



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**Trabajo Integrador Final:**

*"Psicología en el deporte: una perspectiva holística con árbitros de rugby."*

**Autora:** Moncada, Violeta

**Legajo:** M-5427/5

**Docente responsable:** Hurovich, Viviana

**Año 2020**

## Agradecimientos

A mi familia, quien me alienta a tomar desafíos confiando en mi capacidad para lograrlos.

A mis amigxs, por habilitarme como profesional cuando ni yo podía hacerlo.

A mis amigxs facultativos, por ser abrigo en las intensas jornadas de frío y frescura en las jornadas cálidas .

A los docentes que acompañaron este proceso de cierre en un año complejo, donde se han puesto en juego muchas e intensas emociones. Sin prisa pero sin pausa, hemos llegado.

Al deporte, que me enseña que la adversidad es una oportunidad para crear y crecer.

## Índice

Resumen .....	Pág 4
Palabras Claves .....	Pág 4
Objetivos generales y específicos .....	Pág 5
Justificación del proyecto .....	Pág 6
Mapa socio- histórico- político .....	Pág 8
Propuesta de intervención .....	Pág 11
Cronograma de trabajo .....	Pág 14
Evaluación general del proyecto .....	Pág 16
Bibliografía .....	Pág 17

## Resumen

El siguiente Trabajo Integrador Final gira en torno a la propuesta de realizar intervenciones desde la Psicología en el deporte que busquen la optimización del rendimiento deportivo mediante la búsqueda del bienestar del deportista en contraposición a las difundidas propuestas de intervenciones de Psicología desde el entrenamiento mental.

Para dichas propuestas se utilizará un marco teórico holístico encolumnado dentro de la Psicología Humanista, como es el Enfoque Gestalt, pretendiendo recuperarla humanidad del deportista que se ha ido difuminando en las intervenciones propuestas desde enfoques dualistas tradicionales como la Psicología Cognitiva y el Psicoanálisis.

El siguiente Trabajo Integrador Final apunta a producir una interrelación entre el deporte y el Enfoque Gestalt con el objetivo de contribuir al desarrollo de conocimientos desde una perspectiva holística enriqueciendo el campo del deporte como el de la psicología.

## Palabras clave

Enfoque Gestalt, Psicología en el deporte, árbitros de rugby.

### **Objetivos**

#### **Objetivo General:**

- Diseñar estrategias de intervención individual que desde la salud mental potencien el rendimiento de los árbitros.

#### **Objetivos específicos:**

- Llevar adelante un dispositivo de trabajo individual donde se aborden los mecanismos de introyección y proyección de los árbitros.
- Desplegar técnicas vivenciales, supresivas y expresivas para la construcción de un nuevo autoconcepto.

### **Justificación del proyecto**

Durante mucho tiempo el conocimiento desarrollado en las ciencias del deporte, específicamente en el alto rendimiento, han abordado el cuerpo y la mente como herramientas de trabajo del deportista. Se ha constituido una relación con estos recursos como objetos a perfeccionar mediante el entrenamiento. La Psicología no está exenta de esta concepción, ya que para poder abordar este espacio como área de ejercicio profesional ha tenido que modificar sus intervenciones y limitarlas progresivamente a lo que conocemos como entrenamiento mental, sostenido en la demanda de generar deportistas mentalmente fuertes para poder enfrentarse a las situaciones de exigencia que presenta la competencia deportiva, cuyo objetivo principal es potenciar las conductas positivas y eliminar o controlar las negativas, maximizando con ello el esfuerzo realizado a otros niveles. (Marsillas Rascado, S., Rial Boubeta, A., Isorna Folgar, M., Alonso Fernandez, D., 2014 ) Es decir, desde los comienzos del vínculo de la psicología con el deporte como área de ejercicio profesional, se ha visto posicionada desde un lugar de potenciación de los recursos mentales del deportista en función de la optimización de su rendimiento, junto a el entrenamiento físico, táctico y técnico. El bienestar del deportista, mejor dicho su salud mental, ha sido un carácter secundario en las intervenciones psicológicas ya que el objetivo principal era la optimización de su rendimiento mediante el uso de técnicas de arousal o activación, estrés, atención, concentración, coordinación, entre otras. Poder pensar en las intervenciones desde la salud mental o el sentirse bien en la actividad era algo reservado para las actividades deportivas recreativas. (Roffe, M 2000) Poco a poco, la intervención clínica en el deporte, particularmente del Psicoanálisis en Argentina, ha ido construyendo un espacio independientemente de la optimización de los recursos mentales de sus actores (Roffe, M.. Giesenov, C. 2009).

En la actualidad, aún no se ha logrado una conjunción entre las intervenciones psicológicas que apuntan a mejorar el rendimiento mental y las intervenciones psicológicas que apuntan a la salud mental del deportista. El siguiente Trabajo Integrador Final intenta promover estrategias que puedan articular ambos aspectos desde un enfoque holístico como el Enfoque Gestalt.

Desde el Enfoque Gestalt el individuo es con su ambiente, se requieren mutuamente para poder mantener un equilibrio que permita desarrollar un proyecto existencial de vida. Esta perspectiva holística permitiría devolverle la integridad al deportista y tratar de unificar su experiencia vivencial sin controlar o interrumpir aquello que perturba su rendimiento. El control y la interrupción son una solución temporal. Para construir deportistas de alto rendimiento saludables y fuertes psicológicamente, debemos integrar todas sus polaridades a partir del autoconocimiento.

Aprender a integrar lo que perturba su rendimiento, le permitirá encontrarse de forma saludable con la actividad. Ya que las necesidades actuales se resolverán satisfactoriamente evitando asuntos inconclusos que al momento de estar en contacto con el deporte perturben su performance. Estos asuntos inconclusos pueden identificarse fácilmente como ansiedad, miedo, frustración, sentimiento de impotencia, desconcentración, angustia, entre otros. Son expresiones que dan cuenta de un sistema cargado de tensión que tiende e insiste en resolver lo pendiente. Esta tensión influye en la memoria, atención, el comportamiento y en la totalidad del área intrapsíquica de la personalidad. Perls aplica esta ley no solo a las tareas sino a las emociones, sentimientos y acontecimientos reales de la vida y sostiene que el antídoto a las Gestalt incompletas es la concentración (Peñarrubia, 1998).

Uno de sus principales pilares del Enfoque Gestalt es que el individuo aprenda a vivir en el presente, en contacto aquí y ahora. Tiene como fin incrementar el potencial del individuo que implica alcanzar un equilibrio entre él y su entorno en el cual es posible construir un proyecto existencial y transmitir una forma responsable de ser en el mundo (Brandolin, 2013). Si se concibe el deporte como proyecto existencial por parte del deportista, el Enfoque Gestalt le puede aportar herramientas para desarrollarse de forma autónoma y desplegar su potencial, es decir que, en esa planificación a la cual debe responder, no se postergue a sí mismo y a sus necesidades. Permitirle al deportista registrarse en relación a sí mismo y a las experiencias que atraviesa en la actividad deportiva desde una perspectiva que integre todos los aspectos de la misma de forma responsable y a partir de allí obtener una plataforma segura para desafiar sus límites a partir del autoconocimiento.

Es posible pensar desde esta perspectiva un abordaje que desafíe el mito de que el bienestar y el rendimiento son caminos paralelos, recuperando el fenómeno observable de que el deportista que se encuentra en un alto grado de bienestar logra mejorar ampliamente su rendimiento.

### **Mapa socio-histórico-político**

En la ciudad de Rosario, los árbitros de Rugby son deportistas que deben responder a exigencias de un juego que cada vez se acerca más al alto rendimiento. Si bien la población es heterogénea en función de la edad, el nivel o categoría que arbitran, la experiencia, todos en mayor o menor medida se ven constantemente expuestos a perfeccionarse y desarrollarse dentro del hábito del alto rendimiento. La mayoría de ellos son hombres exjugadores, que por algún motivo han tenido que dejar la cancha en ese rol y buscan permanecer en el juego desde el lugar de árbitros.

Nos encontramos con árbitros que tratan de hacer viables su proyecto existencial dentro del deporte en paralelo con una vida profesional, de oficio o estudio. Al ser una actividad amateur, los árbitros no pueden vivir de ello pero no por ello su dedicación deja de ser profesional. La actividad demanda un trabajo pre-partido enfocado en la designación, un entrenamiento acorde al rendimiento que exige el juego y análisis post-partido. Además también requiere de sostener hábitos de alto rendimiento (nutrición, entrenamiento, descanso, entre otros).

La institución a la cual se le propondrá la siguiente intervención es una institución deportiva privada de rugby que cuenta con tres (3) comisiones y tres (3) subcomisiones, doce (12) clubes afiliados y catorce (14) clubes invitados. Además cuenta con un área médica encabezada por un médico traumatólogo titulado y gestionada por Referentes de Seguridad en cada uno de los clubes miembros. Dichos referentes son personas afines al

deporte que se encuentran capacitadas por la institución con respecto a actualización de protocolos de seguridad que se deben aplicar ante distintas situaciones donde se vea afectada la seguridad de los jugadores de cada club, ya sea desde la prevención como la solución de las mismas.

Siendo un deporte y una institución principalmente habitada por hombres y de una historia atravesada por una tradición patriarcal, las comisiones, consejo y área médica se encuentran constituidas mayoritariamente por hombres, encontrando solo el 0.5% de mujeres realizando alguna actividad de las mencionadas. Actualmente se encuentra en proyecto la constitución de una comisión de rugby femenino que permita nuclear las decisiones acerca de este sector minoritario de jugadoras, árbitros y dirigentes mujeres que comenzaron a transitar la institución de forma visibilizada desde el año 2014.

La población destinataria de esta propuesta de intervención son principalmente hombres y mujeres árbitros entre 18 y 40 años que se dedican de manera amateur a la actividad, es decir, la retribución económica de la misma es mínima. Además de ser una población heterogénea por su rango etario, también lo son por las condiciones físicas con las que cada uno cuenta, las diferentes categorías a las cuales son designados y las expectativas que cada uno tiene respecto de la actividad. La mayoría de los árbitros son ex jugadores que han tenido que dejar su rol de jugador por razones diversas y para permanecer ligados al deporte comienzan a formarse y a ejercer como árbitros. La formación de los mismos no se encuentra colegiada, se realizan capacitaciones de actualización de criterios y protocolos reglamentarios, entrenamientos en conjunto y cursos de dos o tres clases de extensión que focaliza principalmente la parte práctica del arbitraje (líneas de carrera, posicionamientos para cada información, uso de silbato, voz y señas, secuencia de imágenes a analizar, etc).

Durante el año que se encuentra en curso, se realizó por primera vez la segmentación de grupos para mejorar la calidad de la formación en función de las aspiraciones de los árbitros y expectativas de dirigentes acerca de cada uno de ellos, constituyendo lo que se denominan *paneles*. La división se realiza de acuerdo a la experiencia, expectativa de crecimiento, tiempo disponible para dedicar a la actividad, condiciones físicas y desarrollo de aptitudes para arbitrar, buena comunicación (verbal y gestual), consistencia la toma de decisiones, entre otros. Así mismo, la constitución de paneles fue necesaria para poder educar y formar árbitros que se encuentren en óptimas condiciones para desenvolverse en el nivel de rendimiento que exige cada una de las categorías y partidos, nivel que se encuentra en aumento debido a la profesionalización que se le otorga a la actividad deportiva.

Si bien el rugby se encuentra dentro de los deportes amateur, contando solo con una franquicia remunerada, la exigencia a jugadores es profesional llegando a entrenar seis veces a la semana con actividades como: entrenamiento físico, estratégico, técnico, análisis de video propios, análisis de video de rivales, más el día de partido. Trabajo que realizan conjuntamente dirigentes con jugadores. Esto implica que si el juego se encuentra en crecimiento, siendo cada vez más dinámico, veloz y técnico, el árbitro debe estar igualmente entrenado para poder rendir los ochenta minutos como lo hace un jugador, exigiendo incluso mayores condiciones físicas y mentales para poder tener claridad en la toma de decisiones de las cuales solo él es responsable.

Dentro de la institución, no se encuentran trabajando profesionales de la salud mental, ya sea dirigido a jugadores o árbitros. Como antecedente de abordajes de este tipo, se han realizado intervenciones por fuera del ámbito institucional con algunos árbitros que han tenido proyección nacional e internacional desde una perspectiva de

entrenamiento mental, teniendo en cuenta técnicas para la concentración, relajación y autodiálogo positivo.

Los árbitros son deportistas de alto rendimiento, el juego se los exige. Considerando que las exigencias para los deportistas son cada vez mayores desde lo físico, lo técnico, lo táctico y lo emocional y mental también debe serlo para los árbitros. Los árbitros o referees deben ser deportistas calificados de la misma manera que lo son los deportistas, teniendo en cuenta los aspectos mencionados (Florea, 2015).

El arbitraje exige un conjunto de cualidades heterogéneas como lo es un buen estado de salud, estado físico, resistencia y velocidad, ser imparcial en la toma de decisiones, demostrar madurez emocional y psicológica para mantenerse independiente de las presiones ambientales, poder mostrar autoridad, ser consistente en la toma de decisiones y brindar una imagen de seguridad en la misma mediante una buena comunicación verbal y gestual ya que el árbitro de rugby tiene tres grandes herramientas de comunicación: el silbato, la voz y las señas. Por último, debe conocer a la perfección el reglamento y estar actualizado acerca de los criterios de aplicación del mismo y protocolos (Florea, 2015).

Para poder desempeñarse en este rol deportivo, además del estudio de reglamento los árbitros deben realizar un estudio previo a cada partido que se enfoca en el estilo de juego de cada uno de los rivales, detección de faltas que suelen cometer cada uno de ellos, analizar cuáles son sus jugadores líderes y quienes conducen el juego, detectar estrategias de juego en función de buscar una buena posición para arbitrar. Estos datos se relevan de la evaluación de partidos previos de cada equipo, así como también de cruces previos entre ambos equipos.

Es frecuente escuchar que el árbitro de rugby siempre tiene la razón, aunque se equivoque. Desde el reglamento y la formación del deporte se promueve un amplio respeto por la toma de decisiones del árbitro aun cuando éste falla. Esto no solo se sostiene desde lo coloquial sino que en el reglamento existe el sustento para sancionar cualquier tipo de acción o cuestionamiento que atente contra las decisiones del árbitro o contra el árbitro. Aún así, como en otros deportes, el árbitro *está en la mira*.

Una imagen muy polémica, asociada a estereotipos negativos. Una profesión bastante solitaria y ligada a la frustración al ser el único responsable de las decisiones que se toman en la cancha, teniendo una alta posibilidad de cometer errores por la gran cantidad de decisiones y acciones que suceden en la competencia.

Para el árbitro es importante aprender a desarrollar una autoevaluación en función del registro y detección de aspectos propios a mejorar en función del proyecto que tenga en el deporte. Al ser un grupo heterogéneo, encontramos árbitros que aspiran a lograr un nivel regional, nacional, internacional, para ellos, será más fácil desarrollarse junto al juego. También encontramos árbitros que sólo persiguen objetivos de recreación, para ellos es más difícil lograr esto teniendo un alto nivel de demanda del juego.

Adecuar las expectativas propias a un desarrollo de juego en crecimiento requiere necesariamente de un trabajo de autoconocimiento por parte de los árbitros para poder detectar aspectos y habilidades que permitan establecer una relación de bienestar con la actividad y no una relación de deber o exigencia que implique un esfuerzo mayor desconectado de la satisfacción.

Para el trabajo de autoconocimiento se desarrollará la propuesta de:

1. Generar un dispositivo de intervención psicológica individual en el cual desplegar

técnicas y herramientas que le permitan discernir cuál es el proyecto existencial dentro del deporte para diseñar un programa de autoevaluación en función de ello.

2. Realizar un trabajo que permita distinguir las exigencias provenientes del medio, que lo ha obligado a desarrollar las maniobras de interrupción para enfrentar este tipo de estilo de vida.
3. *Cerrar* asuntos inconclusos que se generan como consecuencia de tratar de compatibilizar una vida profesional con la exigencia del alto rendimiento y que alteran los variables psicológicas y espirituales que se necesitan para la actividad deportiva, despejando los introyectos que el árbitro toma del ambiente como *deber ser o deber hacer* que generan una experiencia de malestar.

En este último, será de interés explorar la existencia de asuntos inconclusos que se hayan generado con motivo de su frustración de la etapa de juego y paso a la actividad de arbitraje para que también ellos puedan ser cerrados y evitar todo tipo de proyección en este nuevo rol.

En resumen, gestionar un espacio desde el cual el árbitro pueda articular holísticamente sus proyectos existenciales de la forma más saludable posible en la actualidad, aquí y ahora.

### **Propuesta de intervención**

*Si la actitud hacia la excelencia no tiene sustento en el disfrute, el aprendizaje y el crecimiento, su fugacidad es inevitable.*

*Norberto Levy*

Para Fritz Perls (1976) tanto la actividad física como la actividad mental son distintos órdenes de manifestaciones del ser y son complementarios. Ninguno es superior a otro, son funciones que permiten al individuo establecer un contacto recíproco con el ambiente. En el encuadre terapéutico, lo fenomenológico se refleja en la prevalencia que se le brinda a lo que está sucediendo, pausando el prejuicio y las justificaciones, afinando los sentidos y registrando que se hace figura u organiza ante esa pausa. Poder responder de forma genuina, cómo está aquí y ahora, cómo se siente, qué siente, con quién siente, enfocándose en el para qué y no por qué. En este registro, el cuerpo ocupa un lugar primordial en el reconocimiento de las emociones y son guía para la organización consciente de lo que le sucede al paciente.

En este sentido, teniendo en cuenta que una perturbación del bienestar mental del individuo indefectiblemente altera su bienestar físico y, por lo tanto, deportivo, se plantea como objetivo general poder diseñar estrategias de intervención individual que desde la perspectiva de la salud mental potencien el rendimiento de los árbitros. Para ello, será de gran riqueza realizar en principio encuentros donde construir un vínculo existencial, donde el encuentro yo-tú con el árbitro posibilite recolectar datos que permitan gestionar un pequeño diagnóstico desde el cual comenzar a diseñar intervenciones que apunten al aprendizaje de técnicas vivenciales con las cuales se trabajarán puntualmente dos objetivos específicos.

Para dicho diagnóstico, se motivará al árbitro a que exprese las exigencias deportivas que se encuentran en tensión con su vida cotidiana y detectar situaciones en las cuales a partir de las mismas se han generado interrupciones que dieron lugar a la creación de asuntos inconclusos, entre esas situaciones pueden aparecer algunas

propias de la actividad arbitral como también algunas situaciones que hayan quedado pendientes de su etapa previa como jugador/a.

En primer lugar, en un dispositivo de trabajo individual se abordarán los mecanismos de introyección y proyección de los árbitros. Dichas introyecciones y proyecciones modelan la forma de autopercebirse y de relacionarse con el entorno. Las introyecciones son juicios provenientes del ambiente que generan estándares de desempeño difíciles de alcanzar, lo cual enfrenta al árbitro constantemente con situaciones de frustración ya que exigen una adhesión a ideales. Por otro lado, las proyecciones son aquellas atribuciones que le otorga al ambiente respecto de lo que le sucede a sí mismo, no pudiendo responsabilizarse de la situación se despoja de ella. Tanto las proyecciones como las introyecciones alejan al deportista del contacto genuino con la experiencia y de la posibilidad de crecer.

Las acciones puntuales a desplegar en este dispositivo son explorar aspectos propios suspendidos o resaltados para el rol de árbitro en función de la aceptación y reconocimiento del entorno, reconocer aspectos que considera debilidades y fortalezas para el rol de árbitro, recuperar expectativas y exigencias propias y ajenas, reconocer aspectos confluentes que favorecen las relaciones con el entorno pero que generan malestar hacia el interior de su ser y un quiebre en el disfrute de la actividad deportiva, identificar aspectos resistentes al cambio para poder elaborar una guía hacia aspectos flexibles para favorecer la autosuperación.

El registro corporal es una guía primordial para hacer consciente lo que le sucede al paciente, hacerlo presente y recuperarlo para el trabajo aquí y ahora y brindarle un cierre a lo inconcluso. La intervención desde el Enfoque Gestalt privilegiará el contacto que tiene el deportista con su cuerpo para que a través del registro y el movimiento puedan emerger y organizarse los asuntos inconclusos que a su cierre le permitirán estar disponibles para su rendimiento deportivo desde el contacto presente aquí y ahora, entendiendo el contacto como la capacidad del individuo para reconocer sus necesidades y movilizarse al medio para satisfacerla, en un vínculo equilibrado con su entorno. Estar en contacto permitirá reconocer qué aspectos de sí mismo debe priorizar en cada momento de su vida cotidiana y deportiva, reconocer si lo que está haciendo responde a una necesidad -entendida como motivación-, o a un deber impuesto, poder registrar y dar prioridad a la necesidad que se organiza es una actitud responsable, genuina y saludable.

En segundo lugar, desplegar técnicas vivenciales, supresivas y expresivas para la construcción de un nuevo autoconcepto. Desde la perspectiva Gestáltica, la identidad es un proceso que se construye y transforma constantemente a partir de la ampliación de la frontera de contacto. Poder construir un autoconcepto propio acerca de cómo es siendo árbitro y qué debe realizar, en función del proyecto propio dentro del deporte, le brinda un marco de autoevaluación enfocado en una situación más real y anclada en el presente, aquí y ahora. Para ello, las acciones a realizar serán reconstruir mediante visualizaciones experiencias frustrantes e integrarlas como posibilidad de crecimiento y ampliación de la frontera de contacto, guiar en el registro y recuperación de la tonalidad emocional de las experiencias deportivas. Por otro lado, para transferir este proceso a la experiencia deportiva, desarrollar técnicas de maximización de la expresión (emocionales, atencionales, comunicacionales, aptitudes físicas) y guiar en la realización de una autoevaluación genuina, basada en las metas y objetivos propios de su proyecto existencial en el arbitraje.

Las intervenciones desde una perspectiva de salud mental promueven la posibilidad de recuperar mediante técnicas de visualización, la experiencia deportiva para

contextualizarla y evaluar qué de ese fenómeno que se presenta perturbando la actividad, es necesario resolver e integrar obteniendo de ella un contacto nutricional, que implica aprendizaje y crecimiento. Para Fritz Perls (1976, pp.21), los procesos psicológicos no pueden ser disociados de los fisiológicos, por ello, las intervenciones pueden aprovechar la relación estrecha que tiene el deportista con su cuerpo para ampliar la conciencia sobre el registro de sus aspectos psicológicos y emocionales para construir desde allí una nueva forma de vincularse con la actividad que privilegie su situación actual, mediante el conocimiento de los recursos con los que cuenta, sus límites y sus aptitudes. Una intervención que apunta a la psicoeducación del deportista y al autoconocimiento.

A partir del autoconocimiento, el deportista obtendrá mayor claridad acerca de su proyecto existencial en la actividad deportiva. La exigencia de prepararse dentro del alto rendimiento se sostiene en ideales y genera la tendencia a responder como exigencia a ellos. Esta respuesta desde el *deber* junto a la promesa de gloria y éxito, alteran el proceso de reconocimiento y jerarquización de necesidades propias, sustituyéndolas por aquellas provenientes del ambiente. Así, a fin de cumplir con determinados parámetros el deportista se recorta, desprende, suprime aspectos de sí mismo para la competencia o el entrenamiento. La interrupción y negación de aspectos propios pueden producir un riesgo para el sentido de sí mismo, ya que su existencia se distancia del yo real para sostenerse en el ideal, el cual trae consigo frustraciones. Esto genera que la autoevaluación y autopercepción de la actuación de los árbitros se realice en función de que es lo que se le exige desde el ambiente. El árbitro intentará acercarse lo máximo posible a los ideales planteados por el entorno acerca de lo que es ser un árbitro exitoso, sin tener una dimensión real de lo que es posible concretar y para la situación en la que se encuentra.

En una situación deportiva o en el desarrollo de una carrera deportiva, un individuo saludable desde el punto de vista gestáltico, sería aquel que es capaz de distinguir lo propio de lo ajeno. Una vez que conoce sus aspectos propios, reconocer e integrar esos aspectos que le pertenecen y que rechaza. Así es posible que aceptándose a sí mismo, pueda gestionarlos de forma positiva.

El sí mismo, que es la integración del yo real y el ideal, es la fuente de crecimiento para el desarrollo de potencialidades del deportista. Para poder desarrollar esa potencialidad, el deportista necesita de condiciones favorables que le den sensación de seguridad y fuerza, proporcionado por la capacidad de expresar sentimientos y pensamientos propios, voluntades en relación con su deseo respecto de la actividad deportiva. El aporte del Enfoque Gestalt, será en este sentido, proveer al deportista un espacio seguro donde poder registrar qué de todo lo que está desarrollando en su vida deportiva tiene que ver consigo mismo y que no. Devolverle autonomía sobre la toma de decisiones de su vida deportiva.

En este contexto, más allá de entrenar la mente o brindar herramientas para potenciar el rendimiento deportivo, el psicólogo en el deporte brinda la posibilidad de que el deportista encuentre herramientas en él mismo a partir del trabajo del autoconocimiento para lograr su bienestar en el deporte. Cuando el yo real e ideal se encuentran equilibrados, el deportista arriesga satisfactoriamente, se desprende de los prejuicios, de los planes, de las introyecciones, de las inseguridades, ambiciones, los ideales y acepta vivir en el presente (Perls et al, 1951 en Santamaría, 2001).

El psicólogo gestáltico funciona como muleta en un proceso que guía al deportista desde el apoyo ambiental del sí mismo, como lo es el sistema que demanda el alto rendimiento, hacia un autoapoyo, que ese sistema responda a las capacidades y recursos propios. El enfoque gestalt puede aportar transparencia a esos mecanismos de

enajenación a partir de la reproducción de la o las escenas que generan malestar y profundizar la toma de conciencia sobre ellas mediante el registro corporal de la experiencia del deportista.

**Cronograma de trabajo**

Objetivo	Acciones	Plazos
<p>Diseñar estrategias de intervención individual que desde el la salud mental potencien el rendimiento de los árbitros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construir vínculo existencial con el árbitro desde el cual comenzar a diseñar intervenciones que apunten al aprendizaje de técnicas vivenciales.</li> <li>- Motivar al deportista a que exprese las exigencias deportivas que se encuentran en tensión con su vida cotidiana.</li> </ul>	<p>3 a 4 semanas</p>
<p>Llevar adelante un dispositivo de trabajo individual donde se abordan los mecanismos de introyección y proyección de los árbitros.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explorar aspectos propios suspendidos o resaltados para el rol de árbitro en función de la aceptación y reconocimiento del entorno.</li> <li>- Reconocer aspectos que considera debilidades y fortalezas para el rol de árbitro.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Recuperar expectativas y exigencias propias y ajenas.</li> </ul> </li> <li>- Reconocer aspectos confluentes que favorecen las relaciones con el entorno.</li> <li>- Identificar aspectos resistentes al cambio y la autosuperación.</li> </ul>	<p>4 a 6 semanas</p>

<p>Desplegar técnicas vivenciales, supresivas y expresivas para la construcción de un nuevo autoconcepto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reconstruir aquí y ahora experiencias frustrantes e integrarlas como posibilidad de crecimiento y ampliación de la frontera de contacto</li> <li>- Guiar en el registro y recuperación de la tonalidad emocional subyacente a las experiencias deportivas.</li> <li>- Desarrollar técnicas de maximización de la expresión (emocionales, atencionales, comunicacionales, aptitudes físicas).</li> <li>- Guiar en la realización de una autoevaluación genuina, acorde a las metas y objetivos propios de su proyecto existencial en el arbitraje.</li> </ul>	<p>16 semanas</p>
---	---	-------------------

### **Recursos necesarios para llevar a cabo la propuesta**

- Espacio físico para llevar a cabo el dispositivo individual dentro de la institución. - Espacio físico en campo deportivo donde llevar a cabo ejercicios y técnicas aprendidas en el dispositivo individual.
- Material necesario para recrear las situaciones deportivas lo más vívida posible. - Comunicación permanente con Oficial de desarrollo de Árbitros de la institución para solucionar problemáticas detectadas en la formación de árbitros. - Espacio físico dentro de la institución para reuniones con Coaches de referees que asistan al dispositivo.

### **Evaluación del proyecto**

La siguiente propuesta de intervención requiere de una evaluación durante todo el proceso de la misma, para ello requerirá la participación y compromiso no solo de los árbitros que transiten el dispositivo, sino también de los coaches de los árbitros que adhieran al dispositivo y particularmente del Oficial de desarrollo de referees de la institución.

El trabajo en equipo nos permitirá observar los progresos de árbitros en dos vías, por un lado las expectativas de crecimiento que propone la institución y por otro, área específica de los psicólogos que participen del proyecto, satisfacción con la actividad, potenciación y autonomía en las decisiones respecto a la actividad por parte de lo propios árbitros.

En función de ello, podemos plantear indicadores que nos orienten acerca del funcionamiento del dispositivo:

1. Que al comienzo del trabajo, los árbitros se propongan determinados objetivos a alcanzar en el proceso y en función de ellos evaluar si han sido alcanzados o no.
2. Organización de reunión quincenal con coaches y oficial de desarrollo de árbitros.
3. Organización de encuentros grupales con árbitros para poder observar los efectos de

las intervenciones en la población y recuperar inquietudes para retomar en el dispositivo individual.

4. Proponer actividades coordinadas entre árbitros, coaches y oficial de desarrollo dando lugar al encuentro, debate, incentivando la puesta en escena de la repercusión que ha tenido el trabajo en el dispositivo, apuntando a generar propuestas de nuevos desafíos, fomentar la responsabilidad y el compromiso mutuo en los mismos con la el objetivo de mejorar las comunicaciones entre ellos y la articulación de objetivos individuales y colectivos, singulares e institucionales.

Al finalizar el proceso de la intervención será enriquecedor poder exponer los resultados obtenidos y proponer un nuevo proceso en función de los mismos. El relevo de información puede realizarse incluyendo indicadores dentro de la encuesta de fin de año que realiza la institución a los árbitros, en la cual se incluyen indicadores técnicos, físicos y de conducción logrados y a mejorar, nivel de compromiso para el próximo año, expectativas para el próximo año, autopercepción en la tarea, deficiencias y mejoras a nivel institucional.

### **Bibliografía**

Brandolin, D. (2011) La concepción de la naturaleza humana para la Terapia Gestalt. Revista Cuadernos de Campo n°12. Campo Grupal. Buenos Aires.

Florean, A. (2015) Una experiencia distinta en Psicología del deporte. Referato de rugby. APDA. Buenos Aires. Recuperado de:  
<https://www.psicodeportes.com/una-experiencia-distinta-en-psicologia-del-deporte-referato-de-rugby/>

Marsillas Rascado, S, Rial Boubeta, A, Isorna Folgar, M, Fernández, D. A (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación. Reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2),353-368. Extraído de:  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3111/311131093013>

Roffe, M (2000) El componente psicológico en las prácticas deportivas y las actividades físicas. Educación Física y Deportes. Revista digital. N° 23 Año 5. Buenos Aires. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd23b/dsalud.htm>

Roffe, M., Giesenov, C. (2009) La psicología del deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (1), 123-134. Recuperado de  
[https://www.academia.edu/4377412/LA\\_PSICOLOG%C3%8DA\\_DEL\\_DEPORTE\\_EN\\_ARGENTINA\\_PASADO\\_PRESENTE\\_Y\\_FUTURO](https://www.academia.edu/4377412/LA_PSICOLOG%C3%8DA_DEL_DEPORTE_EN_ARGENTINA_PASADO_PRESENTE_Y_FUTURO)

Perls, F (1976) El Enfoque Gestáltico y testimonios de terapia. Capítulo 1. 11va edición. Cuatro Vientos Editorial. Santiago de Chile.

Peñarrubia, F (1998) Terapia gestalt. La vía del vacío fértil. Capítulo 2 y 3. 1era edición. Alianza. Madrid

Santamaría, D. (2001) Entrenamiento deportivo desde una visión gestáltica. Gestalten - Centro de Psicoterapia, Aprendizaje e Investigación. Córdoba.