

**Universidad Nacional de Rosario
Facultad de Psicología**



Trabajo integrador final T.I.F

La ansiedad como manifestación de sufrimiento en el deporte de alto rendimiento

“Detrás de la raqueta”

Modalidad de Presentación: Ensayo

Autora: Bouvier Micaela

D.N.I: 41.109.362

Legajo: B-5779/7

E-mail: micabouvier@hotmail.com

Docente responsable: Ciliberti Augusto

Año: 2023

Doy gracias a cada persona que formó parte del camino, desde el detalle más mínimo de cuando pensaba mi temática de escritura, hasta a aquellos que estuvieron allí a lo largo de todo el proceso, nada de esto hubiera sido posible sin todas las personas que estuvieron ahí para acompañarme.

Doy gracias a mi familia por apoyarme durante toda mi vida universitaria, a mis amigos de la adolescencia y a aquellos que me regaló la universidad, que estuvieron frente a cada obstáculo sin soltarme la mano...

A todos aquellos que me guiaron en el camino; a quienes me alentaron a escribir sobre lo que más quería transmitir...

A mi tutor por acompañarme en este último tramo con su conocimiento y entusiasmo; a mis profesores del espacio T.I.F. por escucharme atentamente desde el primer día y alentarme a escribir...

A los obstáculos en el camino, que sin ellos no sería tan gratificante este logro... 1

RESUMEN.....	3
Introducción.....	
4 Deporte de alto rendimiento y salud mental.....	6
La ansiedad en psicología del deporte y terapia cognitiva.....	8
El juego interior detrás del juego exterior.....	12
La persona detrás de la raqueta.....	14
Reflexiones finales.....	18
Referencias Bibliográficas.....	20

RESUMEN

El presente ensayo aborda la problemática de la ansiedad como una manifestación de sufrimiento en deportistas en alto rendimiento. El objetivo del escrito radica en poder reflexionar sobre la salud mental en el ámbito deportivo. Para dicha finalidad, se sostiene la premisa de que el deporte en alto rendimiento ocasiona sufrimiento psíquico. Tomamos al tenis como ejemplo, como deporte exigido no sólo individual sino socialmente. La presión y la frustración por no cumplir con las expectativas propuestas no solo por sí mismo, sino, las que un público exige, expresan una lucha por un reconocimiento tal, a nivel mundial, de ser el uno, así como el precio que paga el deportista por conseguir un más allá de la diversión, un puesto de leyenda. Indefectiblemente esto puede ser

trasladado a otros deportes, pero el tenis nos resulta clarificador mostrando la exigencia en una única persona. En este sentido, es que se lee al juego interior como aquel que se trama dentro del juego exterior que realiza el deportista. Los apartados que atraviesa el presente escrito, consisten en un breve recorrido sobre el deporte y la salud mental; pasando luego por una descripción sobre la ansiedad, su abordaje desde la terapia cognitiva y psicología del deporte; para luego poder ahondar en dos conceptos que atraviesan la problemática central y son el juego interior y exterior. Por último se realiza un apartado sobre la persona detrás de la raqueta, la cual nos muestra un caso ejemplar en el tenis, pudiendo señalar la confirmación de la premisa sostenida.

PALABRAS CLAVE: Ansiedad - Alto Rendimiento - Psicología Deportiva - Psicoterapia cognitiva - Sufrimiento psíquico

Introducción

La escritura del presente ensayo, a modo de trabajo integrador final (T.I.F), abordará sobre la ansiedad como una manifestación de sufrimiento en el deporte de alto rendimiento. Este tema parte sobre todo de mi interés en dos áreas que me convocan particularmente: la psicoterapia cognitiva y el deporte. En tanto que considero que el deporte no es únicamente el ejercicio de una actividad deportiva, sino que también es importante resaltar que el mismo implica hablar de la salud mental del deportista que está estrechamente ligada a su desempeño.

Es entonces pertinente poder relacionar estos dos campos donde el deporte hoy, resulta ser una de las actividades humanas que mayor protagonismo ha cobrado en estas últimas décadas. Ha sufrido de una transformación a nivel social y global, en el que involucra una transmutación en la forma en la que se lo concibe, ya no como una actividad lúdica, sino como una actividad seria, la cual exige no solamente de la actividad física sino también de la actividad mental. Es decir que en el deporte no solo resulta de relevancia un buen entrenamiento físico, tal como determinadas destrezas físicas para poder afrontar los diversos desafíos existentes en el mismo, sino que también resulta nodal la forma en la que el deportista interpreta las situaciones que se le presenten y las emociones que ello despierta, entre ellas la que trato de abordar en este ensayo, la ansiedad.

La ansiedad, para Ellis (2005), se presenta como una de las emociones básicas que se halla en todo ser humano y que no resultaría posible vivir sin ella, porque de lo contrario no perseguiremos objetivos, deseos o preferencias. Es por ello que, depende del grado en el que la misma se expresa y en cómo afecta a la calidad de vida y desempeño de las actividades cotidianas, en este sentido, si se es un/a deportista de alto de rendimiento, el mismo deporte es su trabajo y sueño, así como su meta presente a nivel laboral y personal, por tanto, afecta la vida personal.

Si bien, la ansiedad suele encontrarse en el ámbito del deporte, suele ser aún mayor en el deporte de alto rendimiento, la misma, no solo entendida desde el punto de vista negativo, sino que también es necesaria para el óptimo desempeño de la performance del deportista. Además puede llevarlo incluso a un punto límite, que en vez de mejorar su rendimiento lo disminuya y se convierta en un foco generador de sufrimiento, pudiendo disminuir su desempeño o llegar a producir abandono de la carrera deportiva.

Abordar la ansiedad como una manifestación en deportistas de alto rendimiento, implica pensar cómo la misma repercute en el estado de ánimo de la persona; como ésta puede ocasionar dificultades en el rendimiento, falta de autoconfianza y sufrimiento psicológico. Pero entonces, a pesar que durante décadas el deporte se ha presentado y reconocido como un factor que promociona la vida saludable de las personas, él mismo, ¿puede ocasionar sufrimiento? ¿podría convertirse en un foco del mismo? ¿Es en alto rendimiento éste, un mayor impacto? Por supuesto, aunque no necesariamente.

Como premisa de este ensayo, sostengo que en muchas ocasiones si ocasiona malestar psicológico, lo que resulta a su vez paradójico, ya que como vemos, el deporte es una actividad que se presenta socialmente como promotora de la salud y reductora de la ansiedad. Pero la cuestión es esta, al incrementarse el entrenamiento y las expectativas de los logros obtenidos, cambian las circunstancias, pudiendo convertirse en un verdadero tormento.

Debido a ello es que en las últimas décadas se le ha comenzado a dar más importancia a la salud mental del deportista, con el objetivo de que el mismo pueda disfrutar del proceso mismo de su trabajo, más allá de los resultados. Hablar de salud en el deportista implica disfrute y bienestar en la actividad deportiva. En este sentido el objetivo de este escrito, radica en poder desplegar una reflexión sobre la ansiedad como

4

una manifestación que declina en sufrimiento, la cual no solo resulta ser individual, sino que también, es producto del juego otros muchos factores que acompañan también al deportista, tales como la tolerancia a la frustración, la autopercepción de eficacia, etc.

Para facilitar al lector la comprensión de aquello que me propongo argumentar, este ensayo se encuentra dividido en diferentes apartados. En el primero pretendo conceptualizar los conceptos de deporte en alto rendimiento y salud mental; en el segundo se aborda la ansiedad desde la terapia cognitiva y la psicología del deporte;

Seguido de un apartado que profundice en conceptos clave como juego interior de las creencias del deportista y su interrelación con el juego exterior, la competencia, la incidencia del público y la prensa; Por último a modo de ilustración me propongo tomar como ejemplo de deporte de alto rendimiento, el tenis, considerando que se puede tomar al mismo como un eje transversal de todo lo desarrollado con anterioridad, siendo éste un deporte individual tan exigido tanto física, como mental y socialmente.

Deporte de alto rendimiento y salud mental

Dada la importancia y protagonismo que ha cobrado el deporte a lo largo de los últimos años, me resulta relevante comenzar este ensayo destacando en qué consiste el deporte de alto rendimiento en general y su relación con la salud mental en particular.

Tengamos en cuenta que el deporte ha presentado un crecimiento a nivel global en los últimos tiempos, no solo por la multiplicidad de espectadores en el mismo y protagonistas que lo practican, sino porque también, se trata de una transformación en la forma en la que se lo concibe hoy en día. Pues él mismo ha variado a lo largo de los últimos años debido a su crecimiento y exigencia que lo conforman, variando así los objetivos con los que se lo practica, así como también a nivel psicológico, el impacto que este ha ido generando.

Hoy, el deporte se presenta como un generador de estados emocionales intensos, entre los cuales encontramos la ansiedad, pudiendo repercutir de forma positiva o negativa en la conducta humana (Salazar, Rojas, W. et. al, 2018). Es decir que él mismo no solo se ha presentado como un factor de salud, sino también de enfermedad en este último tiempo (Linares, 2001).

Es Linares (2001) quien establece que “el deporte viene de deportarse, que significa divertirse, pues después de navegar por mucho tiempo los marineros llegan al puerto a divertirse, recrearse placer” (Linares, 2001, p. 28) y podríamos agregar el ejercicio físico con el objetivo de superar una marca o vencer un circunstancial adversario en competición pública, siempre con sujeción a ciertas reglas.

Aquí, vemos que el mismo se presenta como un factor saludable, una actividad anudada a la diversión, de esta manera propicia un bienestar tal, de modo que se destaca el disfrute de dicho proceso.

En esta misma línea, el deporte como un factor que propicia salud, puede ser fundamentado en términos de Bachrach (2015), si bien lo menciona desde una perspectiva neurobiológica, dicho autor, menciona al ejercicio físico como una especie de antidepresivo natural, debido a que las personas que lo realizan experimentan una sensación de bienestar a comparación de quienes presentan sedentarismo.

De esta manera, el cuerpo libera una serie de endorfinas las cuales aumentan con el ejercicio físico propiciando un bienestar de forma natural. Es por ello que el deporte se presenta como uno de los grandes productores de emociones de bienestar y satisfacción, debido a estos aminoácidos que a nivel cerebral son liberados como lo es el L-Triptófano produciendo así serotonina, una hormona que regula el estado de ánimo, definida por muchos como la hormona de la felicidad.

Por lo tanto nos preguntamos, ¿qué ocurre cuando el deporte presenta exigencias que desbordan esta producción de felicidad?

Si bien, el deporte se ha establecido como un juego o actividad lúdica, en la que ha ido cambiando a lo largo del tiempo, cuyo objetivo con el que se lo realiza en principio radica en divertirse, no obstante, hoy día el mismo se presenta con otros fines y propósitos por lo que se hace de este una tarea más seria, o mejor dicho así un trabajo.

A propósito de la definición establecida acerca del deporte, se nos presenta el deporte de alto rendimiento el cual, según (García Naveira, 2010) menciona una posible clasificación oficial que otorgan del alto rendimiento, la misma se encuentra centrada en oficiales que otorgan el comité Olímpico y Consejo superior de deportes de alto nivel.

Establecen que un deportista de alto rendimiento es aquel que se presenta con títulos de haber sido campeón o subcampeón, así como aquellos que presenten una determinada clasificación de ranking nacionales e internacionales, así como también que viven económicamente de la práctica deportiva. Por otro lado, aquellos grupos de alta práctica deliberada donde requiere de 2 a 6 horas diarias para dedicar a su actividad deportiva (Ruíz Sánchez, Durán y Jiménez, 2006 citado en García Naveira, 2010).

De esta manera, el deporte de alto rendimiento se considera como aquel cuyo proceso requiere de altos estándares de competitividad, de este modo, es que lo

mismo, con determinados objetivos a alcanzar y su trabajo persistente para poder lograrlos. Es por ello que algunos, establecen que dicha actividad no deja de ser un factor de salud-enfermedad, y sobre todo si se parte de la profesionalización del mismo.

En este sentido, el profesionalismo aplastará al placer lúdico, es decir que se juega poco, se presiona mucho y se disfruta nada (Roffe, 2013). Por lo tanto, el profesionalismo cobra otro tinte cualitativo en el deportista, donde dependerá de una exigencia no solo física sino psíquica, en el que se busca lograr los objetivos propuestos, con una exigencia que se sustenta de la mano de los pensamientos que el deportista presente, tal es así, que en la forma en la que perciban las situaciones adversas sería gran parte lo que determinará cómo afrontarán su desempeño, y cómo podrían sentirse al respecto.

Por ende, ¿de qué hablamos cuando nos referimos a la salud mental y como se puede articular con el deporte de alto rendimiento?

La salud, podría ser caracterizada como producto de un accionar continuo para ejercer las modificaciones necesarias que requiere el deportista, en este sentido se trataría de un dinamismo y que no se presenta exenta de un componente histórico y social (Ferrara, 1985).

En lo que respecta a este dinamismo y accionar continuo, una actividad deportiva resultaría ser saludable en la medida en la que se disfruta del proceso, donde los pensamientos del deportista acompañan al mismo de forma positiva durante el juego. Por consiguiente, los deportistas que presentan una actitud activa a las situaciones que resulten desafiantes, propician una serie de creencias de acción y dinamismo, que le permiten así resolver situaciones obteniendo una fuente de mayor satisfacción.

Por otra parte, como se ha mencionado, resultan relevantes los componentes históricos y sociales dentro del deporte, entonces, ¿de qué manera pueden repercutir los mismos a la salud psíquica del deportista?

En la medida en la que consideramos a la salud psicológica como producto de las exigencias internas y externas. En este sentido, la presión puede resultar interna para lograr determinados objetivos, los factores históricos y sociales jamás quedan por fuera. Estos habitan en la sociedad, creando determinadas formas de ver y ser el mundo, los cuales intervendrán en la forma que se procese la información dentro de la sociedad (Beck, 2005). Así, es como, cada deportista propiciaría malestar o bienestar a nivel psicológico.

De ahí que, los deportistas soportan presiones en la alta competencia que se caracterizan por ser muy grandes. Nuestro organismo presenta un mecanismo de alarma que se disparará frente a una situación de estrés, impulsando al mismo a actuar, activándose frente a un período de emergencia (Linares, 2001). Dichas presiones pueden derivar de las expectativas de lograr obtener un puesto o reconocimiento determinado, en el que se obtendrá a nivel social, o histórico a nivel del deporte específico en el que se practique.

Pues, es por ello que en el deporte de alto rendimiento encontramos diferentes aristas, el aspecto técnico, como el físico y el psicológico.

En efecto, el deporte podría presentarse como un factor salud, pudiendo propiciar bienestar no solo físico sino psicológico, con estas sensaciones de bienestar y satisfacción, para luego, convertirse así en un trabajo-negocio, para terminar siendo un factor enfermedad, por ello el deporte debe ser ubicado entre medio de ambos aspectos, el físico y el psicológico, como una intersección, en el que se convierte en su haber mismo de las exigencias, en un componente psicopatológico (Roffe, 2013).

Finalmente, podemos referir que en el deporte se habla de una gran importancia del aspecto mental y su gran influencia en el juego. Sea el deporte la posibilidad de crear emociones, cabe destacar, que el deporte se puede presentar como un factor salud-enfermedad, en el que dicho disfrute del mismo, así como también su desempeño y sufrimiento psicológico, dependería de la manera en que perciben las situaciones que se le presenten (Ojea, 2017).

La ansiedad en psicología del deporte y terapia cognitiva

Para comenzar, resulta de relevancia poder conceptualizar e historizar brevemente acerca de los campos de la psicología del deporte y de la psicoterapia cognitiva, desde los cuales se aborda a la ansiedad.

Dentro de la carrera deportiva, nos encontramos con varios elementos psicológicos como el estrés, la motivación, ansiedad, la toma de decisiones, etc. En este sentido haremos referencia a la ansiedad, la cual considero que ha sido uno de los elementos psicológicos más abordados por la psicología del deporte en este último tiempo. En lo que respecta a la ansiedad específicamente, tomamos aportes de la psicoterapia cognitiva para establecer así una relación con la psicología del deporte.

Para comenzar, nos adentramos con la siguiente pregunta: ¿Qué es la psicología del deporte?

La misma surge en 1965, llevando a cabo una celebración del congreso internacional de Roma en el que resultaba de la participación de psicólogos, psiquiatras, médicos deportivos así como también profesores de educación física. Esta, ha comenzado su abordaje de diversas formas en las cuales ha ido mutando a lo largo del tiempo, desde un principio, la psicología en el deporte se basaba en los estudios de psicomotricidad como prestaciones en los atletas, a tal punto que se encontraba otro grupo en el que se especializaban en los aspectos motivacionales, así como la asistencia psicológica para un mejor equilibrio de los atletas en el entrenamiento como en el juego (Tamorri, 2015).

Podemos decir entonces, que a lo largo de los años la misma disciplina ha ido cobrando relevancia en aspectos más profundos que harían al desempeño del deportista, en este se puede abocar a lo que el autor Timothy Gallwey menciona como el juego interior, es decir aquel que conforma a los aspectos mentales o motivacionales, para así realizar el juego exterior (1997). De esta manera, la psicología del deporte se encarga de estudiar el comportamiento humano en situación de deporte, pudiendo dar cuenta de los efectos psicológicos que se presentan gracias al mismo y por el mismo.

Por otra parte, la psicoterapia cognitiva ha dado sus comienzos en la década de los 60, 70 y es a partir de investigaciones realizadas por Aron Beck y Albert Ellis donde se desarrollan modelos para apelar a las nociones cognitivas. La misma, se sienta sobre una base filosófica y epistemológica, hasta los orígenes de la filosofía oriental como occidental. Existe una serie de filósofos provenientes del estoicismo griego quienes remiten a que no se trata de hechos objetivos los que perturban, sino de la lectura activa y singular que cada uno realiza, de esta manera influiría a el estado de sentimientos y comportamientos (Biglieri, 2011).

En este sentido, la psicoterapia cognitiva es ante todo un modelo conceptual y terapéutico, donde trabajaría sobre los pensamientos y creencias disfuncionales de los pacientes para así poder propiciar un cambio (Fernández Álvarez, 2005). De modo que, los pensamientos y creencias forman parte de ese juego interior del deportista, en el que lo habita durante el transcurso de su juego externo, es decir durante una competencia o un entrenamiento con determinados objetivos a alcanzar.

A consecuencia de este recorrido, vemos como se enlaza la psicología del deporte con la psicoterapia cognitiva, la psicología del deporte como aquella que actúa sobre la conducta de los deportistas, donde la misma resultaría ser ocasionada como efecto de aquellos pensamientos presentes, estos pensamientos pueden manifestarse de forma automática y mecánica, aunque por momentos puedan encontrarse desapercibidos, generando así un estado de alerta continuo.

Resulta pertinente, no olvidar así la ligazón intrínseca existente entre el pensar y

el sentir, que traerá como consecuencia el hacer. Es decir que, en base a cómo pensamos sentimos, y debido a ello actuamos. Por consiguiente, es a través de la psicoterapia cognitiva con la cual se desplegará el trabajo sobre nuestros pensamientos y creencias para poder modificar cómo nos sentimos y por consiguiente como actuamos, o

8

dicho de otra manera, como el pensar y sentir involucran al desempeño o rendimiento deportivo. Entonces, ¿el deportista siente en base a lo que interpreta? Desde García Ucha (1997), él mismo establece que el desencadenamiento de las reacciones emocionales se debe al papel que desempeña el pensamiento, por lo que las emociones irían surgiendo como consecuencia de dichas valoraciones de determinados acontecimientos. Dicho esto, es donde podemos introducir algunos conceptos básicos que se presentan anudados en dicho proceso.

De ahí que, el concepto de esquema, como uno de los conceptos más importantes que nos trae la psicoterapia cognitiva, ya que hace alusión a supuestos desarrollados a partir de experiencias anteriores, estos cobran un carácter de desarrollo a lo largo de los años, en los que se remiten a la forma de interpretación de la información (Beck, 2005). Es decir, que a lo largo de los años, aprendemos y generamos esquemas de procesamiento de la información, los mismos resultan de ser aprendidos y en base a ello es como pensamos. En efecto, los esquemas son aquellos a partir de los cuales el individuo podrá percibir el mundo como a sí mismo. Esto último, se pone en relación con un tipo de esquemas que se pueden presentar, y son los esquemas afectivos del deportista, pudiendo estos generar emociones como ser querido o rechazado por su desempeño.

Por lo tanto, resulta importante ahondar en cómo el deportista ha construido dichos esquemas, dichas formas de ver el mundo para evaluar de allí cómo se sienten, así como también la forma en la que determinados pensamientos pueden impactar en el rendimiento los mismos, como su nivel de autoconfianza para dicho desempeño, de esta forma el estado de ansiedad puede presentarse como resultado de este aspecto cognitivo. A propósito de lo mencionado, podemos establecer cómo se define la ansiedad.

En 1998, la propuesta de Ellis (2005), sobre la ansiedad, se presenta como una de las emociones básicas que se halla en todo ser humano y que no resultaría posible vivir sin ella, porque de lo contrario no perseguiremos objetivos, deseos o preferencias (Ellis, 2005). Es decir, que si bien la ansiedad se presenta como una emoción necesaria para el desempeño de tareas específicas, la misma se puede presentar con el objetivo de mejorar determinadas actividades, pero un exceso de la misma podría dificultar el rendimiento de las mismas.

En esta misma línea, la ansiedad desde Biglieri y Vetere se define como: una respuesta subjetiva, en la que la misma implica un complejo patrón de respuestas fisiológicas, afectivas, conductuales y cognitivas, poniéndose en marcha frente a hechos que resultan ser interpretados como amenazantes, para nuestros intereses vitales (Biglieri, 2011).

Por ello, en segundo lugar, si la ansiedad se presentara de forma persistente, la misma podría generar una respuesta patológica o disfuncional, pudiendo repercutir así en el desempeño deportivo.

A su vez, para ser más específicos, existe otra forma de mencionarla y es a partir de las concepciones de el autor Albert Ellis, quien define que la ansiedad puede presentarse como sana o malsana, es decir puede presentarse como recurso para afrontar alguna situación, o simplemente, puede sobrepasar cierto límite en el que termina por presentarse como destructiva para el deportista. De esta manera, la misma termina siendo definida como: Un conjunto de sensaciones molestas y de tendencias a la acción que le permiten percibir que pueden ocurrir hechos desagradables (Ellis, 2005).

En consecuencia, nos encontramos hablando de la misma como una manifestación de sufrimiento psíquico para el deportista.

Por otra parte, como hemos mencionado anteriormente, la ansiedad se caracteriza por ser multifacética, en la que se trata de múltiples respuestas, cognitiva, fisiológica, afectiva y comportamental. Desde Biglieri (2011), se menciona a las mismas como respuestas típicas en el desencadenamiento de la ansiedad. La respuesta fisiológica, consiste en la señal que se produce a nivel del sistema nervioso autónomo como una señal de alerta, de esta forma se activa el sistema simpático en el que prepara

9

al organismo para la lucha o huida, mientras que encontramos la vía parasimpática la cual propicia relajación y un retorno al estado anterior.

Para ser más específicos, podemos ejemplificar con un deportista que identifica un estímulo estresor al cuál debe enfrentar, como por ejemplo, la pelota proveniente de un tenista rival, la misma se acerca para poder pegarle con la raqueta, vemos como se activa el sistema simpático para ejecutar la acción, segregando adrenalina y noradrenalina, hormonas que se presentan ante el estímulo, las cuales piden actuar y resolver la situación presente. A su vez, se presenta un aumento en la frecuencia cardíaca necesario para que se oxigenen los tejidos que enfrentan la actividad de lucha o huida.

En la medida en que el deportista se encuentra en alerta, o que la tarea puede dificultarse, se presenta una acción mayor, en el que la frecuencia respiratoria también puede aumentar ocasionando así mayor acción de los músculos, una sofocación, o escalofríos entre otros. Pero a su vez, el sistema simpático se vierte a el parasimpático en momentos de relajación y descanso, esto dependerá de la duración del estado ansioso, para poder controlar el desempeño deportivo que el mismo presente.

Dicho esto, la ansiedad se presenta aquí en su estado fisiológico, en cómo el cuerpo responde ante los estímulos presentes, a cómo estos han sido procesados para luego ser resueltos. Donde el pensamiento aparece de forma inadvertida, presentando un desafío con el deportista mismo, en el que dicho pensamiento juega involuntariamente.

Además, nos encontramos con una respuesta comportamental, la cual puede verse acompañada de impulsos que llevan a la lucha, la huida o la inmovilización, en el caso de los trastornos de ansiedad el deportista, pudiendo generar mecanismos de evitación ante esas situaciones que le producen malestar, ¿se puede referir a esta respuesta dentro de la ansiedad de tipo disfuncional? Posiblemente nos encontremos con ello, ya que el mecanismo de evitación funcionará como defensa frente a una situación de la cual ya no se sabría cómo actuar. De este modo, la ansiedad presenta una intensidad tal, de forma que las posibilidades de afrontamiento se habrían agotado (Biglieri, 2011).

En efecto, podemos ver a la ansiedad como resultado de una respuesta cognitiva, esta se desencadena evaluando diversas situaciones de forma secundaria, pudiendo la ansiedad marcar su paso de ser una respuesta automática de miedo para la resolución de una situación específica y concreta, hacia el pasaje de una respuesta con una mayor persistencia y duración durante el proceso deportivo.

En síntesis, todas estas respuestas multifacéticas de la ansiedad ocasionan síntomas afectivos, es decir que el deportista estará acompañado de un estado de hipervigilancia, acompañado de nerviosismo, tensión e impaciencia lo cual le dificultaría la realización de la tarea pudiendo presentar así resultados catastróficos a nivel personal como profesional (Biglieri, 2011). No olvidemos que en este estado de hipervigilancia nos encontramos no solo con nerviosismo sino también, con un estado de incertidumbre constante a nivel futuro.

Dado que, la ansiedad se presenta como un recurso para afrontar determinadas situaciones como se ha mencionado anteriormente, la misma puede resultar ser un recurso destructivo para dichas situaciones cuando sobrepasa su límite, esta puede

ocasionar así un malestar subjetivo, en el que encontramos como consecuencia un deterioro total o permanente en el desempeño del deportista. De esta manera, es que referimos a la ansiedad como una manifestación de sufrimiento en deportistas.

Dicha ansiedad depende de la duración, de este modo, puede llegar a ser desproporcionada, en la medida en que la misma continúa a pesar de haber alcanzado el objetivo concreto, existe una desproporción que puede ocasionar así un desequilibrio en el rendimiento deportivo, ¿que quiere decir esto? Cuando la ansiedad aquí se nos presenta con una intensidad profunda y persistente, produce como consecuencia también sufrimiento y un desempeño no grato por parte del deportista (Villalonga, s.f.).

Aquí nos encontramos con una respuesta subjetiva en la que se presenta de una forma permanente a comparación de el miedo, que resultó ser una valoración automática

10

de la amenaza de forma adaptativa frente a una situación específica (Beck 1985). Por lo que aquí se puede diferenciar la ansiedad y el miedo, si bien el miedo también forma parte de dicho proceso, la característica nodal que los diferencia será la intensidad y persistencia del mismo. Entonces, podemos decir que la ansiedad disfuncional se caracteriza por presentar este rasgo de insistencia permanente frente a las diferentes circunstancias.

Existen dos formas de hacer mención a la ansiedad según Spielberger (1972), la ansiedad de estado y de rasgo, en el caso de la primera se trata de un estado emocional modificable, temporal caracterizado por la tensión, nerviosismo, pensamientos molestos y preocupación, mientras que, la segunda refiere a un rasgo de la personalidad.

En el caso del deportista que presente la ansiedad como estado emocional, Mannino y Robazza mencionan a esta como aquella que resulta ser transitoria y variable en el tiempo (2015). Si bien, podemos ver que esta se encuentra durante todo el proceso del deportista, la misma resulta necesaria para enfrentar las diversas circunstancias específicas. Lo que podría tratarse de una anticipación ansiosa, es decir no solo se encontraría tomando lugar dentro del campo de juego, sino días previos al partido mismo.

Distinto se trata de la ansiedad-rasgo, donde Spielberger (1972), la aborda como la forma que tiene de manifestarse la ansiedad estado según la personalidad del deportista, si una persona presenta mayor ansiedad rasgo, es decir, como rasgo específico de su personalidad individual, nos muestra una tendencia a que mayores serán las posibilidades de percibir un gran rango de situaciones como amenazantes de manera frecuente. Es decir, que la misma dependerá y variará individualmente en cada persona, en cada deportista.

Entonces, teniendo en cuenta lo desarrollado hasta aquí, ¿todo tipo de ansiedad puede dificultar el rendimiento?

Desde el recorrido realizado, la misma varía según el grado de intensidad y duración en el tiempo, es fundamental tener en cuenta esto, ya que un grado de ansiedad si bien resulta necesario, no es lo mismo cuando el deportista se encuentra con un grado que le resulte de un tormento difícil de atravesar, la cual lo encadena en sufrimiento.

Aquí podemos ver la paradoja que se establece dentro del deporte, como se mencionó en el primer apartado, el deporte considerado como un antidepresivo natural, como aquel que otorga beneficios para el organismo, creador de emociones, las cuales en gran medida resultan ser de bienestar, no obstante, puede ser considerado como un factor perjudicial para la salud psicológica, si las emociones que crea cobran una intensidad tal que resulten ser desproporcional al desempeño.

Sin embargo, esta se adquiere a través de la interacción del organismo con su contexto, donde a partir de la mediación cognitiva, así como sus expectativas, interpretaciones y creencias, serán estas las que desempeñarán un papel crítico en la persistencia de la misma (Beck, 1985). Si el deportista interpreta de forma catastrófica las situaciones presentes, el resultado deviene catastrófico.

A su vez, resulta pertinente destacar que, el deportista se presenta jugando su juego externo a partir de su juego interno, de modo que, el contexto no sólo puede pensarse desde lo que puede repercutir al deportista mismo, sino también, al momento en el que el deportista presenta una anticipación ansiosa dando intento a minimizar las amenazas que se hacen presentes en su juego interno, como sus preocupaciones y pensamientos molestos.

A modo de síntesis, desde el modelo cognitivo de la ansiedad que propone Beck, hemos llegado a mencionar que el fundamento de la terapia cognitiva, es que en la manera en la que pienso es como me siento (Beck, 1985). Como frente a una situación provocadora, se presenta la valoración de la misma y en base a ello el sentimiento de ansiedad disfuncional puede hacerse presente.

Pero ¿qué ocurre cuando la ansiedad se presenta en un circuito incesante del que el deportista no encuentra salida? Existe un circuito incesante que lleva al sufrimiento y como consecuencia al triunfo o al mal desempeño, entonces, nos preguntamos: ¿Existe algo más arraigado de antemano a esta manifestación de ansiedad?

11

El juego interior detrás del juego exterior

Como se ha visto hasta aquí, el deporte se presenta como una actividad sumamente compleja, dónde el deportista no se encuentra exento de pensamientos y emociones, donde el aspecto afectivo atraviesa a los deportistas a lo largo de toda su carrera. A sí mismo, los deportistas viven de la competición, de los medios de prensa, de medirse con otros, así como también viven de alegrías, muchas otras de incertidumbre y de tristeza.

A propósito de lo mencionado, me interesa poder situar dos conceptos propuestos por el autor Timothy Gallwey (1997), los cuales nos llevan a interpretar que no es uno sin el otro, en este sentido, podemos hablar de un juego exterior y un juego interior. Pudiendo hacer referencia a el deportista en su entrenamiento físico, tanto como, psíquico. De esta manera, también se puede realizar una analogía con los criterios extrínsecos e intrínsecos que mencionan Mannino y Robazza.

Dada la relevancia del aspecto emocional en el deportista, es que nos lleva a poder desarrollar en qué consiste este juego interior. Aquí, se sitúa la importancia del mismo dentro del desempeño deportivo, ya que, el juego exterior puede ser considerado una competencia o los medios de prensa, y es aquí donde, dependerá en su mayor medida de cómo el deportista afronte su juego interno, para hacer frente así, a dicho juego exterior.

Este juego interior, tiene lugar en la mente del deportista, donde el mismo sortea obstáculos como el nerviosismo cuando se hace presente, así como también dudas sobre sí o autocríticas. Podemos ubicar dentro del mismo a los pensamientos y creencias que forman parte del desempeño del deportista. En dicho juego interno, se hacen presentes señales amenazantes de modo tal, que mientras más intensos sean estos elementos valorativos o creencias hacia las distintas circunstancias presentes, mayor serán las reacciones emocionales (García Ucha, 1996).

Para ello el autor hace mención a dos yoes que se encuentran presente en dicho juego, lo cuál tendrán consecuencia sobre su juego exterior. En primera instancia, se menciona el yo número 1, el narrador, y el yo número 2 que sería el ejecutor, es como si serían dos personas separadas pero que actúan en consecuencia una de la otra (Gallwey 1997). Conviene subrayar, que no se trata de una personalidad múltiple, sino, de la misma condición humana, de la mente, en la que en muchas ocasiones los pensamientos no pueden ser gobernados a voluntad propia.

Considero que podemos hipotetizar que se trataría de un diálogo interno, en el que se pueden ubicar a aquellos esquemas de los que se ha hecho referencia

anteriormente, en el que a través de los mismos es como el deportista se presenta frente al mundo y a sí mismo. Se trata de la mente como aquella que procesa información del mundo exterior, a través de los esquemas de pensamiento contruidos a lo largo de su vida.

En tanto, es por medio del juego interno que se hace presente el tormento de pensamientos, así como la ansiedad persistente, nos preguntamos, ¿de qué manera podemos dar cuenta de este juego interno en un estado de ansiedad disfuncional?

Para poder dilucidar algo del juego interno propuesto por Gallwey, podemos mencionar que lo característico presente en un estado disfuncional de ansiedad, resulta ser tras el advenimiento repentino de pensamientos automáticos. Para ello, nos apoyamos en la definición de Judith Beck (2000), quien sostiene que los mismos acontecen mediante palabras o imágenes, que pasan por la mente en una situación determinada produciendo distrés psicológico.

Desde mi lectura, el diálogo interno del que hipotetizamos anteriormente, se hace presente a través de los pensamientos automáticos, los cuales desencadenan determinadas emociones y acciones que pueden resultar no gratas para el deportista. Si buscamos una forma de plasmar lo mencionado de manera concreta, en primera instancia nos encontramos con una situación problemática, por ejemplo un tenista que

12

pueda yerrar un tanto, o golpear la pelota de una forma no adecuada para realizar dicho tanto. Entonces aquí, podríamos referir a la forma en la que se desempeñan estos yoes mencionados desde un principio. La presencia de uno de los yoes como narrador, este podría decirle al deportista, “¡Hey!, como vas a errar de esa manera?”, “¿qué estás haciendo?”, aquí se puede ilustrar a este como un tipo de pensamiento automático. Así es cómo, el yo número dos ejecuta una acción en el juego exterior, que se ve perturbada por medio de este juego interior.

Podemos ver, que es a través de los mismos pensamientos, en los que se puede indagar una serie de creencias centrales o nucleares que los conforman, es decir que, detrás de estos pensamientos automáticos que se hacen presentes en este juego interno, existen una serie de creencias denominadas centrales (Beck, 2000).

Estas creencias son aquellas que despliegan un posible significado a ese pensamiento automático repetitivo, por ejemplo, en el caso de un jugador de tenis, si el pensamiento automático resulta ser “No podré con este rival”, aquí mismo es que se puede expresar en su trasfondo una creencia central como “Soy un desastre”, vemos como detrás de cada pensamiento automático, se sostiene una creencia como base, que hasta me animo a decir que lo sustenta, y que a su vez, estas resultan ser activadas ante una situación que resulte disfuncional, en este caso el enfrentamiento del deportista con un gran rival.

Se destaca también algo importante a tener en cuenta, y resulta ser que dichas creencias centrales pueden encontrarse categorizadas en el terreno del desamparo o de la incapacidad de ser amado. Estas son dos tipos de creencias centrales que logra establecer Judith Beck (2000).

Es decir, que estas podrían ser expresadas a partir de los pensamientos que se presenten, en el caso del ejemplo mencionado, podemos ver como el tenista se puede encontrar con sus creencias centrales de “ser un desastre”, dentro de la categoría del desamparo personal, en la que el mismo se siente indefenso, vulnerable y con falta de control (Beck, 2000).

Lo mismo se nos permite pensar en el caso e la incapacidad de ser amado, si el tenista piensa que no podrá con este rival, dicho pensamiento se anuda a una creencia central de que es un desastre, para presentarse así como consecuencia, la creencia de que el mismo no será querido y que el público lo rechazará.

De tal forma, las creencias presentan su singularidad, no resultan ser para todos

por igual, lo importante es detectar cuales son las creencias que permiten que los pensamientos automáticos desencadenen en un tormento difícil de salir.

En tanto, aquí podemos pensar que nos encontramos con el contenido de los esquemas de pensamiento, es decir, las creencias centrales. Los deportistas portan esquemas de pensamiento que les permitirán enfrentar la competencia con determinada forma de ver y pararse en el mundo, los cuales como se ha mencionado anteriormente no resultan ser innatos, sino que han sido producto de una construcción activa y social.

Al mismo tiempo, el deportista mantiene las creencias centrales por medio de una serie de reglas, actitudes o presunciones, ¿qué quiere decir esto? Un deportista que pierde su juego, puede pensar que si no entrena lo demasiado fracasará, lo que pasa a ser una regla para este, en la medida en que sostiene a la creencia central de ser incapaz sino entrena lo suficiente. Recíprocamente, se puede ver que, estas se presentan como creencias rígidas, globales y absolutas acerca de sí mismo o los demás (Beck, 2000).

Dichas reglas o presunciones continúan, como una serie de acciones compensatorias que mantienen su arraigo a determinadas creencias, y así, el deportista entra en un continuo tormento de imágenes que lo encadenan al sufrimiento subjetivo.

Aquí radica la importancia en la salud mental, de poder atender a lo que el deportista piensa para entender cómo se desempeña y siente. Según, Srebro y Dosil (2009), se destaca el concepto de la conciencia emocional, en el que se trata de poder prestar atención a los pensamientos que atraviesan por la mente del deportista durante el partido. Es en este sentido que, podemos establecer desde Gallwey (1997), en el

13

momento en que el deportista reconoce que concentrarse puede llegar a ser su principal herramienta, es que el jugador podría pasar de ser un jugador externo, es decir, este jugador visible mediante la prensa en el campo de juego, para poder convertirse en un jugador de su juego interno, consciente de sus pensamientos, de esto que se presenta como invisible en el juego exterior.

Por otra parte, esta cadena de pensamientos y creencias remiten a una analogía con el criterio extrínseco e intrínseco que mencionan Mannino y Robazza. Estos autores establecen que el criterio extrínseco deriva de conseguir ya sea un buen resultado como la aprobación del público espectador, en cambio el criterio intrínseco tendrá que ver con el aumento de la confianza personal para la competencia (Mannino y Robazza, 2015).

Aquí si nos posicionamos con el reciente recorrido, vemos como el criterio extrínseco forma parte de lo que el autor Gallwey menciona como el juego externo, en un principio mencionamos a este como aquel que remite a una competencia a los medios de prensa, el público. Así, podemos ver que a partir de ese juego externo es como se presentan esas formas de ver y ser en el mundo dentro del deporte. Por tanto, estos hacen que los deportistas presenten esa presión que se les suma a ser aprobados por el medio exterior, lo cuál no va separado del criterio intrínseco.

¿Acaso el nerviosismo no es producto de una fuente externa? Por supuesto, mejor dicho, es a partir de la interpretación del juego exterior. Si el deportista interpreta que existe un público expectante con determinadas creencias de lo que esperan de sí en ese juego, dependerá de cómo el mismo se posicione ante ello para jugar a partir de ese juego interno su juego externo. Por lo que no es uno sin el otro. Lo que se observa es que frente a un desequilibrio entre las exigencias situacionales y las capacidades personales de respuesta, la incertidumbre es mayor (Mannino y Robazza, 2015).

Allí deviene no sólo un estado de malestar continuo por esos pensamientos que no coinciden con lo que el público exige, sino que también vemos decaer a la confianza personal. Es por ello que, como consecuencia nos encontramos con que la salud en el deporte también presenta componentes sociales e históricos como se mencionó en un principio. Existe toda una historia del deporte mismo que impulsa a fomentar una base de creencias, de modo tal que sustentan los pensamientos que toman protagonismo a través

del juego interior en el deportista.

La persona detrás de la raqueta

En el presente apartado, se puede ensayar acerca de un caso que resulta ejemplificador para el mundo del deporte, de esta forma, se podrá ver lo desarrollado hasta aquí, se trata de un tenista famoso a nivel internacional, no solo reconocido por la excelencia de su juego externo sino, por la importancia que el mismo le otorga a lo que se encuentra detrás del telón del mundo espectador, su juego interior. En este caso, nos encontramos con el documental Untold, "Breaking Point", el mismo hace alusión a lo que no se dice, a lo que no se ve en deportistas de alto rendimiento, hasta convertirse en una situación límite que lo hace visible, es por ello que, se trata de la persona detrás de la raqueta.

Se trata del tenista Mardy Fish, quien cuenta su historia para dilucidar las consecuencias que presenta realizar un deporte de élite, donde lo lúdico se pierde para transformarse en una tarea seria y conseguir así, un lugar en el que dejaron las leyendas del tenis. Para ello, se encuentran innumerables sponsors por parte de autoridades para que puedan formar parte del equipo de tenis de la nación estadounidense, las mismas buscan a tenistas que quieran entrenar "Sin lloriqueos, sin quejas donde no existe ruta escapatoria" (Moselle & Graham, 2021).

Esta frase última, es utilizada por el tenista y por parte de los entrenadores, la cual les garantizaría un buen resultado, el resultado óptimo que todos anhelan. Además, se hace mención a la fortaleza mental, como otras de las frases que debían decirse así

14

mismos en cada juego. De esta manera nos preguntamos, ¿entrenar sin parar implicaría ser fuerte mentalmente?

Mardy se siente muy afortunado de jugar profesionalmente, así como de jugar por todo el mundo. Pese a ello, un día las cosas pueden tomar un giro, es ahí cuando se encuentra entrenando para una competencia de Londres donde sólo serían 8 los invitados, este suceso cambiaría su vida, ya que, participar de esto implica perder amistades y lugares cómodos, tal es así, que cuando se presenta al torneo él tenía que ganar. Esta era la regla que se le hacía presente en ese momento, para seguir creyendo que solo así podría ser el número uno que el público esperaba.

Sin embargo, los resultados no comenzaron a ser los mejores, de manera que, comienza a golpearse a sí mismo. Aquí vemos, que el deporte funcionaba como un cauce tal en el que el deportista trasunta contenidos tales como agresividad o así como también su personalidad misma (Linares, 2005).

La parte psíquica comienza a ser la parte más difícil, se siente una isla en sí mismo, se presenta un lugar difícil de estar, y comienzan las críticas a su rendimiento por parte de la prensa y del público. La presión es mayor, la ansiedad aumenta como consecuencia de pensamientos y situaciones que no puede controlar, como resultado, obtiene taquicardia, el corazón al compás de pensamientos repetitivos autónomos una y otra vez.

El deportista entra en un estado de alienación, esto remite a un concepto ligado a lo psicopatológico, se trata de una falta de control sobre determinada situación en el que se acompaña de una incapacidad para dar sentido al medio produciendo así un aislamiento y auto extrañeza (Hopenhayn, 1960). Su corazón se encuentra 100% saludable, establecen los médicos, pero la madrugada de esa noche resultó ser una alarma, no entiende qué ocurre. Una innumerable cantidad de pensamientos automáticos se hacen presentes, con una duración cerca de 20 minutos sin parar, preguntándose

cómo lo llevaría a cabo.

Aquí se encuentra la ansiedad en su mayor persistencia, en la que las características fisiológicas se hacen presentes, pudiendo generar una mayor incomodidad, allí se acompaña de pensamientos que logran de alguna forma repercutir a nivel fisiológico, afectivo y comportamental.

De esta manera, nos encontramos con lo propuesto por Samulski, es decir, la presencia de emociones en competencia como fuera de esta. Se hace presente el estado precompetitivo, en el que, dicho autor destaca que los deportistas presentan una carga psíquica incluso antes de la competencia. En este sentido es cuando nos encontramos con las anticipaciones y riesgos que llevan al deportista a un estado de nerviosismo e incertidumbre dónde si no es posible controlar, estos temores pueden producir reacciones negativas a nivel motor y emocional en la competencia (Samulski, 1992).

Si ejemplificamos aquí, podemos ver en el momento en el que Mardy se pega así mismo en el momento previo a la competencia, como así también en la competencia misma, como producto de ira, bronca como reacción negativa, que no supo controlar ante sus anticipaciones de lo que podría llegar a pasar, o incluso ante un golpe a la pelota que no fue el correcto para obtener un punto. Como consecuencia, todo este suceso no hizo más que ocasionar así inestabilidad emocional.

En pocas palabras, se puede dilucidar cómo la presencia de tales emociones se entrelazan de forma directa con pensamientos que resultan ser un tormento particular, no son más que una forma de repercutir sobre su forma de sentir, de modo tal que impacta en su conducta a tal punto de decidir bruscamente no presentarse a jugar el partido más importante de su vida.

Por ende, no solo interpreta la situación por lo que el público le critica o reprocha, sino por lo que él cree que debía ser y hacer en ese punto de la cima en su carrera deportiva. Mardy, en cada partido que llegaba pensaba que debía ganarlo, sea como sea, allí tenemos una regla que sustenta a una creencia central, como la de ser lo peor en la leyenda si no gana. Estas creencias, comienzan a desfasar cualquier tipo de límite, por lo que resultaba irracional pensar que si no lo gana sería un desastre, así como también

15

creer que la debilidad no es buena para un atleta, repitiendo una y otra vez la frase "fortaleza mental".

Como vemos estas creencias se encuentran detrás del telón, detrás de los pensamientos que conforman su juego interior, llevando al deportista a un sentimiento de desamparo personal o sentimiento de no ser querido.

En este sentido, pensamientos automáticos toman forma, imágenes, palabras como: "fortaleza mental, nada de quejas" se cruzan una y otra vez ocasionando el distrés psicológico del que menciona Judith Beck (2000), esto ha sido aquello de lo que tuvo que cargar en su mochila durante años.

Es por ello que el deporte es considerado como un juego lúdico que pasa a ser deporte y competencia con objetivos determinados, en el que se deja de regir por el principio de placer, para pasar así a el principio de realidad que rige el trabajo mismo (Linares, 2001).

De ahí que, aquí es donde realizamos esta vinculación, a partir de lo que se establece en el primer apartado, donde el deporte deja de ser lúdico para convertirse en algo más. Se habla del deportista como si fuese un hombre máquina, sin considerar que el mismo hoy es una máquina emocional. Esta forma de pensar, es lo que se considera a partir de la época una vez surgidas las revoluciones industriales, donde lo que se tiene en cuenta es el rendimiento individual, sin interferencia alguna de pensamientos, creencias y emociones, de forma tal que este se modifica con la irrupción de los sentimientos en el deportista (Bonantini y Ponce 2017).

Es como si existiese una analogía en lo que respecta a la productividad,

podemos ver la productividad en el deporte como en el trabajo, mayor producción de logros, de medallas, trofeos de forma repetitiva y monótona, sin avalar que el mismo sujeto del deporte puede crear, pensar y sentir.

El mismo necesita un reconocimiento, no solo en el aspecto que sale bien, sino en aquello que no funciona. Entonces volvemos a situar al deporte como un trabajo, este concepto nos remite a una etimología de la palabra, en la que se presenta como tripaliare, la misma proviene de un instrumento para la tortura romana, se trataba de tres palos en el que los esclavos eran atados para ser azotados por no cumplir la tarea, la misma se asocia al sufrimiento, el sufrimiento que se asociaba a el trabajo (Bonantini y Ponce 2017).

En este sentido es cuando establecemos que el deporte se presenta como una tarea seria, como un trabajo duro, con la necesidad del sufrimiento para ganar, pero sin importar el costo a pagar de la salud mental. Es así que, cuando vemos como el tenista comienza a sostener creencias como las de fortaleza mental, para poder hacer frente a determinadas situaciones, las mismas creencias que sostiene para alentarse a sí mismo, terminan por perjudicar su salud psicológica tal como su desempeño.

De ahí, que no hay que dejar de lado que gran parte de las recaídas que se pueden presentar en el desempeño deportivo, en su mayor medida son de origen psicológico (Linares, 2001).

Los deportistas presentan una caída de su rendimiento que muchas veces puede deberse a esta caída desde el orden psicológico y de ahí, se presenta un continuo sufrimiento, por los resultados pero incluso por no poder hablar de cómo se sienten, de que es lo que están pensando, solo sostienen sus creencias arraigadas a reglas como: "tengo que ganar o sino seré mi peor fracaso".

Por otro lado, hemos visto que el juego exterior no es sin este juego interior de cada deportista. También depende de las presiones que él mismo encuentre a través del concepto que ha conformado de sí mismo. Ellis menciona la importancia del concepto que alguien tenga de sí mismo, donde este puede ser favorable o no favorable, en este sentido, nos aporta que la sociedad presenta un papel fundamental en la formación de dicho concepto.

Es por ello que, en lo que respecta al deportista, la forma en la que haya adquirido este concepto de sí, hace que el deportista pueda evaluar los acontecimientos de una manera u otra, y que de esta depende su manifestación de la ansiedad como sufrimiento.

16

Cuando el tenista realiza su retiro, destaca a los medios de comunicación y de prensa como aquellos principales componentes encargados de construir una imagen de sí mismo.

De esta manera, podemos ver como se le atribuye una categoría de ser, es decir un concepto de sí que puede ser favorable o no, por una acción realizada en el juego exterior, lo que quiere decir que, en el deporte se crea el concepto de sí a partir del desempeño del deportista en cada uno de los partidos. Si logra realizar los mejores tantos, entonces es un genio, si erra un saque él mismo es un cobarde. Es decir, vendría a representar como aquel que "es por como juega". Ellis menciona a esto como una neurosis que resulta ser una dolencia social, en el que la sociedad presta su gran papel para la construcción de ello (Ellis, 2005).

¿Pueden observar eso? Donde pareciera que lo que se hace, forma parte de lo que el deportista es. Aquí es donde Gallwey establece que la competencia no presentaría problema alguno sino estuviese en juego la imagen de sí mismo (Gallwey, 1997).

Desde el punto de vista emocional, la percepción es a partir de lo somatizado que se puede imprimir la subjetividad de dicha experiencia emocional (Pérez, 2017). Es decir que nada de lo que forma parte de los síntomas físicos de Marley, no tiene correlación alguna con el momento emocional que el mismo se encontró atravesando, su desempeño

resulta de la expresión de su experiencia subjetiva en ese momento, en el transcurso de todos sus años de entrenamiento y desafíos durante su carrera.

García Ucha (1996), establece que la importancia de las cargas emocionales deben ser previstas dentro de cada entrenamiento, para otorgar así un control psicológico en el mismo. Entonces consideramos este caso para hacer luz en la salud mental de los deportistas: a la persona detrás de la raqueta. Y sobre todo a la frase que presentó Mardy :“Si llegas lejos, algún día tienes ansiedad” (Moselle & Graham, 2021).

Reflexiones finales

Para concluir este recorrido realizado, podemos decir que nos encontramos con un rehallazgo, el juego interior del deportista, ya que si bien se viene hablando de la temática desde hace algún tiempo, aún así se podría pensar a este punto como un falso final, ya que debe de poder servirnos para reflexionar, para poder ampliar el camino, donde se trate de una puerta abierta hacia una arista más, una arista que por mucho tiempo no ha sido tenida en cuenta, en el que el juego interior resultó ser de muchas veces un componente desprestigiado, hasta los desastres ocasionados en este último tiempo en la cima deportiva de muchos atletas.

¿Que no sabemos cuando todo parece genial? (Mosselle & Graham, 2021). Es una de las preguntas que podemos hacernos cuando pensamos en el deporte de alto rendimiento, donde todo parece brillar, una pista de talentos y medallas, cuando todo esto tiene un costo a pagar, el cuál en su mayor parte permanece oculto.

Entonces esto nos remite a poder afirmar la premisa propuesta desde un principio, haciendo alusión a la ansiedad como una manifestación de sufrimiento que cobra lugar

en el deporte de alto rendimiento, tal es así que, nos encontramos con la posibilidad de dejar un legado a partir de este recorrido.

El legado que nos deja Mardy, en representación de su historia y de varios deportistas que entrenan para llegar hasta aquí, a esta instancia, pero no solo de competencia, sino de lucha con uno mismo, con los propios pensamientos, donde todo es a costo de producción de medallas y trofeos, de un buen resultado, y que el mismo se torna desechable si no funciona.

Esto, nos invita a poder reflexionar que muchas veces se olvida el disfrute por una apuesta a ganar, donde aparece el profesionalismo aplastando lo lúdico, ocasionando así el abandono del deporte. Hoy, la mayoría de los casos de ansiedad, no se han desarrollado sino que en contextos de presiones, demandas y estreses que fluctúan en la vida cotidiana.

Entonces un día nos encontramos con un deportista expuesto a los medios y a la prensa, donde el mismo debe mostrar algo que nunca se vió, que nunca nadie se había animado a señalar, el detrás de la raqueta, el dejar de ser jugador para mostrar su persona, para mostrar el sufrimiento, un sufrimiento implícito, latente pero que se hace externo, un sufrimiento que se hace juego, juego externo y juego interno.

De este modo, muchas veces este juego interno no hace más que invisibilizarse a partir del juego externo, por acatar a lo que el público quiere, sin atender a lo que el deportista piensa y siente. En suma, los medios de prensa que muchas veces aparecen clasificando el ganar o perder como modos de llamar a alguien, como modos de ser, solo por su desempeño en un partido en concreto.

Todo este recorrido resulta ser un modo de renacer de las cenizas, un modo de permanecer abierto a hablar de las dificultades que se presentan sobre la salud mental en el ámbito deportivo, porque la salud psicológica no deja de ser una arista más, una parte más a entrenar y a escuchar. Aunque muchas veces resulta incómodo hablar de asuntos como sufrir de ansiedad, resulta ser lo mejor para poder recuperarse.

Más allá de que el deporte hoy se presente como una tarea seria, resulta ser el juguete preferido del mundo adulto, con el que se pueden desplegar múltiples aspectos de nuestra persona, con el que encontramos la tolerancia a la frustración y la diversión en sí misma. Sin embargo, vemos que hoy los deportistas encuentran un sentido en la competición que va más allá de poder divertirse.

Es por ello que la preparación en aspectos afectivos y cognitivos resulta de gran importancia, ya que detrás de ese juego externo existe un juego interno, porque no solo se trata de ver los casos exitosos, sino también los casos no exitosos que forman parte del juego, y que nos muestran a dónde pueden llevarnos tales exigencias en el deporte si olvidamos la arista afectiva.

18

Entonces ponemos la lupa no solo en los deportistas para que puedan hablar, para que se los pueda escuchar, sino también en la sociedad, la cual no deja de aspirar a éxitos finitos para unos pocos que pueden alcanzarlos. Se pone la lupa en la sociedad, para poder transmitir que el deporte puede desfasar sus límites, para en algún momento convertirse en un foco de sufrimiento.

Hoy Mardy sobrevivió, pero que este éxito no borre todos los desastres que continúan como resultado de un juego que se torna a practicarse por vida o muerte, por ganar o perder. Porque al final, el deporte comenzó como un juego, y reflexionar sobre la salud mental en el deporte, también es no descuidar que se apague el juego, la motivación a seguir jugando, jugar no solo a querer ser el mejor, sino para mostrar quienes habitan ese juego exterior, y que más allá de las dificultades, que el mismo deporte sea un juego por el cuál luchar para poder disfrutar.

En resumen, el aporte que nos trae la psicoterapia cognitiva aplicada al deporte

es el de brindar una serie de recursos y destrezas para contribuir con el desempeño de los deportistas. Para ello, resulta pertinente que este recorrido nos haya permitido mencionar cuales son los mecanismos cognitivos que se encuentran presentes dentro del juego interior del deportista, para que así una vez estudiados y comprobados ya sea en su incidencia fisiológica y comportamental, se requiera un trabajo pertinente para cada caso en particular.

Además, nos presenta el aporte de una serie de herramientas para poder trabajar sobre las creencias irracionales de un modo terapéutico, pudiendo entender que no se trata de un acontecimiento específico como tal, el que ocasiona a determinado estado emocional, sino de las creencias y pensamientos que se presentan como mediadores fundamentales y responsables, entre el acontecimiento de juego y el estado emocional.

Por último, este escrito ha podido plasmar un pantallazo acerca de los pensamientos automáticos presentes en deportistas que sufren de ansiedad, y cómo estos pensamientos no son más que un modo superficial al cual acceder y descubrir lo que se encuentra más allá, las creencias centrales o nucleares, que derivarán a una forma no solo de sentir y de actuar, sino también de jugar.

En este sentido es que jugamos, no solo con la raqueta, sino con el corazón y la cabeza.

Referencias Bibliográficas

Bachrach, E.(2015). "El poder de vetar". *En cambio*. Sudamericana

Beck, A.;Rush J.; Shaw B.; Emery G. (2005). "Capítulo 1 visión general" .*Terapia Cognitiva de la Depresión*.Desclée de Brouwer.

Beck, A.; Clark, D.(1985). "Ansiedad: una condición común pero multifacética". *Terapia Cognitiva para trastornos de ansiedad*. Desclée de Brouwer.

Beck, A.; Clark, D.(1985). "El modelo cognitivo de ansiedad". *Terapia Cognitiva para*

trastornos de ansiedad. Desclée de Brouwer.

Beck, J. (2000). "Identificación y modificación de creencias intermedias". *Terapia cognitiva: Conceptos Básicos y profundización*. Barcelona. Gedisa.

Bonantini, C; Ponce, M.F. (2017). "Psicología y trabajo". *El mito de Prometeo, conciencia, trabajo y proyecto de vida*. Laborde.

Deporte IMSS.(24 de agosto de 2020). *Ansiedad en deportistas*. [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=AXvT-Up698k&t=948s>

Ellis, A.(2010). "Qué es la ansiedad y cómo le controla a menudo". *Cómo controlar la ansiedad antes de que le controle a usted*. Barcelona, Paidós.

Ellis, A.(2005). "Cómo se originan los trastornos emocionales" .*Cómo vivir con un neurótico*. Obelisco.

Fernández Álvarez, H.(2005). "La psicología cognitiva y la psicoterapia". En *Fundamentos de un modelo integrativo en psicoterapia* (pp.61-70). Buenos Aires. Paidós.

Ferrara, F.(1985). "Conceptualización del campo de la salud" .*Teoría social y salud*. Catálogos.

García-Naveira, A. (Diciembre 2010). Papeles del psicólogo del deporte. Revista de consejo general de colegios de psicólogos. Vol. 31 ISSN (0214-7823) , 258-269 https://www.academia.edu/22226930/PSICOLOGO%8DA_DEL_DEPORTE

García Ucha, F.(1996). El papel de las emociones en el deporte. http://catalogosuba.sisbi.uba.ar/vufind/Record/http___www_cbc_uba_ar_Biblioteca_htmlLibros_ACF00000877

Hopenhayn, M. (1960). "El trabajo, analizado por la psicología industrial" .*Repensar el Trabajo*. Norma.

Jaramillo, A., Mayorga-Lascano, M. y Moreta, R. (Enero 9/2021). Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. Revista Guillermo de Ockham, 18(1794-192) , 1-4. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-192X202000100045&lang=es

Linares, E.(2001). *Psicología en el deporte*. Brujas.

20

Mannino, G.; y Robazza, C. (2015). Las emociones del deportista. De la Psicología deportiva aplicada a las neurociencias. <https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-de-buenos-aires/psicologia/psicologiay-deporte/28254236>

Moselle, C & Graham, J. (2021). *Untold. Breaking Point*. Netflix. <https://www.netflix.com/es/title/81026434?s=a&trkid=13747225&t=wha&vlang=es&clip=81502880>

- Navarrete, M. (2022). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Dilemas contemporáneos: educación, política y valores. 9(2942) , 1-8.
<https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2942>
- Ojea, G.(6 de septiembre de 2017). *Psicología del deporte-APSDI*.<https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>
- Pérez, M.(2017). “ La percepción, clave del experto”. *Mente deportiva*. Autoría.
- Ries, F., Castañeda, C., Campos Mesa, M., y Del Castillo Andrés., (Diciembre 2012). Relaciones entre ansiedad rasgo y ansiedad estado en competencias deportivas. Cuadernos de psicología del deporte. 12 (1578-8423) , 1-3.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232012000200002
- Roffe, M; Claudia R.(2013). *El partido mental en 400 frases y 45 temas*. Lugar Editorial.
- Rodríguez Biglieri, R. y Vetere, G.(2011)."Conceptos básicos de la terapia cognitiva de los trastornos de ansiedad". *Manual de Terapia Cognitivo Conductual de los trastornos de ansiedad*. Polemos.
- Salazar Rojas, W., Solís Rodríguez, L. y Zamuria, Babrboza, R.(2018). Efecto de la salud mental en el rendimiento deportivo en nadadores de Élite .Revista Costarricense de la salud pública. 6 (1409-1429) , 1-8.
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-1429199700010005&lang=es
- Samulski, M.(1992)."Emociones en el deporte. Psicología del deporte. Emociones en la fase pre-competencia". *Manual para Educación Física, Psicología y Fisioterapia*. Editorial Kinesis
- Srebro,R. y Dosil, J.(2009). *Ganar con la cabeza*.Paidotribo.
- Tamorri, S. (2015).La psicología deportiva entre pasado y futuro. De la psicología deportiva aplicada a las neurociencias.
<https://www.studocu.com/es-ar/document/universidad-de-buenos-aires/psicologia/psicologiay-deporte/28254236>
- Timothy Gallwey, W.(1997). *El juego interior del Tenis*. Sirio.
- Villalonga, M. (s.f.).Trastornos de ansiedad. Seminario de Pre-Grado : Psicoterapia cognitiva.UNR Facultad de psicología.