



Universidad Nacional de Rosario
Facultad de Psicología

Trabajo integrador final
Ensayo

*“Psicología en el deporte.
Puntualizaciones sobre Inteligencia Emocional aplicada al deporte de rendimiento”*

Díaz, Luciana
D-5066/1
Docente responsable: Cavagnaro, Guillermo

Año: 2017

Índice

Resumen y palabras claves.....	3
Introducción.....	4
Antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte.....	6
¿Qué es la psicología del deporte?.....	8
El psicólogo/a deportivo.....	10
Ámbitos de actuación del psicólogo/a deportivo.....	12
Algunas modalidades de intervención del psicólogo/a deportivo.....	17
Inteligencia Emocional.....	19
Conclusiones finales.....	23
Referencias bibliográficas.....	24

Resumen

La psicología deportiva es una rama de la psicología relativamente nueva, aparece en Estados Unidos en la década de 1980. Se aboca al estudio del comportamiento humano en el contexto de un deporte, y aplica sus principios en este campo. El psicólogo requiere de una formación específica para poder ejecutar su rol en el ámbito deportivo. Las tareas que realiza se pueden reducir a seis básicas: investigación; educación; asesoramiento; prevención; evaluación/diagnóstico y rehabilitación. Y sus principales ámbitos de actuación son tres: Deporte de Base e Iniciación; Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre y Deporte de Rendimiento. El siguiente desarrollo se focaliza en el Deporte de Rendimiento, que tiene como principal objetivo la consecución de resultados óptimos. Las exigencias de la competición y la necesidad de rendir siempre al máximo hacen que la preparación psicológica del deportista sea clave. Y ésta se trabaja teniendo en cuenta las emociones, presentes en la base de la toma de decisiones y del comportamiento humano general. En base a esto, es posible establecer una relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento deportivo; el triunfo en el alto rendimiento va a depender de la Inteligencia Emocional del deportista, que sirve al control y regulación de sus emociones. Los profesionales del deporte incorporan técnicas psicológicas para ayudar al deportista a controlar las presiones, mejorar la concentración, aumentar la confianza y motivación. La Psicología del Deporte ha demostrado que el entrenamiento psicológico es fundamental para optimizar la ejecución y rendimiento del deportista.

Palabras claves

Psicología deportiva. Deporte de rendimiento. Emoción. Inteligencia emocional.

Introducción

“Uno puede hacer la mejor preparación física, técnica y táctica, pero con solo eso no alcanza. Lo que define es un factor humano marcado por la emoción de cada jugador y la capacidad para soportar esas presiones” (Julio Velazco como se citó en Roffe 1999, p.15).

Como muestra la cita de apertura, en el contexto de una situación deportiva, interviene como un elemento esencial y determinante de ésta, las variables psicológicas que pone en juego el deportista: tales como estado anímico y emocional, ansiedad, presiones, expectativas, etc. Es decir, todo trabajo físico, técnico, y táctico del individuo requiere el complemento que le brinda el entrenamiento y la fortaleza mental, que implica confianza y seguridad de sus posibilidades y capacidades, impactando de esta manera, el factor psicológico como un gran aliado, y no como su principal rival. Un resultado favorable es posible por una mente brillante.

En la base de la toma de decisiones y del comportamiento humano en general, está presente la emoción, por lo que resulta fundamental para el deportista adquirir el dominio de sus emociones y tener un control sobre las mismas, antes durante y después de una competencia deportiva.

El factor psíquico debe ser incluido como una parte más a considerar dentro de la preparación integral del deportista, al igual que lo físico, técnico y táctico; entrenamiento que deberá estar a cargo del especialista en psicología del deporte.

En este plano adquiere relevancia el rol del psicólogo deportólogo y la función de la psicología aplicada al deporte; como una rama más del amplio campo de la psicología. Se trata de situaciones específicas que requieren de la intervención de un profesional preparado para comprender los mecanismos y funcionamiento de la mente. Considero la aplicación de la psicología deportiva, centrada en la prevención primaria de la salud mental, es decir, en el entrenamiento de las habilidades psicológicas, como fundamental para todo deportista sometido a continuas presiones y exigencias, siendo la preparación psicológica, una garantía para sus capacidades mentales involucradas en el deporte, como por ejemplo: el manejo de la ansiedad, la tolerancia a la frustración, el comportamiento dentro del campo de juego, la disciplina, etc. Haciendo posible el conocimiento del funcionamiento de su mente, el desarrollo y perfeccionamiento de formaciones de la personalidad, para un rendimiento más óptimo y gozoso.

Por otro lado, es necesario no desestimar la capacidad y labor de los demás profesionales implicados en el ámbito deportivo; como el DT, preparadores físicos, ayudantes, médicos, kinesiólogos, nutricionistas u otros, cuya intervención es necesaria para entender situaciones deportivas individuales y grupales. Desde su propia experiencia pueden realizar un diagnóstico acertado que contribuya a mejorar una situación o dar solución a un problema. Destaco la importancia de la interdisciplina; de la integración del psicólogo deportivo en un equipo de trabajo interdisciplinario, que dé cuenta de un trabajo en conjunto con los otros profesionales habilitando el espacio para un intercambio de experiencias, opiniones y saberes, y la renuncia a la creencia de poseer todo el saber, respetando la especialización de cada profesional. Es en este contexto que reaparece la necesidad de relacionar, articular e integrar nuevos conocimientos para abordar al deportista de manera integral. Lograr una comunicación dialéctica, hacer que la palabra circule en todas las direcciones y con la mayor claridad posible. Los profesionales con sus distintas orientaciones y especializaciones pueden intercambiar miradas y puntos de vista, y también determinar las posibles vías de acción que se ajustan más para tal o cual situación.

Lo cierto es que, todos estos actores parecen estar habilitados para opinar y hablar de cuestiones psicológicas, en el lenguaje común y corriente. Pero quien más sabe, y puede brindar una lectura real y objetiva de cómo las variables psicológicas del individuo influyen en su rendimiento deportivo, es el especialista en este campo; el psicólogo deportivo.

Roffe (1999) dice “hay una serie de disciplinas necesarias aplicadas al deporte, entre las que se encuentra la psicología, tan decisiva como descuidada (nos referimos a la mente del deportista: ninguno de los profesionales que componen el equipo deportivo tienen las herramientas ni los estudios para intervenir eficazmente sobre la psiquis de éste).” (p.102).

La psicología aplicada al deporte ha de tener en cuenta los factores psicológicos que forman parte de la participación en situaciones deportivas e influyen en el rendimiento del deportista en dicho contexto, tales como: dimensiones afectivas, confianza en sí mismo, motivación, autocontrol afectivo y emocional, exigencias y expectativas previas a la competencia, etc. Y por otro lado, los aspectos psicológicos derivados de la actividad deportiva, es decir los efectos psíquicos de la participación del individuo en un deporte, tales como: regulación de la ansiedad, mejora de la autoestima, aumento de la calidad de vida, etc.

El fundamento para que esta ciencia aplicada, casi ausente hasta hoy, se incorpore al deporte; es considerar al “entrenamiento mental” como clave en el rendimiento del deportista. Ya que la mente, muchas veces, es determinante.

Antecedentes históricos de la psicología aplicada al deporte

Wiggins (como se citó en Weinberg y Gould 2009) dice que la psicología del deporte aparece entre fines del siglo XIX y principios del siglo XX.

La psicología deportiva es una rama que lleva casi 100 años de existencia en el campo de su aplicación e investigación. Pero en los últimos años, a partir de su divulgación mundial, se ha incrementado el interés y atractivo por esta disciplina. En la actualidad, en función de los beneficios de su aplicación, se encuentra en el auge de toda su historia.

Weinberg y Gould (como se citó en Gómez 2015) distinguen seis períodos en la historia del desarrollo de la psicología del deporte:

*Primer período (1895 – 1920): La psicología del deporte comienza a desarrollarse en Estados Unidos en la década de 1890. Uno de los primeros trabajos fue realizado por Norman Triplett, quien procuraba comprender por qué la mayoría de las veces los ciclistas corrían más rápido y mejoraban su rendimiento cuando lo hacían en grupo. Otros de los hechos destacados en este primer período fueron: en 1899 Scripture, describe aspectos de la personalidad que considera que pueden ser desarrollados a través de la práctica deportiva. En 1903 Patrick realiza un análisis sobre la psicología del juego. Cummina en 1914 lleva a cabo una evaluación sobre las reacciones motoras, la atención y las habilidades de las personas en relación con el deporte. En 1918 Coleman Griffith, realiza varios estudios informales con jugadores de básquetbol y fútbol americano.

*Segundo período (1921 – 1938) era Griffith: Se comienzan a realizar en los institutos de educación física de Europa, cursos de psicología del deporte. Coleman Griffith fue el primer norteamericano que dedicó gran parte de su carrera a la psicología del deporte, hecho que lo posiciona en Estados Unidos como el padre de la misma. Desarrolló el primer laboratorio de psicología del deporte y colaboró con la creación de una de las primeras escuelas de entrenamiento en Estados Unidos. Las investigaciones realizadas en el laboratorio se centraban en tres tipos de observaciones sistemáticas: a- relevamiento e interpretación de grabaciones de diversas prácticas deportivas; b- desarrollo de tests y aparatos de medición de la atención, la coordinación y el tiempo de reacción; c- estudio de aspectos fisiológicos del deporte. En 1925 nace el laboratorio de investigaciones deportivas de la Universidad de Illinois teniendo a Griffith como director.

*Tercer período (1939 – 1965): En los Institutos de Educación Física de América del Norte, se incluyen materias y comienzan a desarrollarse líneas de investigación sobre los aspectos psicológicos en el ejercicio y el deporte. En la Unión Soviética los psicólogos del deporte centran sus investigaciones en el estudio y preparación de deportistas de alto rendimiento. Dentro de este período se destacan figuras como Franklin Henry, quien en 1938 toma a cargo la dirección del departamento de Educación Física de la Universidad de California, creándose el posgrado en psicología de las actividades físicas. Warren Johnson, en 1949, realiza un estudio sobre la situación emocional de los deportistas antes de competir. En 1951 John Lawter escribe "Psychology of Coaching", en este libro se plantean temas psicosociales como la cohesión de equipo, las relaciones interpersonales y la motivación. Además, en este período, Warren Johnson y Arthur Slatter-Hammel ayudan a sentar las bases para el estudio de la psicología del deporte. Si bien los inicios de la psicología del deporte se originan en Europa y Estados Unidos a fines del siglo XIX, es en el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, que se lleva a cabo en Roma en el año 1965, donde se reconoce oficialmente a la psicología deportiva como rama de la psicología. Este suceso marca un antes y un después en la psicología del deporte; en el año 1965 se crea en Roma la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP).

*Cuarto período (1966 – 1977): Reconocimiento oficial de la psicología del deporte como ámbito de aplicación de la psicología. Se crean las primeras asociaciones profesionales de psicología del deporte. A mediados de 1960 se consolida la educación física como una disciplina académica. Desde la psicología del deporte se

comenzó a estudiar de qué forma los factores psicológicos como lo son la angustia, autoestima y personalidad, afectaban o influían en el rendimiento de las habilidades motoras y deportivas de quienes practicaban determinado deporte, como también de que manera dicha práctica influía en su desarrollo psicológico. Bruce Ogilvie fue uno de los pioneros en esta investigación y hay quienes lo consideran el padre de la psicología del deporte en América del Norte. Psicólogos del deporte de Canadá y Norteamérica fundan en 1966 la North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity (NASPSPA). En 1967 se crea la Sociedad Francesa y la Sociedad Británica de Psicología del deporte. En 1969 se funda la Federación Europea de Psicología del Deporte y la Actividad Corporal (FEPSAC) y también surge la Sociedad Suiza.

*Quinto período (1978 – 2000): período en el cual la psicología del deporte y la actividad física ha tenido un crecimiento muy importante a nivel mundial; se fue incrementando cada vez más su difusión y reconocimiento, por parte de los profesionales como del público en general. Comenzaron a publicarse libros y revistas especializados en esta área de la psicología, como también aumentó el número de conferencias realizadas. En 1979 se publica por primera vez la Revista de Psicología del Deporte actualmente llamada Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. En 1987 se funda la división 47 de la APA (Psicología del Deporte).

*Sexto período (2000 – a la actualidad): Se trata de la Psicología del Deporte y la Actividad Física en la época actual. A diferencia de sus inicios, en la actualidad, se ha convertido en un área muy interesante, con una actividad intensa y mucho futuro por delante. Los hechos más destacados en este período son: *Se funda y se publica en Europa la revista Psicología del Deporte y el Ejercicio Físico. *En el año 2005 se realiza la Conferencia Internacional de la Sociedad de Psicología del Deporte en Australia.*Se organizan diferentes programas de investigación a nivel mundial. *La división 47 de la APA se enfoca en la psicología del deporte como área especializada de competencia.

Esta es una breve síntesis de los orígenes de la psicología aplicada al deporte, los lugares donde nace el interés por la misma, algunos de sus pioneros y los acontecimientos a partir de los cuales se difamó y comenzó a adquirir una relevancia mayor alrededor de todo el mundo.

¿Qué es la psicología del deporte?

Delimitar un concepto de psicología del deporte no resulta una tarea fácil. Al ser la misma un área de aplicación relativamente nueva, a la hora de definirla, existen diferentes perspectivas y hay controversias dentro de este campo.

Roffe (2009) define la Psicología de la Actividad Física y el Deporte como una rama de la psicología que tiene por objeto el estudio científico de las personas que participan en la práctica del deporte para la optimización tanto del rendimiento como de su desarrollo personal, investigando, enseñando y llevando a la práctica los conocimientos específicos alcanzados por esta disciplina científica.

En esta definición se observa un enfoque más personalista, ya que no incluye como objeto de tal psicología el estudio de las situaciones deportivas que son el contexto en el cual se inserta el deportista. La importancia de tales situaciones, las interacciones que se producen y el conjunto de variables que de ellas se desprenden impactan en el rendimiento del individuo, presentándose, de este modo, como un factor clave para comprender el fenómeno deportivo.

Gil (como se citó en Weinberg y Gould 2009) sostiene que la psicología deportiva se aboca al estudio científico de la conducta de las personas en el contexto deportivo, y la aplicación práctica de tal conocimiento.

Es decir, que los principios y técnicas de la psicología se aplican en el ámbito deportivo, con la finalidad de potenciar el rendimiento del deportista y proporcionar las herramientas y los recursos para que los deportistas rindan al máximo potencial.

Para Weinberg y Gould (2009) la mayoría de los estudios de psicología del deporte se centran en dos objetivos: A- Aprender el modo en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos; B- La comprensión de la forma en que la participación del deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Tales autores incluyen dentro del campo de esta psicología, además del estudio de cómo influyen las variables psíquicas del deportista en su rendimiento; el impacto positivo que acarrea para la salud, tanto física como mental del mismo, su participación en la actividad deportiva.

Ferrés (como se citó en Gómez 2015) hace referencia a la psicología del deporte como “un área de la Psicología General que da explicaciones sobre los procesos psicológicos particulares que caracterizan la actividad deportiva, la interacción del hombre en situación, sus motivaciones y consecuencias.”

Esta definición presenta un enfoque más amplio sobre el objeto de estudio de la psicología deportiva, incluyendo el estudio de las variables que dependen de la situación deportiva en su conjunto, y que influyen en igual medida que las variables psicológicas del deportista, en su rendimiento.

Entendiendo a la psicología como el estudio del comportamiento humano, se puede asumir entonces, que la psicología del deporte se aboca al estudio del comportamiento humano en el contexto de un deporte. Sería la rama de la psicología que aplica sus principios en este campo, incluyendo al deportista, y además, la situación deportiva, es decir, el contexto en que se encuentra inmerso. Se centra en el estudio de los procesos psicológicos que se ponen en juego antes durante y después de un deporte y la manera en que impactan en el rendimiento del individuo.

Con el objetivo de otorgarle al deportista la preparación psicológica requerida, de proveerle la mayor cantidad de recursos psicológicos posibles, para poder afrontar con mayor aptitud sus competencias deportivas, a partir de la comprensión de su propio comportamiento.

Brinda al deportista las herramientas y técnicas, que le serán útiles para eliminar todo aquello que puede presentarse como un obstáculo en su comportamiento y en los objetivos esperados por él, tales como focalizar de forma no adecuada la atención, la incapacidad de controlar las presiones, exigencias y situaciones de estrés, la dificultad para controlar los pensamientos negativos, la falta de motivación. Y por otro lado potenciar y reforzar actitudes, cualidades, habilidades y competencias que le permitan

alcanzar resultados positivos, como el control adecuado de sus emociones y pensamientos, focalizar adecuadamente su atención, el establecimiento de metas, el fortalecimiento de la confianza, el apoyo, comunicación y la cohesión de grupo si se trata de deportes en equipo.

El psicólogo/a deportivo

Comúnmente se considera al psicólogo como un profesional que aplica su saber en el ámbito clínico y casi siempre en función de la comprensión de los diversos síntomas de un paciente, con el fin de revertir determinada patología; restringiendo de esta forma su campo de acción. Siendo que el mismo intenta aplicar la psicología a un amplio número de áreas, como ser: deportiva, educacional, forense, etc. Y trabaja en el campo de la Salud Mental previniendo, informando, asistiendo, de forma individual o grupal, según lo requieran el área y el caso.

Retomando a Roffe (1999) el psicólogo estudia las motivaciones de la conducta humana. Otra de las definiciones que propone, es que estudia las reacciones conscientes e inconscientes de la personalidad de un individuo o grupo. Tiene fines inmediatos y mediatos: entre los primeros se encuentran tratar de aliviar y disminuir tensiones y ansiedades; y entre los últimos, promover la salud, intentar que los individuos desarrollen sus potencialidades.

De acuerdo con esto, el psicólogo deportivo, sería el profesional que se especializa y posee la formación correspondiente en este campo, lo cual lo habilita para aplicar sus conocimientos y desarrollar sus funciones dentro del mismo. Con el objetivo de brindar al deportista los recursos para el desarrollo de una mentalidad sana que ayude a potenciar su rendimiento. Se ocupa básicamente de acompañar al individuo en el entrenamiento de habilidades psicológicas necesarias para que enfrente la competencia deportiva con la mayor cantidad de recursos posibles.

Roffe (1999) "El psicólogo especializado en deporte estudia las tendencias psicológicas de la actividad deportiva, es el encargado de la preparación mental del deportista, de ayudarlo a desarrollar o mantener (según el caso) las habilidades psicológicas y así optimizar su performance (y la de todo el equipo)" (p.102).

Destaco la siguiente diferenciación que señala el autor; el psicólogo deportivo se desenvuelve en el campo de la salud mental y no en el campo de la psicopatología. Sosteniendo que los deportistas no son locos, enfermos o depresivos, a quienes habitualmente se define como paciente. Se trata de personas normales, que pueden sufrir bloqueos que les impide rendir en su máximo potencial.

Entonces, se puede decir que el perfil del psicólogo en el ámbito deportivo, no se centra en un objetivo clínico, orientado principalmente al tratamiento de patologías (prevención secundaria y terciaria); sino que, más bien enfatiza en la prevención primaria, en el intento de ayudar al deportista a que esté mentalmente capacitado, ofreciendo herramientas y potenciando sus recursos, acercándolo a un mayor conocimiento y conciencia de su cuerpo y mente, de la dinámica de su organismo, con el fin de aumentar el control voluntario de ello, garantizando de este modo el bienestar psicológico de los deportistas, que les permita realizar su actividad deportiva con una mentalidad fortalecida, y así, alcanzar el rendimiento deseado.

Roffe (1999) la intervención del psicólogo deportivo en su campo, se dirige principalmente al cumplimiento de dos objetivos que guían su tarea: *La prevención y promoción de la salud mental del deportista enmarcada en el plano de "la formación" del ser humano. Se desarrolla principalmente la prevención de: deserción escolar; expulsiones; lesiones; inductores de estrés; cigarrillo, alcohol y drogas.

Es decir, la prevención y promoción de la salud están asociadas con la tarea de anticiparse a algo, de educar, con el fin de que la persona mejore su calidad de vida, física y psíquica; *El mayor rendimiento posible a la hora de la competencia; potenciar y entrenar mentalmente aptitudes psicológicas como la confianza, concentración, motivación y el aislamiento de presiones tanto internas como externas, también ayudar a cohesionar al grupo, mejorar la relación entrenador-jugadores, entre otras cosas.

Este objetivo se relaciona principalmente con brindarle al deportista las herramientas a partir de las cuales podrá optimizar su rendimiento deportivo al máximo. En este plano se evalúa y actúa sobre las cualidades del deportista presentes durante la competencia deportiva, como también, antes y después de la misma.

Su actividad se va a ajustar siempre a los objetivos y necesidades de cada persona. No hay verdad absoluta sobre la manera de intervenir del psicólogo del deporte, sino que va a depender del deportista, del psicólogo, y de la situación.

Weinberg y Gould (2009) sostienen que los psicólogos especializados en deporte, desempeñan su profesión principalmente en tres áreas: *Investigación: con la finalidad de profundizar los conocimientos sobre los procesos psicológicos aplicados al deporte. Los profesionales comparten sus descubrimientos con otros colegas y participantes del área. Promoviendo avances a partir del intercambio de ideas y debates llevados a cabo en las reuniones de trabajo y las revistas especializadas. En la actualidad los profesionales especializados en esta área participan de equipos interdisciplinarios de investigación, abocados al estudio de distintos problemas, como: la constancia para cumplir con un programa de actividades deportivas, la psicología de las lesiones deportivas, entre otros; *Educación: el psicólogo en su rol de educador tiene a cargo el dictado de materias universitarias, seminarios o cursos basados en principios y técnicas psicológicas. De esta forma se fomenta la difusión de la psicología deportiva, permitiendo que la misma adquiera un lugar cada vez más relevante en el ámbito psicológico y deportivo; *Asesoramiento: el psicólogo deportivo en su rol de consultor, principalmente, brinda servicios de apoyo a deportistas o equipos deportivos, con el objetivo de desarrollar habilidades psicológicas que tiendan a mejorar los rendimientos en entrenamientos y competencias.

Siguiendo a Gómez (2015) se incluyen también, dentro de las principales áreas de aplicación de la psicología deportiva, las siguientes: *Prevención: se relaciona con toda actividad física que tiene como fin la mejora de la salud de las personas. Se intenta motivar a las personas a dejar de lado el sedentarismo e integrar a su vida hábitos saludables, como una buena alimentación, descanso adecuado y llevar a cabo actividades físicas regularmente. Promoviendo la actividad física se fomentan nuevos vínculos sociales y se busca mejorar los existentes; *Evaluación/Diagnóstico: antes de intervenir en un equipo deportivo o con un deportista en particular, ya sea para aplicar estrategias de rehabilitación o de mejora en el rendimiento, es necesario hacer un análisis y observación de las variables que van a influir directamente en el deportista y en los resultados de una acción físicodeportiva. Existe un abanico muy amplio de instrumentos de evaluación y diagnóstico y es a partir de la realización de estas observaciones que se va a seleccionar las más adecuadas para tener resultados efectivos; *Rehabilitación: se intenta recuperar aquellas capacidades perdidas para que la persona pueda desenvolverse en su ambiente habitual de una forma más independiente. La aplicación de la actividad física adaptada es uno de los medios o campos de acción más eficaces para lograr esa rehabilitación.

Ámbitos de actuación del psicólogo/a deportivo

C.O.P.E. (1998) El psicólogo deportivo desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción:

1) Deporte de Base e Iniciación: el desempeño del psicólogo deportivo está centrado en la fase de inicio de la actividad físico-deportiva, especialmente en edades tempranas. El objetivo fundamental en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes; sus conocimientos, actitudes y valores. Desde esta perspectiva el deporte se asocia más a una actividad lúdica y no competitiva.

2) Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación): se basa en el estudio y reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico. En esta área la intervención de los psicólogos está centrada en tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

3) Deporte de Rendimiento: el principal objeto dentro de esta área es la consecución de resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada (no esporádica), planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional. El trabajo del psicólogo se centra principalmente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento. Las funciones principales del psicólogo dentro de este ámbito incluyen: *evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas; *asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.; *asesoramiento a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, atención en caso de lesiones, etc.; *investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

En la actualidad, como plantea Roffe (1999) el deporte se ha super-profesionalizado y en razón de esto se ha transformado (no desnaturalizado) en un nuevo producto, una nueva mercancía. Por lo que es imposible creer que un deportista profesional disfruta plenamente, es decir que siente satisfacción "infantil", un placer lúdico. En la alta competencia el placer está acotado. Y la presión excesiva en las competencias produce rupturas del equilibrio y bienestar psicológico. Hoy, el deportista profesional juega por una institución, por fama o dinero, por un buen puntaje en los medios deportivos.

Por esta razón, considero que la aplicación de la psicología es indispensable en el ámbito deportivo, y en mayor medida, en el deporte de alto rendimiento, ya que el profesionalismo de éste, al poner el eje en los resultados, aumenta las presiones y exigencias del deportista, asociados con ansiedades, miedos, frustraciones, etc. Brindándole esta disciplina las herramientas y recursos con el objetivo de que el mismo adquiera conocimiento del propio funcionamiento de su mente y la utilización de la misma de la manera más propicia para potenciar al máximo su rendimiento deportivo.

En este punto son interesantes los aportes de Roffe (1999), el autor destaca como las cuatro "patas" de la mesa del rendimiento deportivo en el aspecto psíquico las siguientes:

*Motivación: Pañ Baez (como se citó en Roffe 1999) define la motivación como “la obtención de la conducta apetecida, por medio de un estímulo o un incentivo que satisface una necesidad del sujeto a motivar”.

Según Ferres (como se citó en Gómez 2015) la motivación se refiere a la intensidad y dirección del esfuerzo personal. Funciona como regulador de las emociones y energía empleadas para cumplir un objetivo. A través de ésta el deportista establece su compromiso, la intensidad con la que desea entrenar y elige entre una actividad u otra. Agrega que desde la psicología del deporte hay quienes plantean dos tipos de motivación: intrínseca; tiene que ver con un compromiso y esfuerzo en la realización de una actividad simplemente por el placer que les genera. Disfrutan de la competencia y se concentran en divertirse, se trata de disfrutar de lo que están haciendo y aprender nuevas destrezas para mejorar su rendimiento. Por otro lado, la motivación extrínseca; el deportista realiza determinada actividad, no por disfrute ni por la realización de la actividad en sí, sino por la recompensa que se tiene a partir de obtener resultados positivos. Habla de recompensas materiales o un reconocimiento social. Los dos componentes principales de la motivación son la dirección y la intensidad del esfuerzo. Cuando habla de dirección hace referencia a la disposición del individuo respecto de una actividad o situación determinada. Con intensidad se refiere al esfuerzo que pone el deportista a determinada situación. Por último, destaco los tres enfoques que Weinberg y Gould (como se citó en Ferres) sostienen con respecto a la motivación: *Centrado en rasgos de la personalidad: sosteniendo que el comportamiento motivado es una cualidad de la personalidad del sujeto. Desde la mirada del entrenador serían aquellos deportistas vistos como “ganadores natos”; nacen con habilidad que les permite sobresalir en el deporte al que se dediquen. *Centrado en la situación: desde este enfoque el grado de motivación del deportista va a depender de la situación que se le anteponga. Desde la psicología del deporte este enfoque es el menos recomendado para trabajar con los deportistas ya que la situación a veces no es el factor fundamental de los deportistas a la hora de competir. *Centrado en la interacción: los psicólogos del deporte de la actualidad sostienen que el enfoque centrado en la interacción sería el más adecuado para trabajar la motivación con los deportistas. Estos expresan que la motivación no depende solamente de los factores situacionales como lo son las condiciones de las instalaciones en las que se trabaja, el estilo del entrenador o del profesor, o del historial que se tenga de las derrotas y las victorias logradas; ni tampoco de los factores personales como sus intereses, metas, necesidades o su personalidad; por el contrario una correcta interacción de éstos factores sería la mejor forma de motivar de manera positiva al deportista y de lograr los resultados esperados.

Entonces, se puede decir que la motivación tiene que ver con el estímulo personal del deportista, la intensidad de éste y su focalización en las metas que desea alcanzar. Recae en el interés por jugar y competir. Se trata de las ganas, de la fuerza y predisposición con la que se intenta cumplir los objetivos; tiene que ver también con el planteamiento de los éstos, ya que son los que motivan y direccionan el desempeño y el comportamiento del individuo.

Surge como un estímulo interior del deportista pero es potenciada por la motivación externa que recibe de su entorno; la cual no tendría sentido sin su propia motivación interna. Se relacionan mutuamente; si no está desarrollada la motivación intrínseca, la motivación extrínseca: como el apoyo y estímulo del entrenador, familiares y anfitriones, o la retribución económica, etc., ésta, por si sola, no garantiza ni el buen desempeño y resultado, ni la alegría para entrenar.

*Confianza: Roffe (1999) dice, sin confianza la asunción de riesgos, innovación y la creatividad se ven asfixiadas, en la medida en que los deportistas anteponen el no cometer errores a la búsqueda sin garantías. Es una aptitud psicológica decisiva a la hora de determinar un rendimiento deportivo. Tiene que ver con la seguridad y sana opinión que una persona tiene de sí misma. A mayor confianza menor hostilidad, ansiedad y miedos. Cuando se trata de deportes grupales, siempre involucra un

vínculo. Debe haberla con los compañeros y el entrenador: es imposible que exista cohesión en un grupo si reina la desconfianza. La confianza es interna y externa. Cuando falta interiormente se la busca afuera. La decisiva es la interna, que muchas veces se distorsiona por exceso o por defecto.

Un deportista bien entrenado físicamente, con condiciones técnicas pero sin confianza en lo que puede hacer, rinde la mitad de su potencial. Dudará de sus capacidades, lo invaden pensamientos negativos, y es mucho más fácil que se lesione. La decisión va asociada a la capacidad de arriesgar. La confianza externa viene del DT, de los compañeros, de la familia, etc. Pero a veces no alcanza. Lo más importante es el desarrollo de la confianza interna a partir de un óptimo auto-diálogo.

Se entiende por confianza, la capacidad del deportista para creer en sí mismo, y en lo que hace y puede lograr; se asocia con la expectativa de alcanzar el éxito. Se puede decir que es la clave de éste. El individuo deberá trabajar al máximo su nivel de autoconfianza; afirmando que con una mentalidad ganadora y optimista todo es posible. Un elevado nivel de confianza posibilita el surgimiento de emociones y pensamientos positivos, los cuales impactan de manera positiva en su rendimiento, colaborando de este modo, en el logro de sus metas.

Por otro lado, el contexto en el cual un deportista se desenvuelve, podrá influir en él, ya sea de manera positiva o negativa y también será clave para el desarrollo de su confianza externa. Necesita la estimulación de su familia, del entrenador, del público, el apoyo que le viene del exterior, saber que los demás también confían en él también ayudara a potenciar su confianza interna.

Weinberg y Goul (como se citó en Ferres) puntualizan una serie de beneficios que el deportista obtiene del desarrollo de la confianza en sí mismo: 1. Activación de emociones positivas: cuando se tiene confianza y se enfrentan situaciones de estrés o que ponen a la persona bajo presión, ésta tiene tendencia a permanecer calma y relajada. Estudios realizados comprueban que aquellos deportistas que tienen mayor confianza, se encuentran aptos para interpretar su nivel de ansiedad frente a una competición de una manera más positiva que aquellos que no tienen desarrollada lo suficientemente su confianza; 2. Facilita la concentración: al tener confianza la mente puede focalizarse mejor en la tarea que se le propone. Si hay falta de confianza la realización de la tarea es más difícil ya que se tiende a preocupar por lo que se hace y principalmente por lo que el entorno ve y piensa; 3. Beneficia las metas planteadas: contraria a ésta actitud, las personas que no se tienen confianza tienden a plantearse metas muy fáciles, las cuales nunca los van a poner en situaciones límite; 4. Aumento del esfuerzo: depende también de la confianza el tipo y el esfuerzo destinado a cumplir sus objetivos; 5. Mejora las estrategias de juego: por lo general los deportistas que tienen confianza, no tienen miedo a arriesgar, tomando así el control en la competencia en su beneficio propio y tomando ventaja sobre el resto de los competidores. La mayoría de las veces juegan para ganar, ese es el pensamiento con el que salen a competir; 6. Afecta el momento psicológico: la capacidad de poder revertir un momento psicológico negativo o de producir uno positivo es parte importante de la confianza. Tanto los entrenadores como los deportistas sostienen que los momentos psicológicos son determinantes para ganar o perder en una competición. Es importante destacar que las personas que tienen la suficiente confianza en sí mismo no se rinden nunca, ven en cada situación que se les presenta en su contra un desafío a superar; 7. Mejora el rendimiento: la confianza le permite a las personas fijarse metas con mayores desafíos.

Como se ve, es muy amplia la cantidad de factores en los que impacta el nivel de autoconfianza del deportista, por tanto deberá desarrollar esta cualidad al máximo para alcanzar el éxito en la competencia.

*Concentración: Roffe (1999) dice que es la capacidad del deportista para estar atento en su desempeño. Se focaliza la atención en los aspectos relevantes de una tarea. La percepción del ser humano es selectiva, es decir, no puede percibir todos los estímulos que lo rodean. La percepción va asociada al interés y a la motivación.

Moran (como se citó en Weinberg y Gould 2010) la motivación “es la capacidad de una persona para ejercer un esfuerzo mental deliberado sobre lo que es más importante en una situación dada” (p.367).

Entonces, la concentración será otro de las cualidades psíquicas importantes a tener en cuenta en el deportista. Tiene que ver con la capacidad del individuo para focalizar su energía y sus recursos en los objetivos deseados; pudiendo percibir y responder de manera eficiente a las diferentes variables que se le presentan en su práctica deportiva. Por otro lado, resulta necesario que el individuo sostenga el nivel de concentración a lo largo de toda la competencia, manteniendo la atención, superando obstáculos y evitando distracciones que obstaculicen su desempeño. Se trata de dirigir y centrar la atención en los estímulos relevantes, evitando e ignorando todo lo que pueda considerarse una distracción, es decir, los estímulos irrelevantes que estropean los resultados. Los buenos resultados dependen en gran medida, del entrenamiento y desarrollo de esta característica. *Control de presiones: tanto internas como externas. Roffe (1999) las presiones internas son independientes de las externas. Y el miedo a fallar, a cometer errores es inhibitorio para los deportistas. Esto ocurre muchas veces fomentado por el sistema; por entrenadores, por el público.

En competencia, un clima de presiones para el deportista será favorecedor de su inestabilidad emocional, de las cuales podrá sustraerse encontrando cierta relajación que permitirá que su actividad adquiera mayor placer lúdico.

En referencia a las presiones internas, hay deportistas que no las pueden dominar, por ejemplo no aceptando que son humanos que pueden equivocarse. Otros deportistas, no soportan las presiones externas, ya sean gritos o insultos del público, o calificaciones del periodismo, etc.

Un clima de presiones predispone a la persona a un estado de tensión psicológica que eleva la excitabilidad emocional agudizando el sentimiento de insatisfacción. Se puede decir, que las presiones que el deportista siente están asociadas con las expectativas y exigencias tanto personales, como también, las que son fomentadas por el entrenador, la familia, los espectadores, etc. A veces, las expectativas son las peores enemigas, ya que al ser tanto lo que se espera de uno, esto puede repercutir de manera negativa y no permite que el deportista disfrute plenamente su actividad.

Sobre estas cuatro aptitudes psicológicas, el psicólogo puede y debe operar, con el objetivo que el deportista rinda su máximo potencial y obtenga en competencia una buena performance. Se trata del conjunto de variables psicológicas que resultan fundamentales en la preparación mental del atleta, más allá de sus características personales y del deporte en cuestión.

La clave del éxito de todo deportista recae en el conocimiento de su propia mente y del entrenamiento de ésta; de tener conciencia en todo momento de su estado mental y anímico. Desarrollando y perfeccionando las técnicas para utilizarla a su favor, potenciando cualidades como su confianza, motivación, y concentración y disminuyendo consecuentemente, niveles de ansiedades y miedos. Tales características optimizan la salud psíquica del individuo.

El psicólogo deportivo debe acompañar al deportista, brindándole las técnicas y herramientas para el entrenamiento, perfeccionamiento, y potenciamiento de dichas aptitudes consideradas claves a la hora de obtener el éxito en su desempeño. Es indispensable, un trabajo diario abocado al entrenamiento de estas cualidades, para transformarlas en las habilidades que permitirán al deportista obtener su éxito. El grado en que estas aptitudes están desarrolladas en el individuo no es innato, de ahí la importancia de evaluarlas, trabajarlas y entrenarlas.

Vale aclarar que el psicólogo deportivo interviene de manera grupal y/o individual, aplicando una metodología de trabajo particular en cada caso. Teniendo en cuenta que el deportista individual se implica en la competencia asumiendo que tanto el éxito como el fracaso van a depender de él; el entrenamiento de las aptitudes psicológicas

mencionadas anteriormente y un óptimo control emocional serán determinantes para el mismo.

Algunas modalidades de intervención del psicólogo/a deportivo

El psicólogo deportivo interviene a nivel grupal, es decir, empleando su metodología de trabajo en deportes de equipo, y también lo hace a nivel del deportista individual. Se trata de dos modalidades de intervención distintas.

Roffe (1999) a nivel del deporte en equipo, existe un establecimiento de objetivos, de redes de comunicación, de patrones de solidaridad, de análisis de inconductas deportivas, juegos de cooperación, sesiones de respiración, relajación y visualización para descargar tensiones. Se establecen dinámicas grupales que aseguren la circulación de la palabra y fortalezcan los lazos interpersonales. El objetivo fundamental es la integración y cohesión grupal entre los miembros, que proviene de la integración de las fuerzas técnicas y físicas, como también de las corrientes afectivas que acercan o distancian a los jugadores. Es ese "sentimiento de nosotros" lo que tiene que tener un grupo para transformarse en un equipo deportivo. El autor destaca entre las características más importantes de un equipo deportivo, las siguientes: *identidad; *normas; *similaridad; *estabilidad; *objetivos claros; *sentimiento de pertenencia; *cooperación entre sus miembros; *respeto; *un técnico que sea líder; *identificación de los deportistas con el estilo de juego; *comunicación; *un capitán (líder) elegido por el grupo; *atmosfera de control psicológico; *roles definidos: jerarquía de los miembros; *adaptación; *orientación para lograr resultados buenos personales deportivos y de equipo; *responsabilidad; *creatividad. Entonces, en este plano, el psicólogo del deporte interviene abriendo canales de comunicación y favoreciendo la cohesión grupal, para que el equipo se desenvuelva como una verdadera red de comunicación.

Roffe (1999), a nivel del deportista individual, el psicólogo deportivo interviene a través de técnicas de psicoterapia breve, con objetivos limitados y planificación de corta duración (sugestión y pedagogía). Mediante técnicas específicas, se evalúan la motivación, concentración, ansiedad y miedos precompetitivos del deportista. Se utilizan test proyectivos y psicométricos; según lo que se quiera evaluar y/o confirmar, se efectúa individualmente la toma de algún test o batería de los mismos.

Se realizan y enseñan técnicas de respiración, relajación y visualización a los deportistas con el objetivo de elevar la confianza, la concentración y disminuir la tensión y estrés ocasionados por la competencia. Deben incorporarse como un hábito cotidiano, para incrementar el bienestar psicológico y la actuación. Lo ideal es practicarlo antes de dormir o al levantarse y hay distintas modalidades. La meditación y el yoga pueden ser un buen complemento.

*Respiración: consiste en tomar todo el aire que se pueda por la nariz y retenerlo el máximo tiempo posible en los pulmones. Luego, exhalar lentamente por la boca hasta sentir que se desinfla. Repetir cinco veces. Y se puede agregar a este ejercicio, que el deportista aleje de su mente cualquier pensamiento que tenga, y que se conecte mental y sensitivamente sólo con el acto de respirar.

Hay ejercicios de respiración que se indican en competencia para relajar a jugadores con dificultades para el autocontrol de impulsos, es decir, como prevención. Muchos de los ejercicios se centran en el diafragma. Y toman como puerta de entrada a la visualización.

En cuanto a la relajación, Roffe (1999) destaca el ejercicio de relajación progresiva de Jacobson: "Musculo-a-mente". Consiste en una serie de ejercicios que buscan contraer un grupo específico de músculos, sosteniendo la contracción durante varios segundos antes de relajarse. Haciéndolo en una dirección desde los pies hacia la cabeza, reconociendo zonas de tensión y preferentemente el día de mayor carga física de entrenamiento, al finalizar ésta.

*Visualización: la teoría psiconeuromuscular sugiere que impulsos similares ocurren en el cerebro y en los músculos, cuando los atletas imaginan los movimientos sin ponerlos en práctica. El "ver con los ojos de la mente" fija en nuestras huellas mnémicas, imágenes positivas que dejan un sentimiento de "deja vu", es decir, de ya

vivido, ocasionando al deportista una anticipación que redundará en un mayor control de ansiedad, mejora en la toma de decisiones, un grado mayor de concentración y, una elevación de la autoconfianza y del autocontrol. Existen las visualizaciones internas, imaginándose a sí mismo, y las externas, visualizándose como un espectador, desde afuera.

Estas son algunas de las técnicas de entrenamiento mental que provee la psicología aplicada al deporte, con el fin de obtener buenos resultados en los campos mencionados anteriormente; disminuyendo el nivel de ansiedad, miedos, presiones y elevando además el umbral de autoconfianza y concentración. Incrementando la efectividad y el rendimiento al regular el estado emocional y acrecentar recursos psicológicos y mecanismos de control.

Inteligencia Emocional

Según Goleman (como se citó en Martín De Benito 2013), las emociones son impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con las que nos ha dotado la evolución. Y en referencia a la Inteligencia Emocional, dice que es la capacidad de controlar y regular los propios sentimientos, comprender los sentimientos de los demás y usar la "emoción" o "sentir" el conocimiento para guiar los pensamientos y las acciones.

Los componentes que constituyen la Inteligencia Emocional según este autor son: *Conciencia de uno mismo: se refiere al conocimiento o identificación de las propias emociones y a cómo nos afectan; *Autorregulación: habilidad que permite controlar o redirigir los impulsos y estados de ánimo, evitando que el sujeto se deje llevar por las emociones del momento; *Motivación: habilidad que permite dirigir las emociones hacia un objetivo, manteniendo la motivación y fijando nuestra atención en las metas y no en los obstáculos; *Empatía: habilidad para entender las emociones de los demás y para tratar a las personas de acuerdo con sus reacciones emocionales; *Habilidades sociales: habilidad para manejar y construir relaciones con los demás.

Andrés y De Andrés (2011) sostienen que las emociones son respuestas innatas y biológicas a los estímulos ambientales. Y son universales, ya que todos los seres humanos tenemos las mismas emociones básicas.

Las emociones son, en esencia, el puente entre nuestra mente y nuestro cuerpo, las responsables de nuestra salud. Son integrales al razonamiento y a la resolución de problemas, son un sistema refinado de guía para la acción y un elemento clave en la toma de decisiones. Al escucharlas y usarlas adecuadamente, lograremos adueñarnos de ellas para vivir mejor.

Las emociones, que son la energía y el sustento de nuestro accionar no siempre tuvieron buena prensa. Más bien, fueron consideradas como un signo de inmadurez, caóticas, difíciles de cambiar, peligrosas, es decir, un obstáculo para la efectividad. Sin embargo, las recientes investigaciones de la medicina, de las neurociencias, y de las más prestigiosas escuelas de negocios de Harvard u Yale, ofrecen una mirada opuesta. Al explicar que las emociones son integrales al razonamiento, a la resolución de problemas, a la toma de decisiones, y son aquello que refuerza o destruye nuestra salud.

Según las autoras, la denominada Inteligencia Emocional "es la capacidad de razonar con las emociones, de comprender la información emocional propia y de los demás, de usar la emociones a nuestro favor". Un gran porcentaje de éxito se atribuye a factores de ésta. Son las capacidades actitudinales las que hoy definen el éxito o fracaso de una persona.

La motivación y el comportamiento obedecen mayormente a factores emocionales, y el manejo inteligente de las emociones parece ser el mejor pronóstico de éxito en todo lo que realizamos.

Es decir, una persona con Inteligencia Emocional es alguien que percibe la emoción en sí misma y en los otros, usa la emoción para facilitar el pensamiento y la acción, comprende la información emocional y regula las emociones para promover el entendimiento y el crecimiento.

Como ya hice mención, en el deporte de alto rendimiento, las presiones, exigencias y demandas son mayores. En el marco de una práctica de competición se intensifican estas variables debido a la profesionalidad, excelencia y eficacia a la que el deportista aspira.

Martínez Ferreiro (2016) afirma que eficacia es una palabra que engloba infinidad de conceptos, pero que resume el propósito final de cualquier competición y está determinada por componentes psíquicos y fisiológicos. La eficacia es la capacidad de conseguir el resultado que se espera obtener, y por eso, para el deportista de alto rendimiento la eficacia en el deporte viene determinada por el éxito deportivo.

Goleman (como se citó en Martínez Ferreiro 2016) afirma que una mayor eficacia se alcanza a partir del dominio de las habilidades emocionales. Si un deportista

profesional no es capaz de controlar este aspecto, se ve abocado a un constante conflicto interno que puede repercutir en un debilitamiento de su rendimiento deportivo. En base a esto, es posible establecer una relación entre la Inteligencia Emocional y el rendimiento deportivo. Muchas veces, para un deportista, el desarrollo y entrenamiento de su Inteligencia Emocional suele ser más importante que sus destrezas físicas y técnicas, a la hora de determinar su desempeño. En un contexto de competencia, el individuo se encuentra en todo momento en situaciones en las que debe tomar decisiones, extremadamente rápidas y eficientes, es decir, debe hacerlo de la manera más precisa posible y en tiempos limitados, para lograr una adaptación psicológica a la situación. Y la emoción es la fuerza que pone en marcha la toma de decisiones, por lo que saber gestionar y dominar las propias emociones será clave para su éxito personal. Resulta indispensable para el deportista lograr hacer uso de sus emociones a favor y no en contra, regularlas y expresarlas de forma adecuada. La Inteligencia Emocional, al no ser una capacidad innata, se puede aprender y entrenar, y de esta manera, regular las emociones que interfieren de manera significativa en un contexto de deporte, ya sea en el momento presente de la competencia, antes o después de la misma: como la ansiedad, los miedos, el enojo, etc., que pueden resultar perturbadoras y mermar el rendimiento deportivo del deportista.

Entonces, el deporte está íntimamente relacionado con la Inteligencia Emocional, y el desarrollo de la misma adquiere cada vez más relevancia y protagonismo en el ámbito deportivo, por lo que su aprendizaje y entrenamiento es tan importante como el físico. Como ya es sabido, el ejercicio físico aporta ventajas sobre nuestras emociones, tales como elevar la autoestima y disminuir el estrés, entre otros; del mismo modo, un buen dominio de la Inteligencia Emocional impacta de manera positiva en la actividad deportiva, es decir, las personas con nivel elevado de Inteligencia Emocional obtienen más beneficios emocionales de esta práctica. Ya que permite tomar conciencia de las propias emociones y comprender las ajenas, tolerar presiones y frustraciones, regular niveles de ansiedad, etc.

Nuestros pensamientos y comportamientos están dictados por nuestras emociones. Por lo que, comprender y entrenar nuestras emociones es el secreto para un rendimiento más relajado, optimista y feliz.

Tomando aportes de las neurociencias, Braidot (2012) plantea que ha sido demostrado que los mecanismos emocionales guían la toma de decisiones, y cuando sus componentes están ausentes aumenta la probabilidad de que nos equivoquemos. Sostiene que la sabiduría emocional se asocia principalmente con las inscripciones que traemos en el cerebro como resultado de la evolución, como también a los marcadores somáticos, que le facilitan al cerebro la tarea de elegir entre varias alternativas. Estos marcadores pueden enviar señales no conscientes que preceden y agilizan el proceso de decidir, llevándonos, a que, a veces, no podamos explicar "conscientemente" por qué elegimos lo que elegimos. Cuando están ausentes o se han debilitado, es posible que las decisiones que se tomen sean inadecuadas.

El autor, agrega que la vida emocional es un fenómeno individual muy complejo. Nos dice que, las emociones son estados que articulan aspectos neurocognitivos con sensaciones físicas, actúan como filtros en la percepción y son potentes fijadores de la memoria. Sin emociones no podríamos desarrollar nuestra creatividad, ni tomar decisiones acertadas, ni "sobrevivir". Las emociones involucran aspectos cognitivos y también, y fundamentalmente, fisiológicos y conductuales. Es decir, el cerebro genera respuestas emocionales no conscientes que se reflejan en cambios corporales, y son estas respuestas las que guían el proceso de toma de decisiones.

De ahí la importancia de aplicar la Inteligencia Emocional al deporte, como un impulsor de la eficacia en el rendimiento deportivo, ya que las conductas y reacciones del individuo al momento de la competencia, están motivadas por la variable emocional. Y por tanto, deberá "controlar" positivamente sus emociones logrando que no influyan negativamente en su desempeño.

Andrés y De Andrés (2011) afirman que sin emoción no hay decisión, ya que sin emociones no hay preferencias, y sin preferencias no hay decisiones. Dejar las emociones afuera de la ecuación puede hacer que tomemos decisiones pensadas pero no sentidas. La ciencia demuestra que no es ésta la opción más inteligente. A la hora de decidir es importante tener en cuenta los datos de la realidad, y también prestar atención a cómo nos sentimos con respecto a esa situación o decisión y cuál es nuestra sensación más visceral, es decir, nuestra intuición. Además, aquello que entra por la vía emocional se instala en nuestra memoria de largo término.

Las emociones pueden guiarnos para tomar las decisiones adecuadas, que conjuguen lo emocional con lo racional. Cuando las emociones juegan a nuestro favor, colaboran para que tomemos las mejores decisiones y nos conducen a las mejores acciones.

Por otro lado, las autoras agregan que las emociones, que son respuestas naturales al acontecer de la vida, dejan de ser sanas cuando se apoderan de nosotros, es decir, cuando las magnificamos o las ignoramos; cuando no las escuchamos. También cuando falta el compromiso con la acción, las emociones pueden transformarse en estados de ánimos negativos.

Todas las emociones que sentimos vienen a nuestra vida con un propósito específico. Emoción significa energía en movimiento, y de acuerdo con esto, cada emoción nos induce a una acción concreta. Cuando respondemos a este impulso recibimos un beneficio, y asimismo, cuando no respondemos a esa acción concreta a la que nos llama cada emoción, pagamos un costo que va creando una deuda emocional en nuestro interior. Cuando hay una deuda emocional, las personas son pesimistas con respecto al futuro, y aun en sus años de plenitud ansían volver al pasado para remediar las carencias de oportunidades de sufrieron.

Según Goleman (como se citó en Andrés y De Andrés 2011), la presencia de esa impresión profunda nos da seguridad y claridad para avanzar hacia una determinada acción o bien, renunciar a ella. Lo que favorece la toma de decisiones es permanecer en contacto con las propias emociones.

Como explica Kofman (como se citó en Andrés y De Andrés 2011) todas las emociones surgen del eje placer-dolor y no hay emociones buenas o malas. Se suelen categorizar como positivas o negativas porque los seres humanos tenemos un apego natural hacia el placer y sentimos rechazo por el dolor. Sin embargo, las emociones surgidas del dolor también aportan un mensaje importante e indican un curso de acción. Además, al desconectarnos de las emociones que provienen del dolor, también nos desconectamos de las emociones que provienen del placer, ya que ambas actúan juntas, en un solo bloque; al alejarnos de emociones que causan dolor, también nos estamos negando a vivir con intensidad las emociones placenteras.

Damasiado (como se citó en Andrés y De Andrés 2011) dice, es cierto que los sentimientos muy intensos pueden crear estragos en el razonamiento, pero también es cierto que la falta de conciencia de los sentimientos puede ser desastrosa, especialmente en los casos que tenemos que tomar cuidadosamente decisiones de las que, en gran medida, depende nuestro futuro; decisiones que no pueden tomarse exclusivamente con la razón, sino que también requieren de las sensaciones viscerales y de la sabiduría emocional acumulada por la experiencia pasada. La razón carente de sentimientos es ciega.

Por otro lado, Punset (2012) dice que la inteligencia Emocional es el reconocimiento de que tenemos un cerebro emocional y que las emociones forman parte de nuestro día a día. Tiene que ver con lo que amamos, odiamos, con las decisiones que tomamos; con cómo nos relacionamos. Es algo que todos tenemos y que se entrena. Entrenar nuestro cerebro mejora la salud mental.

El autor plantea que nuestra mente es una explosión química y eléctrica que se conforma de acuerdo con lo que sentimos y pensamos. Cambiar lo que uno siente y piensa modifica físicamente el cerebro de forma más potente y precisa que la farmacología.

De acuerdo con estas puntualizaciones, las emociones se asocian al pensamiento, y para obtener resultados positivos en una competencia deportiva, será necesario desarrollar un pensamiento ganador, que estará acompañado de emociones positivas que acrecienten el optimismo y la confianza en uno mismo. Será necesario para detectar las “trampas mentales” para cambiarlas por pensamientos funcionales. Es necesario educar las emociones y potenciar las que nos ayudan a rendir mejor. No ser víctimas de las emociones, sino entrenarlas y transformarlas para que nos sirvan más. Entrenar el cerebro en positivo.

Conclusiones finales

En el ámbito deportivo, es corriente el uso de términos como “el factor anímico le jugo en contra”, “estaba desconcentrado” o, “la presión del público lo perjudico”, etc.; frases como estas se escuchan en el discurso común de periodistas deportivos, comentaristas, hinchas, y dan cuenta de que en toda práctica deportiva siempre están presentes, de la manera más influyente, las variables psicológicas del deportista.

En última instancia es el psicólogo deportivo, quien a partir de su especialización, provee los recursos que le facilitan al deportista la comprensión de su estado psicológico; de cómo las variables que se desprenden de éste se ponen en juego en la competencia deportiva e influyen determinantemente en los resultados.

Más aun, en la actualidad, donde el deporte se ha profesionalizado, perdiendo de esta forma su esencia lúdica y sobrecargándose de responsabilidades y exigencias, la psicología deportiva viene a ocupar un lugar clave en la vida del deportista. Interviniendo en factores como el control de presiones, la capacidad para aniquilar los pensamientos negativos, la regulación de los niveles de ansiedad; que desde la óptica de la psicología del deporte, son considerados tan determinantes para un rendimiento óptimo y un resultado favorable como lo son la destreza y el trabajo técnico y físico. Mediante su uso, se espera potenciar los aspectos que tienen que ver con el rendimiento psicológico del deportista; quizás más descuidados en otras épocas. Una buena salud psíquica, es clave para los deportistas que aspiran a los mejores resultados. Y esto es posible, en función de un entrenamiento mental que habilite a la persona a una comprensión mayor y clara de sí mismo, su comportamiento, y reacciones psicológicas, antes durante y después de una competencia deportiva.

Se considera a la psicología aplicada al deporte como una disciplina científica que se incluye dentro del campo de la psicología, y trabaja de forma interdisciplinaria, combinándose con otros saberes como kinesiología, nutrición, fisiología, etc. para un tratamiento abarcativo e integral del deportista.

Considerando que el entrenamiento y desarrollo de las capacidades físicas son, por sí solos, insuficientes para obtener el máximo rendimiento y los resultados deseados, esta disciplina se ocupa del entrenamiento mental del deportista. Ya que el deporte, no es un juego en el que ganan quienes mejores saben manejar solo su cuerpo, sino también su mente ante los retos que su actividad le demanda. Fomentando así una relación armoniosa entre el cuerpo y la mente para rendir al máximo potencial en la competencia deportiva. La clave está en gozar de una buena salud física, acompañada de una óptima salud mental. Es tan importante entrenar nuestro cuerpo, sus fortalezas y destrezas, como también nuestra mente, fortaleciéndola al máximo. Potenciando de este modo, el rendimiento físico mediante el entrenamiento de los factores psicológicos, ya que el cuerpo escucha lo que la mente le dice.

En vista de que los deportistas experimentan diversas emociones en la competencia deportiva, se puede afirmar que, el triunfo en el alto rendimiento va a depender de una armonía entre las capacidades físicas y mentales; y el desarrollo y entrenamiento de la Inteligencia Emocional del individuo, que sirva al control y regulación de sus emociones, será clave, tanto como el entrenamiento y la destreza física.

Referencias bibliográficas

Agosto Gómez, A. (2015) Psicología del deporte aplicada a la discapacidad: futsal para ciegos (tesis de pregrado). Universidad de la República: Facultad de Psicología, Montevideo, Uruguay.

Andrés y De Andrés. (2011) Confianza Total. Buenos Aires: Planeta.

Braidot, N. (2012) Sacale partido a tu cerebro. Buenos Aires: Buenos Aires Print.

Colegio Oficial de Psicólogos de España (1998). Perfiles profesionales del psicólogo deportivo, 11-21. En: Perfiles profesionales del psicólogo. Madrid: COPE.

Martín de Benito, M. (2013) Análisis de un modelo estructural de inteligencia emocional y motivación autodeterminada en el deporte (tesis doctoral). Universidad de Valencia: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Martínez Ferreiro, J. (2016) Inteligencia emocional y rendimiento deportivo en el fútbol femenino de alta competición (tesis doctoral). Universidad de Valladolid: Centro transdisciplinar de investigación en educación.

Punset, E. (2012) Una mochila para el universo. Buenos Aires: Destino.

Roffé, M. (1999) Psicología del jugador de fútbol. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Roffé, M. (2009) Evaluación psicodeportológica. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Weinberg, R y Gould, D. (2010) Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Madrid: Panamericana.