

Trabajo Integrador Final



Prácticas deportivas saludables. Entre el perfeccionismo y el disfrute. Propuesta de intervención en el campo profesional

Docente responsable:

Paris, Laura

Autora:

Torrens, Julia Andrea T-0939/3

Año 2023

1

Agradecimientos

A la Universidad Nacional de Rosario que ha sido mi casa desde los 11 años cuando comencé a asistir a la escuela Superior de Comercio Libertador General San Martín. A la

enseñanza educativa y humana que recibí de la Facultad de Psicología de la ciudad de Rosario, a quien agradezco profundamente por darme un lugar en su comunidad. A Laura Paris quien siempre acompañó este último recorrido académico de manera generosa, sabia y entusiasta.

A Eugenia Balzaretto quien sin sus aportes, respuestas, aclaraciones y reflexiones no hubiese podido armar la presente propuesta de intervención.

A Martín Contino quien contribuyó enormemente a que formulara y creara este Trabajo Integrador Final con mucho ímpetu y fuerza.

A la cátedra Psicoterapias quien me posibilitó nuevos lazos académicos y amistosos que me acompañaron en esta última etapa de mi formación académica y deseo que me sigan acompañando en un futuro.

A mis compañeros y compañeras de cursado que anduvieron transitando conmigo este camino, en los dos períodos en los que transité la carrera, gracias por lo compartido. Si bien anduve dando varias vueltas por el mundo, siempre sentí que fueron ellos quienes hacían de esta casa de estudios, mi hogar.

A mi familia y amigos que me alentaron constantemente a concluir esta etapa y animarme a la que vendrá, por sus palabras y momentos de contención, de celebración y de paciencia.

2

Índice

Resumen	3
Denominación del Proyecto	4
Descripción y Justificación de la Propuesta.....	4
Salud mental y práctica deportiva. Disfrute y Perfeccionismo en el deporte.....	4 El
perfeccionismo en el deporte y la Organización de Significado Personal.....	8
Descripción de la comunidad destinataria de la intervención profesional	
12 Objetivos General y Específicos.....	
13 Determinación de las acciones que se proponen realizar y sus plazos tentativos.	
.....	14 Recursos humanos y materiales
necesarios.....	16 Cronograma de Actividades
.....	17 Evaluación general del
proyecto	18 Referencias
Bibliográficas.....	19

3

Resumen

El presente trabajo integrador final es una propuesta de intervención en el campo profesional. Se plantea la promoción de la salud mental en deportistas federados abordando el reconocimiento de las preocupaciones perfeccionistas y su relación con el disfrute en el deporte. Se fundamenta la importancia de la actividad deportiva para la promoción de la salud mental y la pertinencia del ejercicio profesional del psicólogo en el área de la psicología deportiva. Se toma como marco normativo leyes nacionales vigentes que atañen al deporte y a la salud mental. Se aborda la noción de disfrute en el deporte desde la perspectiva teórica enmarcada en el modelo de psicoterapia posracionalista y se lo relaciona con el perfeccionismo que puede presentarse en los deportistas. Se aborda la noción de construcción de significado personal, se elaboran nociones acerca de las Organizaciones de Significado Personal y su relación con la actividad deportiva y el

perfeccionismo en el deporte. Por último, se presenta un plan de acciones pertinentes a llevar a cabo en tiempos establecidos determinados para lograr el cumplimiento de los objetivos presentados y su evaluación.

Palabras clave

Salud Mental- Deporte- Perfeccionismo- psicoterapia posracionalista.

4

Denominación del Proyecto

"Prácticas deportivas saludables. Entre el perfeccionismo y el disfrute."

Descripción y Justificación de la Propuesta

La relevancia de la presente propuesta está fundamentada en la pertinencia del ejercicio profesional del psicólogo en el deporte y el ejercicio físico, en el marco de una formación y práctica que apunta a contemplar la Salud Mental como un proceso en sus diversas dimensiones.

Se toma la Ley Nacional del Deporte N° 20655 (2019) que denomina al deportista en su artículo 40 como: "atleta: es cualquier persona que participa en un deporte bajo la autoridad de una organización deportiva, sujeto a las exigencias que le imponen la reglamentación y la moral deportiva" (p. 9). A su vez, la ley establece en su artículo 20 que un deportista federado es todo aquél que se registre bajo la regulación de una federación ya sean las asociaciones civiles deportivas, clubes, o establecimientos deportivos.

Un aspecto muy importante en las prácticas deportivas, fundamentalmente federadas, es la tendencia al perfeccionismo que podría obstaculizar la posibilidad de vivir la experiencia deportiva satisfactoriamente. Por lo tanto, el presente trabajo se propone contribuir, en el ámbito de la psicología deportiva al reconocimiento de los esfuerzos perfeccionistas del deportista, que interrumpen el proceso de construcción de significado personal secuenciado, flexible y armonioso. Abordar dicho reconocimiento en relación con el tono emocional que experimentan los deportistas y su correspondiente lectura en las coordenadas de las Organizaciones del Significado Personal propuestas por el modelo de psicoterapia cognitiva denominada Posracionalismo, que supone la configuración de un criterio de intervención en el campo profesional alineado con la promoción de la salud mental en el deporte.

Así, el perfeccionismo es un rasgo común entre los deportistas, ya que se esfuerzan por alcanzar el máximo nivel de rendimiento y éxito en su deporte (Gotwals, 2012). En este marco, los individuos crean su significado personal integrando sus experiencias, emociones y valores en una narrativa coherente y flexible. Cuando esta construcción del significado se ve interrumpida por preocupaciones perfeccionistas, puede dar lugar a una narrativa rígida e inflexible que obstaculiza el crecimiento y el bienestar personal. De este modo, la noción de proceso de construcción de significado personal desarrollada por el Posracionalismo estaría en la línea de lo formulado por la Ley de Salud Mental, ya que la experiencia de la salud humana es contemplada en sus dimensiones evolutivas, biológicas, culturales e intersubjetivas.

Salud mental y práctica deportiva. Disfrute y Perfeccionismo en el deporte

Siendo el deporte una actividad humana que aboga e involucra el desarrollo de diferentes aspectos: físicos, psicológicos, económicos, sociales y culturales en todas las sociedades del mundo y en todos los estratos sociales, la labor del Psicólogo en el deporte ha sido desarrollada a lo largo del siglo XX y es hoy en día cada vez más documentada científicamente y en la actualidad se encuentra en su faceta de reconocimiento oficial, tal como es designada por Córdoba y Contreras (2015). La inclinación por parte de muchos profesionales Psicólogos a formarse dentro de esta área de conocimiento dentro del campo de la Psicología es de suma actualidad e importantes universidades de Argentina ya cuentan con cátedras específicas en dicha temática dentro del plan de estudios de la

carrera de Psicología, como es el caso de la Universidad de Buenos Aires.

Pensar el rol del psicólogo en la actualidad es pensarlo en relación con las diversas actividades en las que se desarrolla el ser humano, ya que el actual reconocimiento del impacto de su participación como actor fundamental en la promoción, prevención y tratamiento de la salud mental, es indiscutible. Al respecto, es importante destacar que la OMS (2001) señala que las patologías en salud mental poseen un origen multifactorial y según sus cifras afectan a 450 millones de personas en el mundo y un 10% de ellas pertenecen a la población adulta. Además, sostiene la importancia de la práctica de la

5

actividad física y deportiva como herramienta importantísima para contribuir a la salud de la población. Al respecto Fuentes-Barría et al. (2020) explican:

En el contexto psicológico, la literatura científica ha asociado a la práctica de actividad física y al deporte, como un aliado en los trastornos de salud mental, atribuyéndole un efecto protector en los trastornos de personalidad, estrés laboral o académico, ansiedad, depresión, cambios en el autoestima y disminución de los indicadores negativos de salud mental. (p. 30)

Es decir, que en la contemplación de la promoción de la salud en general y la salud mental en particular, se reconoce en la actualidad cómo la práctica de la actividad física y/o de una actividad deportiva contribuye de manera efectiva y enriquecedora a la calidad de vida. Al respecto es pertinente destacar que este trabajo se fundamenta en la concepción de Salud mental en las coordenadas que establece la Ley Nacional de Salud Mental N° 26657 que en su artículo 3 establece:

En el marco de la presente ley se reconoce a la salud mental como un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos, cuya preservación y mejoramiento implica una dinámica de construcción social vinculada a la concreción de los derechos humanos y sociales de toda persona. (p. 2).

Según la Carta de Ottawa de la OMS (1986) la promoción de la salud implica proporcionar a las comunidades los recursos necesarios para mejorar su salud y tener un mayor dominio sobre ella, siendo participantes activos en un ámbito determinado. Para lograr un estado de bienestar integral, las personas deben poder identificar y perseguir sus metas, satisfacer sus necesidades y adaptarse al entorno de manera creativa y significativa. Esto destaca la importancia de los recursos personales y sociales, así como las habilidades físicas. Por lo tanto, no es responsabilidad exclusiva del sector sanitario, requiere la colaboración de diversos actores, incluyendo gobiernos, sectores de salud, otras áreas sociales y económicas, organizaciones benéficas, autoridades locales, industria y medios de comunicación. Todos los estratos sociales, como individuos, familias y comunidades, deben estar involucrados. Los grupos y profesionales sociales, así como el personal de salud, desempeñan un papel crucial como mediadores en pro de la salud.

Por lo tanto, es necesario que las estrategias y programas de promoción de la salud se adapten a las necesidades locales y se consideren las diferencias culturales, sociales y económicas. La promoción de la salud debe integrarse en las políticas en todos los sectores y niveles, combinar enfoques diversos y articular con los diversos campos disciplinares. Así,

la acción coordinada entre sectores contribuye a lograr una mayor equidad y garantiza el acceso a bienes y servicios en una comunidad determinada. En este sentido, se considera un factor prioritario la participación activa de la comunidad en la toma de decisiones y la planificación de estrategias para la promoción y garantía de la salud. Esto se logra a través del empoderamiento de la comunidad, es decir, el desarrollo de recursos locales para estimular la independencia y la construcción colectiva de herramientas en su propio favor para el crecimiento y la posibilidad de vivir una vida saludable en todos sus aspectos. De acuerdo con lo desarrollado hasta el momento sobre promoción de la salud en general y salud mental en particular, se toman y ponen en relación con estas nociones los desarrollos de investigaciones actuales. Por ejemplo, con respecto a la experiencia de disfrute en el

6

deporte, según Schmidt, et al (2022), este constructo implica varios aspectos que permiten comprenderlo en su complejidad ya que engloba componentes: a) afectivos positivos (emociones y sentimientos relacionados con el placer); b) cognitivos (los deportistas al realizar la práctica deportiva experimentan un completo involucramiento con la actividad, es decir, total conexión y focalización en la tarea); c) motivacionales (la actividad se realiza por el gusto que da realizarla desde una motivación intrínseca, independiente de factores externos); d) contextuales (la experiencia se acrecienta en presencia de pares y público). Por último, como categoría emergente de esta investigación, según los autores antes mencionados, el disfrute otorga a la persona que practica un deporte, un sentido de realización personal que trasciende la actividad deportiva en sí misma y da sentido, significado e identidad a la persona del deportista: se disfruta aquello que es significativo para la propia existencia.

La presente propuesta de intervención toma estos aportes científicos con respecto a la noción de disfrute en el deporte poniéndolo en relación con la noción de promoción de la salud y la definición de salud mental entendiendo que son procesos de construcción y que están determinadas por diversos factores. Se sitúa en las coordenadas del marco epistemológico y teórico aportado por Vittorio Guidano (2001a) dentro de la psicoterapia cognitiva posracionalista. Se toma el antes mencionado sentido de realización personal para ser analizado, significado y desarrollado teóricamente a la luz de este marco.

La otra categoría que se articula con estas nociones es estudiada en el ámbito de la Psicología Deportiva y es lo que se denomina preocupaciones perfeccionistas. En relación con la construcción de creencias que permitan experimentar vivencias satisfactorias o perturbadoras, según Dunn et al (2005), citados por Gotwals et al. (2012) el perfeccionismo en el deporte es un tema de suma relevancia para la investigación en psicología en general y en psicología aplicada al deporte en particular, debido a que los deportistas tienden a adoptar tendencias perfeccionistas en mayor grado en el deporte que en otros ámbitos de la vida. Según estos autores, la evaluación cognitiva de las tendencias perfeccionistas y su delimitación como adaptativas o desadaptativas está en relación con los esfuerzos perfeccionistas, así como a las preocupaciones perfeccionistas. Los resultados de su investigación indican que el grado en que las pruebas empíricas vinculan los esfuerzos perfeccionistas con las características adaptativas parece depender de si se controlan o no al mismo tiempo las preocupaciones perfeccionistas que aparecen en simultáneo.

Si bien los aportes de trabajos de investigación de estos autores son de sumo valor e importancia, el presente trabajo toma esta categoría de perfeccionismo en el deporte con la salvedad de considerar que su presentación adaptativa o desadaptativa en los deportistas no tiene que ver con su control racional, sino con la capacidad de integración entre la tonalidad emocional que aparece y la explicación narrativa que se da de la experiencia.

El posracionalismo reconoce que el conocimiento humano es mucho más amplio que la cognición lógica racional, abarcando aspectos emocionales, sensoriales, perceptuales, motores y conductuales. Estos elementos no son secundarios en la adquisición del conocimiento, sino que son los aspectos cruciales, ya que proporcionan la ubicación en el tiempo, el espacio y la continuidad de la vida sin requerir un pensamiento consciente. La

cuestión central es la experiencia humana y cómo se explica la misma desde una perspectiva constructivista. Según Guidano (2001b) con el desarrollo de la psicología cognitiva y los impactos que sus constructos teóricos produjeron en el campo de la psicoterapia, se crearon modelos de trabajo terapéutico para dar respuestas a aquellos propuestos en un comienzo por el psicoanálisis, que era el modelo de práctica profesional hegemónico en el campo de la salud mental. De ahí evolucionaron las terapias cognitivo-conductuales de segunda generación, siendo sus referentes Aaron Beck y Albert Ellis. En la segunda mitad de 1970, dos concepciones epistemológicas se enfrentaron: una concepción racionalista que veía la mente como un procesador de información y concebía a la realidad como objetiva y aprehensible y una concepción constructivista y posracionalista que la veía como una constructora de significados.

Para Guidano (2001b) la mente como constructora de significados no se limita a la correspondencia lógica entre palabras y cosas, sino que implica la creación de un sentido de continuidad en la vida humana, es decir, que el foco está en comprender cómo se genera

7

este sentido y lo que cuestiona es la idea de que la percepción es una representación fiel de una realidad preexistente y dada. El autor explica que la psicoterapia posracionalista también se basa en la epistemología evolutiva para comprender cómo los seres humanos llegaron a percibir el mundo y vivir como lo hacen. Como primates intersubjetivos, nuestra supervivencia depende de la coordinación consensual continua con los demás miembros del grupo. Esto implica que, a lo largo de miles de años de evolución, el ser humano, desarrolló un conocimiento intersubjetivo en el que la posición de los compañeros proporcionaba nuestra ubicación y viceversa, permitía la organización y la conservación de la vida. La capacidad de atribuir intenciones a las conductas de los demás y la capacidad de fingir para mejorar la coordinación de las acciones grupales, son características que surgieron en los primates, y estas habilidades llevaron al desarrollo del mentalismo. Esto implica la capacidad de comprender la mente de los demás y se desarrolla desde el nacimiento en los seres humanos. La capacidad de reconocimiento facial y por lo tanto de discriminación entre los seres humanos permite anticipar la percepción de la propia acción, identificar e individualizar un sí mismo. Mejorar la sincronía y la reciprocidad interactiva, es decir, simular cómo consideran los demás las acciones propias, implica la capacidad de verse uno mismo desde la perspectiva percibida por los otros.

El lenguaje también desempeña un papel crucial en la experiencia humana, en la intersubjetividad emerge lo que puede ser entendido como sistema de vocalización, señalización e intercambio de símbolos, y en este sentido no es algo que caracterice exclusivamente a los humanos, ya que los animales también tienen estos sistemas de transmisión de señales, y en particular los primates lo tienen bastante estructurado. Éste es el llamado lenguaje factual. Pero existe otra dimensión del lenguaje que sí es propio de los seres humanos, aquel que está desvinculado de la experiencia humana inmediata. Surgió como un sistema de clasificación y reclasificación de datos internos, permitiendo que la experiencia inmediata se valore en términos de proposiciones y categorías como verdadero, falso, feo, bello, etc. Es el llamado lenguaje temático, que permite conectar e integrar elementos experienciales en temas con inicio, desarrollo y conclusión. Es una característica distintiva del lenguaje humano ya que permite darnos a nosotros mismos y a los demás una explicación de lo que hacemos y somos. El lenguaje temático permite transformar las experiencias inmediatas en información que se puede retener independientemente de los eventos que las originaron, y se logra separando el contenido emocional del contenido informativo en cada experiencia significativa. Esto convierte la emotividad de la experiencia en información que puede ser conceptualizada. Así, los temas permiten organizar los acontecimientos que caracterizan la vida de una persona y convertirlos en estructuras informativas estables, lo que resulta en una conciencia temática en lugar de una conciencia factual. La primera es una estructura de conciencia que se mantiene como un sentido de uno mismo diferenciado de la inmediatez de los eventos, la segunda se refiere a la

conciencia presente cuando un evento está ocurriendo (Guidano, 1994).

La capacidad de secuenciar los contenidos informativos de la experiencia en secuencias (inicio, desarrollo y final) es denominada por Guidano (2001a) como 'estructura narrativa de la experiencia humana'. Desde la aparición del lenguaje, esta estructura se vuelve fundamental e irreductible, lo que significa que la experiencia humana se caracteriza siempre por una secuencialización ordenada en términos de cronología y causalidad. Esta secuencialización ordenada es esencial, ya que afecta cómo se desarrollan los temas de significado en una persona. En individuos con un procesamiento mental funcional, la secuencialización es armoniosa, abstracta y flexible, pero siempre sigue un orden cronológico y causal que distingue continuamente la causa del efecto. En contraste, el autor sitúa que, en individuos neuróticos, la secuencialización es rígida, inflexible y limitada en términos de causalidad y cronología. En personas psicóticas, la capacidad de secuencialización está prácticamente ausente, lo que es relevante para entender las consecuencias que eso tiene en su sentido de sí mismos.

La doble dimensión de la experiencia implica que, con el lenguaje, la experiencia humana comienza a ocurrir en dos niveles simultáneos: un nivel de experiencia inmediata y un nivel explicativo. La psicopatología se origina en la discrepancia entre estos niveles, ya que la

8

experiencia inmediata fluye continuamente y siempre está adelante de la explicación consciente. Esta discrepancia lleva a la necesidad de filtrar información de la experiencia inmediata para centrarse en la solución de problemas concretos. Esto a menudo implica el autoengaño, ya que uno debe mantener una imagen consciente aceptable de sí mismo, lo que puede llevar a la exclusión de aspectos de la experiencia inmediata que podrían perturbar esta imagen. Dependiendo de cómo el individuo excluya dicha información y cómo reorganice su significado personal, se podrá pensar las consecuencias en la salud y la patología (Guidano, 1994).

En relación con esta perspectiva, el disfrute en el deporte entendido como aquello que se construye para dar sentido de sí mismo a la experiencia inmediata de la práctica deportiva obtiene un marco de comprensión coherente y pertinente a través del posracionalismo, al entenderlo como un proceso de elaboración propia, singular, única a partir de la relación intersubjetiva desarrollada, vivenciada y organizada por cada deportista. Contemplar estos elementos a la hora de llevar a cabo la intervención en el campo profesional, invita a poner en relación a su vez el disfrute en el deporte y las preocupaciones perfeccionistas desde el desarrollo de las Organizaciones de Significado Personal.

El perfeccionismo en el deporte y la Organización de Significado Personal

La relación entre la comprensión del mundo y nuestra existencia es fundamental, conocer equivale a existir, es decir que la construcción de significado es la manera en que hacemos comprensible nuestra existencia. Contrariamente a la creencia de que el significado se relaciona principalmente con la correspondencia entre las creencias individuales y la realidad externa, el significado se origina principalmente en la actividad autoorganizativa global de los seres humanos. En otras palabras, el significado se concibe como una comprensión ontológica en la que se reconoce y aprecia coherentemente la recursividad percibida como unitaria y continua en el tiempo de la modulación afectivo-fisiológica. Mediante la estructuración de categorías básicas como la identidad, la verdad-falsedad y la competencia control, se facilita el intercambio entre el ser y el mundo y permite la asimilación de experiencias coherentes entre el ser y el mundo (Johnson, 1987; Olafson, 1988; Shanon, 1988, citados por Guidano, 1994).

La búsqueda de coherencia interna en la experiencia humana está influenciada por la naturaleza interaccional, donde el sentido de uno mismo está vinculado a la conciencia de otros individuos. La autoimagen juega un papel crucial en la búsqueda de coherencia, y la autoestima desempeña un rol fundamental en este proceso. Guidano (1994) explica que el significado personal es un proceso proactivo que implica el ordenamiento activo de eventos

significativos relacionados, lo que da lugar a una percepción del mundo que afecta a las emociones y contribuye a la continuidad del yo en el tiempo. Este proceso se describe como una espiral en permanente desarrollo, donde el yo está constantemente adelantado en la comprensión de la situación. Además, el autor sugiere que el desarrollo del significado personal refleja la dinámica entre el yo y el mí. La atribución causal y la responsabilidad son categorías que influyen en todas las experiencias conscientes. El ser en el mundo es buscar y crear significado, que es singular y representa un procesamiento y ordenamiento activo de eventos significativos relacionados, generando una percepción del mundo que desencadena patrones recursivos de modulación emocional (yo), específicamente reconocibles como el propio sí mismo (mi). Por lo tanto, las organizaciones de significado personal son procesos ordenadores unitarios que buscan la coherencia interna y no entidades definidas por contenidos específicos de conocimiento (Guidano, 1994).

El diseño de esta propuesta de intervención se apoya en la importancia de entender esa comprensión ontológica del sentido del sí mismo como un proceso que se da entre el yo que siente y el mí que explica, pero teniendo como anclaje las emociones evolutivamente básicas del ser humano que pueden ser consideradas como las reguladoras de un espacio de interacción interpersonal que es dialéctico. Guidano (2001a) señala, que podemos imaginar que estos reguladores están en un punto neutro al nacer, todos en el mismo nivel y listos para ser activados, la elección de qué emociones se activan y predominan en la tonalidad

9

emocional de base de la organización de la experiencia humana, dependerá del tipo específico de eventos que ocurran en el entorno del desarrollo del niño. El autor explica de modo esquemático y solamente con miramientos pedagógicos lo que serán para él cuatro Organizaciones de Significado Personal en las que puede ordenar y comprender la experiencia humana según su trayectoria clínica. Estas son: la organización depresiva, fóbica, obsesiva y dápica. Se entiende que una persona no se caracteriza necesariamente por construir su significado en una sola forma de estas organizaciones o que existan sólo estas cuatro. Son elementos esquemáticos teóricos que sirven de coordenadas para pensar la construcción de sentido según el patrón de apego y la tonalidad emocional de base del mismo.

Para desarrollarlas toma el estudio de los procesos de apego realizados por John Bowlby, y relaciona el patrón de apego y la construcción del sentido de sí mismo. Encontramos que el apego en el contexto humano se caracteriza por ser un proceso autorreferencial que contribuye a establecer un sentido de sí mismo coherente, estable y continuo a lo largo del tiempo. Se entiende que un niño no puede obtener las informaciones más significativas acerca de su identidad simplemente observando el entorno, sino que las construye a través de la interacción con sus cuidadores, del modo en que estos interpretan y expresan sus emociones determinando así la significación y la construcción de la identidad. Se conforma una autoimagen basándose en cómo los demás le perciben y cómo se relaciona con ellos. El apego es un proceso complejo que surge de la interacción dinámica entre la proximidad y la separación y la emoción de base que regula la misma (Guidano, 1994).

En el caso de una OSP depresiva, los eventos que predominan y marcan la construcción de sentido de las personas caracterizados por ella, suelen estar relacionados con el rechazo y/o la indiferencia y una experiencia de pérdida emocional, es decir no necesariamente una pérdida real de personas significativas en su cuidado primario. La pérdida en sí misma activaría específicamente dos emociones básicas: la tristeza y la rabia. La primera promueve la búsqueda de cercanía y apoyo, mientras que la segunda impulsa la necesidad de distanciamiento o defensa. Estas emociones tienen una activación opuesta y por lo tanto se equilibran. Cuando estas emociones se convierten en las más preponderantes en un niño con una organización de significado depresiva, todas las demás emociones empiezan a definirse en relación con estas dos. La mayor dificultad será la preocupación de no poder confiar en su propia capacidad de afrontamiento y esfuerzo personal y el estilo de apego

que los caracteriza es el evitante (Guidano, 2001a). En base a las características de esta OSP, la actividad deportiva, el disfrute y las preocupaciones perfeccionistas que pueden experimentar serán construidas en base a hacerse querer, ser aceptados por los demás. Está claro que la soledad es el tema que los atraviesa y para compensarlo se auto atribuyen la responsabilidad de resolver las situaciones que se presentan. Se imputan tanto los éxitos como los fracasos, lo que contribuye al sentido de pérdida y su lucha constante por el control sobre ella, que claramente será irremediable dentro de esta narrativa. Justamente las metas que se auto imponen tienden a ser poco comunes o 'empresas imposibles'. Son objetivos que se centran en poder convertirse en parte del mundo, ser queridos y aceptados sin tener que luchar o esforzarse para ser reconocidos. Buscan lograr una idoneidad afectiva, donde son queridos simplemente por existir y admirados por las personas significativas en sus vidas. Sin embargo, la percepción de la pérdida constante los lleva a sentir una inutilidad en sus esfuerzos por alcanzar estas metas, es decir que, a pesar de lograr sus 'objetivos imposibles' no experimentan un cambio significativo en sus relaciones emocionales. El punto de la problemática emocional que caracteriza esta forma de significado personal gira en torno a un sentimiento de sí mismo que no logra nunca ser apreciado como tal. Además, tienen una autoimagen compleja que influye en sus metas y objetivos en la vida en general y se verá reflejado en cómo organicen y signifiquen sus metas deportivas en lo particular.

Por su lado, en la organización de significado fóbica, el miedo es la emoción principal, y se caracteriza por tener un patrón de apego ambivalente con una estrategia coercitiva. En la narrativa de la experiencia de las personas con esta organización, el miedo es al daño que puede sufrir su integridad física, ya que el mundo es significado como un lugar peligroso donde la única forma de sobrevivir es teniendo la protección de aquellos otros significativos

10

que lo rodean. Sin embargo, la protección proporcionada por los que fueron sus cuidadores primarios es experimentada como irregular e impredecible. De hecho, cuanto más necesitan o urgen ser protegidos, más probable es que ésta sea discontinua. Esto puede parecer ilógico, pero tiene sentido, ya que estos cuidadores suelen ser también fóbicos y no pueden asistir al niño en situaciones de peligro debido a su propio miedo. Es importante recalcar que para este encuadre la lectura de los patrones de apego, las OSP y las formas de lectura de los comportamientos y la emocionalidad de los individuos, llevan a considerar la importancia intergeneracional que permite corresponder características entre cuidadores e hijos (Guidano, 2001a). Con respecto a las metas deportivas y su vinculación con el disfrute en una OSP fóbica, la aparición de preocupaciones perfeccionistas, si las hubiera, posiblemente serán experimentadas y significadas en términos de constricción, de pérdida de control sobre sí mismo y sobre la actividad deportiva que se quiere llevar a cabo. En relación con la búsqueda de control y equilibrio, una persona con estas características buscará armonizar el ser protegida sin sentirse limitada, es decir, el control y el equilibrio de su entrenamiento, su técnica y su rendimiento, de manera que pueda obtener resultados exitosos sin sentirse limitado por el miedo al fracaso o las lesiones. Puede pensarse que su actitud activa y orientada a la acción tenderá a organizar y controlar su propio esquema de rendimiento y su relación con compañeros de entrenamiento o ejecución de la actividad deportiva. El control puede ser ejercido sobre todo lo que perciben como debilidad, por lo tanto, en el contexto deportivo, esto se puede traducir en el control de su propio cuerpo, mente y el comportamiento de otros en el campo de juego. La cuestión de la búsqueda constante de la libertad y la superación de límites físicos creará una tendencia a realizar un rendimiento deportivo excepcional. Se puede pensar cómo los deportistas con estas características a menudo empujan sus cuerpos y mentes más allá de lo habitual para lograr sus objetivos, siendo que para aquellos puede ser una invitación a realizar una exploración constante de sus límites y el mundo que los rodea, promoviendo una sensación de libertad. Con respecto a la tercer OSP, la dápica, es de gran relevancia debido a su alta prevalencia en la sociedad actual. En la era posmoderna, se ha vuelto una de las organizaciones de

significado personal más comunes ya que se le da constantemente una mayor importancia y valor a la imagen que muestra la persona ante los demás que a la características emocionales, cognitivas y sociales de la misma. Es decir, que en lugar de construir una identidad basada en valores internos y una autoimagen saludable, los individuos que se identifican como dápicos tienden a basar el sentido de sí mismos en la aprobación externa y la conformidad con las expectativas de los demás desde una imagen superflua. Las personas con tendencias dápicas suelen desarrollar un patrón de apego evitante compulsivo complaciente. Esto significa que buscan mantener una conexión emocional estable y segura con sus figuras de apego al cumplir constantemente con las expectativas de éstos. La aprobación y el sentido de competencia, amor y aceptación dependen de su capacidad para satisfacer las expectativas de los demás en cada momento (Guidano 2001a). El concepto de maximalismo que desarrolla el autor para ejemplificar lo que sucede con este tipo de OSP y cómo responde a los desafíos de la vida se explica como la creencia de que alcanzar lo máximo posible es la condición mínima para afrontar cualquier situación. Esto significa que sienten que deben ser perfectos desde el principio en todas las situaciones, lo que les produce una sensación abrumadora de perfección e implica una dependencia excesiva de la aprobación externa para calificarse como valiosos o no. Esto puede llevar a una gran presión y ansiedad en la realización de las metas deportivas, ya que los niveles de frustración al no alcanzar lo deseado al primer intento, pueden llevar a grandes abatimientos en desmedro de la continuación de la práctica deportiva.

Por último, se describe la OSP obsesiva como caracterizada por una relación ambivalente con al menos uno de los cuidadores que marcó el estilo de apego desde ese momento inaugural. Las personas con esta organización experimentan la ambivalencia emocional por parte de esa figura de apego y sienten que puede amarlo u odiarlo en igual medida en el mismo momento, es decir, la relación es experimentada como extremadamente incierta y ambigua. La persona sabe qué es lo que está ocurriendo emocionalmente y que el amor y el odio están siendo expresados en el mismo momento por su figura de apego, pero esta

11

ambigüedad crea un conflicto interno en el individuo, ya que no puede tolerar la incertidumbre emocional y busca una coherencia cognitiva absoluta para saldar el conflicto. Hay dos emociones en particular, la rabia y la agresividad, que son especialmente problemáticas para las personas con esta OSP, ya que estas emociones desafían su sentido de polaridad positiva que construyen para ser aceptados por los demás como personas enteramente buenas y amables (Guidano 2001a). En este sentido se puede pensar que, con respecto al desenvolvimiento en la práctica deportiva, podrán manifestar ciertas dificultades si no logran armonizar esas emociones polares que pueden presentarse consigo mismos y con los demás cuando algo no resulte como quisieran. Algunas personas con una OSP obsesiva pueden desarrollar rituales de entrenamiento rigurosos y meticulosos, pueden sentir la necesidad de seguir un plan de entrenamiento extremadamente estructurado y repetitivo para sentirse seguros y en control. Estos rituales pueden interferir con su capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes en el deporte y pueden aumentar su estrés y ansiedad.

12

Descripción de la comunidad destinataria de la intervención profesional

El proyecto de intervención está diseñado para llevarlo a cabo en equipos de deportistas federados entre 18 y 30 años. Como se explicó en el apartado de Descripción y justificación de la propuesta, se toma la Ley Nacional del Deporte N° 20655 (2019) que denomina al deportista en su artículo 40 como: “atleta: es cualquier persona que participa en un deporte bajo la autoridad de una organización deportiva, sujeto a las exigencias que le imponen la reglamentación y la moral deportiva” (p.9). A su vez, la ley establece en su artículo 20 que un deportista federado es todo aquél que se registre bajo la regulación de una federación

ya sean las asociaciones civiles deportivas, clubes, o establecimientos deportivos.

Dado que el perfeccionismo y la capacidad de disfrute en el deporte se presentan en todas las actividades deportivas y son aspectos comunes a cualquiera de ellas, sin importar sus características particulares, y así como también se manifiestan sin miramientos de que se trate de un deporte individual como grupal, este proyecto puede aplicarse a diversos contextos con la siguiente salvedad: cada comunidad destinataria tendrá su especificidad en términos tanto demográficos (sexo, edad), socio económicos, culturales, la historia del club en cuestión, su inserción en el barrio y la comunidad, como los aspectos específicos de cada deporte en función de las destrezas necesarias para practicarlo, el espacio en que se desarrollan, reglamentos, y fundamentalmente su naturaleza individual o grupal (competición deportiva intergrupal con cooperación intragrupo, por ejemplo). En relación a esto último, se considera la configuración singular determinada por las especificidades de cada deporte que además combinadas con todos los aspectos antes mencionados conformarán un campo único. Por tal motivo en este proyecto se diseña un tiempo destinado al diagnóstico, para construir el perfil singular e irrepetible de cada grupo-individuos objetivo de la propuesta de intervención.

13

Objetivos General y Específicos

El **objetivo general** es: promocionar la salud mental en deportistas federados abordando el reconocimiento de las preocupaciones perfeccionistas y su relación con el disfrute en el deporte.

Objetivos específicos:

- propiciar el registro psicológico de las metas deportivas en relación con la tonalidad emocional que predomina en cada deportista.
- favorecer la auto observación emocional del deportista en relación con su experiencia deportiva y las preocupaciones perfeccionistas.
- facilitar la construcción de una experiencia deportiva armoniosa, flexible y coherente con el sentido de sí mismos.

14

Determinación de las acciones que se proponen realizar y sus plazos tentativos.

En la presente propuesta se llevarán a cabo una serie de acciones descritas a continuación, las que pueden apreciarse en la tabla que sigue, detallando su tiempo específico de realización, siendo un diseño flexible que se adaptará a los emergentes de cada contexto particular.

Es importante destacar que, dado que esta propuesta no está enfocada en la realidad particular de un club específico, las primeras acciones de su implementación real estarán orientadas al conocimiento del contexto de aplicación, a saber:

Acción 1: presentación de la propuesta de intervención a la institución, coordinación de horarios y encuadre de trabajo.

Tiempo requerido: Reunión de dos horas en la primera semana.

Acción 2: realización de un diagnóstico de la situación actual del deportista en relación con su práctica deportiva, del equipo en el que está incluido, así como también de la institución a la que pertenece.

Técnicas para el diagnóstico: se realizan entrevistas semi dirigidas y grupales con el cuerpo técnico, los deportistas y las autoridades correspondientes. Se observan los entrenamientos.

Aspectos que evaluar en el diagnóstico: la historia de la institución en la que se lleva a cabo la intervención, actores participantes relevantes de la misma, contexto socioeconómico y cultural, historia del equipo deportivo en el que se realiza la intervención.

Tiempo requerido: 20 horas repartidas equitativamente entre la segunda y tercera semana de trabajo.

Acción 3: procesamiento de la información recabada de la etapa diagnóstica.

Tiempo requerido: 20 horas en la cuarta semana de trabajo.

Para cumplimentar el primer objetivo específico se lleva a cabo la siguiente acción:

Acción 4: encuentro con los deportistas dónde se les pide que completen por escrito una entrevista estructurada para indagar la vivencia de disfrute en el deporte y el reconocimiento de las preocupaciones perfeccionistas con el que cuentan en ese momento. Luego, se propone que enuncien oralmente sus metas deportivas a corto y mediano plazo (proyección máxima a 6 meses). La coordinadora anota cada meta en una pizarra. Posteriormente, se presenta como estímulo una lista de emociones y se le pide a cada uno que elijan una para relacionar a cada una de sus metas. Se explica que la elección de la emoción se realiza a partir de considerar la que presenta mayor activación o presencia para cada uno de ellos. La coordinadora anota cada emoción relacionada a cada meta.

Tiempo requerido: dos horas en la quinta semana de trabajo.

Para cumplimentar el segundo objetivo específico se lleva a cabo la siguiente acción:

Acción 5: encuentro con los deportistas dónde se les propone una construcción narrativa que se plasme por escrito y de cuenta de la historia de cada uno con la actividad deportiva que realiza. Se tienen en cuenta para su elaboración tres tiempos cronológicos: pasado, presente y futuro. Se les pide luego, que adjudiquen a cada tiempo de la narración una emoción predominante y las preocupaciones perfeccionistas que pudieran estar presentes en dicho tiempo de la narración. Para finalizar el encuentro se invita a compartir lo escrito y trabajar sobre lo que emerja en cada uno de ellos y el grupo.

15

Tiempo requerido: dos horas en la sexta semana de trabajo.

Para cumplimentar el tercer objetivo específico se lleva a cabo la siguiente acción:

Acción 6: se toma y adapta al presente diseño de proyecto de intervención, el método de la psicoterapia posracionalista llamado de autoobservación, para ser aplicado al trabajo con los deportistas. Este método es considerado por dicha psicoterapia el conductor esencial que guía el trabajo singular con las personas en la interfaz entre su experiencia inmediata y la explicación que se dan de ésta. Es decir, se intenta invitar a la persona a reconstruir lo que siente y cómo se lo explica (Guidano, 2001a).

Para aplicar este método se les pide a los deportistas que elijan cada uno una escena deportiva que consideren de mayor movilización emocional y que mejor representa su relación con el perfeccionismo y sus metas deportivas. Se les pide que la expliquen una vez de manera oral. La coordinadora anota en la pizarra el relato.

Posteriormente, mediante la adaptación de la técnica posracionalista de la moviola se trabaja la discrepancia entre autoconciencia y la vivencia permitiendo la integración de aquello que es dejado por fuera en la primera narrativa, construyendo así una nueva

narración de la escena que sea flexible (sin poner en juego el sentido de sí mismo) y armoniosa (integración de aspectos positivos y negativos de cada uno en la explicación de la escena).

Descripción de la técnica:

Adoptando una especie de 'lenguaje cinematográfico' que, en virtud de su inteligibilidad inmediata, simplifica las instrucciones y las hace menos aburridas, el terapeuta reconstruye con el cliente la sucesión de escenas que constituyen el acontecimiento investigado. Después, como si se estuviera en una sala de montaje, se enseña al cliente a recorrer o ver de forma panorámica la sucesión de escenas, yendo hacia atrás y hacia adelante en cámara lenta, para acercar y amplificar una sola escena y enfocar un aspecto particular, o bien para alejarla, y después reinsertarla en la secuencia ya enriquecida con nuevos detalles ('técnica de la moviola'). Está claro que cada vez que una escena enriquecida se reinserta en la secuencia, ésta sufre un cambio, asumiendo nuevas connotaciones que permiten la aparición de detalles adicionales en otras escenas. (Guidano, 1994, p.142)

Tiempo requerido: tres horas en la séptima semana de trabajo.

Momento de evaluación de la intervención:

Acción 7: se les entrega a los deportistas la entrevista respondida por ellos en la acción n° 4 y se les solicita que respondan una nueva entrevista estructurada para indagar la vivencia de disfrute en el deporte y la consideración de las preocupaciones perfeccionistas con la que cuentan en el momento de finalizar la intervención. La información recabada se contrasta con la obtenida en la acción n° 4. Cierre y agradecimientos.

16

Tiempo requerido: dos horas en la octava semana de trabajo.

Acción 8: se presenta un informe de evaluación general de la intervención ante quienes la hayan solicitado habiendo analizado la información pertinente mediante todo el proceso de trabajo.

Tiempo requerido: dos horas en la novena semana de trabajo.

Acción 9: al cabo de tres meses de finalizada la intervención se realiza una reunión de intercambio con los deportistas y el grupo técnico para evaluar si en el tiempo transcurrido se han producido cambios en la experiencia de disfrute y en el reconocimiento de las preocupaciones perfeccionistas en la práctica deportiva.

Tiempo requerido: dos horas en la octava semana de trabajo.

Recursos humanos y materiales necesarios

Recursos humanos: deportistas, equipo técnico y todo aquel que participe de los

diagnóstica sirve como momento para contemplar los aspectos singulares de la comunidad en la que se lleva a cabo. Estos aspectos condicionan la modalidad de trabajo y serán tenidos en cuenta para evitar llevar a cabo el presente diseño de intervención si fuera considerado iatrogénico para la misma.

19

Referencias Bibliográficas

- Fuentes-Barría, H. A., González Wong, C. A., & Aguilera Eguía, R. A. (2020). Trastornos de salud mental y terapias deportivas: Revisión narrativa. *Horizonte De Enfermería*, 29(1), 26–33. <https://ojs.uc.cl/index.php/RHE/article/view/12834>.
- Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53(4), 263-279. https://www.researchgate.net/publication/235705221_Are_perfectionistic_strivings_in_sport_adaptive_A_systematic_review_of_confirmatory_contradictory_and_mixed_evidence.
- Guidano, V. (2001a). El modelo cognitivo Posracionalista. En Quiñones, A. (Comp.). En A. Quiñones (Ed.), *Psicoterapias cognitivas contemporáneas*. Paidós.
- Guidano, V. (2001b). Vittorio Guidano en Chile. (Cap. 1). En Susana Aronsohn (Ed). *El modelo posracionalista en Psicología*. Universidad de Chile.
- Guidano, V. (1994). El sí mismo en proceso. *Hacia una terapia cognitiva posracionalista*. En Quiñones, A. (Comp). Paidós.
- Ley del Deporte N° 20.655 (2019). <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/200944/20190130>.
- Ley N° 26657 (2010). Ley Nacional de Salud Mental. <https://servicios.infoleg.gob.ar/infolegInternet/anexos/175000-179999/175977/norma.htm>.
- OMS (1986). Carta de Ottawa para la promoción de la salud. <https://isg.org.ar/wp-content/uploads/2011/08/Carta-Ottawa.pdf>.
- Pérez Córdoba, E. A., & Estrada Contreras, O. (2015). Historia de la Psicología del deporte. *Revista Apuntes de Psicología*, 33(1), 39-46. Universidad de Sevilla, España.
- Schmidt, V., Molina, F., Raimundi, J., Celsi, I., González Liotard, A., Pérez Gaido, M., & García Arabehehy, M. (2022). ¿Qué implica disfrutar del deporte? Presentación de un instrumento para su evaluación. *Diversitas*, 18(1).