualización enriquece sus representaciones con sensaciones corporales, estímulos auditivos imaginarios, entre otros, de las condiciones del entorno que lo rodean. No resulta extraño que algunos deportistas se perciban a sí mismos logrando resultados sobresalientes, lo cual puede nutrir su autoeficacia.

Puede darse el caso, sin embargo, donde un deportista experimente la particular sensación de que su desarrollo mental no corresponda con lo que es capaz de concretar en la práctica. En este sentido es conveniente que durante la primera etapa de la reincorporación, y en función de la proximidad de los compromisos competitivos que puedan tenerse, que los deportistas asuman una perspectiva de aproximación a la actividad donde los propósitos predominantes

estén vinculados con el perfeccionamiento de sus habilidades y no con el logro de resultados.

En este sentido, las orientaciones que reciban nuestros deportistas por parte de sus entrenadores y del resto de los especialistas, así como los modelos de comportamiento que estos adopten, pueden resultar decisivas.

EXPERIENCIA VICARIA

La experiencia vicaria es una de las fuentes de actualización de la autoeficacia. Consiste en la adopción de modelos de comportamiento que un sujeto tiene asociados con el éxito en situaciones que entrañan tanto destrezas concretas para realizar una tarea, como también estrategias de afrontamiento al estrés, habilidades sociales, recursos para la resolución de problemas, etc. (Olivares, Maciá, Rosa y Olivares-Olivares 2014).

El *modelado encubierto* es una de los tipos de presentación, a la que puede someterse el individuo, que imitan un modelo determinado. Se le pide al sujeto que imagine a una persona ejecutando una conducta y, usualmente, sus consecuencias; o bien, a sí mismo ejecutando la conducta. Las escenas deben incluir, generalmente, los reforzadores positivos que se reciben cuando se practica de forma real (Olivares, et al. 2014).

Puede resultar conveniente que nuestros deportistas adopten modelos de conducta, externos o de ellos mismos, donde la estrategia de enfrentamiento a la actividad ponga el énfasis en la calidad de las ejecuciones deportivas, en lugar de en los logros deportivos que a través de ellas se consiguen.

Nuestros entrenadores deben reforzar, en esta etapa, este tipo de conductas y evitar hacerlo cuando el deportista obtiene determinados logros sin atender al cómo, o cuando no se haya realizado una buena ejecución o habilidad específica.

Se sugiere buscar y debatir materiales audiovisuales que aborden en detalle experiencias de otros deportistas, que por razones de cualquier índole, hayan tenido la necesidad de alejarse, temporalmente, de la práctica deportiva y que,

después de cumplir paciente y disciplinadamente un periodo de reacondicionamiento, hayan retornado con éxito a su deporte.

Para la realización de determinadas actividades, donde se desee trabajar con énfasis un elemento técnico específico, una excelente opción puede ser la designación de monitores (atletas aventajados) que efectúen demostraciones previas.

PERSUASIÓN VERBAL

Nuestros entrenadores, médicos, fisioterapeutas y psicólogos del deporte, entre otros especialistas integrantes del colectivo de trabajo que acompaña al deportista durante su preparación, son las personas con mayor credibilidad y quienes más influyen en ellos. La información y líneas de mensaje que estos profesionales transmiten a nuestros deportistas, y el modo en que lo hacen tienen una influencia decisiva en sus creencias y actitudes. En esta etapa, la labor persuasiva y de apoyo resultará esencial para lograr una reincorporación exitosa.

El colectivo de trabajo de cada deporte debe esforzarse por determinar de manera precisa y oportuna cuál es la condición física y psicológica con la que el deportista se incorpora, para adecuar los medios del entrenamiento a sus posibilidades reales. La calidad de este proceso asegurará que el deportista realice, a su retorno, las actividades deportivas que necesita, es decir, las que se adecúan a su nivel de entrenamiento actual. Pero sobre todo, que tenga una clara percepción de sus capacidades y posibilidades de éxito frente a las exigencias del entorno.

En este sentido, el colectivo debe permanecer en alerta para intervenir lo antes posible con deportistas que, por determinadas razones (el compromiso con determinados resultados competitivos, la presión psicológica por la realización de una marca o poseer una autovaloración inadecuada de sus capacidades), presenten un nivel de pretensiones excesivamente elevado (González, 2001), acompañado de aparente optimismo que es preciso diferenciar de la auténtica autoeficacia alta.

Una autoeficacia alta implica convicción total de conseguir éxito frente a determinado grado de complejidad en una tarea. En el nivel de pretensiones, el deportista proyecta activamente sus aspiraciones de logro, es decir, apunta hacia el grado de complejidad que se propone alcanzar.

En una investigación con tiradores de alto rendimiento, González (2001) encontró que los tiradores no destacados sobrevaloraban disfuncionalmente sus posibilidades reales de rendimiento frente a una serie de disparos sin apoyo en una convicción de éxito, razón por la cual, desde ese propio instante, sospechaban la imposibilidad de lograrlo y sufrían anticipadamente el fracaso.

En estos casos resultará necesario acompañarlos en el rediseño de sus propósitos y la estructuración de una planificación de metas a corto, mediano y largo plazo, que les permita trabajar, con mayor comodidad e igual de motivados, por cumplirlas.

De la misma manera debe tenerse en cuenta que, algunos de ellos, los más motivados y con los medios para hacerlo, pueden haberse mantenido realizando trabajos específicos, y que los atletas de mayor edad deportiva poseen una huella de su capacidad física de fácil reactivación en su Sistema Nervioso Central que se disipa al resto de los sistemas de su organismo, por lo tanto, puede esperarse que unos mejoren su condición más rápidamente, exigiendo un estímulo de mayor intensidad. Un entrenamiento individualizado asegurará la versatilidad y variación de las cargas (González, 2018).

Es conveniente ofrecer a los deportistas argumentos demostrativos acerca de la importancia de no violar etapas, fundamentado en el principio del *incremento progresivo de las cargas de entrenamiento*, en el que el paso de un estadio a otro de preparación está precedido de una aplicación reiterada del estímulo y lo dicta la adaptación al mismo (González, 2018).

Puede ser válido reiterar que, el ritmo de progreso de cada deportista es único y que, el avance y consolidación de cada logro dependerá mucho del apoyo que nuestros deportistas reciban por parte de quienes más influyen en él y la exhortación a superarse con realismo. Apoyarse en las herramientas que le ofrece el psicólogo del deporte, quien ha estudiado previamente la personalidad

de cada deportista y realiza el control psicológico sistemático del entrenamiento, contribuirá en gran medida.

Por último, para asegurar una persuasión verbal exitosa, toda la información que se transmita a nuestros atletas debe estar, en primer lugar, abalada científicamente, pero sobre todo garantizar el autoconvencimiento de nuestros especialistas y proyectar una actuación en consecuencia. Debe evitarse transmitir a los deportistas información que carezca de comprobación y proceder empíricamente o por intuición. Dentro del colectivo de especialistas debe garantizarse la unidad, la conciliación de opiniones y el trabajo en equipo.

CONCLUSIONES

La autoeficacia es, sin lugar a dudas, una variable psicológica que adquiere particular relevancia para los deportistas de alto rendimiento en la etapa de reincorporación a los entrenamientos.

Algunas de sus fuentes de actualización pueden no contribuir a que ésta se mantenga elevada y, en consecuencia, su carácter favorecedor del rendimiento. Sin embargo, se pueden llevar a cabo actividades que permiten controlar y aminorar sus efectos.

Es posible, y de hecho se recomienda, actuar deliberadamente en la forma en que dos de sus fuentes de actualización (vistas en el apartado anterior) impacten en el rendimiento. Para ello resultará crucial el concurso de atletas, entrenadores y resto del colectivo deportivo, quienes deberán trabajar unidos y con un enfoque científico.

REFERENCIAS

Almiral, P. (1986). Frecuencia critica de fusión. Hipoacusia y fatiga en operadores de telecomunicaciones. *Revista Cubana de Investigación Biomédica, 5* (1), 111-116.

Balaguer, I: Colilla, A; Gimeno, C y Soler, Ma. J. (1990). Influencia de la Autoeficacia física, la Ansiedad y la Autoconfianza sobre la ejecución de jugadores de baloncesto. *III Congreso Nacional de Psicología Nacional.* Libro de comunicaciones Volumen II.473-483.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.

Camps, A (2011). Consumo de oxígeno posejercicio después de un ejercicio continuo y otro interválico en tapiz rodante. *Apunts. Educación Física y Deportes 201,* 21 -27.

Chase, M. y Feltz, D. (1999). Evaluación de la autoeficacia en la Actividad física y el deporte. *Revista de psicología social aplicada, 9,* No. 1.

Eccles, J. S. y Wigfield, A. (2002). Motivational beliefs, values and goals. *Annual Review of Psycology, 53,* 109-132.

Feltz, D. L. (1992). Understanding Motivation in soprt. A self-efficacy perspective. En G. C. Roberts (Ed). *Motivation in Sport and Exercise* (95-104). Champaigh, Illinois: Human Kinetics.

Feltz, D. L. y Reisinger, C. A (1990). Effects of in vivo emotive imaginery and performance feedback on self-efficacy and muscular endurance.*Journal of Sport and Excercise Psychology.* 12(2) 132-143

Fernández, J. C. (2001). Taxonomía de la fatiga I y II. Recuperado 10 de marzo del 2010 de http://www.efdeportes.com. Revista Digital - Buenos Aires. Año 7 - N° 38 – Julio.

Fernández, L. (2005). *Pensando en la personalidad.* La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.

Gálvez, E; Chia, N; y Valdez, J. (2005). Género, ansiedad social, autoeficacia general y autoeficacia en situaciones sociales. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental HermilioValdizan, 6* (1), 43-54.

González, L.G. (2001). Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista. www.efdeportes.com. *EF Deportes, Año 7,* No. 41, octubre.

González, L. G. (Noviembre de 2019). Las Intervenciones directas e indirectas. En O. Vento (Presidencia). Requerimientos, tipos y modos de conducir intervenciones psicológicas en el deporte. Curso preconvención llevado a cabo en *la VI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte,* La Habana, Cuba.

González Revuelta, M. E. (2018). *Fisiología del ejercicio: Respuestas y adaptaciones provocadas por el ejercicio físico y el entrenamiento.* La Habana, Cuba: Editorial Deportes.

González, F. y Mitjans, A. (1989). *La personalidad su educación y desarrollo*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

López, L. y Montoya, C. (Julio de 2019). Medidas de autoeficacia como herramienta para el control psicológico del entrenamiento. En A. Lorenzo (presidencia) ¨Labor de terreno

del psicólogo del deporte en cuba. Curso preconvención llevado a cabo en el *37 Congreso Interamericano de Psicología*, La Habana, Cuba.

Montoya, C. (2019). *Dinámica de autoeficacia, ansiedad, perfil anímico y desempeño deportivo en lanzadores cubanos de atletismo*. (Tesis de maestría). Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, Cuba.

Olivares Rodríguez, J. Macià Antón, D. Rosa Alcázar, A. y Olivares-Olivares, P. (2014) *Intervención psicológica. Estrategias, técnicas y tratamientos*. Madrid: Pirámide.

Ordoqui, J. y Acebal, R. (2018). Apuntes para una revisión teórica de la autovaloración en el deporte. *Alternativas cubanas en Psicología / vol. 6*, no. 1 7. Recuperado de: http://acupsi.org/articulo/226/apuntes-para-una-revisin-terica-de-la-autovaloracin-en-el-deporte.html.

Palomares, A; Balaguer, I. y Garcia, F (1993). Diferencias sexuales en Autoeficacia, Ansiedad, Autoconfianza y Ejecución en estudiantes de secundaria. Comunicación presentada al *IV Congreso Nacional y IV Congreso Andaluz de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.* Sevilla, Marzo.

Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Moscú: Editorial Fiskultura y Deporte.

Richardson, A. (1967). Mental practice: A review and discussion, Partes I y II. *Research Quarterly, 38*, 59-107 y 264-273

Rodríguez, M., Núñez, A. (2010). Mecanismos de la fatiga. Recuperado el 10 de octubre del 2010 en EFDeportes.com, *Revista Digital. Buenos Aires, Año 15*, Nº 149. http://www.efdeportes.com/.

Sánchez, X y Lejeune, M. (1999). Práctica mental y deporte: ¿Qué sabemos después de medio siglo de investigación? *Revista de Psicología del Deporte, 8, 1*, 21 -37.

Valiante, G. (2000). *WritingSelf-efficacy and GenderOrientation. A developmentalperspective. A dissertation Proposal.* Atlanta: Emory University

MINDFULNESS: UNA PRÁCTICA NECESARIA PARA ESTOS TIEMPOS

GABRIEL SÁNCHEZ CASTILLO

Psicólogo Deportivo. Deportes tales como: Rugby, Tenis y Running, Hockey y Atletismo
Máster en Psicología del Deporte SIPD
Formación en Mindfulness – Coach en PNL (Programación Neurolinguística)
Experiencia de más de 10 años en Docencia de Pre-Grado (UDLA, UVM, UST)

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=KIENPz87j2U&t=6s

Recorriendo la historia de la psicología del deporte, encontramos que a los deportistas competitivos se les ha enseñado estrategias psicológicas para enfrentar mejor una serie de desafíos exigentes relacionados con el funcionamiento psicológico (Birrer, 2010). La mayoría de los atletas exitosos se consideraran psicológicamente saludables, aunque pueden experimentar una amplia gama de procesos internos como ansiedad por la competencia, emociones negativas, miedo al fracaso y pensamiento disfuncional, que pueden influir negativamente en el rendimiento. Además, los factores relacionados con la personalidad, por ejemplo, los estilos de afrontamiento evitativos, así como los problemas interpersonales, también pueden inhibir el rendimiento (Birrer, 2010).

Tradicionalmente, el entrenamiento en habilidades psicológicas (PST), basado en principios cognitivo-conductuales, se ha aplicado para desarrollar un mayor autocontrol sobre los procesos internos (por ejemplo, mental y emocional) que pueden inhibir el rendimiento (Moore, 2009). Sin embargo, durante la última década, varios investigadores han señalado que el apoyo empírico para el PST regular, en relación con el rendimiento deportivo, es limitado (Moore, 2009).

Considerando todo esto, en las tres últimas décadas, la psicología ha ido integrando y desarrollando nuevas técnicas y programas de intervención pertenecientes a lo que hoy se conocen como terapias de tercera generación dentro de la corriente cognitiva-conductual (Hayes, 2004; Pérez-Álvarez, 2012).

Entre ellos destacan los programas basados en *mindfulness*, palabra inglesa (en castellano no hay una traducción consensuada) que, a su vez, hace referencia al término sati (del idioma pali, idioma antiguo de la India). El Pali es la lengua en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. En español se podría traducir como “atención o conciencia plena” (García-Campayo y Demarzo, 2015).

Debido al interés que en los últimos años está surgiendo por esta técnica, su eficacia y sus respectivos protocolos (Chiesa y Serretti, 2011), la psicología del deporte ha adaptado las técnicas basadas en *mindfulness* a sus programas de intervención, con el fin de explorar sus efectos en diversas disciplinas. Entre los protocolos o programas más conocidos destacan: el *Mindfull Sport*

Performance Enhancement (MSPE), el *Mindfulness Acceptance Commitment* (MAC) y el *Mindfulness Meditation Trainning for Sport* (MMTS).

El programa MSPE ha demostrado ser eficaz en la mejora del rendimiento deportivo (Kaufman, et al., 2009) y en la reducción de las variables perfeccionismo y ansiedad, relacionadas con el deporte.

El programa MAC es una combinación de *mindfulness* y técnicas de la Acceptance and Commitment Therapy (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 2011) que fue diseñado para utilizarse con personas con alto nivel de rendimiento y puede ser usado con atletas. El protocolo MAC ha demostrado ser eficaz en la mejora del rendimiento global, incrementos en los niveles de atención, experiencias de aceptación y estados de flow en atletas, tal como sucedió en el estudio realizado por Lutkenhouse con 118 deportistas universitarios (Gardner y Moore, 2012). El programa logró reducir los síntomas de ansiedad generalizada a un grupo de jugadoras universitarias de baskteball, reduciendo sus niveles de estrés y favoreciendo la flexibilidad cognitiva (Gross et al., 2016).

Por otro lado, el programa MMTS al ser aplicado a jugadores universitarios de fútbol, logró el mantenimiento de afectos positivos y mayor bienestar psicológico ligado a la aceptación y a la tolerancia de eventos negativos internos y externos (Baltzell y Akhtar, 2014).

Otros estudios de intervenciones con componente *mindfulness* han demostrado ser favorables para la optimización del rendimiento, la autocompasión, la flexibilidad psicológica y el estado de flow, así como en la reducción del estrés pre-competitivo (John, Verma y Khanna, 2011), tanto la percepción del estrés (valorado por cuestionario) como los niveles de cortisol (como indicador fisiológico). En tal sentido, las intervenciones basadas en *mindfulness* en el campo de la psicología del deporte, han demostrado su eficacia en los estudios realizados en los últimos años.

Gardner y Moore (2004) introdujeron un programa basado en la atención plena y la aceptación, diseñado específicamente para mejorar el rendimiento atlético, como una alternativa al PST. Dichas prácticas construyen la atención plena a

través de la concentración en las sensaciones físicas, que incluyen la respiración y el movimiento, la conciencia de los alrededores, la existencia en el momento presente, la observación de estados internos como las emociones y los pensamientos, y permanecer abierto y sin prejuicios a cualquier pensamiento o sentimiento que podría surgir durante el curso de la meditación.

Gardner y Moore (2012) plantearon la hipótesis de que las intervenciones para el deporte basadas en la atención plena son efectivas porque ayudan a los atletas a dirigir su atención a la tarea atlética actual, al tiempo que minimizan las distracciones externas.

CONCEPTOS CLAVES

El *mindfulness* o la atención plena se ha descrito como "*una conciencia centrada en el momento presente, sin elaborar juicios, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es*" (Kabat-Zinn, 2007).

Basándonos en los fundamentos de la práctica en *mindfulness* que hace Kabat-Zinn (2003), existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales pilares de la práctica del *mindfulness*. Este autor refiere que la práctica del *mindfulness* nos conduce a un estado en el que se es consciente de la realidad del momento presente, aceptando y reconociendo lo que existe en el aquí y el ahora, pero sin quedar atrapado en los pensamientos o en las reacciones emocionales que la situación provoca. Se hace una propuesta de adaptación de dichos principios a la vivencia del ejercicio físico y el deporte en general.

7 ACTITUDES DE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA)

1. **No juzgar:** una actitud *mindfulness* invita a asumir una posición de testigo imparcial y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios. No hay que actuar sobre ellos, ni identificarse, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir. Durante una competición muchas veces gastamos

energía juzgando el nivel del rival, la funcionalidad de un ejercicio o la importancia del evento. Estos juicios operan como estímulos que generan ansiedad, desconcentración o preocupación excesiva.

2. Paciencia: comprendiendo que las cosas suceden cuando tienen que suceder, sin acelerar el proceso. Es habitual ver en el ámbito deportivo a atletas talentosos pero impacientes que, finalmente, terminan desistiendo si no se cumplen sus expectativas.

3. Mente del Principiante: estando dispuestos a verlo todo como si fuese la primera vez, quitando el velo de las propias ideas, razones, impresiones, creencias..., ningún momento es igual a otro, ninguna experiencia es igual a otra. Lo peor que le puede pasar a un deportista es creer que ya lo sabe todo porque, de esta forma, le será muy difícil aprender.

4. Confianza: escuchando el propio ser, creyendo en uno mismo, en los propios sentimientos, en la propia intuición, sabiduría y bondad. Es importante, en esta actitud, que los entrenadores reconozcan y valoren las expresiones de sus atletas, reconociendo que el deportista es el primer experto en sus propias experiencias.

5. No Esforzarse: practicar la atención plena sin tener la intención de obtener algún resultado. Se puede entender también como un "no-hacer" y simplemente "ser". Al igual que se describe desde la teoría del proceso mental irónico, si se busca estar relajado, más tenso se estará, si se busca terminar con el insomnio, es probable que más activo se esté durante la noche. En esta línea, podríamos afirmar que buscar es presionarse.

6. Aceptación: tomando cada momento como llega y tal como es. La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que se siente, se piensa y se ve, y aceptarlo porque está ahí. En parte, se trata de no malgastar energía mental pensando en los eventos que ya han ocurrido o en cómo deberían ocurrir. Ejemplo: una tenista que pierde un punto fácil puede generar un sinfín de pensamientos de autorreproche por el error cometido.

7. Ceder: dejando de lado, deliberadamente, la tendencia a elevar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros, permitiendo que las cosas sean como son, sin aferrarse a ellas. El objetivo es soltar, dejar ir o deshacerse de la experiencia, sea positiva o negativa. Lo importante es que el deportista aprenda a reconocer lo transitorio de sus pensamientos y emociones. De esta manera podrá asumir tanto las experiencias de éxito como las de derrota con mayor equilibrio. Esta cualidad tiene mucho que ver con la aceptación.

EJEMPLOS PRÁCTICOS

La tendencia de la mente es perseguir el resultado y, en esa acción hay un estado de desintegración: el cuerpo está en el presente, en el ahora, pero la mente no. En el Abierto de Golf de Augusta, que ganó el australiano Adams Scott, cuando le pregunté si era consciente, mientras se estaba preparando para el último hoyo del recorrido, de que podía ser el primer australiano de la historia en ganar el torneo, respondió:

> - "¡No!... Si en ese momento hubiera estado pensando en lo que conseguiría si metía la bola en el hoyo, seguramente hubiera fallado". Jennifer Dalgrhem

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Davidson (2011) ha encontrado evidencia del aumento de la lateralidad izquierda, lo que se asocia con estados y disposición afectiva más positivos y, a su vez, con una mayor sensibilidad a los estímulos positivos y mayor habilidad para afrontar estados de ánimo negativos. Igualmente, ha encontrado evidencia de la influencia de la práctica en los mecanismos inmunitarios al comprobar que la meditación potenciaba la producción de anticuerpos.

Todo esto abre un campo de investigación con fines terapéuticos. Otros efectos a nivel cerebral están relacionados con la percepción interpersonal, desarrollándose la empatía y la compasión (Davidson, 2011). Dentro de los beneficios a

nivel cognitivo, encontramos: aumenta la capacidad de atención; la claridad de pensamiento; la creatividad y aumenta la toma de decisiones, entra otras. Desde los beneficios psicológicos encontramos que: disminuye la sintomatología de depresión de ansiedad; disminuye la reactividad emocional, aumenta la regulación de comportamiento y aumenta la Compasión y comportamiento altruista.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

7 PÍLDORAS PARA LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS

- Aquí y ahora: regrese su atención al momento presente, céntrese en un ancla como su respiración.
- Respire con atención, registrando como el aire entra y sale de tu cuerpo.
- Camine percibiendo sus pasos y el peso de su cuerpo en cada pisada.
- Centre la atención y escuche su silencio interior.
- Sea bueno consigo mismo: sea amable y trátese con bondad, actitud de compasión hacia nosotros mismos.
- Disfrute el comer con atención plena, enlentezca el momento de digerir la comida, saboree, sienta.
- Desactive el piloto automático: tome descansos regulares durante la jornada laboral.

A partir de estos 7 consejos, planteamos dos tareas:

TAREA 1: BITÁCORA DE SITUACIONES PLACENTERAS

Durante esta semana, cada día tendrá que ser consciente y brindar atención plena a una actividad o experiencia agradable. En la noche conteste estas 5 preguntas.

Dia	Describe la situación	Sensaciones físicas de esa experiencia	Emociones que acompañaron la situación	Pensamientos o juicios que acompañaron a la experiencia	Al recordar, que aprendizajes sacas
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

TAREA 2: ATENCIÓN PLENA EN SU DÍA DEPORTIVO

Antes de empezar a competir, dese cuenta de: ¿cómo está y cómo se siente?, ¿qué ocupa su mente ahora? , ¿se siente ansioso, confiado o más bien neutro?

Tómese un par de minutos para detenerse y permitir que su mente se calme antes de comenzar a jugar. Antes de comenzar, tome unas cuantas respiraciones profundas. Esto le ayudará a centrarse y a permanecer conectado interiormente. No fuerce su respiración, solo procure que sea consciente, sentida y profunda.

CONCLUSIONES

En resumen, una mayor atención disposicional en los atletas competitivos (por ejemplo, al practicar la atención plena) puede conducir a la reducción de la

rumiación, así como a una mejor capacidad para regular las emociones negativas. Al hacerlo, los atletas pueden mejorar sus habilidades de afrontamiento relacionadas con el deporte y, por lo tanto, mejorar el rendimiento deportivo. Al participar en la práctica de la atención plena, un individuo se vuelve más capaz de ser consciente.

Además, los ejercicios de *mindfulness* se pueden transferir fácilmente a un programa de entrenamiento o sesión de entrenamiento, como lo demostraron Kabat-Zinn (1985) cuando entregaron técnicas de mindfulness específicas para deportes a los remeros.

Por tanto, cuando realizamos ejercicio o alguna actividad física, lo que el *mindfulness* nos va a entregar es un mayor espacio de observación, como una forma de tener la capacidad, con amabilidad y mayor claridad, de observar lo que sentimos, pensamos, y actuamos en acción en el momento presente. Es un proceso de autoobservación y toma de conciencia de nuestros estados internos, que son cambiantes en el dia a día y que define un antes y un después en la práctica deportiva y nos permite valorar las experiencias a medida que ocurren en cada momento.

Este proceso de estar consciente en el momento presente nos habilita para tomar decisiones coherentes, saludables para nuestro bienestar.

Nos invita a ir más allá, haciendo de la práctica deportiva una integración de todas nuestras dimensiones (física, mental, emocional y espiritual).

REFERENCIAS

Baltzell, A., y Akhtar, V. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness and Well-Being, 2*(2), 160-173.

Birrer D. y Morgan G. (2010). El entrenamiento de habilidades psicológicas como una forma de mejorar el rendimiento de un atleta en deportes de alta intensidad. *Revista escandinava de medicina y ciencia en el deporte, 20*, 78–87.

Brown KW, Ryan RM. y Creswell DJ. (2007). Mindfulness: fundamentos teóricos para sus efectos saludables. *Consultapsicológica, 18,* 211–237.

Chiesa, A. y Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15*, 593-600.

Davidson, R. (2011). The neurobiology of compassion. En C. Germer y R. Siegel (Eds.), *Compassion and wisdom in psychotherapy*. New York: Guilford Press

Davis, D. M., y Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy, 48* (2), 198.

García-Campayo, J. y Demarzo, M. (2015). *Mindfulness: Curiosidad y Aceptación*. Madrid: Sigalntana.

Gardner, FL. y Moore ZE. (2004). Un enfoque basado en la atención plena-aceptación-compromiso (MAC) para mejorar el rendimiento deportivo: consideraciones teóricas. *Terapia de comportamiento, 35*, 707–723.

Gardner, F. L., y Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: a decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology, 53*, 309–318.

Gardner, F., y Moore, Z. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The Mindfulness-acceptance- commitment (MAC) approach.* New York: Springer Publishing Company.

Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., y Marks, D. R. (2016). An empirical examination comparing the mindfulness acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *Int. J. Sport Exerc. Psychol. 16,* 431–451.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2011). *Terapia de aceptación y compromiso: un enfoque experimental para el cambio de comportamiento.* Nueva York: Guildford.

Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*, 639-665.

John S., J., Verma, S. K., y Khanna, G. L. (2011).The effect of Mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sport performance of elite shooters.*National Journal of Integrated Research in Medicine, 2*(3), 15-21.

Kabat-Zinn, J., Beall, B., y Rippe, J. (1985). A systematic mental training program based on mindfulness meditation to optimize performance in collegiate and Olympic rowers. Paper presented at the *World Congress in Sport Psychology*, Copenhagen, Denmark, June.

Kabat-Zinn J. (1994). *Donde quiera que vayas, allí estás. Meditación de atención plena en la vida cotidiana*. Nueva York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Vivir con plenitud las crisis. Cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad*. Barcelona: Kairós

Kabat-Zinn, J. (2007). *La práctica de la atención plena*. Barcelona: Kairós.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., y Arnkoff, D. B. (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 334-356.

Moore, Z. E. (2009). Theoretical and empirical developments of the Mindfulness–Acceptance–Commitment (MAC) approach to per- formance enhancement. *Journal of Clinical Sport Psychology, 4*, 291–302.

Pérez-Álvarez, M. (2012). Third-generation Therapies: achievements and challenges. *International Journal of clinical and Health Psychology, 12* (2), 291-310.

EL BALANCE ES LA CLAVE PARA PERSEVERAR

JULIO HERRAN

Máster en Psicología del Deporte, SIPD Máster en "Couselign Psychology"
Profesor de Psicología Deportiva, IPDDER Departamento de Recreación y Deportes, Puerto Rico
Fundador del Centro de Entrenamiento Mental Interdisciplinario, CEMI
Coordinador SIPD Puerto Rico. Terapeuta de Parejas y Familia, Hipnoterapeuta Clínico

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=f5GqhhdkF9Q&t=7s

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar emocional es un "*estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a la comunidad*".

Para hablar de balance emocional hay que definir qué son las emociones y qué papel juegan, e intervienen, en la práctica del deporte. También debemos entender y definir lo que son los sentimientos y los pensamientos en función de una actividad deportiva, ya sea a nivel recreativo o profesional. No podemos asumir que un jugador, el cual va a realizar un movimiento característico de su deporte, no lo haga teniendo una reflexión interna de lo que piensa y cómo se siente en ese momento, único e irrepetible, cargado de mucha emoción.

Este capítulo invita a profundizar en uno mismo, a reflexionar y a generar cambios sostenibles que nos ayuden a ser más felices y compasivos con nosotros mismos y con los demás, aprendiendo a sostenernos en las emociones para que puedan servirnos como experiencias de cambio y aprendizaje personal.

Las emociones nos pueden arruinar el día, la práctica o la competición. Pero también nos pueden hacer gozar, madurar y ayudar a los demás. Depende de cómo las vivamos y aprendamos a entenderlas.

CONCEPTOS CLAVES

EMOCIONES

Procede de la palabra latina *movere*. Las emociones se suelen definir como un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que ocurre como resultado de cambios fisiológicos o psicológicos, que influyen sobre el pensamiento y la conducta. En psicología, están asociadas a distintos fenómenos, incluidos el temperamento, la **personalidad**, el humor o la **motivación**. También, se definen como la forma en que los sentimientos internos se externalizan. Las emociones

ejercen una gran fuerza sobre nosotros e influyen en nuestro pensamiento y nuestra conducta.

Conceptos como **validación emocional,** autocontrol emocional o gestión emocional, nos resultan cada vez más familiares. En el mundo del deporte, la correcta gestión emocional está íntimamente relacionada con el rendimiento.

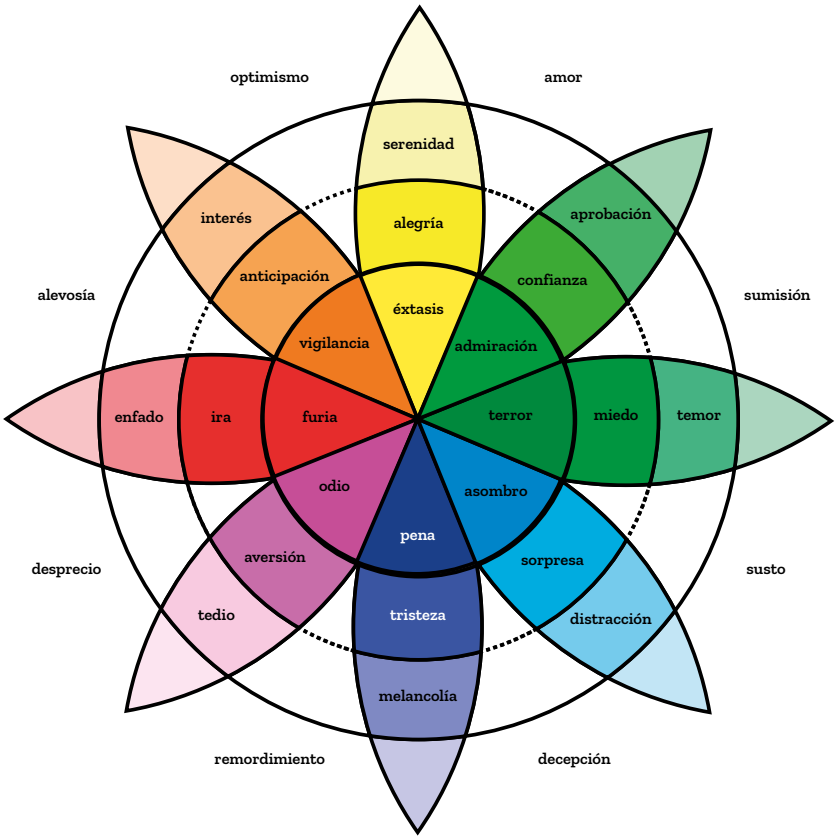
El área de nuestro cerebro que hace que se produzca una emoción es el **sistema límbico**, y es aquí donde se quedan memorizadas o grabadas las experiencias que vamos teniendo, es por esto que en la mayoría de las ocasiones estamos predispuestos a reaccionar de una manera específica ante ciertos estímulos.

Un ejemplo son los deportes de alto riesgo, como el automovilismo, que nos llevan a experimentar emociones como el miedo y la ansiedad. El miedo es la emoción más intensa, su función es buscar la estrategia para sobrevivir. En el deporte es un miedo provocado y que, en gran medida, podemos controlar.

Las teorías más importantes de la emoción se pueden agrupar en tres categorías: *fisiológicas, neurológicas* y *cognitivas*. Para este tratado estaremos manejando las emociones basadas en las teorías cognitivas.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Presentamos, a modo de resumen, la clasificación de las emociones por varios autores. Ekman (1979) identificó 6 emociones básicas y, prácticamente universales en todas las culturas: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa y asco. En esa misma línea, Goleman (1995) identifica 6 emociones básicas: miedo, tristeza, ira, felicidad, sorpresa y aversión. Plutchik (1980) desarrolla la *Rueda de las Emociones*, con 8 emociones básicas: miedo, tristeza, ira, alegría, sorpresa, confianza, desagrado y anticipación, y 8 emociones avanzadas, que se obtienen a partir de las primeras: amor, desprecio, optimismo, sumisión, susto, decepción, remordimiento y alevosía.



SENTIMIENTOS

Un sentimiento es un estado afectivo que se genera a partir de una emoción, sin embargo, se produce de manera más consciente, ya que las personas podemos elegir mantener ese estado de ánimo por un periodo largo de tiempo, a diferencia de la emoción que tiene una corta duración.

PENSAMIENTOS

Definido como la capacidad que tienen las personas de formar ideas y representaciones de la realidad en su mente, relacionando unas con otras. Nuestro pensamiento guía nuestra conducta. Cuando los deportistas toman conciencia de esto, tienen más posibilidades de mejorar su rendimiento. ¿Por qué? Porque toman el control de sí mismos. Sus actuaciones ya no son fruto de la mala o buena suerte, de estar en racha o no, dependen de ellos mismos, de lo que piensa y de lo que se dice.

Ejemplos de pensamientos: pensamiento técnico-táctico o el pensamiento motivador.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional es el conocimiento de nuestras emociones. Es el autoconocimiento, autogestión, conciencia social y gestión de las relaciones con otros individuos. Asimismo, la inteligencia emocional es la capacidad de las personas de poder comprender las emociones propias y ajenas.

La base de la inteligencia emocional es conocer nuestras emociones y poder utilizarlas de manera acertada, para tomar buenas decisiones que nos ayuden a vivir la vida que hemos elegido vivir. Nos pueden ayudar también a superar enfermedades, puesto que ver la vida con perspectiva y positivismo ayuda en la recuperación y superación de estas. A Goleman (1995) se le atribuye el término 'Inteligencia Emocional', desde el que ha propuesto los principales componentes o características de la inteligencia emocional:

1. Autoconocerse emocionalmente: las emociones le influyen de manera diferente a cada persona y, por eso, reaccionamos a las mismas situaciones de manera distinta.

2. Autocontrol de las emociones: dominar nuestros sentimientos nos ayuda a que no rijan nuestra vida.

3. Automotivarse: optimismo e iniciativa. Se parte de que que las personas tenemos capacidad y las herramientas para dominar la situación.

4. Empatía y habilidades sociales: es una forma de acercarnos más a la inteligencia emocional, que se aprende y que se puede llegar a potenciar de manera muy satisfactoria.

La Inteligencia emocional está basada en cómo cada ser humano vive sus emociones. Habla de las cinco emociones básicas que, desde su punto de vista, destacan y que son las reacciones más primitivas que el ser humano comparte con los mamíferos, con la diferencia de que nosotros, los humanos, somos conscientes de ellas. Tales emociones vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia:

- Miedo: el objetivo es la protección.
- Afecto: el objetivo es la vinculación.
- Tristeza: el objetivo es el retiro. Cuando sentimos tristeza nuestro organismo nos está diciendo "retírate de ahí y vuelve a estar contigo".
- Enfado: el objetivo es la defensa.
- Alegría: su objetivo es la vivificación.

Goleman, (1996) plantea que la inteligencia emocional nos permite:

- Tomar conciencia de nuestras emociones.
- Comprender los sentimientos de los demás.
- Tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo.
- Acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo.
- Adoptar una actitud empática y social que nos brindará mayores posibilidades de desarrollo personal.

¿QUÉ OCURRE CUANDO LAS EMOCIONES SE DESCONTROLAN?

Cuando se está en fase de lucha-huida y la situación ha tomado el mando, normalmente ya es demasiado tarde. Por eso se debe aprender a actuar antes. Tiene que acostumbrarse a detectar aquellas señales que le indican que va camino de no poder dominar sus emociones.

CONSECUENCIAS DE LAS EMOCIONES E INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL DEPORTE

A lo largo de la historia de la humanidad, son muchos los filósofos que han afirmado que las batallas más grandes se libran en el interior. Así como lo hizo el chino Lao Tsé en esta famosa cita: "de dos luchadores, el pensador vence".

Raluy (2018), nos recuerda un esquema básico: "*los pensamientos afectan a las emociones, y las emociones afectan a tu comportamiento. Y aplicado al deportista entendemos que las emociones pueden modificar su percepción y, por lo tanto, su toma de decisiones*".

Las múltiples exigencias de la competición, el elevado nivel de compromiso personal y la necesidad de rendir siempre al máximo, han hecho que la

preparación psicológica del deportista se convierta en algo tan necesario como pueden serlo la preparación física o la preparación técnica.

García (1996) presenta la relación existente entre la intensidad del entrenamiento y la carga potencial que puede soportar el deportista. Cuando es muy elevada la intensidad de las cargas aparecen emociones negativas, como una respuesta al desequilibrio creado al organismo. El deportista presenta sensaciones que acompañan la monotonía y puede llegar a la saciedad. Señala que surgen sensaciones de desgana, disminuye la disposición a entrenar, a esforzarse y, todo ello, conduce a la pérdida del nivel de entrenamiento y, por tanto, de los rendimientos deportivos. Cuando la tensión psíquica originada por las cargas de entrenamiento es débil, se resuelve con una adecuada recuperación. Pero una tensión fuerte y prolongada del organismo en el proceso de entrenamiento, da origen a consecuencias negativas durante un período largo de tiempo, una o varias semanas. Esta situación da lugar a emociones que se expresan en patrones de comportamiento desfavorables.

También García (1996) menciona que Menilko (1987) clasificó estas reacciones a la carga de entrenamiento en tres grados diferentes: nerviosidad, inestabilidad emocional y astenia. Inicialmente, estas manifestaciones no tienen un carácter estable y aparecen de forma ocasional; no llegan a desorganizar el comportamiento del deportista. En general, estas reacciones pueden interpretarse como una adaptación del deportista a las tensiones psíquicas y físicas que se incrementan durante el entrenamiento.

La Inteligencia Emocional y el Deporte están estrechamente relacionados, hasta el punto de que muchas de las técnicas de relajación, concentración y visualización son, en gran medida, compartidas. Para Goleman (1996), las 6 habilidades que componen la Inteligencia Emocional y que deben ser trabajadas y aprendidas son:

- Conciencia de uno mismo o Autoconciencia: hace referencia al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Consiste en aprender sobre uno mismo, analizarnos cómo reaccionamos ante determinadas situaciones y por qué.
- Autorregulación o control emocional: el autocontrol nos permite

manejar nuestras emociones para que faciliten la tarea que estamos llevando a cabo, no dejarnos llevar por las emociones del momento.

- Automotivación: utilizar nuestras preferencias más profundas para encaminarnos hacia nuestros objetivos, ayudarnos a tomar iniciativas y perseverar a pesar de las dificultades.
- Reconocimiento de emociones ajenas (o empatía): el reconocer las emociones ajenas, aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara, la postura corporal, por un gesto o por una mala contestación, nos ayuda a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno, ser capaces de ponernos en su lugar, hacer ajustes y cultivar la relación.
- Relaciones interpersonales (o habilidades sociales): una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestra salud psicológica. No sólo tratar a gente cercana, a nuestros amigos o a nuestra familia, sino saber tratar también exitosamente, con aquellos que están en una posición superior, con nuestro entrenador o con nuestros rivales.

EJEMPLOS PRÁCTICOS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

"La educación emocional es la habilidad de escuchar casi cualquier cosa sin perder tus estribos y tu autoestima" Robert Frost, (s.f.)

Cada uno de nosotros viene equipado con unos programas de reacción automática o una serie de predisposiciones biológicas a la acción. Sin embargo, nuestras experiencias vitales irán modelando nuestras respuestas ante los estímulos emocionales. Y esto es lo que tenemos que trabajar para alcanzar nuestro equilibrio emocional.

Controlar nuestras emociones no consiste tanto en victorias o imposiciones racionales, ni en la represión o el control de las propias emociones, más bien, lograr un balance entre diferentes procesos mentales. El balance es la clave en las interacciones.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Aquí presentamos algunos ejercicios prácticos para el manejo de las emociones:

1. Intente recordar sus virtudes y éxitos: la reafirmación en sus virtudes y puntos fuertes es una de las mejores estrategias para gestionar sus sentimientos.

Ejemplo: en lugar de enfadarse porque ha llegado tarde al trabajo puede pensar que, dado que siempre llega a tiempo, no es tan grave.

2. Distraiga su atención hacia un asunto concreto: usar la distracción para bloquear sus estados emocionales antes de que sea demasiado tarde. La técnica de la distracción consiste en desvincularse de la emoción negativa centrando su atención en pensamientos neutrales.

3. Piense en su futuro más inmediato: pensar en el futuro más inmediato es muy eficaz para mantener el autocontrol.

4. Medite habitualmente: meditar de forma regular y respirar correctamente sí que pueden reducir la intensidad de las emociones negativas cuando estas aparecen (ver próximo capítulo).

5. Dese permiso para preocuparse más tarde: dese permiso para preocuparse después de un tiempo de espera. Se preocupará menos.

6. Encuentre el motivo de sus emociones: a largo plazo la clave no está en luchar contra sus emociones, sino en reconocerlas y saber por qué le ocurren.

ACERCA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para potenciar nuestra inteligencia emocional y trabajar las emociones tenemos que estar dispuestos a experimentar toda clase de emociones, sin reprimir ninguna. Si ignoramos o reprimimos nuestros sentimientos, estaremos ignorando información importante que tiene un gran efecto en nuestra manera de pensar y de comportarnos.

La idea en sí de lo que es la inteligencia emocional deja entrever que ésta puede ser entrenada a través de rutinas. Si la inteligencia emocional es, en definitiva, nuestra capacidad para gestionar y trabajar las emociones de manera exitosa, y hacemos que el modo en el que aparecen estas emociones varíe, también estaremos transformando en otra cosa el reto que supone enfrentarse a ellas.

PUNTOS CLAVE PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:

- Observar nuestras reacciones emocionales durante los eventos del día.
- Prestar atención a su cuerpo. En vez de ignorar las manifestaciones físicas de sus emociones, empiece a escucharlas.
- Evitar juzgar sus propias emociones. Todas nuestras emociones son válidas, incluso las negativas.
- Ser abierto y agradable va de la mano con la inteligencia emocional.
- Observar el efecto que tiene sobre los demás. Para elevar la inteligencia emocional, comprender las emociones de los demás supone la mitad del camino andado.
- Disminuir los niveles de estrés elevando nuestra inteligencia emocional.

- Ser empático.
- Autorrespeto.

RUTINAS PARA MANTENER EL BALANCE EMOCIONAL

Conocernos más a nosotros mismos, conocer las emociones positivas y las emociones negativas que nos caracterizan en cada momento, serán los aspectos clave para alcanzar ese balance que mejorará nuestro bienestar.

1.A NIVEL PERSONAL

- Pase tiempo consigo mismo.
- Elija relaciones sanas.
- Practique una vida sana.
- Mire sus problemas desde arriba.

2.A NIVEL DEPORTIVO

- Identificación del problema y su manifestación emocional.
- Definición y representación del problema.
- Exploración de posibles estrategias.
- Actuación en base a la estrategia seleccionada.
- Logro. Observación y evaluación de los efectos de nuestra actuación.

CONCLUSIONES

La inteligencia emocional implica mucho más que el hecho de controlar los sentimientos y trabajar las emociones. También implica la capacidad de controlarse a uno mismo. Regular las respuestas emocionales se puede aprender, siendo este aprendizaje un signo de maduración y de inteligencia. Asimismo, entender y conocer como se manifiestan las emociones nos permitirá establecer un balance para la vida y para el deporte.

REFERENCIAS

García, F. (2001). *Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento*. Disponible en: http://wwwefdeportes.com/ revista digital. Buenos Aires-no 41 octubre.

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional.* Barcelona: Kairos.

Mayer J. y Salovey P. (1990). *Emotional Intelligence.* Baywood Publishing Company, Inc.

Ucha G.G. (1996). *El papel de las emociones en el deporte.* Buenos Aires: UBA.

Ros Martínez A., Moya-Faz F.J y Garcés de los Fayos Ruíz E.J. (2013): Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 13*(1), 105-112.

MEDITACIÓN VIPASSANA

PAULO SENA

Doctor en Psicología de la Actividad Física y del Deporte
(Universidad de Vigo – España)
Máster en Gestión de Deportes (Universidad de Porto – Portugal)
Licenciado en Educación Física y Deportes
(Instituto Universitário da Maia – Portugal)
Profesor en el IESF y en LiberQuaré

LINK PARA LA PÍLDORA

https://www.youtube.com/watch?v=Bl31tVrTPJI

Hace casi una década, hice un curso de meditación de diez días en Igatpuri, India. En un entorno bonito, verde, algo salvaje, un lugar donde pasé hambre por no gustarme la comida, en un ambiente cálido y húmedo, en condiciones humildes, rodeado de grandes insectos, grandes lagartos, monos salvajes y otros animales que no forman parte de mi vida europea.

Imagínese pasar diez días sin hablar, meditando diez horas al día, sin papel y lápiz para escribir, ni ninguna herramienta de comunicación. Dormir menos de noventa minutos al día, debido a la falta de sueño y una mente hiperactiva, solo es posible usando la técnica que allí se presenta.

El curso se divide en 3 fases: primeros tres días (30h) el enfoque es la concentración (se utiliza la técnica Anapana), los seis días siguientes es la conciencia (awareness) y el último día la compasión (se utiliza la técnica Vipassana después del tercer día).

Es un curso que funciona como un entrenamiento mental, del mismo modo que hacemos ejercicio físico para mejorar la musculatura, en esta formación se aprende a entender la relación mente-cuerpo, practicando.

Solo las horas de práctica nos pueden enseñar cómo funciona y los efectos de la técnica que se transmite. Se puede decir que: si no se utiliza la técnica que allí se enseña para calmar tu mente, lo más seguro es que se quiera abandonar el curso.

Sobre la meditación, enseñada por S.N.Goenka, en la tradición de Sayagyi U Ba Khin, se hace referencia en la web del Dhamma (2020): Vipassana significa *ver las cosas tal como realmente son,* es una de las técnicas más antiguas de meditación de la India. Fue redescubierta por Gotama el Buda, hace más de 2.500 años y fue transmitida como un remedio universal para males universales, es decir, como un arte: el arte de vivir. Esta técnica, no sectaria, tiene por objetivo la total erradicación de las impurezas mentales, y la resultante felicidad suprema de la completa liberación. La curación, no meramente la curación de las enfermedades, sino la curación esencial del sufrimiento humano, es su propósito.

CONCEPTOS CLAVES

VIPASSANA

Significa ver las cosas como realmente son. Es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India. El propósito de *Vipassana* es purificar la mente de todas las impurezas, trabajando a través de la concentración. De acuerdo con el Dhamma (2020), ayuda a erradicar el sufrimiento, es un método de purificación mental que nos capacita para afrontar las tensiones y los problemas de la vida de una forma tranquila y equilibrada, es un arte de vivir que se puede utilizar para contribuir positivamente a la sociedad. *Vipassana* no es un ritual basado en la fe ciega, ni un entrenamiento intelectual, ni filosófico.

ANAPANA (DHAMMA, 2020)

Anapana es la observación de cómo entra y sale la respiración natural. Características principales:

- Incide en la "felicidad de la mente", la calma y la concentra.
- Es sencillo y a la vez científico.
- Se basa en la moralidad y no es religioso.
- Utiliza un objeto natural para concentrarse.
- No es comercial.

El término original ANAPANA SATI viene de la lengua Pali de la antigua Indicia. ANA, significa INHALAR, APANA, significa EXHALAR, SATI, significa CONCIENCIA.

CONCENTRACIÓN

Se puede definir como la habilidad de mantener nuestra conciencia en una cosa por un largo periodo de tiempo.

Anapana se recomienda para los niños, por su simplicidad para aprender a controlar la mente, para ayudar a cambiar hábitos negativos por buenas cualidades mentales, para que se sientan en paz y felices, con menos preocupaciones, menos frustraciones, menos estrés con los exámenes.

La concentración es otro beneficio muy importante para los jóvenes que entrenan diariamente la dispersión, la desconcentración, con muchos estímulos como las redes sociales, las aplicaciones de móviles o los diferentes canales de televisión. La forma en que los jóvenes, la propia sociedad, son estimulados a hacer demasiadas cosas a la vez y también en la educación, donde cada vez hay más materias y se trabajan de modo superficial. Hasta las actividades deportivas de moda van en ese sentido. Buenos ejemplos son el Crossfit y el MMA. Por eso resulta difícil que se concentren.

Cuando la mente está concentrada, se distraen menos con cosas inútiles, aprenden con más facilidad y rinden mejor en deportes.

FUERZA DE VOLUNTAD

Es la habilidad para resistirse a las gratificaciones de corto plazo en la persecución de objetivos de largo plazo (Weir, 2012).

EJEMPLOS PRÁCTICOS

Se recomienda empezar con una técnica simple que se llama *anapanasati* (meditación en la respiración) y luego en la observación de las sensaciones corporales.

Hacemos primero ANAPANA, que implica la observación de la RESPIRACIÓN NORMAL, NATURAL, a medida que el aire entra y sale, sentado con los ojos cerrados y la espalda recta.

Después pasamos a VIPASSANA, donde se presta atención a las sensaciones desde los pies hasta la cabeza, y desde la cabeza a los pies. Observamos esas

sensaciones con tranquilidad, sin juzgar, sin etiquetar como buenas o malas, como positivas o negativas. Se evita crear deseo y ansiedad por los buenos sentimientos y una aversión a los malos sentimientos.

EJERCICIOS A DESARROLLAR

Para empezar se recomiendan pocos minutos al día de *Anapana*, por la mañana y por la noche durante 3 días. Por lo menos 10 minutos al día sería ideal. Pero si no es posible, se puede empezar por 2 minutos e ir aumentando el tiempo. Es más beneficioso hacer 10-15 minutos al día, todos los días, que hacer una hora un día a la semana. El reto es hacer 10 minutos al día durante un mes para empezar.

La técnica se puede practicar a cualquier hora del día, pero la mayoría de las personas prefieren una rutina a la misma hora.

Se recomienda hacer en un lugar tranquilo y, si es posible, que sea una ubicación habitual para este tipo de actividades y no otras como el estudio o el trabajo. Es importante que la persona, su mente y cuerpo, asocien el lugar y el momento a esta práctica, de una forma positiva.

LA TÉCNICA ANAPANA

- Sentarse de forma cómoda, con la espalda recta.
- Los ojos cerrados.
- Si se usan gafas, se deben retirar.
- La boca suavemente cerrada.
- Enfocar la atención en la entrada de las fosas nasales.
- Consciente de cada respiración, del aire que entra y del aire que sale.
- Aliento/respiración natural, normal, sin cambiar el ritmo de la respiración o la cantidad de aire que entra y sale. Si el aire entra por la derecha, que entre. Si entra por la izquierda, que así sea. Nuestro objetivo es observar sin intentar cambiar.

- ¡Alerta! Siempre vigilante, como si fuera el guardián de las fosas nasales.
- Si viene un pensamiento, lo observamos y, con tranquilidad, volvemos a observar la respiración con enfoque en la entrada de las fosas nasales (temperatura, frecuencia y profundidad, son algunas de las sensaciones que observamos).

LA TÉCNICA VIPASSANA

Después de algunos días entrenando *Anapana,* podemos empezar a hacer 10 a 15 minutos al día de *Vipassana,* observando las sensaciones de todo el cuerpo (de los pies a la cabeza y de la cabeza a los pies) sin evaluar si son buenas o malas.

El objetivo de la técnica *Vipassana,* no es relajar una parte del cuerpo o cambiar una mala sensación del cuerpo a una buena.

EL OBJETIVO ES OBSERVAR SIN REACCIONAR.

Se debe evitar AVERSIÓN a una sensación o generar un ansia, un deseo particular a esa sensación.

Hacemos la observación de forma secuencial de arriba abajo cubriendo todas las áreas del cuerpo.

Hacemos una parte del cuerpo de cada vez y paramos un poco de tiempo en un área del cuerpo para observar.

Es normal sentir con mayor intensidad algunas partes del cuerpo y nada en otras, pero hay que ser consciente que las sensaciones aparecen y desaparecen.

A veces, nos sentimos tentados a parar en una o dos áreas del cuerpo que nos están llamando a la atención, pero debemos seguir la secuencia, dedicando el mismo tiempo en cada área.

En este tipo de técnica, es importante no moverse. Si hay mucho malestar físico, podemos hacer algo de *Anapana* (enfoque en la respiración) y volver a la secuencia *Vipassana*.

Cuanto más practicamos, más sensaciones sutiles detectamos y los beneficios se apreciarán con más nitidez. Esta técnica es como hacer flexiones de brazos, solo podemos mejorar si las hacemos.

Con el tiempo, la mente y el cuerpo ya no reaccionan del mismo modo a las sensaciones que evaluamos como buenas o malas, si hay un esfuerzo por observar sin evaluar y persistimos en ello.

CONCENTRACIÓN

La concentración se puede entrenar todo el día. La mejor forma es hacer una tarea de cada vez. Cuando estamos hablando con alguien y sentimos necesidad de mirar el móvil, trabajamos la concentración manteniendo la atención en la persona con quien estamos hablando. Para ello necesitamos tener fuerza de voluntad. La propia meditación es una forma de mejorar.

Hay una creciente evidencia de que los que tienen experiencia meditando, tienen más control sobre sus recursos de atención que las personas que no meditan, y son mejores en detectar cuando tienen que hacer una pausa (Maclean, Ferrer, Aichele, Bridwell, Zanesco, Jacobs, King, Rosenberg, Sahdra, Shaver, Wallace, Mangun y Saron, 2010).

Pasar tiempo en la naturaleza mejora la capacidad de concentrarse (Kaplan y Berman, 2010).

FUERZA DE VOLUNTAD

Una manera de entrenar la voluntad es terminar lo que empezamos. Para empezar algo, lo tenemos que hacer con pequeños peldaños, por eso se recomienda empezar con poco tiempo de meditación, pero con frecuencia diaria.

CONCLUSIONES

Las técnicas presentadas son muy simples, fáciles de implementar, pero es necesario el compromiso. Si los beneficios que deseamos son prioritarios, la dedicación de un poco de tiempo a diario es fundamental. Si persistimos en la práctica no vamos a cambiar lo que pasa a nuestro alrededor, pero vamos a vivir más enfocados y, sobretodo, reaccionando de un modo diferente a lo que ocurre en nuestras vidas que no está bajo nuestro control.

No es fácil, ni es como ir a un masaje. Un curso de diez días es de las pruebas más difíciles si alguien se propone hacerlo. Es más como un campo de entrenamiento militar, pero con un objetivo diferente.

Se recomienda utilizar la técnica *Anapana* para niños y adolescentes. Así, en el futuro, estarán mejor preparados para utilizar *Vipassana*.

Concentración, conciencia, fuerza de voluntad y visualización, son conceptos fundamentales para practicar y comprender la meditación. Son competencias fundamentales para el éxito del ser humano en su vida, que deben ser practicadas a diario.

La práctica diaria de meditación *Vipassana,* puede tener beneficios a nivel del estrés (Oaklander, 2017; Hoge, Bui, Palitz, Schwarz, Owens, Johnston, Pollacke y Simon, 2018), depresión (Lu, 2015), trastorno obsesivo compulsivo (Hertenstein, Rose, Voderholzer, Heidenreich, Nissen, Thiel, Herbst, y Külz, 2012), desorden hiperactivo y déficit de atencion (Van der Oord, Bögels, y Peijnenburg, 2012), trastorno de estrés postraumático (Gavin, 2016).

REFERENCIAS

Castro, D. (2019). ¿Qué es el *Dhamma? Cultivar un buen propósito de vida*. https://elefantezen.com/que-es-el-dhamma-cultivar-un-buen-proposito-de-vida/

Dhar, P. y Gaur, R. (1992). *Science and Humanism—Towards a Unified World View*. Commonwealth Publishers.

Dhamma (2020). *¿Qué es Vipassana?* https://www.dhamma.org/es/about/vipassana

Gavin, K. (2016). *Brain changes seen in veterans with PTSD after mindfulness training*.https://www.uofmhealth.org/news/archive/201604/brain-changes-seen-veterans-ptsd-after-mindfulness-training

Hart, W. (1993). *The Art of Living*, Vipassana Research Institute.

Hertenstein, E., Rose, N., Voderholzer, U., Heidenreich, T. Nissen, C., Thiel, N., Herbst, N. y Külz, A. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy in obsessive-compulsive disorder – A qualitative study on patients' experiences.*BMC Psychiatry, 12*, 185.

Hoge, E., Bui, E., Palitz, S., Schwarz, N., Owens, M., Johnston, J., Pollacke, M. y Simon, M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder.*Psychiatry Research, 262*, 328-332.

Kaplan, S. y Berman, M. (2010). Directed Attention as a Common Resource for Executive Functioning and Self-Regulation.*Perspectives on Psychological Science 5*(1): 43-57

Lu, S. (2015). Mindfulness holds promise for treating depression: new research suggests that practicing mindfulness may help prevent a relapse. *Monitor on Psychology, 3*.

Maclean, K., Ferrer, E., Aichele, S., Bridwell, D., Zanesco, A., Jacobs, T., King, B., Rosenberg, E., Sahdra, B., Shaver, P., Wallace, B., Mangun, G. y Saron, C. (2010). Intensive Meditation Training Improves Perceptual Discrimination and Sustained Attention. *Psychological science, 21*.829-39.

Oaklander, M. (2017).*How Meditation Helps You Handle Stress Better*. https://time.com/4645363/mindfulness-meditation-stress-anxiety-resilience/

Sena, P. (2010). *My 10 day Vipassana course in Igatpuri-Índia*.https://paulosena.wordpress.com/2010/10/05/my-10-day-vipassana-course-in-igatpuri-india/

Van der Oord, S., Bögels, S. y Peijnenburg, D. (2012). The Effectiveness of Mindfulness Training for Children with ADHD and Mindful Parenting for their Parents.*J Child Fam Stud, 21*(1): 139–147.

Vipassana Meditation (2019, Diciembre, 18).*Rise of Dhamma and the role of its great son S. N. Goenka - English* [Vídeo]. YouTube.https://www.youtube.com/watch?v=Dj2Lqg7FUak

Vipassana Meditation (2014, Octubre, 28).*Anapana Meditation For All* [Vídeo].

YouTube.https://www.youtube.com/watch?v=Oh5ii6R6LTM

VipassanaMeditation (2020, Mayo, 17). *IntroductiontoVipassanaMeditation* [Vídeo]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=EmcgGP-RSGc

Weir, K. (2012). What You Need to Know about Willpower: The Psychological Science of Self-Control. https://www.apa.org/topics/willpower.pdf

ANEXOS

S.N. Goenka- Goenka es maestro de meditación Vipassana en la tradición del ya fallecido Sayagyi U Ba Khin de Birmania. El Sr. Goenka ha enseñado a decenas de miles de personas, en más de 300 cursos en la India y en otros países de Oriente y Occidente. En 1982 comenzó a designar profesores asistentes, para que le ayudasen a atender la creciente demanda de cursos. Se han establecido Centros de Meditación bajo su guía en la India, Estados Unidos, Australia, Nueva Zelanda, Francia, el Reino Unido, Sri Lanka, Tailandia, Birmania, Nepal y otros países. Además, se organizan, regularmente, varios cursos en muchos otros países del mundo.

Dhamma - Es una palabra que proviene de las religiones más antiguas de la India, incluyendo el budismo, el hinduismo y el jainismo. Su significado original es algo como “ley natural” o “ley de la naturaleza”. Ahora bien, su palabra raíz “dham” significa “defender” o “apoyar” (Castro, 2019).

AGRADECIMIENTOS FINALES DEL PRESIDENTE DE LA SIPD

PROF. DR. JOAQUÍN DOSIL

Como Presidente de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD) es una obligación agradecer a todas las personas que han participado en esta iniciativa "Píldoras Solidarias" de psicología del deporte. En primer lugar, me gustaría agradecer a Anna Viñolas y a Rubén Domínguez, que estuvieron día tras día coordinando para que todo funcionase perfectamente; al igual que a los miembros de la Universidad LiberQuaré, Gilvert Verdugo y Luis Molina, siempre atentos para hacer que la parte técnica funcionase perfectamente y que todo el mundo pudiese seguir las Píldoras. Tengo que mostrar también, el agradecimiento a todas y todos los docentes del Máster SIPD, pues nada más proponerles la posibilidad de participar, nos mostraron total disponibilidad para formar parte de un proyecto solidario tan bonito como este. Todos, sin excepción, quisieron contribuir desde la Psicología del Deporte a la sociedad deportiva, en un momento en que se requería una acción innovadora de este estilo. Nuestro total agradecimiento a todos los profesores del Máster SIPD por tomar el testigo del reto que se planteó: condensar en diez minutos los conocimientos concernientes a un tópico de la Psicología del Deporte, poner ejemplos y estrategias prácticas, así como tareas para llevar a cabo en el día a día.

A partir de estos agradecimientos, hacerlos extensibles a los socios Premium de la SIPD, a los socios estándar y a los ex-alumnos del Máster SIPD, que también se atrevieron a afrontar y completar este ciclo de Píldoras Solidarias.

Gracias por hacer realidad cada día y en cada paso una Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte más sólida, que ha celebrado el 15 aniversario de su creación, inmersos en una Pandemia Mundial. Este libro es la mejor constancia para este aniversario, un regalo maravillo en sus 15 años de existencia, desde su fundación el 31 de mayo de 2005 en el foro del Congreso Mundial para la Paz y la Solidaridad de Santiago de Compostela (España).

Gracias a la Secretaría Xeral para o Deporte de la Xunta de Galicia por impulsar la difusión de esta iniciativa, tanto a su secretario xeral, D. José Ramón Lete, como a D. Javier Rico, que apreciaron desde el primer momento, el aporte que podría suponer a la comunidad deportiva, tanto las píldoras en directo como esta publicación posterior. Gracias también a Jesús Prieto, pues fue un apoyo imprescindible, en las revisiones de esta publicación.

Por último, gracias a la Universidad LiberQuaré, por su colaboración en este iniciativa y por el convenio que vincula la SIPD y la ULQ. Gracias a la Directora General de la Universidad LiberQuaré, Dña. Xochitl Lagarda, por acompañarnos en muchas de las Píldoras y por sus palabras para cerrar esta iniciativa, donde hizo alusión a la sinergia con organizaciones como la Ademeba de México y el Consejo Mundial de Boxeo (WBC), que comparten diariamente las Píldoras a través de sus páginas de Facebook y comparten enlaces por email con una innumerable cantidad de deportistas de sus respectivas disciplinas.

XUNTA
DE GALICIA

DEPORTE
GALEGO

SIPD
Sociedad
Iberoamericana de
Psicología del
Deporte