

# Estrategias que favorecen el bienestar psicológico de los deportistas, desde la perspectiva de psicólogos deportivos

Maicol Yordan Candelo Arroyo

Artículo de investigación para optar al título de Psicólogo

Asesor: Martha Lucía Ramírez Pérez, Magíster (MSc) en Educación: Desarrollo Humano



UNIVERSIDAD DE  
SAN BUENAVENTURA  
COLOMBIA

Universidad de San Buenaventura Colombia

Psicología

Psicología

Santiago de Cali, Colombia

2019



Citar/How cite	(Candelo Arroyo, 2019)
Referencia/Reference	Candelo Arroyo, M.Y. (2019). <i>Estrategias que favorecen el bienestar psicológico de los deportistas, desde la perspectiva de psicólogos deportivos</i> . (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Psicología, Cali.
Estilo/Style:	
APA 6th ed. (2010)	



### Bibliotecas Universidad de San Buenaventura



Biblioteca Digital (Repositorio)  
<http://bibliotecadigital.usb.edu.co>

- Biblioteca Fray Alberto Montealegre OFM - Bogotá.
- Biblioteca Fray Arturo Calle Restrepo OFM - Medellín, Bello, Armenia, Ibagué.
- Departamento de Biblioteca - Cali.
- Biblioteca Central Fray Antonio de Marchena – Cartagena.

### Universidad de San Buenaventura Colombia

Universidad de San Buenaventura Colombia - <http://www.usb.edu.co/>

Bogotá - <http://www.usbbog.edu.co>

Medellín - <http://www.usbmed.edu.co>

Cali - <http://www.usbcali.edu.co>

Cartagena - <http://www.usbctg.edu.co>

Editorial Bonaventuriana - <http://www.editorialbonaventuriana.usb.edu.co/>

Revistas - <http://revistas.usb.edu.co/>

# **ESTRATEGIAS QUE FAVORECEN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO DE LOS DEPORTISTAS, DESDE LA PERSPECTIVA DE PSICÓLOGOS DEPORTIVOS**

**Maicol Yordan Candelo Arroyo<sup>1</sup>**

**Martha Lucia Ramírez Pérez<sup>2</sup>**

## **Resumen**

Esta investigación busca indagar cuáles son las teorías y estrategias que utilizan los psicólogos deportivos para favorecer el bienestar psicológico de los deportistas que intervienen. El estudio se realizó con una muestra de 6 psicólogos de la ciudad de Cali, especializados en deporte, en la Universidad del Bosque (Bogotá), con edades comprendidas entre 33 y 45 años, y experiencia laboral entre 3 y 15 años. Para la recolección de datos se diseñó y aplicó una entrevista semi estructurada a los participantes, con el objetivo de revisar con qué estrategias trabaja el psicólogo con relación al bienestar psicológico. Entre los resultados se encontraron por parte de los psicólogos, aspectos que consideran importantes como: fortaleza mental, habilidades cognitivas, capacidades físicas, toma de decisiones, y que, permiten establecer unos estándares que describen el imaginario que ellos tienen del deportista de alto rendimiento y del acompañamiento psicológico que éste requiere. Así mismo, se observa que, entre las estrategias utilizadas por los entrevistados, hay una tendencia desintegradora del sujeto deportista, donde el análisis e intervención de cada aspecto de la persona se realiza de manera aislada. Con estudios como el presente se espera visibilizar propuestas de intervención integrativas que faciliten el rendimiento y así mismo, favorezcan la calidad de vida y se reconozca más los aspectos personales y sociales de los deportistas.

---

<sup>1</sup> Estudiante decimo semestre de Psicología USB Cali

<sup>2</sup> Asesora de trabajo de grado

# **STRATEGIES THAT PROMOTE THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF SPORTSMEN, FROM THE PERSPECTIVE OF SPORTS PSYCHOLOGISTS**

## **Summary**

This research seeks to investigate what are the theories and strategies used by sports psychologists to promote the psychological well-being of the athletes involved. The study was conducted with a sample of 6 psychologists from the city of Cali, specialized in sports, at the Universidad del Bosque (Bogotá), aged between 33 and 45 years, and work experience between 3 and 15 years. For the data collection, a semi-structured interview was designed and applied to the participants, with the aim of reviewing with what strategies the psychologist works in relation to psychological well-being. Among the results were found by psychologists, aspects that are important as: mental strength, cognitive skills, physical abilities, decision making, and that allow establish standards that describe the image they have of the high performance athlete and of the psychological accompaniment that this requires. Likewise, it is observed that, among the strategies used by the interviewees, there is a disintegrating tendency of the athlete subject, where the analysis and intervention of each aspect of the person is carried out in an isolated manner. With studies like the present one, it is expected to make proposals for integrative intervention that facilitate the performance and likewise, favor the quality of life and to recognize more the personal and social aspects of the athletes.

## **INTRODUCCIÓN**

A través de la historia reciente, la Psicología de la Actividad Física y del Deporte (PAFD) se describe desde una perspectiva global y otra particular, que se complementan. Principalmente la perspectiva global tiene una visión contextualizada de la PAFD, mientras que la perspectiva particular, resume historias peculiares de cada país. A continuación, se presenta la revisión de los componentes antiguo y reciente de la historia de la PAFD, así como las seis etapas que contemplan los periodos de los aspectos más importantes de la Psicología deportiva.

La historia “antigua”, de la PAFD consta de tres etapas: la primera inicia con el nacimiento de la propia Psicología, es decir, la creación del primer laboratorio de Leipzig (Alemania), en 1879, incluso Bilddle (1997) y Mora (2000) citados por Joaquín Dosil (2004), señalan que antes del descubrimiento de Wilhelm Wundt (1832 -1920), ya se conocían investigaciones que tenían que ver con el deporte; siguiendo este periodo hasta 1920 durante el cual surgieron cantidades de publicaciones sobre la PAFD, no solo por psicólogos sino también por entrenadores, deportistas, comentaristas, etc. La segunda etapa (1920 – 1945) está conformada por los desarrollos de los primeros autores que le dieron vida a la PAFD, es decir, los padres de esta disciplina: Griffith de los Estados Unidos, Shulte de Alemania, y Rudik de Rusia. La tercera etapa (1946 – 1964) está enmarcada por la segunda guerra mundial, período en el que se realizaron múltiples investigaciones para mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación y a su vez, se trabajó en el deporte. Los países que eligieron y dominaron este nuevo modelo fueron Estados Unidos, Alemania, Rusia, y Checoslovaquia.

La historia más reciente de la PAFD también se subdivide en 3 etapas de desarrollo. En la etapa inicial o de institucionalización (1965 – 1979), se da el primer Congreso Mundial en la ciudad de Roma; el organizador del evento, F. Antonelli fue considerado el padre de la psicología del deporte a nivel internacional. En cuanto a las publicaciones, hay que destacar que la primera revista de la PAFD fue publicada en 1970. En el estado de la consolidación (1980 -1993) se crean las asociaciones de la PAFD. También Kunath y Schellenger citados por Joaquín Dosil (2009) afirman que en estos veinte años se escribieron más de 100 libros y 7. 000 artículos referentes al deporte, algunos de ellos se tradujeron y dieron aporte a lo que ahora es la PAFD. La tercera etapa y última etapa, va desde el afianzamiento inicial desde 1994 hasta la actualidad, en este período lo que se pretende es que el mayor número de publicaciones de la PAFD lleguen a todo tipo de contexto, y se incursiona en el territorio práctico.

Por años el estudio de la PAFD ha utilizado diversos métodos de intervención con el deportista, tratando de suplir necesidades físicas, cognitivas y emocionales. Así pues, el psicólogo tiene la capacidad de asumir el compromiso de trabajar estas problemáticas de forma adecuada y contribuir al bienestar de esta población particular. Para Siger (1989) referido por Samulski (2007), el psicólogo deportivo es quien se responsabiliza de la salud mental y el bienestar de los deportistas, por lo tanto, desarrolla medidas de intervención psicológica para la enseñanza del entrenamiento y la competencia. También es el intermediario entre entrenador y deportista para la solución de los problemas deportivos, sociales y personales.

El acompañamiento psicológico según Gabler (1979) citado por Samulski (2007) tiene como meta principal: “influir a los deportistas como individuos y equipo, realizando sus potencialidades de rendimiento en la competencia” (pg. 26), con el objetivo de orientar y dirigir la regulación psíquica en los torneos. Por otro lado, las principales funciones del psicólogo, con relación al acompañamiento psicológico, tienen que ver con la facilitación del desarrollo de la autoconfianza, actitud personal y la orientación antes, durante y después de cada prueba deportiva. Es decir, el trabajo psicológico directamente ligado a situaciones concretas del rendimiento deportivo.

Para Nitsch (1999) referido por Samulski (2007) la finalidad del acompañamiento psicológico es el desarrollo de las capacidades de autorregulación y autocontrol, no solo en los deportistas sino también en los técnicos, dirigentes, y árbitros, para asesorar el entrenamiento de los deportistas con relación a los factores cognitivos, emocional, evolutivo, motivacional y social. Así mismo, la consejería psicológica tiene como objetivo ayudar a los entrenadores y deportista a solucionar de la mejor forma posible las dificultades psicológicas y sociales que puedan presentarse. Las variables formas de intervención desde la disciplina comprenden tanto escenarios de acciones individuales como grupales según las situaciones que se susciten.

Por otro lado, el bienestar psicológico para Ryff, (1989) citados por, Villarroel, Urzúa, Silva, Pavez, Celis-Atenas, (2013). “Constituye uno de los eslabones fundamentales de la psicología positiva, la cual ha estado enmarcada principalmente entre dos perspectivas que explican un modelo de mundo y un modelo de sujeto”. Pg. 03. Al respecto se piensa que el deporte y la vida positiva siempre están presentes ya que, implica destrezas como: autonomía, poseer desafíos, plantearse metas, crecer como persona, relacionarse de manera positiva con el entorno, tener un equilibrio de vida, etc. Lo que da a entender que este bienestar es fundamental en todo momento, no solo porque ayuda al rendimiento de los deportistas, sino porque además favorece la satisfacción con la vida del sujeto. Asimismo, Waterman (1993) referido por Romero (2007) caracteriza el bienestar psicológico, como una expresividad emocional que evidencia que el ser humano siempre está buscando sentirse vivo y realizado frente a alguna actividad que está desarrollando ya sea laboral, deportiva o académica.

El bienestar psicológico es un concepto integral de desarrollo humano, al respecto Ryan y Deci (2001) citados por Cantón Chirivella, Enrique, Checa, Esquivá, Irene, Villisca Gonzales

María Yolanda (2015) expresan que se asemeja a la tradición hedónica<sup>3</sup> propuesta por Ryff (1989) que enmarca dentro de un modelo integrado al desarrollo personal que se compone por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal; construidas por Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, (2010). A partir de estas dimensiones se desprende la necesidad de evidenciar qué factores son importantes en los deportistas para con ello, encontrar opciones de solución a las dificultades que se presentan en la vida social, personal y deportiva. Para el psicólogo, esta información se convierte en sustrato de referencia para la construcción y desarrollo de procesos de intervención más cercanos a las necesidades reales de la población que atiende en el escenario deportivo.

## **1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

La intervención psicológica en el deporte tiene como fin potenciar las habilidades y destrezas de los deportistas en la práctica deportiva con el objetivo que las estrategias fortalezcan el rendimiento competitivo y el bienestar psicológico. A continuación, se presentan diferentes investigaciones relacionadas con la interacción entre la intervención psicológica, la actividad física y el deporte y el bienestar psicólogo en los deportistas.

Para Buseta (1999) la intervención psicológica en el deporte contribuye a mejorar la función del deportista favoreciendo la práctica del deporte, es decir, que se incorpora a la práctica deportiva y tiene recursos físicos, táctico-estratégicos y psicológicos, con los que el deportista puede mejorar de acuerdo a sus habilidades de rendimiento en la competición. Su objetivo de estudio consistió en investigar si las combinaciones de tres estrategias psicológicas (establecimiento de objetivos de resultado intra-sujeto, registro de resultados y aplicación de contingencias relacionadas con el resultado), resultaban útiles para el funcionamiento de las jugadoras de baloncesto de alto nivel durante la sesión de ensayos a la cesta. Contó con 9 jugadoras de baloncesto de la Selección nacional de España, entre los 17 y 28 años de edad. El proceso se realizó durante 60 días, sin partidos oficiales, obteniendo como hallazgo significativo que el rendimiento más alto de las participantes se dio durante el periodo en que se desarrolló la

---

<sup>3</sup> Esta definición contiene dos componentes principales del bienestar subjetivo: las respuestas emocionales de las personas, también denominados afectos, y la satisfacción con la vida, esta última se define como una evaluación global que la persona hace sobre su vida, comparando lo que ha conseguido, sus logros, con lo que esperaba conseguir, sus expectativas (Diener, Emmons, Larsen y Griffin, 1985). Pg. 33

intervención psicológica. Lo que apoya la hipótesis que este tipo de estrategias terapéuticas influye positivamente el funcionamiento competitivo de los deportistas.

Buceta, López de la Llave, Pérez, Vallejo y Dolores del Pino (2002) de la mano del instituto MAPONA (Entidad organizadora de las maratones en España), organizó un servicio de apoyo psicológico a los corredores, cuyos objetivos fueron asesorar a los corredores días antes de la carrera con el fin de mejorar su preparación psicológica para el evento y ayudarles después de la competencia, en su recuperación y favorecer la autoevaluación objetiva de la experiencia. Para Schomer, Silva y Appelbaum, (1989) referido por Buceta, et al. (2002), la maratón es una prueba muy larga que goza de mucha popularidad por el hecho de que participa desde una persona sedentaria hasta el deportista de élite. Para hacer esta prueba se requiere de una buena preparación previa y ya en la carrera, de un gran esfuerzo físico y psicológico. En la vigésimo segunda Maratón de Madrid, se inscribieron 8672 corredores. De estos, 1457 recibieron asesoramiento a través de un folleto informativo con recomendaciones prácticas para preparar su participación en la carrera; el folleto contenía una encuesta con preguntas sobre la ansiedad somática, ansiedad cognitiva y autoconfianza. En los resultados, Buceta et al. (2002) señalan que de las 1457 personas que participaron en el asesoramiento, solo 452 contestaron y terminaron la prueba. Entre los que finalizaron, 321 manifestaron que habían conseguido su objetivo previamente establecido para la carrera, 103 no lo habían logrado y 8 no contestaron esa pregunta. Entre los que no finalizaron la carrera 6 sujetos señalaron que a pesar de todo habían alcanzado su objetivo y 10 que no lo alcanzaron. Para finalizar se resalta que estas intervenciones psicológicas que fueron desarrolladas para los corredores, consistían en que los maratonistas afrontaran esta experiencia favoreciendo que alcanzaran los objetivos, que relajaran las tensiones y que obtuvieran un gran beneficio en esta práctica deportiva.

Gimeno, J. M. Buceta y Pérez-Llantada (2007) realizaron en España tres estudios con deportistas de judo, jugadores de fútbol, y nadadores, con el objetivo de analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución del éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición. El deporte de alto rendimiento tiene como base fundamental rendir al máximo de las posibilidades con el objetivo de conseguir éxitos nacionales e internacionales, por esta razón requiere de una disciplina de entrenamiento deportivo, también es evidente que las variables psicológicas tienen gran importancia en la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, el autocontrol y la autorregulación, las habilidades interpersonales y el ajuste emocional, que pueden influir en el rendimiento deportivo, positiva o negativamente.

En el primer estudio que implicaba el éxito deportivo, participaron 50 deportistas de judo, que habían conseguido medallas de oro y plata durante un campeonato de España, y otros 86 deportistas que no se clasificaron en los primeros puestos de la categoría; las edades estaban entre 13 y 16 años, 53% eran del sexo masculino y 47% del femenino. El segundo estudio implicaba la continuidad a largo plazo, participaron 108 jugadores de fútbol, todos hombres y pertenecientes a seis equipos de la cantera de la primera división española de tres categorías deportivas: infantil, cadete y juvenil, las edades oscilaban entre 11 y 18 años. El tercer y último estudio trataba de la ocurrencia de las lesiones, en él participaron 80 nadadores de la misma institución deportiva, las edades estaban comprendidas entre 12 y 24 años, la población era 49% hombres y el 51% mujeres.

En los tres estudios fue utilizado un mismo instrumento de evaluación: el cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento Deportivo (CPRD). Como resultado, se obtuvo en el primer estudio que los deportistas que habían logrado medallas, estadísticamente tenían un mayor control de estrés a diferencia de los otros que no lograron ganar medallas en su categoría. En el segundo estudio se logró evidenciar durante un periodo de 4 años que, de los 108 sujetos que participaron en la prueba, solo el 47% continuaba en el fútbol en la categoría respectiva ya que tenían mayor confianza en las técnicas de entrenamiento, en ellos mismos más control de estrés y unos objetivos establecidos. El otro 53% había abandonado sus objetivos en este deporte. En el último estudio se llevó a cabo una revisión durante tres temporadas, descubriendo que de los 80 nadadores 34 estuvieron lesionados, distribuidos de esta forma: 14 nadadores tuvieron una lesión, 11 nadadores dos, 5 se lesionaron en tres oportunidades, 2 en cuatro y las dos restantes habían sufrido seis lesiones. Se destaca que las lesiones no sólo surgen por sobrecargas del entrenamiento, sino que también surgen por las variables psicológicas del sujeto, entendidas como una valoración cuantitativa o cualitativa de: a.- las características relativamente independientes del sujeto (variables estímulo, organísmicas, de estilo y rango); b.- las características del medio y c.- la relación o la interacción conductual entre estas dos.

D. Godoy-Izquierdo, Vélez, y Pradas, Fernández (2009) realizaron una investigación con deportistas (infantiles y juveniles) de tenis de mesa, bádminton y fútbol, utilizando un instrumento diseñado para la evaluación psicológica en el deporte, comparando el grado de dominio sobre ambos grupos en función del nivel de experiencia en el deporte, en tenis y bádminton. El deporte es una dinámica que para muchos niños y niñas genera interés, son diversos los motivos que llevan al infante a implicarse en el deporte, los autores Godoy-Izquierdo et al. (2009) refieren: “les gusta jugar y pasarlo bien con sus amigos o compañeros, aprender un deporte, aprender o mejorar

habilidades, destacar en algo que dominan y que les atrae, les gusta competir o tener experiencias nuevas y distintas a sus actividades habituales”. (P. 3)

El número de participantes que practicaban tenis de mesa y bádminton fue un total de 16 deportistas entre 9 y 17 años, futbolistas participaron 25, con edades comprendidas entre 11 y 12 años. Todos estos jóvenes participaban en competiciones de forma habitual. Se administró el Cuestionario de Habilidades Psicológicas y Conductas en el Deporte de Competición–Escala infantil-juvenil. (CHPCDC). Como resultado, el nivel general los deportistas evidenció un bajo nivel de habilidades psicológicas (control de la activación y ansiedad, atribución de éxitos y fracasos, afrontamiento de éxitos y fracasos, uso de la visualización, control de la concentración, reflexividad vs. impulsividad y autoconfianza). Resaltando que los deportistas de tenis de mesa y bádminton mostraron mayor funcionalidad en el uso de las habilidades psicológicas en comparación con los deportistas de futbol. Todo se debe a que los deportistas individuales en su entrenamiento dependen de ellos mismos y no del otro, como se puede ver en un deporte de grupo, así mismo, la experiencia del deportista aporta mayor confianza en su competencia.

Olmedilla, Aurelio; Ortega, Enrique; Andreu, María Dolores; Ortín, Francisco (2010) llevaron a cabo un estudio con futbolistas con el objetivo que estos jugadores aprendieran técnicas y estrategias psicológicas, y con el uso de estas mejoraran el rendimiento tanto en entrenamiento como en competición. El entrenamiento psicológico es una nueva rutina de preparación deportiva que se va insertando en la técnica de trabajo de muchos deportistas y equipos deportivos; de este modo el psicólogo deportivo empieza a tener importancia en este campo al implementar, de la mano de los entrenadores, técnicas y procedimientos que favorecen el rendimiento, las habilidades psicológicas de deportistas y equipos, en el deporte, en este caso, el futbol. Algunos autores como González y Garcés de los Fayos (2009) apoyan esta iniciativa, sosteniendo que “el entrenamiento psicológico es la práctica habitual de determinadas habilidades psicológicas y estrategias de afrontamiento en situaciones deportivas, el psicólogo deportivo debe incidir en el aprendizaje de éstas por parte de los deportistas”. (p. 4)

La muestra de la investigación (Olmedilla A, et al. 2010) estuvo formada por 22 futbolistas pertenecientes a un club de futbol profesional de España, con edades de 14 a 18 años que compete en categoría juvenil y cadete. La intervención psicológica se realizó durante cinco meses, mediante un trabajo individualizado y un trabajo grupal. En el trabajo psicológico individual al jugador se le entrevistaba, se potenciaban sus puntos fuertes y los puntos a mejorar y se establecía un trabajo de objetivos de entrenamiento y competición. El trabajo grupal se llevó a cabo mediante un programa de entrenamiento en técnicas psicológicas y específicas. Como resultado, el 70% de los

jugadores pusieron en práctica las técnicas y estrategias psicológicas con bastante frecuencia y un 55% percibió cierto grado de satisfacción con el trabajo psicológico realizado.

Molina García, J. Castillo, Pablos, C (2007) realizaron una investigación sobre el bienestar psicológico y práctica deportiva en función del género. El bienestar psicológico es un funcionamiento que se basa en las experiencias positivas y saludables de los deportistas, teniendo en cuenta tres variables muy importantes: la autoestima, la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva. La muestra estaba compuesta por 121 estudiantes (72 hombres y 49 mujeres) con edades entre los 19 y 35 años de la Universidad de Valencia, España. El instrumento que se utilizó para la práctica deportiva fue el Inventario de Conductas de Salud en Escolares diseñados por Castillo, Isabel; Balaguer, Isabel; Duda, Joan L.; García Merita, María Luisa (2004). Para medir el bienestar psicológico se utilizaron escalas de autoestima, satisfacción y vitalidad subjetiva. Como resultado en la práctica deportiva se descubrió que los hombres son más propensos a tener mayores niveles de actividad deportiva y autoestima que las mujeres, por último, se encontró que la diferencia de género no tiene ninguna relación directa con la satisfacción con la vida y la vitalidad subjetiva.

La práctica deportiva es una terapia que repercute en el bienestar psicológico de las personas ya que en el ámbito de la salud produce la liberación de la ansiedad, la depresión y el estrés, plantean Martinsen, 2004, Paffenbarger, Lee y Leung, (2004) citados por Arruza, Arribas, Gil De Montes, Irazusta, Romero, y Cecchini (2008), los autores refieren que “cualquier tipo de actividad física, ya sea de bajo o alto impacto, libera estas sustancias que actúan directamente sobre el cerebro produciendo una sensación de bienestar y relajación inmediata”. (P. 7). Es decir, que para estos autores la práctica deportiva está relacionada con la percepción del estado de salud y con los niveles positivos del estado de ánimo. Arruza et. al (2008) ratifican esta teoría examinando a un grupo de personas para ver si la práctica deportiva estaba relacionada positivamente con la percepción del estado físico, correspondiendo con los niveles positivos del estado de ánimo. El número de participantes fue de 1008 personas de Gipuzkoa, España, de 18 años en adelante, (144 entre 18 y 24 años, 288 entre 25 y 44 años, 288 entre 45 a 64 años y 288 mayores de 65 años) y género mixto (504 varones y 504 mujeres). La recogida de datos fue tomada mediante una encuesta, se tomaron casa por casa de manera aleatoria. La percepción del estado físico se obtuvo mediante un cuestionario del estado físico elaborado por Arruza, et al. (2008). Como resultado se encontró que la actividad físico-deportiva tiene un efecto positivo sobre la salud mental y el estado emocional. Respecto al género se encontró que los varones puntuaron más alto en los niveles de actividad físico-deportiva, la percepción del estado físico y las

sensaciones positivas del estado de ánimo, mientras que las mujeres puntuaron más alto en las sensaciones negativas del estado de ánimo. Los participantes con edades comprendidas entre 18 y 24 años mostraron mayores niveles de actividad físico- deportiva y de percepción del estado físico que el resto de los encuestados.

Rivas, Romero, Pérez-Llantada, López de la Llave, Pourtau, Molina, González y Garcia-Mas (2012) realizaron una investigación planteando et al. deporte en competición con relación a si es saludable o no para los jóvenes que lo practican de forma regular. El objetivo de este estudio era conocer cómo es la relación existente entre la percepción de salud general y emocional y el bienestar psicológico en deportistas de competición, teniendo en cuenta su historial de lesiones deportivas. El total de participantes fue 85 jugadores masculinos de futbol que pertenecían a cuatro distintos clubes del estado de México; según Rivas et al. (2012), los instrumentos utilizados fueron las versiones en español de la Escala de bienestar psicológico (Diaz et al, 2006), el cuestionario de 12 Ítems de salud general (Goldberg y Hillier, 1979) y la escala de autonomía percibida en el deporte (Balaguer, Castillo y Duda, 2008). En este estudio se evidencia que los jóvenes tenían una mala percepción de la salud general y emocional, soportada en el padecimiento de enfermedades crónicas sin una relación directa con las lesiones deportivas, mientras que en el Bienestar psicológico poseían una buena percepción ya que se basaban en las experiencias positivas y negativos del deporte.

Romero, Brustad y Alexandre (2007) señalan que el bienestar psicológico se ha centrado en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal como principales indicadores del funcionamiento positivo. Esta teoría ha sido gracias a Carol Ryff (1989) quien fue la principal promotora de este concepto. Keyes, Ryff, Shmotkin (2002) citado por Romero et al. (2007) resaltan la tradición hedónica, eudemónica y del bienestar<sup>4</sup>, como constructo del bienestar subjetivo, que se define como una categoría de fenómenos que influyen en las respuestas emocionales de las personas, la satisfacción con los dominios y los juicios globales sobre la satisfacción con la vida. La Psicología del siglo XXI ha centrado su atención en ampliar el campo de la salud con el propósito de potenciar la calidad de vida de la población sana. Asimismo, el bienestar psicológico pretende desarrollar las capacidades humanas del crecimiento personal. No cabe duda que estos se presentan mediante la escala del bienestar psicológico, propuesta por Carol Ryff (1989) donde se encuentran algunos correlatos del bienestar psicológico relevantes para el

---

<sup>4</sup> Estos conceptos se desarrollan en los apartados 2.2 *Bienestar Psicológico*

rendimiento deportivo, ellos son: la autodeterminación, el afrontamiento, el estado de ánimo y la autoeficacia.<sup>5</sup>

## 2. REFERENCIAS CONCEPTUALES

El psicólogo deportivo tiene como fin intervenir a un deportista durante la práctica deportiva basado en parámetros disciplinares formales. A continuación, se hablará del rol del psicólogo y del bienestar psicológico en general y sus funciones en la actividad física y deportiva.

### 2.1 Rol del psicólogo deportivo

El psicólogo deportivo se ha interesado en el conocimiento especializado del comportamiento humano, ya que puede estudiarlo, evaluarlo y modificarlo, siendo de enorme ayuda en el ámbito del deporte. Buceta (1998) considera que el funcionamiento psicológico de los deportistas puede influir positiva o negativamente en su trabajo físico, técnico y estratégico y en su rendimiento deportivo. Por lo tanto, trabajar en la preparación psicológica en deportistas implica un mejoramiento físico, técnico y estratégico, que beneficiaría la actividad físico-deportiva. A continuación, se nombrarán siete elementos que resultan fundamentales en el rendimiento físico, táctico y psicológico del deportista.

1. Planificación de entrenamiento deportivo: parte de la necesidad de una planificación preventiva que evite el agotamiento psicológico que podría darse frente al entrenamiento deportivo.
2. La adherencia de los deportistas: cumplimientos a las sesiones (fisioterapia, médicos, farmacológicos, nutrición etc.), que deben tener en cuenta para su preparación física.
3. El aprendizaje de habilidades: estrategias que contribuyen al aprendizaje y métodos de entrenamiento que terminan favoreciendo el comportamiento del deportista.
4. El ensayo repetido de habilidades: es necesario dominar las habilidades deportivas a través del ensayo para poder competir.
5. El ensayo en las condiciones de la competición para el desarrollo de la capacidad competitiva: fundamentalmente el rendimiento deportivo no solo debe ser tomado desde el aprendizaje y la repetición de habilidades, sino que se debe abarcar la preparación de los

---

<sup>5</sup> Se amplía en el apartado 2.3 *Bienestar psicológico en la actividad física y deportiva (AFD)*

deportistas para que puedan rendir, teniendo un conocimiento psicológico del método de entrenamiento.

6. Preparación específica de cada competición: estrategias psicológicas que pueden ser útiles para el rendimiento en competición.

7. La incorporación de la metodología desarrollada por la evaluación psicológica: instrumento que sirve para que los entrenadores lo apliquen y poder aumentar las posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de los deportistas. (Buceta ,1998, pg. 91)

Como se observa, el psicólogo deportivo se responsabiliza de analizar las necesidades psicoemocionales de los deportistas, y en equipo con el entrenador organizan métodos de entrenamiento que fortalezcan el rendimiento deportivo. Este profesional debe entrar a asesorar médicos, directivos, fisioterapeutas y familiares de los deportistas para que también se aplique en lo externo del campo deportivo un conocimiento psicológico que beneficiará al deportista. También para el psicólogo deportivo es importante que el deportista se evalúe para ver sus diferentes procesos en los entrenamientos. Por otra parte, el mismo autor Buceta (1998) hace una crítica al entrenador deportivo, ya que muchas veces toma el papel de un psicólogo deportivo, tal vez por su gran cercanía con los deportistas. Aunque se prepare para intervenir a los deportistas, el rol de entrenador prevalece y habrá situaciones para las que no esté capacitado o bien, que la comunicación se altere y se pierda honestidad en los deportistas por temor a las consecuencias. Por ende, es necesario comprender que el entrenador tiene un papel específico y el psicólogo el suyo, siendo complementarios y necesarios para obtener el mejor impacto posible de ambos profesionales.

Específicamente la intervención de la actividad física y del deporte está consolidada, tanto en el mundo del deporte, como en las entidades profesionales y académicas. Eugenio P. Córdoba (2009) señala la importante demanda de los agentes sociales vinculados al deporte, por lo que, los aspectos psicológicos no solo están relacionados a lo deportivo, sino también con otros factores como: orientación de mejoría en la motivación y aprendizaje en deportistas que están en desarrollo, o estrategias que pueden ser adecuadas para manejar la comunicación de los familiares, aumentar la autoeficacia y la disposición de los deportistas en el campo deportivo.

“Sin duda, esta situación actual ha contribuido de forma significativa a la labor pedagógica, formativa e informativa, de muchos profesionales que poco a poco hemos ido mostrando y demostrando nuestros conocimientos y los sistemas rigurosos

de trabajo empleados, alejando esa idea inicial prototípica que nos situaba casi exclusivamente al lado de las patologías y los trastornos, o en la ineficacia e ineficiencia de un conocimiento relacionado únicamente con lo “profundo” del ser humano, pero alejado de las actividades y necesidades prácticas”. (Pérez, 2009), pg. 124

Por otra parte, se resalta que las funciones de la actividad física y del deporte permanecen en constante cambio, dado que se siguen desarrollando métodos, técnicas e instrumentos específicos, útiles y válidos que han servido tanto para el mejoramiento del rendimiento deportivo como para las relaciones sociales de los deportistas. Córdoba (2009) destaca la gran oferta de formación especializada en el campo de la actividad física y del deporte, para con ello poder satisfacer la demanda por parte de las entidades deportivas con el propósito de superar retos, responder a las exigencias de la labor profesional y evitar reducir algunos riesgos potenciales.

“Otro importante reto que se nos plantea en nuestra área consiste en seguir mejorando nuestra formación y capacitación para el desempeño profesional, lo que, desde mi punto de vista, implica optimizar tres elementos: aumentar y actualizar la formación, ser capaces de integrar el conocimiento científico con la práctica profesional, y desarrollar nuestras habilidades o capacidades personales implicadas en el ejercicio efectivo de la profesión”. (Pérez, 2009, pg. 124)

## **2.2 Bienestar psicológico**

El bienestar psicológico ciertamente está relacionado con la psicología positiva que, a su vez, tiene que ver con el bienestar humano y con la incorporación de elementos positivos (fortaleza, emociones positivas). Desde la perspectiva eudaimónica<sup>6</sup>, el bienestar es consecuencia de un funcionamiento psicológico a partir del desarrollo de una persona eficaz; desde la perspectiva hedónica<sup>7</sup> se entiende el bienestar como la presencia de afecto positivo y la ausencia de afecto negativo. Estos dos factores del bienestar parecen tener según C. Vázquez, G. Hervas,

---

<sup>6</sup> La perspectiva hedónica propone que el bienestar no consiste en la maximización de experiencias positivas y la minimización de experiencias negativas, sino que se refiere a vivir de forma plena. Ryan, Huta y Deci, (2008). Y la perspectiva eudaimónica establece que el bienestar se encuentra en la realización de actividades congruentes con los valores profundos y que suponen un compromiso pleno con las personas que se sienten vivas Waterman, (1993) citado por Romero (2007) pg. 4

<sup>7</sup> El concepto de bienestar ha estado presente en la Psicología del Deporte y la Actividad Física desde la propia definición de Psicología del Deporte. Cruz y Riera (1991) sostienen que “El psicólogo del deporte no debe limitar su labor a la preparación psicológica de los deportistas de élite para mejorar su rendimiento, sino que también debe preocuparse del bienestar de los mismos.” Pg. 14

H. Rahona, D. Gomes (2009) “un papel importante en la prevención y en la recuperación de condiciones y enfermedades físicas partiendo de un incremento de la esperanza de vida” pg. 16

Los niveles de satisfacción que el hombre alcanza no solo dependen de los factores externos, sino también de los internos, como la autovaloración y la jerarquía motivacional. El modelo multidimensional de Ryff presenta seis aspectos que llevan a las personas a funcionar positivamente: autodeterminación, relaciones positivas con el otro, control ambiental, autonomía, propósito en la vida y crecimiento personal.

Desde esta perspectiva, el bienestar está asociado a una mayor satisfacción psicológica y en cierto sentido, a la salud física, ya que, ha tenido su objetivo central en aumentar la calidad de vida de las personas teniendo en cuenta el bienestar general de la persona. Vásquez et al. (2009) señala que las intervenciones en el área de la salud se han interesado más en las carencias que en el desarrollo de capacidades individuales y colectivas. Es decir, ya no centrándose en las enfermedades físicas sino en los estados de ánimo negativos (depresión, ira etc.). La salud es un estado completo del bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedades o de minusvalía. La salud es un recurso de vida cotidiana, no el objeto de vida. Es un concepto positivo que subraya los recursos sociales y personales, así como las capacidades físicas. (Woodhouse, 2005, citado por Vásquez et al. 2009, pg. 2)

Para Veenhoven, (1995) citado por Romero. at (2007) el bienestar psicológico es la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en la vida, participando lo emocional y lo afectivo.

Los factores sociodemográficos por sí solos no explican los diferentes niveles de bienestar de las personas, sino que su efecto se encuentra mediatizado por procesos psicológicos tales como las metas y las habilidades de afrontamiento, factores que como sabemos están muy en relación con la personalidad y la historia personal, Por ejemplo, el género y la edad determinan el tipo de metas y objetivos que el individuo se trace, pero no determinan directamente el bienestar. (Diener, 1999 pg. 15).

### **2.3 Bienestar psicológico en la actividad física y deportiva (afd)**

El bienestar psicológico ha centrado su desarrollo en las capacidades y en el crecimiento personal como principales indicadores del funcionamiento positivo, y a su vez destaca otras relaciones como la personalidad, los objetivos de vida y la satisfacción auto percibida que también enriquecen el concepto de bienestar. Según Castro y Guillén, (1997) citado por Romero et al.

(2007) la relación directa entre la AFD y los estados emocionales positivos están vinculados al bienestar psicológico (p. 96).

El bienestar psicológico en el ámbito de la actividad física y del deporte cuenta con algunos constructos que pueden favorecer el rendimiento deportivo, uno de ellos es la autodeterminación que se refiere a las necesidades psicológicas de autonomía, competencia y relación. Moreno y Martínez (2006) refieren que en la medida en que las necesidades son satisfechas, las personas funcionan eficazmente y se desarrollan de una manera saludable, pero, si es, al contrario, la persona mostrará evidencia de enfermedad o un mal funcionamiento. Por lo tanto, influir hacia la autodeterminación incrementa el bienestar personal y motivacional de la persona. Otra perspectiva es el afrontamiento, el individuo con un alto bienestar psicológico utiliza las estrategias de afrontamiento orientadas hacia el problema y la emoción tomando seguridad de sí mismo para lograr sus metas.

Por otra parte, Romero (2007) resalta que el estado de ánimo, las emociones, los sentimientos, y el afecto, son variables que tienen que ver directamente con el bienestar psicológico y que a su vez está relacionado con la actividad física y del deporte toda vez que este bienestar es soporte de la motivación para el esfuerzo, la percepción de logro alcanzado y la gratificación en el hacer; componentes que se reflejarán en el rendimiento deportivo y que son sustrato de intervención desde la psicología del deporte. Arruza, Balagué y Arrieta (1998) citados por Romero (2007) refieren que no todos los deportistas se comportan bajo pautas uniformes, sino que lo hacen en función de las dimensiones del estado de ánimo. Por último, se encuentra el triángulo deportivo que está formado por tres figuras relevantes en el deporte escolar o formativo (deportista, padre, entrenador), lo cual influye directamente no solo en la participación deportiva sino también en la calidad y experiencia deportiva.

Finalmente, Romero, et al. (2007) retoman el bienestar psicológico desde la perspectiva de Carol Ryff (1998) extrayendo nuevas prácticas, análisis y la inclusión de otras medidas del bienestar que aportan al desarrollo y la ampliación de la psicología y la actividad física del deporte más allá de la mera persecución de un alto rendimiento.

Dicha visión nos acerca más a la persona, y al mismo tiempo nos permite adentrarnos a su yo más íntimo, su nivel de autoconocimiento, reflexión, identidad y capacidad de crecimiento personal. Cuestiones básicas para intervenir en Psicología del Deporte y que muchas veces no son consideradas ya que se comienza y se mantiene en temas relacionados

únicamente con variables psicológicas influyentes y determinantes del rendimiento deportivo (Romero et al. 2007, pg.23).

De lo anterior se concluye que al intervenir para favorecer el bienestar psicológico en la actividad física-deportiva se influye en algunas dimensiones destacadas por Romero (2007) como la autodeterminación, afrontamiento, estado de ánimo y autoeficacia; y desde este nuevo constructo, se lleva al deportista a conocerse a sí mismo y orientarse hacia el logro de metas autorrealizantes. Esto apoyado por los planteamientos de Cruz y Rivera (1991) citado por Romero (2007, p. 38), quien sostiene que el psicólogo del deporte no debería limitar su labor exclusivamente al mejoramiento del rendimiento sino también a expandir su intervención hacia el bienestar en sí mismo, entendiendo que este se deriva de los significados personales que el deportista otorgue al escenario deportivo, reconociendo como este puede verse como un espacio para la generación de estados emocionales positivos o como un espacio de crecimiento y desarrollo personal, ligados intrínsecamente con el bienestar psicológico.

### **3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El bienestar psicológico es fundamental en la práctica del deportista (Romero, 2007). Sin embargo, este no ha sido históricamente un objetivo de mayor intervención para el psicólogo deportivo, quien se ha orientado casi exclusivamente hacia el rendimiento. Solo hasta el siglo XXI la psicología positiva llama la atención sobre el concepto de bienestar psicológico y sugiere la inclusión de la motivación afectiva como objeto de intervención con los deportistas. Este bienestar, con relación a la Psicología de Actividad Física y del Deporte, propone centrar la atención del profesional en el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal de los deportistas, como principal indicador de funcionamiento positivo, interesándose por abordar diferentes áreas, como la salud pues su interés trasciende las enfermedades físicas y alcanza los estados emocionales de los deportistas.

Para Cruz y Rivera (1991) citado por Romero (2007), el psicólogo debe centrarse en el bienestar de los deportistas, es decir, en los aspectos sociales, culturales y personales que le afectan para así, mejorar el rendimiento y no al contrario, partir del rendimiento para buscar la satisfacción.

De aquí que, en los últimos años, la Psicología de la actividad Física y del Deporte, centra el bienestar psicológico como factor fundamental en el trabajo con los deportistas, al tener en cuenta mucho más que el rendimiento e incluir las dimensiones subjetivas, sociales y de salud de esta población. El propósito de la intervención psicológica en el deporte es identificar el estado

anímico de los deportistas (ansiedad, estrés, depresión, etc.), con el objetivo de trabajar cada una de estos factores para potenciar el carácter o la personalidad de los deportistas.

Tras la revisión realizada, inquieta conocer en qué criterios centra la atención el psicólogo deportivo en la intervención con los deportistas y qué contenidos disciplinares y prácticos lo sustentan; generándose entonces la siguiente pregunta de investigación:

**¿Qué estrategias utiliza el psicólogo deportivo para favorecer el bienestar psicológico de los deportistas que interviene?**

#### **4. OBJETIVOS**

##### **Objetivo general**

Identificar y describir las estrategias utilizadas por los psicólogos deportivos, para favorecer el bienestar psicológico de la población que intervienen.

##### **Objetivos específicos**

1. Describir de qué manera abordan los psicólogos deportivos los aspectos de autonomía y autodeterminación, de los deportistas que intervienen.
2. Describir de qué manera abordan los psicólogos deportivos los aspectos de crecimiento personal, propósito en la vida y autoeficacia, de los deportistas que intervienen.
3. Describir de qué manera abordan los psicólogos deportivos los aspectos de afrontamiento y estados de ánimo, de los deportistas que intervienen.
4. Describir de qué manera abordan los psicólogos deportivos los aspectos de dominio del entorno y habilidades sociales, de los deportistas que intervienen.

#### **5. METODOLOGÍA**

El proceso investigativo desarrollado es de corte cualitativo, ya que, recoge y analiza los datos recabados para pulir las preguntas de investigación o dar a conocer nuevas interrogantes durante el proceso de interpretación. El presente trabajo es de alcance descriptivo con corte transversal, este último definido por Hernández, Fernández y Baptista (2010) como un tipo de estudio en el cual “se recolectan datos en un solo momento y en un tiempo único; su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (p.151).

El diseño de muestreo es no probabilístico (por conveniencia) ya que, para Hernández et al. (2010) los individuos empleados en la investigación se seleccionan porque están fácilmente disponibles, no porque hayan sido seleccionados mediante un criterio estadístico. Por último, se incorpora la participación de seis (6) profesionales en psicología de la Ciudad de Cali, especializados en el campo del deporte en la Universidad del Bosque (Bogotá), cuyos datos sociodemográficos se relacionan en la tabla a continuación.

**Tabla 1. Datos sociodemográficos**

<b>Sujeto</b>	<b>Género</b>	<b>Experiencia (años)</b>	<b>Edad (años)</b>	<b>Estudios académicos</b>
<b>1</b>	F	18	45	Especialización en el deporte.
<b>2</b>	M	10	42	Especialización en el deporte.
<b>3</b>	M	15	37	Especialización en el deporte.
<b>4</b>	M	10	38	Especialización en el deporte.
<b>5</b>	F	06	43	Especialización en el deporte.
<b>6</b>	M	03	33	Especialización en el deporte.

Como medio para la recolección de la información se utilizó la entrevista semiestructurada. El diseño de la misma partió de una caracterización y selección de fuentes de información de las siguientes categorías conceptuales: autonomía, autodeterminación, crecimiento personal, autoeficacia, afrontamiento, estado de ánimo, habilidades sociales y dominio del entorno; las cuales se organizaron bajo las cuatro categorías siguientes para el diseño del instrumento y posterior análisis.

<p><b>Autodeterminación:</b></p> <p>Se define como el crecimiento de las personas, las necesidades psicológicas innatas que son base para su automotivación. Harter, y White, (1978)</p>	<p><b>Autodeterminación:</b></p> <p>la sensación de que puedes elegir por ti mismo, tomar tus propias decisiones para ti y para tu vida, Diaz et al. (2006)</p>
<p><b>Autoeficacia:</b></p> <p>La consecución de determinadas metas constituye un ideal común a todas las personas, una motivación intrínseca que lleva al ser humano a emprender conductas específicas en función de logros que éste pretende alcanzar. Navarro (1997)</p>	<p><b>Crecimiento personal:</b></p> <p>Consiste en sacar el mayor partido a tus talentos y habilidades, utilizando todas tus capacidades, desarrollar tus potencialidades y seguir creciendo como persona. Diaz et al. (2006)</p>
<p><b>Estado de ánimo:</b></p> <p>El estado de ánimo se refiere a los estados emocionales de los sujetos, y adoptan una perspectiva subjetiva en el sentido a referirse a las emociones que definen el bienestar. Diener y Larsen (1993).</p>	<p><b>Afrontamiento:</b></p> <p>El afrontamiento quedaría definido como aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/ o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Lazarus y Folkman, (1996)</p>
<p><b>Habilidades sociales:</b></p> <p>La habilidad personal para elegir o crear entornos favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, es otra de las características del funcionamiento positivo. Blanco y Díaz, (2005)</p>	<p><b>Dominio del entorno:</b></p> <p>Son repertorios de comportamientos que presentamos en nuestra vida cotidiana y que contribuyen en forma decisiva para alcanzar buenos resultados en nuestras relaciones interpersonales. Zilda Pereira y Almir Del Prette (2003)</p>

**Tabla 2 de las categorías**

Analizando esta información se diseñaron 30 preguntas para dar cuenta de las 4 categorías.

Se pidió a dos (2) docentes<sup>8</sup> del programa de Psicología de la Universidad San Buenaventura, que revisaran las preguntas para verificar la calidad del instrumento y validar su aplicabilidad en la propuesta de investigación, posterior a la retroalimentación se decide dejar el instrumento con 15 preguntas. Ver anexo 1

### **Procedimiento metodológico**

Para el desarrollo de la investigación se tuvieron en cuenta las siguientes fases:

---

<sup>8</sup> Mariana Alejandra Arévalo y Cesar Augusto Mejía  
Facultad de Psicología

Fase 1: Estructuración y aprobación del proyecto: Se formula y entrega el proyecto investigativo para su aprobación.

Fase 2: Diseño del instrumento.

Encuentro 1: Elaboración del instrumento

Encuentro 2: Explicación y alcance de la investigación y condiciones de la participación. Se firma consentimiento informado de participación.

Encuentro 3: Se citó a cada profesional para aplicar la entrevista semiestructurada construida para esta investigación, las entrevistas duraron entre 30 a 50 minutos.

Fase 3: Análisis de resultados: Con la información recolectada se realizó el análisis con las categorías previamente estructuradas, asimismo con las teorías revisadas, intentando responder la pregunta problema planteada.

Fase 4: Formulación y entrega de documento final: Construcción del documento formal de entrega de resultados, discusión, conclusiones y recomendaciones obtenidas posterior al desarrollo del proyecto.

### **Implicaciones éticas**

Para el procedimiento de las entrevistas, a los participantes se les compartió la información y se ratificó la voluntad de participación mediante un consentimiento informado (ver anexo 3) que especificaba los objetivos de la investigación, el derecho de participar o no en este proyecto y de retirar su consentimiento en cualquier momento, sin exponerse a ninguna consecuencia. Al ser una propuesta de recolección de información sin corte experimental, se garantiza el mínimo riesgo a los participantes según la Declaración de Helsinki y la Resolución 8430 de 1993.

## **6. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS**

A continuación, se presentarán los resultados de las entrevistas de los Psicólogos en el deporte, el objetivo es identificar si dentro de las teorías y estrategias de estos profesionales le dan lugar al bienestar psicológico en los deportistas que intervienen.

### **Objetivo 1 Categoría Autonomía – Autodeterminación**

En esta categoría se establecen dos conceptos claves: Autonomía y Autodeterminación, de los cuales se desprenden cinco dimensiones (Autonomía, Recursos, internos, Autorregulación Motivación y Creencias/Valores).

De acuerdo a la información recolectada en las entrevistas con los psicólogos deportivos, se encuentra que **la autonomía** de los deportistas incentiva la responsabilidad, el compromiso y la disciplina que cada deportista tiene, adicionalmente, los entrevistados creen que es necesario que haya fortaleza mental y otras habilidades cognitivas como resolución de problemas y concentración, en cuanto al proceso de desarrollo personal y como deportistas; todo ello para lograr solución de problemáticas ligadas al rendimiento deportivo y asuntos personales. El psicólogo 2 hace una breve referencia sobre lo que es la autonomía, *es la capacidad que tiene una persona de hacerse responsable de sus cosas básicas y de lo que tiene que cumplir, una vez tenga al día todos los compromisos que debe cumplir, no tiene nada de qué preocuparse*. Para el psicólogo 5, *el deportista de alto rendimiento es una persona que se va a enfrentar a lo mejor de su categoría, entonces tiene que ser autónomo en la calidad de las decisiones que va a tomar*.

Para los entrevistados, por lo general, los deportistas siempre están dispuestos a aprender de sus entrenadores y de su cuerpo técnico, comprendiendo que están presentes en su proceso de desarrollo como facilitadores y potenciadores de sus objetivos, planes de trabajo y rendimiento. Esto permite decir, que el sujeto autónomo no simplemente se basa en sus responsabilidades hacia el deporte, sino, en los aprendizajes que se inculcan en el escenario deportivo por parte de entrenadores, directivos y psicólogos, que potencian su capacidad física y mental.

Por otra parte, dentro de esta categoría se encuentran **los recursos internos** del sujeto, que son mayormente, según los entrevistados, confianza, motivación, control emocional, visualización, actitud y reto; con base en esto, el sujeto aprende de sus experiencias y lo aplica de manera táctica, técnica y mental en la actividad deportiva. Allí cuenta la subjetividad del deportista que implica la historia de su vida, sus proyectos, sueños, capacidades, temores, creencias, valores y espiritualidad. *Los recursos internos dependen del deportista, de quiénes sean tus padres, dónde naciste, cómo te criaron, cómo fue la respuesta que diste frente a los acontecimientos externos* (Ps 2) Es importante resaltar el valor que se otorga a esta variable ya que permite explorar lo que lleva el deportista en su interior. *El mayor recurso que tiene un deportista, es el objetivo que tiene planteado y sobre la base del objetivo es que él se mueve, sino hay un objetivo claro que lo*

*movilice, que lo llene de energía, que le permita levantarse todos los días para ir construyendo lo que quiere lograr, no hay nada. (Psi. 4)*

Así mismo, a partir de **la autorregulación o autocontrol**, el psicólogo deportivo, de acuerdo a los entrevistados, contribuye con la responsabilidad que el deportista tiene con su cuerpo, cómo se cuida, (alimentos, bebidas alcohólicas, fatiga muscular, etc.), cómo reconoce el proceso de su desarrollo fisiológico, cómo acepta las ventajas/desventajas de su cuerpo y qué está haciendo para trabajar en ello; es decir, implica cómo el deportista hace conciencia de sí mismo para favorecer sus capacidades fisiológicas, comportamentales y mentales relacionadas con la autorregulación. La psicóloga 6, al respecto, plantea: *Son esas variables que de alguna manera tienen una mayor incidencia en el deportista, en hábitos de autocuidado, que de alguna manera se instaurarían en etapas de formación (...), usted es un deportista de élite y tiene que privarse de lo que hace el resto de las personas normales.*

Se puede describir que parte de esta autorregulación tiene que ver con la toma de decisiones, el deportista de alto rendimiento hace lo necesario para tener su cuerpo preparado, sin importar las consecuencias; tal es el caso del doping, entendido como el uso de sustancias prohibidas que potencian el rendimiento del deportista, acción a la que muchos recurren buscando resultados excepcionales, sin medir las consecuencias negativas tanto a nivel personal (efectos colaterales) o en el deporte mismo (sanciones, descalificaciones).

No cabe duda de que la **motivación** del sujeto es un factor fundamental en el desempeño de cualquier persona en el campo deportivo, dado que fortalece las habilidades de afrontamiento, para los psicólogos abordados, si el deportista no tiene unas metas a corto, mediano y largo plazo, es imposible lograr un mejoramiento en cuanto a su rendimiento físico, deportivo y psicológico. Se trata de un impulso que activa, dirige y mantiene una serie de comportamientos de los cuales el deportista se hace cargo. Para el psicólogo 1, *la motivación es una condición que en la palabra nos debe impulsar, llevar y conducir al logro de un objetivo*; de esta manera el deportista cumple sus metas. Adicionalmente, se resaltan dos tipos de motivaciones por parte del Psicólogo 4, *hay dos tipos, lo intrínseco y lo extrínseco y esto es fundamental para que un deportista se mueva dentro de la dinámica del deporte*. La motivación extrínseca tiene que ver con las recompensas externas que recibe el individuo por sus logros alcanzados, a diferencia, de la motivación intrínseca que define sus metas internas o personales y le orienta a alcanzar su propia satisfacción.

Frente a las **creencias y valores** es evidente que no se refleja un contenido extenso en las respuestas de los entrevistados, dando a entender que los psicólogos deportivos dan más

importancia a diferentes factores como son la autorregulación, la autoconfianza, la motivación, la toma de decisiones, etc. Sin embargo, aunque todos estos aspectos son importantes para el rendimiento deportivo, es a través de los valores y creencias que los deportistas construyen la autonomía y la autodeterminación, siendo de vital importancia para sus vidas, es de resaltar cómo estos deportistas integran sus propios aprendizajes y valores culturales con la disciplina del deporte. La psicóloga 3, al respecto, dice, *El mundo del deporte es un formador de valores, y de la convivencia*”, por lo tanto, vemos que en esta sub categoría se evidencia que esta variable contribuye en gran medida al bienestar psicológico, ya que, el deportista crece aprendiendo comportamientos que regulan su forma de pensar, de actuar y de ser, y que están ligados a sus aprendizajes anteriores. *Los valores, creería, que no son negociables porque desde chiquito los reconocemos, pero los materializamos en la medida en que nos comportamos a diario, entonces ahí es donde realmente se evidencia* (Ps 6).

Por el lado de la intervención de los psicólogos deportivos en esta categoría de la Autonomía y Autodeterminación, refieren información en cuanto al seguimiento del entrenamiento y competencia del sujeto. Con ello, generar un plan de trabajo que pueda servir como incentivo para potenciar especialmente las capacidades cognitivas de los deportistas.

Igualmente, el psicólogo deportivo cuenta con un equipo multidisciplinario (médico, fisioterapeuta, nutricionista, entrenador físico, y trabajador social), con quienes determinan el plan de trabajo para mejorar el rendimiento de cada uno de los deportistas. En la autorregulación es prioritario trabajar desde las técnicas de relajación, de respiración, la cohesión de grupos y la comunicación con la idea que el deportista sea consciente de su propio desarrollo fisiológico, siendo una práctica para el mejoramiento de su actividad deportiva. Por otra parte, la escucha del psicólogo deportivo permite evaluar el estado anímico de los deportistas y las ansiedades frente a la competencia, para ello, según lo referido por los entrevistados, existen herramientas o técnicas para el mejoramiento del comportamiento que surge en los deportistas de manera espontánea y les permite trascender las dificultades.

Para los entrevistados trabajar la automotivación es prioritario porque regula y direcciona la capacidad de autodeterminación para realizar cualquier actividad física en relación con la competencia, además integra los proyectos a futuro de cada deportista. Es importante revisar la evolución de los recursos internos de los deportistas, ya que esto parte de quién es, cuáles son sus principios y sus relaciones con la sociedad, debido a ello se debe establecer un plan de objetivos en los que proyecte su futuro. La psicóloga 6 hace un breve aporte respecto a la automotivación: *“pienso que está más en función a estos propósitos del deportista, cuando de alguna manera*

*pretende reconocer o entender el porqué de la preparación, por qué se comporta de esta manera, uno tendría que ver que está bajo ese combustible llamado motivación”, en fin, no todo deportista tiene una misma motivación que lo impulse a conseguir sus metas.*

## **Objetivo 2 categoría - Propósito en la vida- Crecimiento personal – Autoeficacia**

Se puntualiza en esta categoría la importancia del crecimiento personal del deportista, la autocrítica, la autoeficacia, autoconfianza y los objetivos que tiene para sí en la vida, donde se describe cómo el sujeto es moldeado en un contexto sociocultural que sirve de marco de referencia y de aprendizaje para el desarrollo personal, social y deportivo del sujeto.

Respecto a cómo los psicólogos deportivos contribuyen a que el deportista se proponga **metas y objetivos**, se plantea que el psicólogo direcciona el asesoramiento de los entrenadores hacia sus deportistas, esta recomendación es fundamental especialmente después de un ciclo terminado o inicio de una nueva temporada, permitiendo al deportista hacer análisis frente a su desempeño y fortalecer el rendimiento deportivo. en referencia a esto, el Psicólogo 1, refiere: *El entrenador es quien sabe para dónde va, como se está preparando (el deportista), cuál es la marca que se espera lograr en el campeonato, o sea el entrenador está proyectándolo.* Asimismo, el psicólogo deportivo se interesa por el estado emocional del sujeto y por reforzar la autoconfianza frente a las competencias que se tienen a futuro. Según los entrevistados, el psicólogo deportivo debe despertar en el deportista la necesidad de trabajar con él, ya que, en ocasiones este cree que el profesional no le brinda mucha ayuda.

Por lo visto en las entrevistas de los psicólogos deportivos, se mencionan algunas técnicas para establecimiento de objetivos, las cuales parten de una evaluación a desarrollar y a partir de esa evaluación se pueden encontrar planteamientos, estrategias, dudas, inseguridades que el deportista proyecta a través de lo que procura con su deporte. Estas propuestas que se pretenden aplicar al deportista, según los psicólogos abordados, deben ser coherentes, realistas, y concentradas en unos propósitos específicos, para luego trabajar sobre ese deseo y observar el proceso de rendimiento que el deportista va logrando a partir de lo establecido. Como se observa por la psicóloga 6, *de alguna manera materializar eso que tiene como un deseo y poder plasmarlo con un seguimiento que llevemos en el proceso.* Por otra parte, se observa que los factores familiares y sociales del deportista son poco tomados en cuenta por los psicólogos deportivos entrevistados, lo que sugiere que el rendimiento deportivo es lo primordial mientras que los

aspectos familiares y personales, se abordan casi exclusivamente con el propósito de motivar a los deportistas por el lado del compromiso hacia la modalidad deportiva en la que se desempeña.

Frente a las estrategias de los psicólogos deportivos, para el fortalecimiento del **crecimiento personal** de los deportistas, se evidencia en los profesionales entrevistados poco interés por el factor social del individuo, debido a que, consideran al psicólogo social como principal agente para trabajar el desarrollo personal, el proyecto de vida, y las relaciones interpersonales de los deportistas, es decir, un psicólogo externo que se trae para que los capacite sobre estos temas. Se resalta por parte de los entrevistados, que los aspectos positivos de cada deportista sirven para desarrollar actividades que tengan que ver con sus características individuales, con el objetivo de apoyar los proyectos y procesos que cada deportista plantee en los diferentes ámbitos de su vida.

Es necesario mencionar que muchos de los sujetos que hacen parte de una actividad deportiva son de otros municipios o departamentos, viven en casa hogares o entidades deportivas, en este sentido es evidente que muchos de los deportistas dejan sus hogares, a veces a muy temprana edad, con el objetivo de alcanzar sus metas deportivas, y de poder conseguir oportunidades para salir adelante. Cabe resaltar igualmente, que la mayoría de los que reciben estos beneficios son de sectores populares, y es claro que en sus hogares no tienen los recursos para salir adelante. Frente a ello, según lo encontrado en las entrevistas, en algunos hogares o villas deportivas se cuenta con psicólogos sociales que pueden intervenir con base en las problemáticas que en general se presenten por parte de los deportistas, sin embargo, estos psicólogos no siempre conocen el escenario donde entrena y vive el deportista, probablemente no logre un buen resultado en lo que concierne al deporte, debido a que solo se enfoca en la parte social y el psicólogo deportivo por su parte solo se centra en la actividad deportiva. se observa en este campo la necesidad de entender y aprovechar mayormente los aspectos psicosociales de los deportistas.

En las respuestas dadas por los entrevistados se observan algunas **autocríticas** que frecuentemente se evidencian en los deportistas. Mayormente la incapacidad de no lograr una meta, situación que representa una barrera mental para toda persona en el momento de desempeñarse en una prueba o competencia. Esto se presenta frecuentemente cuando el deportista desconfía de sus habilidades, condición física, desempeño dentro de la competencia, intolerancia a la frustración, entre otras. *Ya no hay seguridad (emocional), la parte atencional empieza a fallar, el procesamiento de información puede estar muy errado porque estás pensando más en el error que en la posibilidad*". (Ps3) Se comprende, que la creencia en sí mismo, no siempre está

fundamentada en el sujeto, sino que varía con las diferentes situaciones que envuelven al deportista, por ejemplo: cómo fue su preparación física, su preparación mental, cómo fue el asesoramiento con su entrenador y psicólogo deportivo, etc.; todo esto influye en la seguridad que conserve el deportista para reconocer sus fortalezas y aceptar las dificultades que debe mejorar. Por otra parte, se debería tener en cuenta el tipo de crianza del deportista, como son sus relaciones interpersonales, para evidenciar cómo está construida su identidad, ya que, señalan los entrevistados, que parte de las autocríticas que el deportista expresa tienen que ver con la falta de apoyo de los familiares y de las entidades deportivas, debido a que no siempre cuentan con el apoyo económico y/o motivacional que esperan por parte de estos.

Con base en lo anterior, el psicólogo deportivo pretende incentivar **la autoconfianza** en los deportistas a través del entrenamiento mental, de la autorregulación, de los esquemas de pensamiento, recomendaciones de tareas, establecimiento de metas, entre otras. Con el fin de despertar las motivaciones, deseos o expectativas, por los que el sujeto se encuentra en el deporte. *“Realmente lo que hay que hacer es uno centrarse en lo realizado, dos, centrarse en el aquí y el ahora, es parte de mi forma de trabajar* (Ps 5). Además, se tiene en cuenta al entrenador porque éste es fundamental para saber cómo percibe al deportista, cómo se refleja en la competencia su autoconfianza y qué propuestas tiene para fortalecer su rendimiento en el espacio en el que se encuentre. *“Es vital estar en comunicación con el entrenador para poder generar estrategias”*. (Ps1). Es necesario que el deportista realice una autoevaluación frente a la competencia que se ha presentado, esto facilita que se haga consciente frente a lo táctico, técnico y mental para la implementación de cambios y mejoramientos en su desempeño. Por último, es necesario revisar cómo está el deportista internamente, qué pasa por su cabeza, qué desea cambiar en cuanto a su identidad personal y sus estados subjetivos en pro de su rendimiento deportivo y bienestar personal.

### **Objetivo 3 categoría - Afrontamiento - Estado de ánimo**

En esta categoría, se presentan cuatro aspectos que tienen que ver con los procesos cognitivos, el afrontamiento, el estado de ánimo, los aspectos emocionales, y el estrés, todos ellos, fundamentales para el rendimiento deportivo.

Con relación a los **procesos cognitivos** que los entrevistados tienen en cuenta para que los deportistas afronten cualquier situación difícil, se destacan: concentración, atención, percepción, toma de decisiones, memoria, lenguaje, razonamiento, aprendizaje, capacidad de análisis, y capacidad de leer el deporte que practican. Con ello, se logra promover la autoconfianza en los deportistas, para trabajar cualquier inquietud que se presente en la actividad deportiva. Cabe

mencionar que el comportamiento de los deportistas tiene que ver en gran medida con las pautas de crianza, por ende, es necesario, la atención del psicólogo para tratar de comprender y solucionar estas actuaciones que afectan el rendimiento de estos, con el propósito de mejorar las habilidades mentales para alcanzar sus objetivos. *Primero que todo hay que hablar de la disposición del deportista y es muy importante el rapport, pero también hay que tener en cuenta ciertas habilidades, y destrezas cognitivas con las que cuenta, o carece, el deportista.* (Psi 5).

También a través del progreso que se observe en el deportista, se definirá su capacidad mental, cómo se percibe en lo competitivo para hacer análisis de sus experiencias deportivas y ver si se encuentran debilidades con el propósito de construir herramientas dirigidas a mejorar su rendimiento para el **afrontamiento** de situaciones inesperadas en la competencia. También mencionan los entrevistados que es importante por parte del psicólogo investigar la experiencia del deportista, con el propósito de encontrar el problema de la situación, ya que, en lo propuesto por los psicólogos entrevistados se observa gran interés hacia el razonamiento cognitivo, hacia el aprendizaje que ha construido el deportista en el desarrollo de su vida, ya que, las relaciones con sus padres, entrenadores, compañeros y demás permiten moldear su conducta.

Por otro lado, ante la pregunta sobre el quehacer frente a los aspectos cognitivos, los psicólogos entrevistados refieren intervenciones del orden de las neurociencias, con el fin de potenciar habilidades de concentración, atención, y memoria, percepción, y razonamiento, etc. *El deportista debe estar abierto al cambio, abierto a la frustración, la evaluación, la retroalimentación, abierto a analizar su pensamiento, emociones, y comportamiento para modificar algo.* (Psi 5). Si el deportista se muestra abierto a estas diferentes variables, quiere decir, que está razonando sobre sus condiciones tanto físicas como mentales, para analizar cuáles son esos factores que lo perturban para desenvolverse en el campo deportivo.

Otra técnica para trabajar es el control del pensamiento, (autoinstrucción) que hace referencia a los recursos con los que el deportista cuenta para el reforzamiento de los recursos cognitivos y conductuales en la práctica deportiva, en las relaciones con los demás y en la vida misma. También, despertar en el deportista la tolerancia en el juego y la perspicacia en el campo deportivo, para reducir cualquier tipo de emoción negativa que afecte su rendimiento, todo ello será fundamental para su concentración dentro de la competencia y está relacionado con superación de problemas en el campo de juego.

El abordaje del **estado del ánimo** en la vida del deportista es fundamental por lo que se busca un balance en cuanto a las emociones para así afrontar con mayor seguridad cualquier

competencia que se presente. Para los entrevistados, el deportista de alto rendimiento es autónomo, es el responsable de abandonar espacios sociales que afecten su proceso deportivo y que sean una dificultad para su rendimiento. Se llega a la conclusión por parte de los psicólogos, que al deportista se le dificulta conservar cierto bienestar emocional por largo tiempo, debido a que sus objetivos a corto, mediano y largo plazo siempre están en constante cambio. *En la medida en que me lo reporten si el deportista ve que no hay un bienestar, hay que mirar cuál es la causa y mirar qué se puede trabajar frente a esa situación* (Psi 3). También se encuentra que, a pesar de no evidenciar un bienestar emocional, el psicólogo debe lograr que el deportista llegue a autorregular sus emociones y el control de sí mismo para un buen rendimiento dentro de las competencias. *Si el deportista no tiene un 100% de bienestar emocional, para nosotros es casi que imposible, porque el deporte de alto rendimiento es una actividad que demanda demasiado en un deportista, pero se busca que él tenga las estrategias para poder autorregularse.* (Psi 1)

Se rescatan algunas funciones del psicólogo deportivo frente a las intervenciones respecto al bienestar psicológico que son fundamentales para trabajar la desorganización emocional de los deportistas, por ejemplo: concientizar a la persona del por qué está en un deporte específico, interrogar sus puntos de vista, alentar sus deseos frente a la práctica deportiva, contextualizar la disposición que debe tener el sujeto en el escenario deportivo, promover la atención y concentración durante la competencia, entre otras. *“El deporte de alto rendimiento es una actividad que exige muchos esfuerzos, exige madurar, abandonar muchos espacios de la vida social del deportista, amigos, pareja, familia, exige aplazar proyectos de vida de ellos, proyectos laborales, académicos, de pareja, de maternidad, paternidad, por su parte deportiva”* (Psi 1). Todo esto, implica tomar decisiones que probablemente puedan ser satisfactorias o no, pero que son situaciones que resultan en un momento determinado y que pueden afectar de manera decisiva los estados de ánimo de los deportistas, frente al compromiso que deben tener con el deporte.

Respecto a los **factores emocionales** que se presentan en los deportistas, los psicólogos deportivos abordados plantean dos conceptos, el primero está compuesto por los factores emocionales, refieren que la emoción más resaltada es ansiedad, después miedo, rabia, angustia, euforia, etc. Para los entrevistados estos factores son vistos en el deporte de manera negativa por lo que se tiene que trabajar en ellos, por ejemplo, los deportistas deben asertivamente reconocerlos, enunciarlos, y exponerlos, para que sean fundamentales en el rendimiento deportivo. *El factor va a ser totalmente estresante si no comunicas o lo expresas, sino que lo reprimís y eso va a salir en cualquier momento, en el entrenamiento, en la competencia, en tu casa, no vas a poder dormir, no te vas a alimentar bien, vas a estar irritable porque no hablas de esa situación”* (Psi 1), esto

sugiere que hablar de las situaciones complejas permite buscar soluciones con el objetivo de comprender y mejorar estos aspectos emocionales. Respecto a la intervención, se espera trabajar a través de los esquemas emocionales, el autocontrol y la triangulación, frente al pensar, sentir y actuar de la persona, tal como lo refiere el psicólogo 1, *Se pretende, trabajar sobre las seguridades generales, entonces trabajamos sobre la confianza, la motivación, la concentración, la autonomía, la aptitud, el reto.* (Psi 1), trabajar estas variables es fundamental para el bienestar emocional de los deportistas.

Referente al abordaje del **estrés** en los deportistas, los entrevistados refieren dos momentos, la evaluación y el diagnóstico, para luego poder intervenir. Con base en la evaluación se identifica cuáles son las causas del estrés, por ejemplo, están los pensamientos, las emociones, las reacciones fisiológicas, igualmente, de acuerdo a los hallazgos en las entrevistas, se pretende abordar al entrenador para solicitar información sobre el deportista buscando con ello un mejor significado del estrés. Cabe mencionar que hay una clara diferencia entre el estrés individual el grupal, por ello se debe tener información fundamentada para poder llegar a comprender el porqué del estrés. Por el lado de la intervención, los psicólogos deportivos se basan en diferentes modelos conductistas, como técnicas cognitivas, reestructuración de pensamientos, terapia de relajación, procesos emocionales, etc.; todo ello con el fin de promover una buena intervención hacia el deportista. *Se logra encontrar cuáles son los momentos donde más se presenta estrés, cómo lo siente, cómo lo identifica, y cuáles son los esquemas cognitivos que se están detallando en ese momento* (Psi 5); se resalta igualmente, que cada deportista tiene su propio proceso por lo tanto es diferente al de los demás.

#### **Objetivo 4 Categoría Dominio del entorno - Habilidades sociales**

La presente categoría contiene cuatro elementos que son: habilidades sociales, dominio del entorno, influencias sociales, y el aprovechamiento de oportunidades, en ellas se fundamentan los factores sociales del sujeto y cómo influyen en la actividad deportiva.

Respecto a influencia social, el psicólogo 6, *el medio social, es un factor que puede incidir positiva o negativamente en la vida del deportista*, de forma positiva se conocen entidades deportivas que auxilian a entrenadores capacitados en un deporte específico, para la orientación y la fundamentación de una buena preparación física y mental de los deportistas. Las universidades también apoyan a algunos de estos deportistas por medio de becas, y así mismo se benefician debido a que estos pueden ser medios de publicidad para las instituciones. Las entidades políticas y los gobiernos municipales o departamentales también apoyan, eventualmente, este tipo de procesos, y esto no solo para el deportista de alto rendimiento, sino para el que se encuentra en

formación “*Las políticas del estado en este caso, tiene diferentes programas para todas las categorías donde a través de eventos, estos deportistas tienen el privilegio de ganar becas, experiencia en el deporte, y viajar a países internacionales*” (Psicóloga 1). Por otro lado, las familias, según los psicólogos entrevistados, son importantes en el recorrido por la actividad deportiva, por lo que son el primer vínculo del deportista en el entorno de las relaciones interpersonales, en los aspectos emocionales, y sobre todo en creencias culturales e identitarias que el sujeto construye en el entorno en que se desenvuelve.

Dentro del ámbito social se encuentran familias, que no están de acuerdo con el deporte, todo esto puede presentarse como obstáculo para los deportistas cuando no cuentan con un apoyo moral, económico o motivacional de parte de su familia especialmente cuando se considera el deporte como una pérdida de tiempo, lo que genera que no todos logren ser profesionales. *Así como hay familias que apoyan a los deportistas, hay otros que los presionan tanto que les toca retirarse para poder aportar al hogar* (Psi1). Pero si el deportista está bastante preparado para afrontar estos **dominios del entorno**, no permitirá que los factores externos o internos afecten su rendimiento deportivo. *Muchas investigaciones han detectado y han concluido que el hecho de no ser apoyado muchas veces funciona como motivador* (Psi 5), así es que, al no tener el apoyo, el deportista se motiva por sí mismo y logra alcanzar sus propios objetivos. Cuando el deportista no está lo suficientemente preparado para afrontar estas problemáticas sociales ya sera debido a su origen, de dónde proviene, cuáles son sus necesidades, etc. como lo expresaron los entrevistados, o por otras condiciones, difícilmente logrará superar la presión y ser profesional aprovechando los apoyos existentes.

Con respecto a las **habilidades sociales e interpersonales** en los deportistas, los entrevistados proponen estrategias, como: comunicación asertiva, trabajo en equipo, talleres que favorezcan el clima de entrenamiento y mejoramiento del deportista, evaluación del liderazgo de los deportistas, trabajar las relaciones interpersonales y por medio de la observación se hace un estudio frente a la conducta del deportista, igualmente refirieron que el psicólogo deportivo incentiva la escucha como factor importante, y mediante ella dar paso al uso de otras técnicas como el sociograma, siendo este un método que permite medir las relaciones sociales entre los integrantes de un grupo, dónde se encuentran objetivos en común y que influyan alternativamente. Igualmente se observa en las entrevistas que los psicólogos deportivos interactúan con el entrenador para entender todo el proceso de los deportistas y de su entorno social. Cabe decir, que el deportista es un ser social y cultural que genera unos modos de relaciones que se complementan con el deporte, para así lograr los objetivos que se propone. *El apoyo social de alguna manera es*

*un valor fundamental porque es lo que le posibilita al deportista entender que durante ese proceso no está solo y que puede contar con aliados que favorezcan su proceso (Psi 6)*

Los psicólogos plantean que desde lo psicosocial se promueve el **aprovechamiento de oportunidades**, por ejemplo, los psicólogos refieren que se establecen talleres que tienen que ver con administración financiera, proyecto de vida, educación superior, etc. Este tipo de planteamientos solo es realizado cuando el psicólogo deportivo es tomado en cuenta por parte de los profesionales a cargo, es decir, por los administrativos. Sin embargo, este psicólogo tiene la tarea de evidenciar que su función es valiosa para ayudar al deportista, que lo necesita, especialmente cuando aparecen oportunidades académicas, laborales, o deportivas.

Por otro lado, se resalta, según algunos psicólogos deportivos entrevistados, que se debe concientizar a las familias frente a los beneficios y oportunidades que reciben sus hijos, primeramente, concientizarlos de que ellos no son el sustento de la casa, segundo, que el recurso que reciben debe ser para el fortalecimiento del entrenamiento, tercero, el beneficio que reciben no debe ser gastado sin fin. *Creo que nos falta mucho más sensibilizar a las familias porque muchas veces ven a esos deportistas como un ingreso extra y prácticamente dejan en el deportista mucha responsabilidad* (Psi 1). Otra estrategia que el psicólogo debe hacer para que el deportista valore la oportunidad que se le está presentando, es propiciar un diálogo abierto y asertivo, frente a todo el proceso que el deportista ha realizado y concretizar cuánto le ha costado y cuánto se ha esforzado para llegar donde está, de modo que el deportista tenga más compromiso en cuanto a las responsabilidades y situaciones que se presenten.

## 7. DISCUSIÓN

### **Categoría autonomía – Autodeterminación**

En la autodeterminación o autonomía Balaguer, Castillo y Duda (2008) explican que el ser humano está regulado por un entorno, es decir, por una colectividad de tendencias hacia el aprendizaje, ligado al crecimiento personal de los sujetos. Algo, que fue encontrado en los resultados por parte de los entrevistados, es que esto no es tan evidente; para ellos, un deportista autónomo en relación con la responsabilidad, compromiso, disciplina, y fortalecimiento mental es quien puede lograr un buen rendimiento deportivo, se evidencia entonces la exclusión de algunos factores sociales que tienen que ver con lo que se expone más ampliamente frente a la autonomía: las características de los deportistas, las personalidades, hábitos, costumbres, creencias, etc. Se

entiende, desde Deci Ryan (1991), citado por Balaguer et al. (2008), que los seres humanos cuando interactúan con su medio necesitan sentirse eficaces con los demás, que tienen la elección de ser iniciadores de sus propias acciones, que puedan conectarse con otros y lograr asumir sus propias decisiones. Es claro que los psicólogos deportivos entrevistados resaltan que los deportistas siempre están dispuestos a aprender de sus entrenadores y de su cuerpo técnico, (médico, fisioterapeuta, nutricionista, preparador físico y demás), puesto que trabajar para potenciar el rendimiento deportivo, no solo debe estar centrado en el compromiso de los deportistas y sus entrenadores, sino también, en las recomendaciones médicas, nutricionales, físicas, que se le brindan. Es así como prevalece la necesidad de atender la autonomía como un factor de relevancia para que el deportista alcance y mantenga un rendimiento óptimo desde la misma decisión diaria de asumir responsablemente este compromiso, pero igualmente autonomía para asumir su interioridad.

Cuando los entrenadores presentan un estilo controlador, actuando de forma participativa, ejerciendo presión, y comportándose de forma autoritaria, las necesidades por parte del deportista se ven frustradas; mientras que cuando apoyan la autonomía de los participantes ofreciendo libertad y favoreciendo su implicación en el proceso de toma de decisiones, entonces la autonomía, la competencia y las relaciones sociales se ven favorecidas. (Duda, Cumming y Balaguer, (2005) pg. 124

En el contexto deportivo la figura inmediata de autoridad (entrenador) es quien debe incentivar al deportista a construir la autonomía; para Ryan y Deci, (2000) citados por Dosil (2004), el psicólogo es quien se pone en los zapatos del otro, para encontrar sus necesidades y sentimientos brindando información y formación significativa para la realización de sus responsabilidades como oportunidad de elección. Los autores creen en el apoyo en la autonomía como elemento esencial para la satisfacción de las necesidades psicológicas de los deportistas.

La orientación de autonomía incluye a aquellos individuos que tienen un alto grado de capacidad de elección, de iniciación y regulación de la conducta, con un predominio del locus de control interno, organizan sus acciones basándose en sus metas personales e intereses, y se encuentran intrínsecamente motivados. Moreno, (2006) citado por Dosil (2004), pg. 07.

Se observa que en la medida en que los factores sociales (familiar, educativo y formativo) favorezcan las percepciones de la autonomía, competencia, y relación con los demás, se desarrollarán deportistas más autodeterminados y con mayor motivación. Los psicólogos entrevistados rescatan los recursos internos (confianza, motivación, control emocional,

visualización, actitud y reto) como aspectos relacionados con la construcción de personalidad en el individuo. Para Dosil (2004) es muy común que en el contexto del deporte se frecuenten denominaciones relacionadas con las características de la personalidad de los deportistas: duros, blandos, buenos competidores, y malos competidores. Todo con el objetivo de identificar y caracterizar aquellos que están dotados de unas condiciones peculiares que les hace afrontar los entrenamientos y las competiciones de forma adecuada o inadecuada. Sin embargo, aun existiendo estas características de personalidad lo que diferencia a cada deportista es un conjunto de experiencias, significados y aprendizajes que lo llevan a enfrentarse de manera concreta y particular ante las competiciones.

Como otro aspecto de importancia se indagó en la entrevista el impacto de la subjetividad del deportista, pues en este imaginario de significación de la vida entran los proyectos, capacidades, temores, creencias, valores y espiritualidad, aspectos que forman la personalidad del individuo y van a mediar en todo proceso que desarrolle. Es de resaltar que Dosil (2004) hace referencia a las características de cada sujeto y a aquello que lo hace único en sí mismo, por ende, el deportista es una persona única que aprende desde su historia de vida, desde sus propias dificultades y posibilidades. Por otra parte, Eysenck (1970) citado por el propio Dosil (2004), entiende la personalidad como “organización estable y duradera del carácter (voluntad), temperamento (comportamiento-emociones), intelecto (comportamiento cognitivo), y físico (configuración corporal), estos cuatro elementos para este autor han servido como configuración de las características generales de la personalidad”. (Pg. 201); es fundamental trabajar estos factores de la personalidad, puesto que estructuran la subjetividad del sujeto y permiten el control de sus comportamientos en cualquier campo (social, familiar y deportivo) en el que se mueva.

Al mismo tiempo se mencionan los procesos básicos de la acción humana que, Según Nitsch (1986) citado por Samulski (2007), tienen que ver con procesos de orientación y realización. El proceso de orientación abarca los procesos de percepción, decisión, memoria y procesamiento de información, los cuales orientan y regulan el comportamiento humano. Se puede mostrar de acuerdo con los resultados, que se reconoce un desarrollo físico y mental de los deportistas, es decir, el sujeto se beneficia de sus capacidades fisiológicas, comportamentales, y mentales relacionado con la autorregulación. Samulski (2007) destaca la importancia de los procesos de orientación que se dividen en dos: orientación instrumental (determinación de estructuras de ejecución de la acción) y orientación intencional (determinación de las estructuras de intenciones, motivos y metas).

Igualmente es necesario reconocer que la interacción y la interrelación entre las personas y su medio ambiente muestran un proceso básico de la regulación del comportamiento humano. Para Nitsch (1986) citado por Samulski (2007 pg. 51) las relaciones fundamentales se basan en las siguientes variables:

- 1) La relación psicosocial: que hace referencia a la unidad dinámica entre las personas y el medio ambiente.
- 2) La relación psicosomática: en la fase del estrés precompetitivo, algunos deportistas presentan reacciones fisiológicas como nivel aumentado de activación y reacciones psicológicas como nerviosismo y miedo a perder.
- 3) La realización intrapsíquica: representa un sistema integral de las funciones psíquicas, como percepciones, pensamiento, memoria, motivación, y emoción. Los deportistas entran generalmente en competición con una actitud positiva, y un buen nivel de concentración.
- 4) La relación temporal: las acciones representan un proceso temporal integral, es decir, cada acción determinada con la relación del pasado, con una situación actual y con el futuro.

Es claro que en la teoría se encuentran los conceptos de autorregulación y sus relaciones con el medio social, algo que en los resultados de los psicólogos entrevistados no se logra evidenciar mayormente, sin embargo, los psicólogos deportivos entrevistados destacan algunas implicaciones de los deportistas al tomar sus decisiones en cuanto a la satisfacción de sus objetivos, sin importar las consecuencias de sus acciones, una muestra de ello, es el consumo de sustancias prohibidas en el deporte. respecto a esto, Bahrke y Cols (1996) citados por Cox (2007), afirman que el uso de sustancias (esteroides anabolizantes) se caracteriza por el aumento de peso y masa corporal, modificación de la composición corporal, aumento de fuerza muscular, mayor volumen sanguíneo y aumento de la calidad de glóbulos rojos. En definitiva, consumir estas sustancias promueve mayor rendimiento al deportista, con relación a sus destrezas individuales, otorgándole una ventaja antiprofesional con respecto de los demás competidores. Es importante entonces atender desde la base autorregulativa dónde se originan estas decisiones y como se solventan estas decisiones.

Por otra parte, para Dosil, (2004) la motivación entra a ser una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento o abandono de las actividades físicas y suelen estar determinadas por asociaciones cognitivas de la persona en diferentes situaciones, (pg. 130); es decir, si es positiva habrá mayor motivación, si es negativa, menor motivación; si es neutra, dependerá de la construcción cognitiva que realice por la influencia del

entorno y de sus propias convicciones, todo ello en función de una serie de factores individuales, sociales, ambientales y culturales que entran en juego. Para los psicólogos entrevistados si un deportista tiene metas a corto, mediano y largo plazo, es probable que alcance el rendimiento físico, deportivo y psicológico esperado. Así mismo si el deportista no tiene claro cómo ha sido su construcción en relación con su personalidad, probablemente tendrá dificultades en el rendimiento y en sus relaciones con los demás.

Conviene mencionar la motivación intrínseca y extrínseca, ya que para Deci y Ryan (1985) citado por Dosil (2004), el deportista tiene la necesidad de sentirse competente en la actividad que realiza, por lo que se predice que cuando no existe percepción de logro, la motivación intrínseca disminuye y es más probable que produzca desmotivación. Por otro lado, Vallerand at (2001) citado igualmente por Dosil (2004, pg. 135) explica que la motivación intrínseca y extrínseca hacen referencia a tres niveles de generalidad, el primero es el nivel global, que hace referencia a los rasgos de la personalidad, el segundo es el nivel contextual que se refiere a la vida cotidiana y el tercero y último es el nivel situacional, que se refiere a la situación específica del momento. A partir de estas definiciones se puede interpretar las consecuencias físicas y cognitivas de las acciones positivas o negativas de los deportistas.

En el resultado del análisis se observa la importancia de la variable de las creencias y valores, puesto que media la conducta del sujeto dentro y fuera del campo deportivo. Se resalta esta variable, debido a que, en las entrevistas con los psicólogos deportivos, no se le brinda tanta importancia, entendiéndose que estos aspectos no se están considerando como prioritarios en el rendimiento de los deportistas, pues la orientación de su labor está puesta en el logro de resultados del deportista, minimizando otros factores socioculturales y personales que inciden de manera muy importante en el desempeño. Para Schwartz y Sagiv (1995) citados por Torregrosa y Martín (2003) los valores son todos positivos para la persona que los sostiene, se consideran principios generales por los que se seleccionan, evalúan comportamientos en distintas situaciones y que pueden ordenarse en importancia. Además, definen los valores como “objetivos transicionales, deseables, que varían en importancia y que sirven como principios de guía en las vidas de las personas”. (p.02) Este criterio de clasificación de valores propuestos por estos autores se guía a partir de tres requerimientos universales de la condición humana: necesidades de los individuos como como organismo biológico, requerimiento de interacción social coordinada y supervivencia y necesidades de bienestar de los grupos.

En muestra de lo observado, en esta categoría se destacan algunos métodos de intervención para potenciar los entrenamientos psicológicos de los deportistas. Primero se

reconocen instrumentos de evaluación (entrevista semi estructurada y observación) e intervenciones donde se potencian las habilidades de los deportistas. También se destaca el trabajo multidisciplinario por parte de los equipos que acompañan a los deportistas. En relación con la teoría, Samulski (2007) destaca que “los principales entrenamientos psicológicos, tienen que ver con el desarrollo de las capacidades físicas de rendimiento, tener un buen estado emocional en los entrenamientos y competencias, y finalmente tener una buena calidad de vida”. (Pg. 80). Otro punto para tener en cuenta es que antes de aplicar un entrenamiento o intervención psicológica es fundamental obtener un diagnóstico más cercano al deportista, a través de entrevistas, observaciones, información por parte del entrenador, etc.

### **Categoría - propósito en la vida- crecimiento personal – autoeficacia**

Frente a la autoeficacia de los deportistas, se encuentra que los entrevistados parten de que el asesoramiento de los psicólogos deportivos hacia los entrenadores es fundamental, puesto que el deportista está en contacto con su entrenador y presto a ser evaluado por su desempeño dentro del campo deportivo. Antes que nada, es importante destacar la función pedagógica que presta el psicólogo deportivo, Dosil (2004) recomienda que, para la formación de los psicólogos deportivos, se establezcan cursos, simposios, conferencias, congresos, seminarios etc. Es conveniente subrayar que dicha formación sirve como aprendizaje para todo el personal que se mueve en el mundo deportivo, (entrenadores, deportistas, directivos, arbitro, etc.), toda vez que comprenden los procesos psicológicos implicados en la práctica deportiva, entre ellos: la metodología para observar la interacciones en el deporte, y las técnicas y programas que sirven para el bienestar y el rendimiento del deportista.

Para Dosil (2001), Cernuda (1992), y Pérez Recio (2000) citado por Dosil (2004) la figura profesional del psicólogo del deporte no se ha consumado. Son distintos los problemas que han impedido que el psicólogo logre un rol profesional estable en este ámbito. En primer lugar, hay desconocimiento de lo que se puede aportar al equipo o persona, de aquí que existan personas (técnico, padres, amigos, compañeros) que, desde la buena voluntad, pero sin la capacitación apropiada, asumen un rol “terapéutico” y que contrariamente a lo deseado, puede afectar negativamente el rendimiento de deportistas y equipos. En segundo lugar, la inclusión del psicólogo en el deporte en el campo aplicado ha estado condicionado por algunos casos de psicólogos que no han tenido la formación adecuada, deteriorando la imagen del psicólogo en el campo deportivo. En tercer lugar, se debe al incumplimiento del código deontológico faltando al

secreto profesional revelando, en ocasiones, información de los consultantes, situación que ha generado resistencia en la comunidad deportiva. En cuarto lugar, se encuentra que en la relación psicólogo/deportista en el campo deportivo, no siempre se alcanza el nivel de asertividad/credibilidad donde a pesar de la formación, otros profesionales como entrenadores, directivos, y deportistas muestra un nivel de relación más efectivo que el alcanzado por el psicólogo. En quinto lugar, se considera que en el ámbito del deporte todavía existe la creencia de que el psicólogo del deporte se ocupa, únicamente, de casos de deportistas con problemas, pasando por alto la función de este profesional con relación al refuerzo del rendimiento en el campo deportivo desde acciones preventivas. Finalmente, también dificulta el que se le dé más prioridad al fichaje de los jugadores, por lo que se prioriza la contratación de entrenadores y profesionales relacionadas con la parte física.

En efecto, parte de la ineficacia de los deportistas puede estar condicionada por los protocolos de intervención no actualizados que se aplican en la práctica. Situación que se manifiesta, por ejemplo, en el desconocimiento de los múltiples factores que rodean al deportista y que tal como se puede evidenciar en este análisis, los entrevistados comentaron que los aspectos de orden social para ellos no son fundamentales, pues sus acciones se dirigen mucho más al rendimiento deportivo. Sin embargo, se hace notable que para lograr este objetivo del rendimiento se debe revisar la construcción histórica de los deportistas y todos los aspectos individuales y familiares que les atañe. Bandura (1977), citado por Dosil (2004), hace referencia, a la influencia de los juicios que tienen los individuos acerca de su capacidad, en la motivación y el comportamiento. Es decir, la expectativa que tiene el deportista frente a la autoeficacia y el resultado. Todo ello, se resume en la capacidad percibida para el éxito en determina acción, y a la probabilidad vista en la que un comportamiento producirá un resultado específico.

Tanto el psicólogo del deporte como los entrenadores deberían desarrollar esta habilidad (autoeficacia) en los deportistas, por lo que estos aspectos deben ser adecuados a las diferentes situaciones a las que se tendrá que enfrentar. La percepción de competencia es cambiante y depende de factores físicos, sociales y cognitivos que sirven para comprender cuál es el motivo para que el deportista pueda seguir competentemente en la actividad. Los deportistas con mayor autoeficacia tienen mayor resistencia al fracaso, emplean gran esfuerzo para conseguir sus objetivos, en resumen, controlan mejor su motivación.

“La teoría de la autoeficacia se concibe como cognición específica y cambiante, que se forman y reelaboran constantemente a partir de procedimientos y la integración de información procedente de diferentes orígenes: los propios logros del pasado, la observación de los

comportamientos de los demás, la persuasión verbal, y la autopercepción fisiológica del organismo”. Balaguer et al. (1995).

Posiblemente, parte de las autocríticas que se evidencian en el análisis de los resultados tienen que ver con el papel profesional del psicólogo del deporte, dado que, en múltiples ocasiones este no siempre está presto a tener en cuenta las problemáticas psicosociales de los deportistas y aportarles las herramientas adecuadas para afrontar dichas dificultades personales. Sin embargo, se debe reconocer otros factores como el autoconcepto que puede ser negativos, en todos los deportistas. Para Burns (1979) referidos por Pérez, García y Rubio (2003) las relaciones entre autoconcepto y rendimiento son cercanas, debido a que, la persona depende totalmente de lo que es y lo que hace, es decir, están influenciados por un otro.

En otras palabras, el papel del psicólogo del deporte es convertir a los deportistas blandos en duros y en los duros potenciar sus características. Igualmente implementar la autoconfianza al ser esta necesaria para cualquier situación deportiva. Para Dosil (2004) esta variable psicológica (autoconfianza) se considera parte de la personalidad, e influye en el rendimiento y en las características de los deportistas que logran éxito. Es necesario que los psicólogos del deporte y los entrenadores puedan identificar diferentes tipos de confianza, los analicen y entren a intervenir llevando al deportista a analizar qué variables de su personalidad pueden ser fundamentales para su rendimiento deportivo. “La autoconfianza se desarrolla en función de múltiples fuentes del deporte y en última instancia recibe la influencia de los aspectos demográficos, de la personalidad y de la cultura organizativa”. (Cox, 2007 pg. 111)

En este punto la autoconfianza viene siendo las creencias actuales que reflejan la historia individual del deportista que se proyectan hacia el futuro. Para Carl Rogers (1987) citado por Cox (2007) en la teoría humanista el ser humano posee un impulso o tendencia innato a superarse a sí mismo, a desplegar sus capacidades y actuar para llegar a ser una persona autosatisfecha. De aquí que valga la pena proponer el reconocimiento del ser “humano”, antes del hacer como deportista.

### **Categoría - Afrontamiento - Estado de ánimo**

En cuanto a los procesos cognitivos relacionados al rendimiento deportivo, se evidencia dentro de los resultados algunas variables que pueden potenciar el estadio anímico de los deportistas que se encuentran afrontando cualquier problemática en el campo deportivo: concentración, atención, percepción, toma de decisiones, memoria, lenguaje, razonamiento,

aprendizaje, y capacidad de análisis. Para Beltrán (1996) citado por Dosil (2004) es la concepción de que el sujeto es activo en la construcción de un sistema organizado en el que la mente actúa como un ordenador procesando la información. Esta valoración para Cruz (2000) citados por Marcos, Barquín, Adrianzén, Díaz. (2011) establecen que el deportista mediante la interpretación de la situación competitiva realice un juicio y significado de la situación que esté evidenciando ya sea: estresante, positiva, controlable, cambiante o simplemente irrelevante, y según el problema que se demuestre en los resultados de los deportistas se entraría a trabajar con dicha dificultad. El asesoramiento profesional del psicólogo del deporte debe estar presente en el momento mismo de encontrar dicha problemática, puesto que, estas amenazas identificadas en situaciones de competencia (culpa, miedo, fracaso, incompetencia e imperfección) en un corto, mediano y largo periodo de tiempo, afectan las capacidades de los deportistas, también se presentan algunos factores emocionales que en todo momento están presentes no solo en el campo del deporte sino en la vida : ira, tristeza, ansiedad, estrés, depresión etc.

El planteamiento de los estilos cognitivos propuesto en el análisis de los resultados por parte de los entrevistados, resulta ser importante para estos psicólogos deportivos, por lo que lleva a un deportista a manejar sus destrezas competitivas de manera individual. Es claro entonces que se necesita trabajar las capacidades físicas teniendo en cuenta cómo los estilos cognitivos están mediados por el individuo y el ambiente que lo rodea, es decir, que un deportista antes de responder a una situación determinada utilizará sus experiencias, sus aprendizajes como recurso para responder. Para Liu (1996) y McMorris (1992) citado por Dosil (2004) el planteamiento de estilos cognitivos se refiere a dos estilos que han influenciado en el campo de la psicología de la actividad física y del deporte, ellos son: dependencia/independencia y reflexividad/impulsividad. El primer estilo (dependencia/independencia) se caracteriza por percibir los estímulos del ambiente de forma global y analítica tomando como referencia la capacidad de resolver situaciones inesperadas. Es decir, el deportista procesa con mayor rapidez cada una de las informaciones del contexto deportivo. El segundo estilo (reflexividad/ impulsividad) se explica por la tendencia de un sujeto a actuar de forma rápida e impulsiva o por el contrario a tomarse el tiempo mayor para reflexionar y dar una respuesta precisa. De esta manera se destacan dos elementos a evaluar: el tiempo que emplea en responder y el grado de precisión de la respuesta. Es evidente que las interacciones del deportista determinarán su reacción ante la situación que está enfrentando.

No obstante, como se muestra en el análisis de los resultados, el deportista debe ser franco frente a la frustración de los resultados, al reconocimiento de la pérdida, a la evaluación de sus capacidades, y analizar sus factores emocionales, dar un cambio a través del acompañamiento del

psicólogo, es recurrente que el deportista no tenga la experiencia necesaria que le permita autoevaluarse y mirar los aspectos fallidos, por ende, el profesional en el deporte debe observar estas dificultades y brindar las herramientas necesarias, con el objetivo de identificar cualquier emoción que pueda estar afectando el rendimiento deportivo del sujeto y entrar a trabajar esta problemática a través del control de pensamientos y emociones con que estos cuentan como recurso interno. Núñez y Salvador, (1997) citados por Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004) manifiestan que “El clima motivacional estructurado por el entrenador, unido a las consecuencias de una experiencia competitiva continuada y próxima en el tiempo, podría incidir de un modo importante sobre las emociones”. (Pg. 54)

Según Harkfort (1993) citado por Samulski (2007), las emociones son estudiadas como un método complejo de interrelaciones, entre el sistema psíquico, fisiológico y social. Estas emociones ejercen dos funciones básicas: una es orientar, organizar y controlar las acciones de los deportistas, y otra es la activación energética a través de actividades de entrenamiento. En resumen, Samulski define dos funciones fundamentales de estas emociones en el contexto deportivo. Por un lado, está la autorregulación, plantea que algunas reacciones emocionales pueden ayudar a superar altos niveles de ansiedad y cambiar el estado emocional. Según Dosil (2004) la ansiedad es vista.

“como un conjunto de reacciones suscitadas por una situación en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o simplemente no deseado. De modo que, expresar el estado emocional en cuanto a lo vivenciado en el deporte permite un cambio en la emoción negativa”. (Pg. 165)

También al demostrar confianza en sí mismo, permite autocontrolar el nivel de ansiedad ante las situaciones sociales de las personas. Por otro lado, está la regulación de las relaciones sociales: el no demostrar emociones es una estrategia utilizada en el deporte para esconder información e irritar al adversario. En definitiva, según los entrevistados, el abordaje del estado de ánimo del deportista es primordial por lo que se busca un equilibrio en relación con estas emociones, para afrontar con autodeterminación cualquier ámbito de la vida, más allá del mero escenario deportivo.

Respecto al afrontamiento, para Anshel & Kaissidis, (1997) citado por Marcos et al. (2011 pg. 05) puede definirse como un “esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante que se desarrolla frente a las demandas internas y externas que son evaluadas directamente de las personas”. En otras palabras, estos autores refieren que el afrontamiento de los deportistas puede

tener influencia con las reacciones ante nuevas situaciones, prediciendo la selección de estrategias de afrontamiento en respuestas a situaciones estresantes. En el análisis de los resultados se muestra que esta variable (afrontamiento) para los psicólogos abordados es fundamental, puesto que, el deportista de alto rendimiento se responsabiliza de la toma de decisiones en su vida, sin embargo, en cierta medida no se evidencia una estrategia o metodología específica que el deportista pueda implementar para trabajar estos comportamientos que se presentan en los eventos competitivos. Al respecto, Lazarus y Folkman (1994) citado por Cox (2007) indican que las estrategias de afrontamiento son de dos tipos: centradas en el problema y centradas en la emoción. La centrada en el problema se enfoca en el alivio de los estímulos ambientales que causan la respuesta al estrés, la centrada en la emoción busca regular las emociones con el objeto de reducir o controlar el estrés cognitivo. También Anshel, Williams y Hodge (1997) citados por Cox (2007) han identificado dos tipos de afrontamiento diferente: afrontamiento de abordaje, y afrontamiento de evitación. En esta área algunos deportistas prefieren un estilo de afrontamiento de abordaje, es decir, prefieren enfrentar directamente la situación estresante. De manera inversa algunos prefieren un estilo de afrontamiento de evitación, en el que su estilo predilecto para resolver el problema es evitándolo. Adicional a esto, Skinner y Brewer (2004) citado por Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck (2011), proponen que el afrontamiento se especifica según el rasgo de valoración de amenaza en el rendimiento deportivo, indicando cuáles son los miedos asociados a este estilo de valoración de amenaza (factor familiar, al que dirán, no entrenó disciplinadamente, falta de experiencia, amenazas, etc.). De esta manera se promueve la evaluación del estado de amenaza y ansiedad con el propósito de controlar y neutralizar las situaciones estresantes que se presentan en el entorno competitivo. Por otra parte, se resalta que las estrategias de afrontamiento no tienen que ver con una reacción para disminuir los efectos negativos del estrés, sino más bien, es una consecuencia de valoración cognitiva que se realiza ante una situación amenazante, pero que obviamente implica una acción pensada, organizada, etc.

De la revisión realizada, se rescata en el análisis de los resultados la importancia del bienestar psicológico, puesto que, es fundamental para trabajar probables desórdenes en las emociones de los deportistas, que no encuentran un equilibrio en su vida y en otros ámbitos (deportivas, académicas, laborales, etc.). Igualmente, se resalta la función del psicólogo del deporte, quien debe indagar a fondo en los factores que generan las situaciones conflictivas a nivel emocional y hallar así una ruta de acción efectiva. El bienestar psicológico para Biddle (1995) citado por Dosil (2004) es el producto de los efectos beneficiosos de la actividad física y del deporte en la salud mental y en el entrenamiento psicológico del individuo. Es la expresión entre

mente-cuerpo, que obliga a que tengan que cuidarse ambos y que no se descuide ninguno de ellos. (pg. 125) Parte de los efectos que benefician la actividad física y deportiva tienen que ver con la paciencia, capacidad para cambiar, capacidad de generalización, y hábitos positivos. Para Dosil, (2004) “El bienestar mental-psicológico se produce cuando el sujeto tiene el estado de ánimo positivo y una sensación de bienestar general, con baja frecuencia de síntomas de ansiedad y de depresión”. Se evidencia en los resultados que el punto de vista de los entrevistados, en cuanto a lograr el bienestar en los deportistas es complejo, siempre se están trazando nuevas metas, que, por cierto, hasta no cumplirlas no se sienten satisfechos. Puede entonces que autorregular las emociones con relación al bienestar psicológico sea una alternativa para que el deportista tenga la perseverancia y la motivación para seguir esforzándose.

Con base en lo anterior la actividad física y del deporte contribuye al bienestar psicológico del individuo. Martinsen (1994) citado por Dosil (2004) considera el ejercicio físico como una buena forma de prevenir la depresión. También es de vital importancia hablar de la ansiedad, de tal manera que la reducción de esta se considera un efecto positivo dependiendo de la edad y el estado de salud del sujeto. El estrés, es otro factor psicológico que no solo se evidencia en el mundo del deporte, sino también en la población en general. En resumen, el ejercicio físico por sí mismo y no competitivo, puede ser una experiencia positiva que ayuda a romper con el estado de estrés en que se encuentra el individuo o deportista, puesto que tiene efecto distractor y relajante. Todo ello desarrolla autoestima, confianza, atención, concentración y disminuye la tensión muscular.

### **Categoría Dominio del entorno - Habilidades Sociales**

En el análisis de los resultados con referencia a las habilidades sociales, se observa que los psicólogos entrevistados consideran que el medio social incide positiva o negativamente en la vida de los deportistas. Para Alfaro (2000) citado por Dosil (2004) la práctica deportiva (individual o colectiva) implica interacciones sociales que podrán ser beneficiosas o perjudiciales, según las normas que se establezcan. El buen ambiente influenciado por pedagogos (formadores y técnicos) y el psicólogo del deporte, ayudan a la formación del carácter de los jóvenes practicantes, y al desarrollo de una serie de valores (cooperación, amistad y empatía) que favorecerá un buen rendimiento deportivo. Igualmente, los efectos psicosociales de la actividad física y del deporte, facilitan el contacto con el entorno y las relaciones interpersonales; favorecen la aceptación de normas sociales; contribuyen a la formación del carácter dentro del marco de valores y las

actitudes, como el autocontrol, la voluntad, la disciplina, la honradez, la superación personal, la participación y la sociabilidad; proporcionan un recurso importante para la ocupación del tiempo de ocio; generan hábitos de vida saludables que previenen el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas, ayudan a la adopción de un estilo de vida acorde con las pautas de conducta propias de la sociedad. “La conducta humana está en función del aprendizaje social y de fuerza de una situación que se presente en la vida cotidiana”. Clark H. (1993) citado por Dosil (2004) pg. 230

En relación con lo encontrado en el análisis de los resultados, pareciera evidenciarse falta de reconocimiento de los aspectos emocionales de los deportistas, puesto que no se observa claramente cómo la atención psicosocial favorece el bienestar de los jóvenes deportistas. Es indiscutible, que se encuentran algunos factores psicosociales que el psicólogo del deporte debería tener en cuenta para la formación de los deportistas (recursos económicos, académicos, y laborales) porque promueven el carácter y el compromiso.

También se destaca la importancia del aprovechamiento de las oportunidades por parte del psicólogo hacia los deportistas, ya que, como se muestra, el deportista debe tener una responsabilidad no solo en su deporte, sino también en su vida cotidiana. El psicólogo del deporte entonces debe, mediante dinámicas de reflexión, impulsar al deportista para que logre un compromiso frente a estas oportunidades que se le están brindando. Otra recomendación para el psicólogo del deporte tiene que ver con las acciones que desarrolle con la familia y que permitan la vinculación positiva de estos en el proceso del deportista, no sólo desde el apoyo y cuidado afectivo sino incluso en el manejo de los recursos económicos para garantizar que estos sean utilizados en favorecer la formación y rendimiento deportivo del joven.

En relación con el factor familiar, los entrevistados resaltan lo fundamental que es en la práctica deportiva, dado que es la primera interacción en la que el sujeto participa y aprende de ello. También el entrenador contribuye al aprendizaje de formación que se espera del deportista. Para White (1998) citado por Dosil (2004), la participación de los padres en el proceso deportivo de sus hijos es fundamental para que se logren objetivos en cuanto a rendimiento. Respecto de las profesiones, las personas tienen un imaginario propio de lo que significan y por tanto tenderán a apoyar aquellas que consideran de mayor afinidad con su escala de valores. De aquí que existan quienes apoyan y quienes no el camino profesional del deporte. Cuando el deportista no cuenta con el soporte familiar, es más probable que fracase en el intento de hacerse profesional. Así

mismo, el apoyo familiar facilita más no garantiza el éxito pues tal como se ha evidenciado en la investigación, el logro es algo multicausal que depende de muchas variables.

Fredricks y Eccles (2004) citado por Dosil (2004) consideran que el papel de los padres en la socialización de los deportistas es fundamental, puesto que, describen el proceso de socialización deportiva, diferenciando la influencia que tiene en que los padres sean modelos para sus hijos, en relación con las creencias y valores. Así como los padres tienen un compromiso con sus hijos, los entrenadores deportivos deben tener una buena comunicación con su deportista. El trabajo psicológico orientado hacia el entrenador se considera esencial para que se puedan cumplir los objetivos que se tienen con los deportistas y los padres, todo ello como elementos clave para la comunicación con los directivos y los entrenadores. En el análisis de los resultados se muestra que las indicaciones de los psicólogos del deporte hacia los formadores no son tan habituales, ya que, los entrenadores se enfocan en el aspecto físico, y casi no hay claridad en lo mental y psicológico del deportista, posiblemente la gran parte de formadores en el deporte no han tenido capacitaciones en el ámbito de la psicología del deporte, ni frente a cómo puede contribuir al desarrollo personal y social de los deportistas. Dosil (2004) refiere: “En el modelo de iniciación, el entrenador ocupa la mayor parte de las funciones relacionadas con las actividades deportivas, por ende, necesita una formación que vaya más allá de lo estrictamente relacionado con el entrenamiento físico”. Pg. 81 El mundo del deporte relacionado a las funciones del entrenador se suele multiplicar, por lo que tiene la posibilidad de contar con los servicios de otros profesionales (médico, preparador físico, psicólogo, fisioterapeuta, etc.), por lo que su formación debería incluir conocimientos mínimos de cada una de estas áreas, en otras palabras, debe capacitarse permanentemente.

Por otra parte, se destaca la importancia de los padres, entrenadores y deportistas, ya que, dentro del análisis no se encuentra ninguna información respecto a estos. Smoll (1991) citado por Dosil (2004) describe tres elementos principales en el deporte refiriéndose a ellos (padres, entrenador y deportista) La relación de estos conformará una estructura social-deportiva cercana al joven deportista, es de saber que los padres son pieza clave de la estabilidad emocional del deportista por lo que amerita este triángulo deportivo en el comienzo de la actividad física y deportiva. En consecuencia, el triángulo inicial se convierte después en el pentágono de la iniciación deportiva (deportista, padres, entrenadores, directivos y árbitros), para Smoll (1991) citado por Dosil (2004), cada uno de estos cinco elementos citados, se relacionan y configuran una estructura cuya solidez depende de cada vértice que la sustenta. Esta forma permite una relación entre todos los miembros, acorde con la mayor o menor relación que existe entre los participantes.

En cuanto a las habilidades sociales, los psicólogos entrevistados proponen estrategias como comunicación y trabajo en equipo, que favorecen el clima del entrenamiento, el mejoramiento del deportista, evaluación de liderazgo, y mejorar en las relaciones interpersonales. Para Dosil (2004 pg. 230), las habilidades sociales son necesarias en cualquier ámbito de la vida. En la actividad física y del deporte se considera un elemento que condiciona el buen funcionamiento de un club o equipo. Las características de un líder, la comunicación y la cohesión de grupo suelen ocupar un espacio importante en la literatura científica, siendo un reclamo por parte, de entrenadores, profesores de educación física y directivos deportivos. Se rescata en análisis de los resultados, que se recomiendan algunos talleres que tiene que ver con los tres términos mencionados anteriormente por Dosil, (comunicación, cohesión de grupo, liderazgo, trabajo en equipo etc.) por otra parte, se recomienda una valoración de las necesidades de los deportistas e intervenciones de que está abordando el profesional del deporte para saber en qué se está fallando y lograr ese bienestar psicológico que el deportista espera.

## **8. Conclusiones**

En conclusión, se evidencia que las estrategias abordadas por los psicólogos deportivos tienen que ver casi exclusivamente con el rendimiento deportivo, cosa que es importante para el desarrollo de los deportistas más no necesariamente debería ser la única de interés. En la revisión realizada, salta a la vista la importancia de ver más allá del rendimiento e identificar los diferentes factores sociales, emocionales o psicológicos que hasta la fecha no han sido considerados prioritarios por los profesionales en el deporte pero que parecen impactar profundamente la sensación de bienestar y el compromiso del sujeto con el quehacer deportivo. Esta investigación visibiliza, la necesidad de seguir explorando el campo de la psicología deportiva en nuestro contexto nacional, dado que esto permite ampliar la intervención integral priorizando el cuidado del bienestar psicológico de los deportistas como soporte de mejora no solo en rendimiento, sino en las relaciones sociales, culturales y personales de los individuos, es decir, construir una propuesta de intervención integral que desde la psicología del deporte apoye el desarrollo humano en todas sus dimensiones.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Arruza, J. A.; Arribas, S.; Gil De Montes, L.; Irazusta, S.; Romero, S.; Cecchini, J.A.; (2008). Repercusiones de la duración de la actividad físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, Junio-Sin mes, 171-183.
- Buceta.J.M. (1998) “La psicología del entrenamiento deportivo”. Universidad nacional de Educacion a distancia Madrid: España.
- Buceta, J. (1999). intervención psicológica en el entrenamiento deportivo: estrategias para optimizar el funcionamiento de jugadores de baloncesto en sesiones de ensayo repetitivo. *Revista de psicología del deporte*, 54 paginas..
- Buceta, López de la Llave, Pérez, Vallejo y Dolores del Pino (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón: características y valoración del programa aplicado en el maratón de Madrid. *Revista de Psicología del deporte*, 52 pag.
- Balaguer, Amparo Escarti; Autoeficacia en el deporte y en la Actividad física: Estado actual de la investigación. *Rev. De psicol. Gral. Y Aplic.*, (1995), 48 (1), 139-159
- Balaguer, Castillo, Duda; Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte* 2008. Vol. 17, núm. 1 pp. 123-139 ISSN: 1132-239X
- Blanco, A., & Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Psicothema*, 17 (4), 582-589.
- Cantón Chirivella, Enrique; Checa, Esquivia, Irene; Vellisca González, María Yolanda Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento *Revista Costarricense de Psicología*, vol. 34, (2015)
- Castillo, Isabel; Balaguer, Isabel; Duda, Joan L.; García Merita, María Luisa Factores Psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 36, núm. 3, 2004, pp. 505-515
- Cox: Psicología del deporte; Conceptos y sus aplicaciones. 6ª Edición, Editorial Medica Panamericana; Universidad de Missouri, Columbia, Estados Unidos.
- Cecchini, González, Carmona y Contreras. Relaciones entre clima motivacional, la orientación de meta, la motivación intrínseca, la auto-confianza, la ansiedad y el estado de ánimo en jóvenes deportistas. *Psicothema* 2004. Vol. 16, n° 1 pp. 104-109
- Dosil (2004) *Aproximación a la Psicología de la Actividad física y del deporte*, España
- Darío Díaz, Raquel Rodríguez-Carvajal, Amalio Blanco, Bernardo Moreno-Jiménez, Ismael Gallardo, Carmen Valle y Dirk van Dierendonck. Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema* 2006. Vol. 18, n° 3, pp. 572-577
- Gimeno Marco, Fernando, Buceta, José Ma., Pérez-Llantada, Ma. Carmen, Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema* [en línea] 2007, 19 (Sin mes) : [Fecha de consulta: 20 de mayo de 2019] Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72719420> ISSN 0214-9915

- Godoy-Izquierdo, Débora; Vélez, Mercedes; Pradas, Francisco; (2009). Nivel de dominio de las habilidades psicológicas en Jóvenes jugadores de tenis de mesa, bádminton y fútbol. *Revista de Psicología del Deporte, Sin mes*, 7-22.
- González Hernández, J., & Garcés de los Fayos Ruiz, E. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: en búsqueda del rendimiento grupal óptimo. *Revista de Psicología del Deporte*, 18 (1), 87-104.
- Hernández, Fernández y Baptista (2010) Metodología en la investigación quinta edición, Mexico, McGraw-Hill Interamericana.
- Molina-García, J.; Castillo, I.; Pablos, C.; (2007). Bienestar psicológico y práctica deportiva en universitarios. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, junio-, 79-91.
- Marcos, Barquín, Adrianzén, Díaz, (2011). El estado de ánimo precompetitivo en un equipo de fútbol profesional: Un estudio entre jugadores titulares y suplentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11 (2), 107-117.
- Moreno, J. A., y Martínez, A. (2006). Importancia de la Teoría de la Autodeterminación en la práctica físico-deportiva: Fundamentos e implicaciones prácticas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 6(2), 39-54.
- Olmedilla, Aurelio; Ortega, Enrique; Andreu, María Dolores; Ortín, Francisco J. Programa de intervención Psicológica en futbolistas: Evaluación de habilidades psicológicas mediante el cprd *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 19, núm. 2, 2010, pp. 249-262
- Rivas, Claudia; Romero, Alicia; Pérez-Llantada, Maria del Carmen; López de la Llave, Andres; Pourtau, Marta; Molina, Irene; González, Juan; Garcia-Mas, Alexandre; (2012). Bienestar psicológico, salud general, autonomía percibida y lesiones en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte, Sin mes*, 365-371.
- Romero Carrasco, Alicia E.; Brustad, Robert J.; García Mas, Alexandre; (2007). Bienestar psicológico y su uso en la psicología del ejercicio, la actividad física y el deporte. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, Julio-Diciembre, 31-52.
- Romero, Zapata, García-Mas, Brustad, Garrido y Letelier, (2010). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición. *Revista de Psicología del Deporte* 2010. Vol. 19, núm. 1, pp. 117-133
- Samulski, D. M. (2007). *Psicología del deporte. Manual para Educación Física, Psicología y Fisioterapia. Kinesis.*
- Torregrosa y Martin; El estudio de los valores en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte* 2003. Vol. 9, núm. 1-2, pp. 71-83 ISSN: 1132-239x
- Pérez Córdoba, Prácticas profesionales en psicología del deporte: una experiencia en el Real Betis Balompié S.A.D. *Revista de psicología general y aplicada* 2009. Vol. 62, núm. 1-2, pp. 11-20- ISSN: 0373-2002
- Pérez, García y Rubio; Factores del Autoconcepto relacionados con el rendimiento de los adolescentes en educación física. *Revista de psicología del deporte Ayora, D, et alter* (2003) Factores del autoconcepto relacionados .12, 59-73
- Vázquez, C.; Hervás, G.; Rahona, J. J. & Gómez, D.: Bienestar psicológico y salud: aportaciones desde la Psicología positiva. *Anuario de psicología clínica y salud* (2009)

Vera-Villarroel, P., & Urzúa M., A., & Silva, J., & Pavez, P., & Celis-Atenas, K. (2013). Escala de Bienestar de Ryff: Análisis Comparativo de los Modelos Teóricos en Distintos Grupos de Edad. *Psicología: Reflexão e Crítica*, 26 (1), 106-112.

**Anexo 1 Instrumento**

Concepto	Dimensiones	Ítems
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autodeterminación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necesidades Psicológicas.</li> <li>• Autodeterminación.</li> <li>• Uso de recursos internos.</li> <li>• Autorregulación (cdta)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para usted ¿Qué importancia tiene la autonomía en la vida de un deportista? ¿Cómo la incentiva usted?</li> <li>• ¿Qué estrategias maneja usted frente a la autorregulación o autocontrol del comportamiento de los deportistas?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Autonomía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de decisiones con base en criterios personales.</li> <li>• Conciencia, valores, creencias – propias.</li> <li>• Manejo de normas.</li> <li>• Independencia de otros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuáles son los recursos internos más importante en un deportista?</li> <li>• ¿Qué papel cree usted que juega la motivación (externa e interna) en la actividad deportiva?</li> <li>• ¿Qué lugar da usted a los valores y creencias de los deportistas?</li> </ul>

Conceptos	Dimensiones	Ítems
<ul style="list-style-type: none"> <li>Propósito en la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Marcarse metas</li> <li>-Serie de objetivos que doten una vida de cierto sentido.</li> <li>-Propósito en la vida.</li> <li>-Crecimiento personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué autocriticas en general encuentra con mayor frecuencia en los deportistas? ¿Cómo las maneja usted?</li> <li>¿Qué estrategias aborda usted para trabajar el crecimiento personal de los deportistas?</li> <li>¿Cómo contribuye usted a que el deportista se proponga metas (deportivas, personales, familiares)?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Crecimiento personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Habilidades personales para agenciar en función de sí.</li> <li>-Actitudes personales positivas.</li> <li>-Autoconocimiento</li> <li>-Efectividad</li> </ul>	
Autoeficacia	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Motivación</li> <li>-Autocritica</li> <li>-Significado de la vida.</li> <li>-Experiencias de aprendizaje</li> <li>-Comportamientos dirigidos al logro</li> </ul>	

--	--	--

Concepto	Dimensiones	Ítems
<ul style="list-style-type: none"> <li>Afrontamiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Afrontamiento</li> <li>Estrés</li> <li>Procesos cognitivos</li> <li>Demandas internas o externas</li> <li>Situaciones difíciles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿De qué manera usted como psicólogo deportivo aborda el estrés en los deportistas?</li> <li>En el plano de la actividad deportiva ¿Qué factores emocionales afectan más al deportista?</li> <li>¿Cómo los trabaja usted?</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Estado de ánimo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tranquilidad por sí mismo.</li> <li>Equilibrio emocional</li> <li>Estados emocionales</li> <li>Satisfacción consigo mismo y el entorno</li> <li>Perspectiva subjetiva</li> <li>Felicidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué procesos cognitivos tiene usted en cuenta para lograr que el deportista afronte situaciones difíciles?</li> <li>¿Qué valor da usted al bienestar emocional (satisfacción con la vida) de los deportistas? ¿Cómo lo promueve usted?</li> </ul>

Concepto	Dimensiones	Ítems
Dominio del entorno.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Destreza Personal</li> <li>-Características para el funcionamiento positivo</li> <li>-Exigencias del medio Ambiente.</li> <li>-Oportunidades del medio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué influencias del medio (social, familiar, deportivo) pueden ser factores que afecten positiva o negativamente al deportista?</li> <li>¿De qué manera usted como psicólogo deportivo trabaja</li> </ul>

	-Influencias.	las habilidades sociales e interpersonales de los deportistas?
Habilidades sociales.	-Relaciones sociales. -Habilidades sociales -Relaciones interpersonales. -dominio del entorno social -Evaluación externa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Usted ¿Cómo promueve en el deportista el aprovechamiento de las oportunidades que le brinda el medio?</li> </ul>

## Anexo 2 Consentimiento

### Formato de consentimiento informado para participantes de investigación

La presente investigación denominada “**Teorías y estrategias que utiliza el psicólogo deportivo para favorecer el bienestar psicológico de los deportistas**”, es llevada a cabo por el estudiante de Psicología **Maicol Yordan Candelo Arroyo**, de la Universidad de San Buenaventura seccional Cali. El objetivo de esta investigación es identificar cuáles son las teorías y estrategias que utiliza el psicólogo deportivo para favorecer el bienestar psicológico de los deportistas que interviene. La recolección de la información en este estudio se hará a través de una entrevista semi estructurada y tendrá una duración estimada de cuarenta y cinco minutos aproximadamente. El responsable de la investigación se compromete a salvaguardar el acceso a la información, la confidencialidad de los datos y el anonimato de los participantes. Para ello, se realizará el siguiente procedimiento:

La persona accede de manera totalmente voluntaria a participar en esta investigación y no se requiere que el participante pague en ninguna forma por hacer parte de ella, tampoco recibirá ningún pago por la misma. Si en algún momento la persona decide retirarse de la investigación, podrá hacerlo en total libertad sin que ello implique ningún perjuicio. Cualquier duda con respecto a la investigación será

aclarada con el mayor gusto. El investigador se compromete a presentar los resultados más relevantes de la investigación a los participantes.

Muchas gracias por su participación

Yo \_\_\_\_\_ manifiesto haber sido informado de las razones por las cuales he sido escogido como participante en la investigación denominada “Teorías y estrategias que utiliza el psicólogo deportivo para favorecer el bienestar psicológico de los deportistas que interviene”, llevada a cabo por el estudiante de psicología Maicol Yordan Candelo Arrollo de la Universidad de San Buenaventura seccional Cali. Entiendo que el objetivo de esta investigación es identificar cuáles son las teorías y estrategias que utiliza el psicólogo deportivo para favorecer el bienestar psicológico de los deportistas y que mi participación se hará a través de una entrevista semi estructurada. Me han explicado la forma como protegerán la información que se recogerá, además de mantener salvaguardada la confidencialidad de los datos. Me han explicado que puedo realizar las preguntas que considere pertinentes acerca del estudio y que si tengo alguna duda posteriormente me puedo comunicar con el investigador por los medios que él me facilite. De igual forma, estoy enterado que puedo dejar de participar en el estudio, sin que ello implique ningún perjuicio.

Firma participante

Firma responsable de la investigación

Fecha

### Anexo 3 Ilustración de análisis

#	ITEM	SUJETO 1 (Luz Adriana Gallego)	SUJETO 2 (Carlos Alberto Ortiz)	SUJETO 3 (Juan Carlos Montoya)	SUJETO 4 (Elier F Cuertas)	SUJETO 5 (Erika A. Sánchez)	SUJETO 6 (Adres F. Rodríguez)	ANÁLISIS POR ÍTEM
1	¿De qué manera usted como psicólogo deportivo aborda el estrés en los deportistas?	Primero hay que identificar, cuales son las fuentes de estrés, los deportistas manifiestan ciertas situaciones de estrés, dependiendo del momento en que se encuentra, por ejemplo, si es en una competencia, si es producido por una lesión, una función personal, familiar, hasta deportiva que esté afectando en ese momento. Entonces hay muchas situaciones en las cuales evalúan cual es la fuente de este estrés, para uno poder hacer el abordaje, teniendo en cuenta estos factores que uno está interviniendo para que suceda esta reacción, hay diferentes técnicas de la psicología del deporte, como son: las técnicas fisiológicas, a través de ejercicio de respiración, pero también técnicas cognitivas que tienen	El estrés, lo que pasa es que vos tenes diferentes maneras del jugador se estresa, o el competidor, porque unos juegan bien, otros competen, entonces ahí empieza la diferencia, la competencia es vos contra el resto, mientras que el juego en el equipo es vos con tus compañeros contra otros, entonces vos tenes que contar estar bien con todos tus compañeros en el juego, para así poder llegar y subir el nivel o dar un paso más o avanzar en el torneo o lo que sea. Y hay muchos factores que tiene que estar de acuerdo para que estos sucedan si uno de estos factores no está, o no está el componente o no se logra la conexión o la transferencia ahí va a haber estrés, entonces en un equipo que hace juego podés trabajar a partir de las relaciones	El estrés es una de las muchas emociones que tiene el deporte, si lo dices de manera puntual el tema de estrés, lo primero que tengo que hacer es que si diagnóstico me haya determinado efectivamente ese estrés, si ese estrés, lo que realmente yo como psicólogo lo que hago es centrarlo desde la parte teórica, todos estos procesos emocionales del deportistas parten de un proceso de pensamiento, hay un estresor pero que es netamente de pensamiento que lo que hace es que desencadene todo el proceso de estrés, entonces lo que inicialmente se	Lo primero que nosotros hacemos es evaluarlo a través de unos instrumentos que tenemos, una vez tenemos esa evaluación y el diagnóstico del instrumento lo que hacemos es recoger información a través de su entrenador que es el que lo tiene, lo conoce, y esa información se entrecruza para poder empezar a hacer el proceso de la planeación del entrenamiento mental como tal.	El estrés tiene amplias implicaciones, hay que hacer una valoración cognitiva fisiológica como lectura que se hace del sujeto en el momento de lo que él cree o se siente estresado y la valoración cognitiva se hace una exploración donde el sujeto encuentra que son los momentos donde más se presenta estrés, como lo siente, como lo identifica, y que cuales son los esquemas cognitivos que se están detallando en ese momento y toda la reacción	Desde luego nos tenemos que basar desde diferentes modelos que podría desconocer la importancia de la teoría, pero más allá es que cada uno de los casos refiere del con, entonces si soy muy dado a identificar esas causas en este caso de esa variable tan importante que es estrés, poder significar cuales son sus demandas que hace que entienda que no puede afrontar esta situación que le presenta apremiante, desde la intervención hacemos un diagnóstico, buscando esa información para responder a cada caso de la intervención o las estrategias que utilizemos.	Los 6 entrevistados responden a lo que se preguntó. Dividen sus repuestas en 2 momentos: la evaluación y diagnóstico del stress y lo referente a Propuestas de intervención. Respecto a la evaluación señalan que es necesario identificar las fuentes o factores que generan el estrés, si bien los pensamientos, las emociones y la reacción fisiológica como algo que debe tenerse en cuenta a la hora de valorar el estrés. Llama la atención que solo uno de los entrevistados refiere acudir al entrenador para solicitar información y cruzarla con otros datos. Otro de los entrevistados hizo énfasis en que el estrés debe verse caso por caso. Uno de los psicólogos refinó una clara diferencia del estrés cuando se juega en equipo y cuando se compete individualmente. Respecto a la Intervención, los entrevistados refinaron varios asuntos: