



UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

Título:
Estrés laboral en Árbitros de Fútbol

Autor: **Franco Chesini**

Legajo: C-5208/6

Docente responsable: **Ps. Guillermo Cavagnaro**

-Año 2021-

Agradezco a aquellos que me han acompañado
en este largo y sinuoso camino.

No fue sino por la compañía brindada
que esta senda pudo ser recorrida.

Índice

Resumen y Palabras clave	3
Introducción	5
El deporte y su historia	6
El Árbitro	6
Competición deportiva	7
Competencia y agresividad	7
Agresión y arbitraje	8
Agresión en los espectadores	9
Teorías de la agresión	10
Estrés y ansiedad	11
Arbitraje y estrés	12
Consecuencias del estrés	13
Agotamiento	13
Conclusión	16
Referencias Bibliográficas	17

Resumen y Palabras clave

El nacimiento y desarrollo del deporte fueron fundamentales para el establecimiento de la sociedad moderna. Desde su nacimiento, éste se ha visto modificado en su totalidad y sus prácticas se han ido profesionalizando al punto de necesitar de figuras que controlaran el correcto desarrollo de los eventos deportivos, los árbitros. Dentro de los deportes existentes, el fútbol es considerado mundialmente como el deporte más popular. Una de las características particulares del fútbol es el alto grado de violencia que se observa en sus encuentros. Este ensayo va a tratar sobre la influencia que tienen las conductas agresivas dirigidas específicamente a los árbitros de fútbol en su ámbito laboral. Se indagará sobre sus posibles causas y consecuencias. Asimismo, se hará uso de este espacio para la reflexión de esta problemática con relación a los esfuerzos actuales en el área. Frente a la problemática del estrés en árbitros de fútbol, vi la importancia de reflexionar acerca de esta figura particular y la insuficiente atención recibida por parte de los profesionales Psicólogos, tanto en la práctica como en el sector académico.

Palabras clave: deporte; arbitraje; agresión; estrés.

Introducción

Desde su nacimiento, la práctica deportiva ha sufrido diversos cambios y tomado múltiples formas, comenzando como una práctica elitista en los colegios de alta alcurnia hasta llegar a lo que conocemos hoy en día como una actividad popular, patrimonio de todos. Es así que, con su creciente popularidad, el deporte ha sido tomado por diversas instituciones como herramienta y explotado por otras como mercancía. Es debido a sus características y beneficios que ha sido objeto de estudio de numerosas ciencias, incluida la Psicología.

De esta forma, se desarrolla en la Psicología un campo de acción particular dedicado al estudio del área deportiva y sus participantes, la Psicología Aplicada al Deporte. Este es un campo de acción relativamente nuevo y, según Pérez Córdoba y Estrada Contreras (2015), sus orígenes se pueden ubicar entre 1879 con el nacimiento de

la Psicología y 1919 con el final de la Primera Guerra Mundial. En esa época no existía la Psicología Aplicada al Deporte en sí misma, pero comienzan a desarrollarse los temas trabajados actualmente por esta. Así es como siguiendo esta temporalidad histórica, dichos autores consideran que la consolidación de este campo comienza en 1965 con la celebración en Roma del Primer Congreso Mundial de la especialidad.

Dentro de los deportes existentes se podría afirmar que hay uno que sobresale por su popularidad y masividad, el fútbol. Y participando de este podemos encontrar una figura que, al igual que los jugadores, desarrolla su actividad laboral en el campo de juego, los árbitros.

Sin embargo, tomando a Marrero y Gutierrez (2002) quienes, luego de repasar diferentes revistas especializadas en el tema, sostienen que aproximadamente solo el 2.6% de las publicaciones se centran en los árbitros, podríamos aseverar que, a comparación de los demás participantes de este deporte, esta figura se vería relegada del foco profesional de los Psicólogos.

Debido a la vasta cobertura mediática del fútbol, se podría decir que las conductas agresivas o violentas son particularmente comunes en este deporte. Al desarrollar su actividad profesional dentro del campo de juego, los árbitros de fútbol se ven continuamente expuestos a dichas situaciones violentas o agresivas. En muchos casos, estos actos violentos pueden estar dirigidos directamente a ellos por diversas razones promoviendo diversas afecciones de la Salud Mental, donde podríamos incluir por ejemplo el estrés.

A partir de la problemática planteada, este trabajo se enfocará exclusivamente en el posible desarrollo del estrés laboral en árbitros de fútbol y sus efectos. Es así como con este trabajo se propone estudiar el fenómeno del fútbol desde otro punto de vista, visibilizando a otros agentes, tales como los árbitros. Siendo que estos se encuentran apartados del foco de los estudios psicológicos y entendiendo que este espacio de escritura llama al análisis y a la reflexión, se propone como objetivo el acercamiento a esta problemática.

1. El deporte y su historia

Las prácticas deportivas en la actualidad forman parte del día a día del común de las personas, estas se encuentran incluidas en las currículas escolares y no es extraño ver grupos realizando deportes en distintos lugares tales como la escuela o el club. Pero esto no fue siempre así, el deporte como lo conocemos es un desarrollo moderno. Javier Olivera Beltrán (1993) sostiene que podemos relacionar la evolución del deporte con el progreso industrial capitalista que surge a finales del siglo XVII en Inglaterra. El autor toma la tesis del proceso de civilización de Norbert Elias (1986,1992), quien afirma que en las sociedades de la Europa occidental, entre la Edad media y los tiempos modernos, se observa un refinamiento de los comportamientos y un aumento de la presión social sobre

la gente para que esta desarrolle cada vez más un constante autocontrol de los propios sentimientos y de la conducta. Beltrán (1993) expresa:

Una de las consecuencias del proceso civilizador europeo ha sido el nacimiento y desarrollo del deporte, el cual surge del proceso civilizador y del refinamiento de los juegos tradicionales ingleses en el siglo XVIII. Se hacen más severas y estrictas las normativas que regulan la violencia y la agresión en los juegos populares y se advierte además una disminución a largo plazo de la propensión de la gente a obtener placer mediante la participación directa o como testigos de los actos violentos. (p.19)

De esta manera, se produce una metamorfosis que permitió transformar lo que en su momento fueron una serie de juegos-luchas populares medievales en lo que hoy conocemos como deporte.

Según Beltrán (1993), en estos juegos medievales se toleraban formas de violencia física y niveles de agresividad más altos de los que se permiten actualmente, eran juegos salvajes y brutales que a menudo fueron condenados y prohibidos por las autoridades. El desarrollo del deporte evolucionó así desde una fase inicial en las escuelas inglesas, en la que como participantes predominaban miembros de la aristocracia, pasando por la inclusión de la ascendencia burguesa hasta alcanzar la popularidad propia del deporte que conocemos hoy en día.

De esta manera, el deporte se nos presentaría como una actividad fundamental para el desarrollo de la sociedad actual. Javier Olivera Beltrán (1993) afirma “el deporte es una práctica humana tan significativa en nuestra época como lo puedan ser las revoluciones, el proletariado, los sindicatos o la tecnología moderna que emana de la ciencia” (p.12).

2. El Árbitro

En el ámbito del fútbol podemos encontrar una figura que, al igual que los jugadores, desarrolla su actividad laboral en el campo de juego, El Árbitro. Considerando el desarrollo del siguiente apartado, pareciera pertinente aclarar qué se conoce por árbitro de fútbol.

La asociación encargada de definir las reglas del fútbol a nivel mundial y sus futuras modificaciones, conocida como International Football Association Board, sostiene que “el árbitro es la persona encargada de dirigir el partido y que posee plena autoridad para hacer cumplir las Reglas de Juego en dicho encuentro.” (IFAB, 2020. P.71). Tomando esta definición, se podría sostener que un árbitro de fútbol es aquella persona encargada de hacer cumplir las reglas de juego en un partido de fútbol.

Para poder entender mejor a esta figura es necesario hacer un breve recorrido histórico en el desarrollo del fútbol. Según Castellano (2008), el fútbol comienza a ser jugado en los colegios ingleses a mediados del siglo XIX, en ese momento aún no se habían consensuado las reglas generales del deporte y por lo tanto estas eran definidas antes de comenzar el encuentro. Para estos eventos, no se necesitaba de un árbitro o de una figura similar ya que se consideraba que era necesario confiar en la palabra de los jugadores para hacer respetar las mínimas reglas acordadas.

6

A mediados del siglo XIX se comenzó a considerar que los capitanes de cada equipo, que en ese momento eran aquellas personas que representaban dicho equipo y se encargaban de organizar el encuentro, ejercieran como delegados de los mismos, apareciendo así la figura del Umpire. Estos últimos, eran figuras de jerarquía y representaban a cada equipo, se consideraba que poseían altos conocimientos de las reglas y una elevada moral. Su función consistía principalmente en constatar si el balón había ingresado o no en la portería para poder definir si se había realizado un gol. Sin

embargo, la aplicación de las reglas acordadas seguía estando a cargo de los jugadores y solo en caso de no llegar a un acuerdo se solicitaba a los umpires que interfieran y lleguen a un acuerdo para solucionar la situación conflictiva.

En 1863 se redactan por la Football Association las primeras reglas de juego y ya no dependen de un consenso entre los equipos participantes, sin embargo, aún no se hace referencia a la figura del árbitro en ese entonces.

La primera referencia a la figura del árbitro se nos presenta en 1871 donde se celebra la Football Association Challenge Cup, la primera competición de fútbol en la historia. Donde se determina que los umpires ya no deben ser designados por cada equipo, sino que serán designados por la organización, también se designa un referee (árbitro) que funcionaba como agente consultor o mediador. De ese momento en adelante, tanto las reglas de juego como las funciones del árbitro fueron cambiando hasta lo que conocemos hoy en día. (Castellano, J. 2008)

Es importante destacar que la inclusión de los árbitros de fútbol no fue necesaria sino hasta la aparición de exigencias impuestas por la competición deportiva, es la competencia la que fundamenta la necesidad de la figura del árbitro, y es en tanto esta que los colegiados existen.

3. Competición deportiva

Entendiendo a la competición deportiva como factor fundamental para el surgimiento y necesidad de los árbitros, es necesario poder entender qué es una competición y así también, cómo esta influye en el mundo del fútbol.

La Real Academia Española define a la competencia como “Disputa o contienda entre dos o más personas sobre algo” o como “Oposición o rivalidad entre dos o más personas que aspiran a obtener la misma cosa”. Por otro lado, esta institución define a la competición como “competencia o rivalidad de quienes se disputan una misma cosa o la pretenden” o como “Acción y efecto de competir, y más propiamente en materia de deportes” (Real Academia Española [RAE], 2020).

Encontramos entonces que la característica principal de una competición deportiva sería la de ser un espacio de disputa, oposición o contienda entre dos o más partes que intentan conseguir un mismo objetivo, respetando determinadas normas. Al hablar de partes, no nos referiríamos solamente a los jugadores dentro del campo de juego, sino a cada equipo como una institución. Instituciones reguladas políticamente, integradas por múltiples sujetos con distintas funciones, que van a cumplir un rol determinado el día de la competición, sea dentro o fuera del campo de juego. Dichas partes, en pos de conseguir un objetivo que es preciado y codiciado por ambas, podrían intentar transgredir las normas. Considerando este escenario, podríamos decir que el surgimiento de la figura del árbitro se ubica, y fundamenta su necesidad, en el conflicto.

4. Competencia y agresividad

Considerando lo desarrollado sobre las competiciones deportivas, puede sostenerse que los deportistas podrían buscar lograr el mejor resultado posible en pos de conseguir sus metas. Para esto buscarán lograr el mayor rendimiento deportivo posible. Según la RAE, el rendimiento es la “Proporción entre el producto o el resultado obtenido y los medios utilizados” (Real Academia Española [RAE], 2020). Es decir que cuando

hablamos de rendimiento deportivo en una competición nos referimos a la relación entre el resultado de dicha competencia y los medios utilizados para lograrlo. La búsqueda del mayor rendimiento posible es una meta general que comparte cualquier deportista

profesional. Podemos definir así a estos deportistas como Deportistas de Alto Rendimiento, considerados también como Deportistas Expertos o de Alto Nivel en algunas disciplinas, esta nomenclatura “hace referencia a alguien experimentado, es decir, a alguien enseñado durante un tiempo bajo un plan de trabajo y supervisión, que, además, muestra una voluntad y aptitud de mejora y perfeccionamiento” (Arias Estero, 2008, p. 28).

Ruiz Pérez (1999), por su lado, sostiene que llegar a ser Deportista de Alto Nivel conlleva tiempo, trabajo, tutoría y supervisión técnica, sumado a la voluntad del atleta por querer llegar a lo más alto y por un dominio y conocimiento necesario para lograrlo.

Pero no todo deportista es un Deportista de Alto Rendimiento, sino que hay muchos deportistas amateurs que no cumplen los requisitos mencionados y, aun así, buscan el mejor resultado posible durante sus competencias.

Diversos autores sostienen que, en el deporte, para obtener el máximo rendimiento y, con ello, el triunfo es necesario cierto grado de agresividad (Huston y Silva 1984; Ruano 1991 en J. L. González Oya, 2006).

En función a esto, Weinberg y Gould (2007) sostienen que muchos deportistas consideran diversos actos agresivos como inadecuados en general, pero convenientes dentro del ámbito deportivo. Los autores denominan a este doble estándar como razonamiento del juego o moralidad entre paréntesis.

Siguiendo esta línea, los autores destacan:

La relación entre agresión y rendimiento puede tener una importancia secundaria. Las cuestiones centrales se refieren a si valoramos el rendimiento a toda costa, a nuestra preocupación por los participantes, y a asegurar que la agresión no vale la pena (Weinberg y Gould, 2007, p.252).

5. Agresión y arbitraje

Se ha podido destacar que ciertas conductas agresivas se relacionan con el rendimiento de los participantes en un evento deportivo. Sin embargo, esto no significa que dicha agresión se enfoque solo a los competidores, según Durán (1996), Hernández-Mendo y Morales-Sánchez (2013), y Gutiérrez (2015) “existe un gran número de personas que, en realidad se ven envueltos en situaciones de violencia (verbal, física, etc.), atentando ya sea contra otros espectadores, jugadores, técnicos y/o árbitros” (citados en Gómez, J. S. Viera, E. C. Espínola, C. F. Arbinaga, F. y Reyes, S. S., 2019).

Por otro lado, Gómez, J. S. Viera, E. C. Espínola, C. F. Arbinaga, F. y Reyes, S. S. (2019) sostienen “hay que reconocer que el colectivo arbitral suele convertirse en el blanco principal de los ataques, generando desconfianza con respecto a su honestidad...” (Introducción).

Siguiendo lo desarrollado hasta el momento, se podría afirmar que las actitudes agresivas en el fútbol no solo se limitan a los jugadores y su rendimiento, sino que tienen diversos actores y objetos, y en gran parte, estas están enfocadas hacia los árbitros. Siguiendo esta línea, González Oya (2006) sostiene, “Ha de señalarse que estas violencias hacia los miembros del equipo arbitral no solo se producen por parte de los aficionados, sino también por parte de los miembros de los clubes, tanto jugadores, entrenadores como delegados, etc.” (citado en Gómez, J. S. Viera, E. C. Espínola, C. F. Arbinaga, F. y Reyes, S. S., 2019).

En sintonía con estas ideas Gimeno (1997) sostiene:

incluso, hasta agredir. De esta forma, el único apoyo que tendría garantizado el colegiado es el de su equipo arbitral, y no siempre el entendimiento y la coordinación son ideales. (citado en Gonzales Oya, 2006, p. 115)

6. Agresión en los espectadores

La amplia cobertura mediática del fútbol permite pesquisar ciertas conductas en dicho deporte que podrían considerarse violentas. El 8 de junio de 2020, el diario La Nación publicó una noticia referente a ciertas amenazas recibidas por un jugador al no haber renovado su contrato con el club en el que militaba (Diario La Nación, 2020), por otro lado, en febrero de ese mismo año, el mismo diario publicó otra noticia referente a graves incidentes en las tribunas antes del comienzo de un partido en la segunda división del fútbol profesional, donde en una de las tribunas hubo ciertas peleas y agresiones con la utilización de armas blancas (Diario La Nación, 2020).

Podemos observar entonces que los casos de agresión en el ámbito del fútbol no solo se limitan al campo de juego y no únicamente están relacionados con el rendimiento de los jugadores. En toda competencia deportiva los espectadores tienen una participación activa, estos alientan por sus equipos en pos de acompañarlos y motivarlos, al mismo tiempo que intentan incomodar al rival.

Algunos autores como Scholtz y Willense (1991) y Wann (1994) sostienen que parte de los factores que influyen en el desarrollo de la agresividad de los espectadores son la edad, el hacinamiento, el consumo de alcohol y otras sustancias, y la excesiva identificación con su equipo. Por su parte, Smith (1983) sostiene que los factores que desencadenan agresión en los espectadores son los actos agresivos a pequeña escala dentro del terreno de juego, el género masculino y el estatus económico de la clase trabajadora (Scholtz, Willense y Wann en Gonzales Oya, 2006).

Retomando lo desarrollado por Durán (1996):

Vivir en un entorno violento aumenta el riesgo de ejercer este tipo de conductas, jóvenes que han nacido y se han criado en ambientes problemáticos, que han sido testigos y/o víctimas de un trato violento (físico y/o psicológico) en su familia, se sentirán más cómodos entre jóvenes de características similares. (Durán citado en Gonzales Oya, 2006, p. 115)

Otro de los factores que podría influir en el desarrollo de conductas agresivas por parte de los espectadores es el efecto de la contemplación de competiciones deportivas. Según Gonzalez Oya (2006), la mayoría de los trabajos de investigación respecto al tema evidencian que la agresión aumenta tras visionar una competición deportiva. Sumado a esto, el ser espectador de un deporte considerado violento reforzaría la disposición del público a mostrarse agresivo.

Según el autor, diversos factores situacionales tienen importancia a la hora de poder explicar la conducta violenta de los espectadores. La derrota y la frustración por no alcanzar el objetivo deseado son un importante factor descriptivo de la aparición de incidentes, pero no se ha podido comprobar que por sí mismas alcancen para desencadenarlos. Por otro lado, la euforia que produce la victoria puede llevar a los aficionados a dar muestra de conductas agresivas (Gonzalez Oya, 2006).

Según Gonzales Oya (2006), podemos ubicar la aparición y extensión de los actos violentos en el fútbol en la década de los setenta en Inglaterra, estando estos dirigidos a espectadores, jugadores, entrenadores y árbitros de fútbol, entre otros.

Considerando lo desarrollado hasta aquí, se podría sostener que las conductas agresivas en el fútbol son un hecho poli causal y su surgimiento en los espectadores es motivado por diversos factores, tanto de carácter subjetivo como social.

7. Teorías de la agresión

Retomando las ideas de Weinberg y Gould (2007), los autores afirman que “Los psicólogos definen la agresión como cualquier forma de conducta que tiene por objetivo dañar o lesionar a otro ser vivo cuya motivación es la de evitar dicho tratamiento” (p. 544). Los autores retoman los avances hechos por Gill (1986) y diversas definiciones similares para definir 4 criterios generales:

1. La agresión es una conducta.
2. Implica daño o lesión.
3. Está dirigida a un organismo vivo.
4. Conlleva intención.

Por su parte, según la Sociedad Internacional de Psicología Deportiva (J. Tenenbaum, E. Stewart, R.N. Singer, J. Duda, 1997), la agresividad se puede clasificar de dos maneras. Por un lado, como agresividad hostil donde el objetivo principal de la acción es el de infligir daño físico o psicológico a otra persona. Y por otro lado, la agresión instrumental la cual tiene como finalidad lograr la meta deseada, en este caso, se podría buscar dañar al oponente solo como medio para alcanzar el éxito. En el deporte, la mayoría de las agresiones son instrumentales.

Weinberg y Gould (2007) afirman:

Por supuesto, tanto la agresión hostil como la instrumental conllevan la intención de infligir daño o lesión. Aunque la mayoría de lesiones deportivas son instrumentales, ello no las hace más aceptables. Por ello, los profesionales de las ciencias del deporte y el ejercicio físico han de tener una filosofía bien acreditada respecto a lo que es una conducta agresiva instrumental aceptable y otra no aceptable. (p. 546)

Siguiendo esta línea, Cox (2008) identifica estos dos mismos tipos de agresión, pero aclara que en el caso de la agresión hostil la intención de los sujetos es que el otro sufra, reforzando dicha conducta con el dolor y sufrimiento del otro e identifica a este tipo de agresión como violencia.

Sumado a esto, Cox (2008) identifica una tercera categoría de conducta que puede confundirse habitualmente con la agresión, la asertividad. Según este autor “la asertividad implica el uso de la fuerza física o verbal legítima para lograr un objetivo personal. Sin embargo, aquí no hay intención de dañar al oponente” (Cox, 2008, p.349). Por lo tanto, aún si el objeto de la conducta asertiva resulta dañado, esto no significa necesariamente agresión.

Luego de desarrollar estos conceptos e ideas sobre la asertividad y la agresión, y su aceptación en el ámbito deportivo como instrumento para conseguir el éxito mediante un mayor rendimiento, diversos cuestionamientos podrían plantearse: ¿Porque todos los sujetos no reaccionan agresivamente ante las mismas situaciones? ¿Son algunos sujetos más agresivos que otros? ¿Esta conducta es aprendida o innata?

Diversas teorías se han desarrollado para poder explicar o responder a dichos interrogantes. Por un lado, la teoría de la frustración-agresión indica que “la agresión es un resultado directo de una frustración que se produce a causa de un fracaso o el impedimento del logro de una meta” (Dollard, Doob, Miller, Mowrer y Sears, 1939 en Weinberg y Gould, 2007). Sin embargo, los autores Weinberg y Gould (2007) sostienen que este punto de vista tiene poco crédito debido a la insistencia de esta teoría en postular que ante la presencia de la frustración, la respuesta siempre sería la de la agresión, siendo que con frecuencia las personas hacen frente a su frustración de maneras no agresivas.

Por otro lado, la teoría del aprendizaje social sostiene que la agresión es una conducta aprendida mediante la observación y modelado de las conductas de otros, siendo estas luego reforzadas por exhibir acciones similares (Bandura, 1973 y Smith, 1988 en Weinberg y Gould, 2007). A pesar de ello, Weinberg y Gould (2007) afirman que “las investigaciones sobre el aprendizaje social en el deporte muestran que a la mayoría de los deportistas no se les ha enseñado a ser violentos de una manera descarada. Sin

10

embargo, la agresión puede producirse en todos los deportes” (p. 548). Según González Oya (2006), esta teoría goza de un considerable respaldo científico, siendo importante destacar el papel que las figuras más significativas en el deporte tienen en el desarrollo y control de la agresión.

En tercer lugar, se desarrolla la teoría revisada de la frustración-agresión que surge de la combinación de los elementos de la hipótesis original de la teoría de la frustración-agresión y del aprendizaje social. Según esta teoría, la frustración no siempre va a provocar agresión, sino que provocará un aumento del enfado y arousal (nivel de activación cerebral), traducándose en agresión solamente cuando indicaciones socialmente aprendidas indican la conveniencia de la agresión en dicha situación (Weinberg y Gould, 2007).

Respecto a las ideas anteriormente desarrolladas, podríamos entender que ciertas situaciones provocan conductas agresivas, siendo probable que esta agresión aparezca cuando el sujeto se sienta frustrado. Weinberg y Gould (2007) sostienen que normalmente los participantes se sienten frustrados cuando pierden, están desconcentrados, sienten dolor físico, están jugando por debajo de sus posibilidades o perciben un arbitraje injusto.

8. Estrés y ansiedad

Retomando lo desarrollado hasta el momento, es posible decir que el Árbitro de Fútbol es normalmente tomado como objeto de diversas agresiones, tanto dentro como fuera del campo de juego. Dichas agresiones podrían ser percibidas por el árbitro como una amenaza a su integridad física o psicológica.

Siguiendo los desarrollos de Bruce McEwen (2000), la respuesta fisiológica y/o conductual que resulta de una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un sujeto es llamada respuesta estresora.

Es necesario aclarar que el término estrés es ambiguo y puede tener diversos significados, para McEwen (2000) al hablar de estrés se puede hacer referencia a una amenaza hacia la homeostasis del organismo, también el término podría hacer referencia a un evento o sucesión de eventos que causan una respuesta angustiante o también, en algunos casos, podría hacer referencia a desafíos que producirían excitación o motivación.

Al considerar la respuesta estresora como hicimos primeramente, es pertinente diferenciarla de la ansiedad. Según Weinberg y Gould (2007) la ansiedad es un estado emocional negativo compuesto por un componente de pensamiento, como por ejemplo la preocupación, llamado ansiedad cognitiva y un segundo componente llamado ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida. Continuando con lo propuesto por estos autores, podemos referirnos a la ansiedad para analizar un componente estable de la personalidad o para describir un estado de ánimo cambiante.

Weinberg y Gould (2007) afirman:

El estado de ansiedad hace referencia al componente siempre variable del estado de ánimo y se define como un estado emocional caracterizado por sensaciones subjetivas conscientemente percibidas, de recelo y tensión, acompañadas -o asociadas a- la

activación del sistema nervioso autónomo. (...). El estado cognitivo de ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona, mientras que el estado somático de ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida (que no proceden de un cambio en la actividad sino del estrés). (p.103)

A diferencia del estado de ansiedad, identificamos la ansiedad rasgo, esta es una parte de la personalidad y se define como:

Un motivo o disposición conductual adquirida que predispone a una persona a percibir una amplia gama de circunstancias objetivamente no peligrosas (desde el punto de vista físico

11

o psicológico) como amenazadoras, y a responder a estas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro objetivo. (Spielberg, 1966 en Weinberg y Gould, 2007, p.103)

Así podemos denotar la importancia fundamental de la ansiedad rasgo con respecto a la respuesta estresora, siendo aquella uno de los factores fundamentales a la hora de percibir ciertos estímulos como aversivos o peligrosos.

Siguiendo los planteos de McGrath (1970), Weinberg y Gould (2007) consideran al estrés como un proceso, una secuencia de eventos que conduce a un fin concreto. Para los autores, este proceso consta de 4 fases interrelacionadas: la demanda medioambiental, percepción de las demandas, respuesta de estrés y consecuencias conductuales.

En la Fase 1, *demanda medioambiental*, el sujeto recibe algún tipo de demanda, esta puede ser de carácter físico o psicológico.

En la Fase 2, *percepción de las demandas*, hay una percepción individual de la demanda física o psicológica. Es importante destacar que no todas las personas perciben las demandas exactamente de la misma forma, el nivel de ansiedad rasgo de una persona influye en la forma de percibir el mundo.

La Fase 3, *respuesta de estrés*, es la respuesta física y psicológica de la persona a la percepción de la situación. Si la persona percibe un desequilibrio entre las demandas y su capacidad de respuesta, sentirá amenaza, aumentando el nivel de ansiedad estado o de la activación fisiológica o de ambas.

La fase final del proceso es la Fase 4, *consecuencias conductuales*, es la conducta real de la persona sometida al estrés. Esta fase genera información que influirá en la primera fase, pudiendo generar el cese de la demanda o, en el caso contrario, una demanda adicional. Por lo tanto, el proceso de estrés es un espiral.

Siguiendo esta propuesta, se destaca que para cada sujeto particular las condiciones necesarias para el desarrollo del proceso estresor serán distintas. Por un lado, encontramos a las demandas medioambientales específicas a las que se enfrenta cada juez y por otro, a las características particulares de personalidad que influirán sobre la respuesta ante dichas demandas.

9. Arbitraje y estrés

Considerando lo desarrollado previamente, se podría sostener que el árbitro de fútbol está continuamente expuesto a situaciones que podrían considerarse estresoras. En consonancia con esta idea, Gonzalez Oya (2006) sostiene:

El arbitraje es una profesión estresante, ya que no sólo se han de asumir la presión a la que se ven sometidos por deportistas, entrenadores y público, sino que, en ocasiones, son sus propios compañeros, amigos y familiares quienes les hacen comentarios negativos sobre sus últimas actuaciones. (p. 177)

En el ámbito deportivo se pueden observar diversos factores estresores, Scanlan, Stein y Ravizza (1991, como se citó en Gonzales Oya, 2006, p.143) incluyen dentro de estos a la preocupación por el rendimiento, las dudas sobre las propias actitudes, los costes económicos y el tiempo necesario para entrenar entre otros.

Siguiendo esta idea, Gonzales Oya (2006) afirma:

El árbitro siente la misma ansiedad que los demás deportistas, sin embargo es conveniente que no exhiba públicamente conductas que indican nerviosismo, ya que es probable que entrenadores, jugadores y público se percaten y lo acosen, con el objetivo de obtener el máximo beneficio personal a costa de su debilidad. (p. 143)

Dadas las características de la actividad laboral de los árbitros de fútbol, se podría afirmar que estos se encuentran continuamente expuestos a situaciones estresantes.

12

10. Consecuencias del estrés

En relación con lo desarrollado en los puntos anteriores, Terradez (2012), sostiene que “el estrés es una reacción fisiológica que se desarrolla cuando una persona percibe una situación determinada como peligrosa, desafiante o amenazante, como consecuencia de lo cual, la persona puede experimentar temor de sufrir una pérdida de alta significación personal” (p. 16). La autora también destaca que esta reacción es una importante adquisición desde el punto evolutivo que si no se sostiene en el tiempo de manera prolongada, generará un ahorro energético que optimizará los recursos para llevar a cabo la respuesta de afrontamiento (Terradez, 2012).

En consonancia con lo propuesto por Terradez, Audisio (2012) propone:

El estrés provoca un aumento en la secreción de varias hormonas y el resultado es que se ve obstaculizada la función de las células inmunológicas. Esta anulación es en principio pasajera y representaría un ahorro de energía que otorga prioridad a la situación de emergencia.(p. 81)

Según Terradez (2012), el estrés aumenta la secreción de hormonas corticoesteroides. Al mismo tiempo, por vía nerviosa es activado el hipotálamo, el cual secretará una neurohormona liberadora que actúa a nivel de la adenohipófisis. La adenohipófisis por su parte secretará la hormona adrenocorticotrofina que finalmente estimulará a la corteza adrenal para liberar cortisol. Sobre el cortisol, la autora aclara:

Si bien esta hormona hiperglucemiante le es funcional al organismo por incrementar la disponibilidad energética necesaria para afrontar la situación, con el correr del tiempo los altos niveles de cortisol pueden producir la inhibición de mitosis linfocitaria, lo que conllevaría a una inmunosupresión, y por consiguiente una respuesta deficiente del sistema inmunológico frente al antígeno. (Terradez, 2012, p. 93)

Sobre los efectos del estrés a largo plazo en el organismo, Audisio (2012) sostiene que “si los estímulos estresores se mantienen en forma constante y son intensos, la supresión inmunitaria podría mantenerse en el tiempo y resultar perjudicial para el organismo.” (p. 81).

Siendo así, el autor concluye que “el estrés provocaría un aumento de la susceptibilidad a algunas enfermedades, debido a la alteración del sistema inmunitario” (Audisio, 2012, p. 82).

11. Agotamiento

Considerando lo desarrollado hasta aquí, se podría sostener que la respuesta estresora dependerá de la interpretación de las demandas por los sujetos. Al mismo tiempo, si los estímulos estresores incitadores de la respuesta de estrés están relacionados con las demandas producidas por el trabajo, podría definirse como estrés laboral.

Uno de los riesgos asociados con el estrés laboral crónico es el síndrome de quemarse por el trabajo (burnout) o síndrome de agotamiento. Según Gil-Monte (2007) este síndrome se puede definir como “una respuesta psicológica al estrés laboral crónico de carácter interpersonal y emocional que aparece en los profesionales de las organizaciones de servicio que trabajan en contacto con los clientes o usuarios de la organización” (p. 45). Dicho autor sostiene que esta respuesta se distingue por:

- Un deterioro cognitivo: pérdida de ilusión por el trabajo, desencanto profesional o baja realización personal.
- Un desgaste afectivo: agotamiento emocional y físico.

13

- La aparición de actitudes y conductas negativas: hacia los clientes y organización, en forma de comportamientos indiferentes, fríos, distantes, y, en consecuencia, lesivos (indolencia, despersonalización o cinismo).

Según este autor, ante los estresores laborales los sujetos ponen en funcionamiento una serie de estrategias de afrontamiento que deben ser efectivas para manejar la respuesta de estrés. Sin embargo, cuando estas estrategias de afrontamiento no resultan ser exitosas y el estrés se prolonga en el tiempo, los trabajadores desarrollan una experiencia de fracaso, tanto profesional como en las relaciones interpersonales, con los individuos hacia los que destina la actividad. (Gil-Monte, 2007)

Por su parte, sobre las estrategias de afrontamiento, Marrau (2009) sostiene que:

Como consecuencia de estas respuestas aparecen una serie de disfunciones conductuales, psicológicas y fisiológicas que van a tener repercusiones nocivas para las personas y para la organización. Es un proceso que se desarrolla de manera progresiva debido a la utilización de estrategias de afrontamiento poco funcionales con las que los profesionales intentan autoprotgerse del estrés laboral generado por sus relaciones. (p. 167)

Gil-Monte sostiene que otro aspecto importante a tener en cuenta con respecto a este síndrome es que la culpa es una variable clave, esta es una emoción social vinculada a las relaciones interpersonales en las que el individuo responde a las necesidades de otra persona y no a un intercambio del que se espera reciprocidad. Esta reafirma el compromiso hacia la otra persona y la responsabilidad de cuidarla. Esta emoción es clave para explicar cómo se relaciona con algunas de sus consecuencias más importantes (depresión, absentismo). Los sentimientos de culpa generarían una mayor implicación con respecto al deterioro de los procesos psicosociales interviniendo en la aparición de las consecuencias del síndrome de quemarse por el trabajo. (Gil-Monte, 2007)

En el caso específico del colectivo arbitral, Gonzalez Oya (2006) indica que las primeras definiciones de agotamiento fueron aplicadas por Weinberg y Richardson (1990), estos autores sugieren que:

En esta población se manifiesta a través de la dificultad de concentrarse, actitud negativa hacia el trabajo, la familia y la vida, en general, y todas aquellas situaciones en las que el

árbitro o juez deportivo no puede controlar sus habilidades psicológicas. Además, el agotamiento puede tener como consecuencia la retirada de una actividad que había sido interesante, pero que ahora es aburrida o demasiado demandante. (Weinberg y Richardson, 1990 en González Oya, 2006, p.178)

Por su parte, Gonzales Oya (2006) sostiene que los signos y síntomas más habituales que se presentan en el burnout son:

- Físicos: dolor de cabeza, fatiga crónica, insomnio, hipertensión arterial, disminución de la forma física.
- Psicológicos: síntomas de depresión, agresividad incontrolada, aumento de la ansiedad, aumento de la irritabilidad.
- Conductuales: Baja eficacia, alta probabilidad de consumo de drogas.
- Familiares: Aislamiento, enfados frecuentes, ausencia de vida familiar.
- Laborales: Baja productividad, aumento de absentismo, retrasos frecuentes, menor responsabilidad.

Es importante considerar que este síndrome no se presentaría súbitamente, sino que para alcanzar el completo agotamiento Weinberg y Richardson (1990) estiman que los árbitros deben pasar cuatro fases:

14

- 1) Despersonalización: el árbitro se disocia de los demás a medida que se siente ignorado y se vuelve distante e indiferente.
- 2) Disminución de los sentimientos de realización personal: el árbitro siente que no está haciendo ningún aporte, que no está llevando a cabo lo que se había propuesto. Ya no obtiene satisfacción del deporte o actividad que practica.
- 3) Aislamiento: El aislamiento que aparecería en la etapa de despersonalización, se agudiza. No solo trata de permanecer separado del resto de compañeros y familiares, sino que intenta protegerse a sí mismo de ellos. Además, empieza a buscar excusas para no arbitrar.
- 4) Agotamiento físico y emocional: El árbitro se hunde desde el punto de vista emocional y/o físico. El lento proceso de agotamiento se completa cuando ya no tiene ningún deseo de competir, ni la energía necesaria para ello. (Weinberg y Richardson, 1990 en González Oya, 2006, p.179)

Una vez se alcanza el completo agotamiento, Marrau (2009) afirma que “desde la perspectiva individual, las consecuencias del estrés asociadas al síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), producen un deterioro de la salud de las personas y de sus relaciones interpersonales dentro y fuera del ámbito laboral.” (p. 170)

La autora concluye que:

El síndrome de quemarse por el trabajo se constituye en una patología de alto riesgo si no se lo diagnostica correctamente, ya que sus síntomas se acentúan llegando a producir alteraciones importantes de la conducta en cuanto a salud mental y enfermedades físicas, que pueden llevar incluso a la muerte. (Marrau, 2009, p.175-176)

Conclusión

A lo largo de este escrito, se ha logrado constatar la importancia del surgimiento del deporte como herramienta social. El deporte ha evolucionado a medida que servía como herramienta de sociabilización para la modernidad, logrando ser una actividad reconocida y practicada a lo largo de todo el mundo.

En el camino de su evolución, el deporte se ha desarrollado y vuelto más complejo, permitiendo la aparición de competencias profesionales con alto nivel de exigencia y factibles de ser explotadas comercialmente. En conjunto con estas competencias, surgió la necesidad de la creación de una figura que permitiera el correcto desarrollo del evento deportivo, naciendo de esta manera el colectivo arbitral.

Los árbitros de fútbol son una parte necesaria y fundamental para el desarrollo de la competencia o evento deportivo. Sin embargo, hemos podido observar como estos están expuestos a diversas conductas agresivas o situaciones violentas tanto dentro como fuera del campo de juego. Conductas que pueden ser ejercidas por múltiples sujetos y en diferentes ámbitos, y que , en caso de desarrollar una respuesta estresora, definitivamente tendrán un impacto en la salud de los colegiados. Debido a la exposición constante a dichas conductas, los árbitros de fútbol son propensos a desarrollar respuestas estresoras o ansiógenas que tienden a mantenerse en el tiempo.

Como se observa en el desarrollo del presente escrito, estas conductas perpetradas durante un tiempo prolongado podrían conducir al desarrollo del Síndrome de

Agotamiento o Burnout, viéndose afectada la salud de los árbitros en general. Como consecuencia, se produce un deterioro de la salud y de las relaciones interpersonales de los colegiados.

Este espacio de escritura ha posibilitado la exposición de una temática que afecta a un colectivo que pareciera haber sido ampliamente ignorado por los Psicólogos hasta el momento. En relación a esto, es importante destacar que los desarrollos en Psicología Aplicada al Deporte no han formado parte de la educación universitaria recibida, y si bien es posible encontrar instancias de aprendizaje relacionadas con esta área, estas no forman parte de la currícula de la carrera.

Es esencial considerar que el porcentaje de los trabajos de investigación enfocados en los árbitros deportivos es muy pequeño. Esto indicaría que por diversas razones (que escapan a los límites de lo desarrollado en este escrito) el colectivo arbitral ha quedado por fuera del foco de atención de los Psicólogos. Es así como este escrito encuentra su fundamento en su propia escritura, intentando ser una herramienta que facilite el interés ante un área y temática que parecen ser ignoradas, incentivando a los simpatizantes de esta área a colaborar con su desarrollo e investigación.

Referencias Bibliográficas

Audisio, E. (2012). Interacciones entre los sistemas nervioso, endocrino e inmunitario. Universidad Nacional de Rosario.

Cagigal, J., 1975. Psicología del Deporte, ¿Psicología de que?. En: III Congreso Mundial De La Sociedad Internacional De Psicología Del Deporte. Madrid: Instituto Nacional de Educación Física, pp.5-12.

Castellano, J. (2008): "Fútbol e Innovación". Wanceulen, Editorial Deportiva. Cuchillos, facas y corridas: Nueva Chicago y Temperley jugaron pese a los graves incidentes en la tribuna popular. (16 de febrero de 2020). La Nación. Recuperado de:

<https://www.lanacion.com.ar/deportes/futbol/nueva-chicago-temperley-nid2334357> Feliu, J. C. (marzo de 1989). Formación y papel profesional del psicólogo del deporte. III Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Congreso llevado a cabo en Pamplona, España.

Gil-Monte, P. R. (2007). Cómo evaluar y prevenir el síndrome de quemarse por el trabajo. Gestión Práctica de Riesgos Laborales. Recuperado de:

<http://pdfs.wke.es/8/3/6/9/pd0000018369.pdf>.

Gómez, J. S. , Viera, E. C. , Espínola, C. F. , Arbinaga, F. y Reyes, S. S. (2019). Acoso

laboral en el arbitraje de fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 4, artículo e18. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a17>

Las amenazas a Manuel Guanini: el jugador de Gimnasia y Esgrima de La Plata fue atacado por no aceptar la renovación de contrato con el club. (8 de junio de 2020). *La Nación*. Recuperado de: <https://www.lanacion.com.ar/deportes/futbol/un-futbolista-gimnasia-esgrima-la-plata-fue-nid2375749>

Marrau, M. C. (2009). El síndrome de quemarse por el trabajo (burnout), en el marco contextualizador del estrés laboral. *Fundamentos en Humanidades*. Recuperado de: <http://fundamentos.unsl.edu.ar/pdf/articulo-19-167.pdf>

Marrero, G. y Gutierrez, C. (2002). Las Motivaciones de los árbitros de fútbol. *Revista de Psicología Del Deporte*. 11. 69-82.

McEwen, Bruce S.T (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*. 886 (1-2). 172-189.

Olivera Betrán, J. (1993). Reflexiones en torno al origen del deporte. *Apunts* (33), 12-23.

Pérez Córdoba, E. A. y Estrada Contreras, O. (2015). Historia de la Psicología del Deporte. *Apuntes de Psicología*. 33 (1). 39-46.

Real Academia Española. (2019). Competición. En *Diccionario de la lengua española* (23º ed.). Recuperado de: <https://dle.rae.es/competici%C3%B3n>

Roffé, M. y Giesenow, C. (10 de junio de 2009). La Psicología del Deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 4, nº1, pp. 123-134

Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer R. N., Duda J. (Julio 1997). Aggression and Violence in Sport: An ISSP Position Stand. 11. 1-7.

Terradez, M. (2012). Sistema inmunitario: aspectos generales. *Universidad de Rosario*. 17