

## **LA INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN EL DEPORTE ORGANIZADO: UN INSTRUMENTO PARA LA DETECCIÓN DE NECESIDADES <sup>1</sup>.**

Jaime Ernesto Vargas-Mendoza<sup>2</sup> y Raquel Blanco-Ruiz  
Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. /Centro Regional de Investigación en Psicología. México.

### **RESUMEN:**

En este documento se considera al deporte como parte de la vida y de la cultura. Se analiza lo que es la psicología del deporte y sus áreas de aplicación en las organizaciones deportivas. Se propone un plan mínimo de trabajo y se anexa un formato para detectar la necesidad de intervención psicológica en las organizaciones que se dedican a promover el deporte en un alto nivel competitivo.

**Palabras clave:** deporte, psicología, detección de necesidades

### **PSYCHOLOGICAL INTERVENTION IN ORGANIZED SPORT : ONE INSTRUMENT TO EVALUATE THE NEED TO DO IT.**

Jaime Ernesto Vargas-Mendoza y Raquel Blanco-Ruiz  
Asociación Oaxaqueña de Psicología A.C. /Centro Regional de Investigación en Psicología. México.

### **ABSTRACT:**

This paper looks at sport as part of life and culture. We analyze the sport psychology actions and the areas for application within sport organizations. There is a propose on a minimal intervention plan and an interview protocol attached for the detection of psychological intervention needs.

**Keywords:** sport, psychology, intervention needs.

La Psicología del deporte es un área de especialización de la psicología, que forma parte de las llamadas ciencias del deporte. Sus bases teóricas y sus aplicaciones prácticas están directamente relacionadas con aquellos países e instituciones deportivas, que mayores logros y éxitos han obtenido en materia de competencia deportiva.

El principal supuesto de la psicología del deporte es que el éxito o el fracaso del rendimiento deportivo, puede ser dimensionado en función de la preparación psicológica del deportista. Dicha preparación se traduce en la incorporación de programas de entrenamiento psicológico que optimicen el comportamiento deportivo antes, durante y después de la competencia (Díaz, 2001).

---

<sup>1</sup> El presente trabajo fue aceptado para ser presentado en el 1er. Seminario Internacional sobre el Estudio del Comportamiento y sus Aplicaciones a realizarse en el mes de abril del 2008 en la ciudad de Guadalajara, Jalisco; organizado por la Universidad de Guadalajara.

<sup>2</sup> Calzada Madero 1304, Centro, Oaxaca, México. C.P. 68000 E-mail: [je\\_vargas@yahoo.com.mx](mailto:je_vargas@yahoo.com.mx), Sitio web : <http://www.conductitlan.net>

El deporte se ha desarrollado a través de la historia y la cultura. Fue en Grecia donde el deporte alcanzó su máxima expresión. Los griegos le asignaron diversos fines, ente los más importantes se destacan el social, el educacional, el competitivo, el lúdico y el de la salud. Formar al ciudadano, educar a la juventud, hermosear el cuerpo, impulsar por medio del ejercicio físico el desarrollo de ciertos rasgos de carácter y de personalidad.

Actualmente, el fomento de una 'cultura del deporte' implica el desarrollo de al menos cinco vectores: (1) el deporte para mejorar la calidad de la vida y la salud de la población, (2) el deporte infantil o de iniciación, (3) el deporte organizado, (4) la actividad física en discapacitados y enfermos, y (5) la actividad física en la tercera edad. La siguiente Figura muestra gráficamente este modelo.

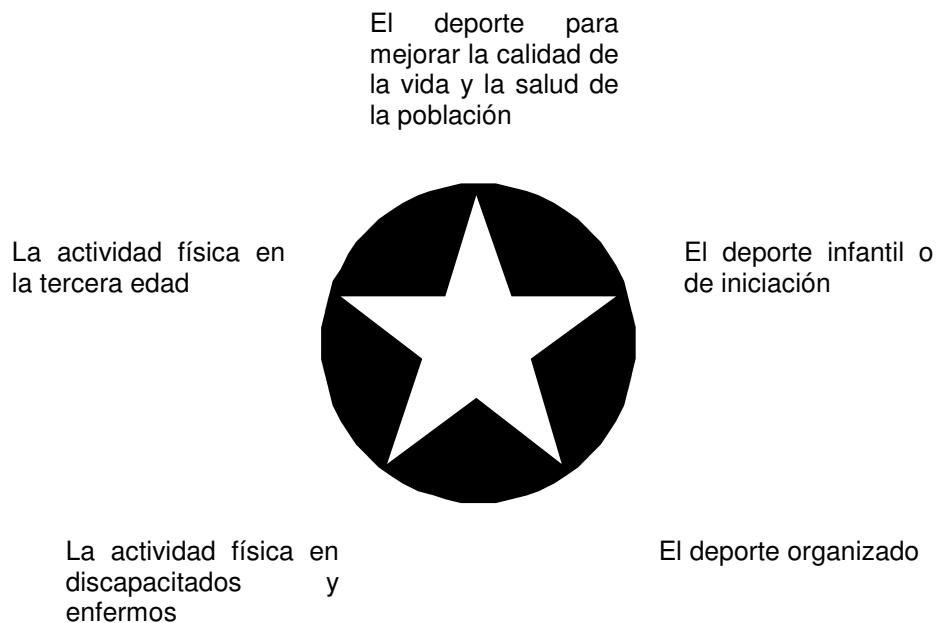


Figura 1. Elementos de una Cultura Deportiva (Díaz, 2001).

Sin duda la labor del psicólogo deportivo se tendría que incluir en cada uno de estos cinco elementos, pero es en el deporte organizado donde se pueden identificar cinco grandes áreas de intervención, propuestas por Riera (1985), que delimitan el ámbito de la psicología del deporte: (1) el entrenamiento, (2) la competencia, (3) la dirección de entidades deportivas, (4) el arbitraje, y (5) el público. Este modelo se esquematiza en la siguiente Figura.

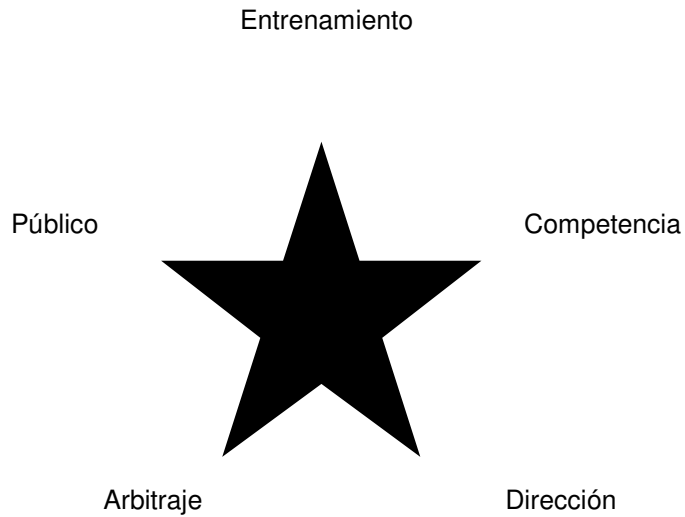


Figura 2. Psicología del Deporte: áreas de aplicación en el deporte organizado (Riera, 1985).

La intervención de la psicología del deporte en el área del entrenamiento involucra acciones tendientes a proporcionar una preparación psicológica a los deportistas mediante técnicas adecuadas al tipo de deporte y a las peculiaridades de cada deportista. Ayudar a identificar a los entrenadores y deportistas los factores ambientales que influyen en el comportamiento. Enseñar las destrezas psicológicas que hagan más eficaz el entrenamiento.

Cuando la psicología del deporte se aplica en el área de la competencia, la intervención va dirigida al control de los factores emocionales que puedan influir en contra del rendimiento de cada deportista. El manejo del estrés y la tensión emocional. El afrontamiento del dolor y el control de la ansiedad.

El área directiva en el deporte organizado también puede beneficiarse de la intervención psicológica. Mejorar la selección y formación de los técnicos y deportistas, mediante procesos de selección de personal que se ajusten a tales necesidades. Brindar asesoría sobre las relaciones interpersonales y la comunicación entre los deportistas, entre estos y su entrenador, así como entre el entrenador y los directivos de la organización.

En el terreno del arbitraje, entrenar habilidades mediadoras, pacificadoras o de distensión en el terreno del rol arbitral como administrador y regulador de tensiones y estados de ánimo alterados en el campo de juego. Mejorar la objetividad y justicia en las decisiones arbitrales. Definir con mayor precisión los criterios para evaluar la legalidad o ilegalidad de las acciones deportivas en entornos de tensión y presión.

Con el público, la psicología del deporte puede influir para asesorar a la policía o servicios de seguridad, orientándolos al respecto de las conductas conflictivas en recintos deportivos, para prevenir los accidentes y agresiones durante la competencia deportiva. Incrementar la aceptación social del rol del árbitro y del juez deportivo. Explicar la influencia de los factores sociales en el comportamiento individual y grupal de los seguidores que apoyan a un deportista o a un equipo.

Con estas ideas en mente, un plan general (mínimo) de trabajo para el psicólogo del deporte, en una organización deportiva, es el que se presenta en la siguiente Tabla.

**Tabla 1. Plan General de Trabajo del Psicólogo en el Deporte Organizado.**

<b>ÁREAS DE APLICACIÓN</b>	<b>ACTIVIDADES DEL PSICÓLOGO</b>
1. Entrenamiento	1. Elaborar Expedientes Técnicos de los Jugadores. 2. Contar con un Sistema de Observación de la Conducta de los Jugadores. 3. Proporcionar Entrenamiento en Atención y Concentración.
2. Competencia	1. Proporcionar Entrenamiento en Inoculación del Estrés. 2. Entrenar Relajación Muscular y Visualizaciones. 3. Entrenar Técnicas de Respiración y control de Ansiedad. 4. Entrenar el Control del Dolor.
3. Dirección	1. Administrar un Sistema de Selección de Personal. 2. Proporcionar Entrenamiento en Comunicación Asertiva. 3. Asesorar en el Sistema de Incentivos al logro deportivo.
4. Arbitraje	1. Entrenar en el Manejo del Conflicto Interpersonal. 2. Entrenar en Auto-control de la conducta. 3. Establecer Guía de Entrega Efectiva de Mensajes.
5. Público	1. Colaborar en la Guía de Comportamiento Seguro en un Espectáculo. 2. Campaña de Aceptación Social del Rol del Árbitro. 3. Guía de la Porra para motivar al equipo.

El expediente técnico de los jugadores, además de contener la ficha médica, laboratoriales y estudios de gabinete, debe contar con una evaluación clínica psicológica completa consistente en la aplicación de entrevistas, cuestionarios y tests a los deportistas, con el fin de descartar o detectar cualquier tipo de alteración psicológica que, de no tratarse a tiempo, podría interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica del deportista. Cuando no se interviene a tiempo a favor de la salud del deportista y se descuidan estos padecimientos, la psicología deportiva le está fallando al atleta. Ferraro (2004) reporta, por ejemplo, que en su práctica actual como psicoterapeuta y psicólogo deportivo, recibe pacientes atletas cuyos juegos se han vuelto tan caóticos que se encuentran en crisis, tienen tanta ansiedad 'como para detener un tren', la depresión es evidente, llegan creyendo que se les puede curar, cuando mucho, en tres sesiones. Están sufriendo de problemas neuróticos reales, con desórdenes generales de ansiedad y posiblemente también con trastornos de personalidad. Otros padecimientos frecuentes en los deportistas son la anorexia nerviosa, la bulimia, los trastornos obsesivo-compulsivos y los trastornos adaptativos. Algunos rasgos a evaluar en el terreno psicológico y que deben formar parte del expediente técnico de cada deportista, podrían ser: la estabilidad afectiva, la estructuración cognitiva, las relaciones interpersonales, el nivel de control de impulsos, la tolerancia a la ansiedad, el estilo de manejo de la frustración, la regulación de la autoestima, la dinámica familiar. De la misma manera, algunas habilidades

psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo y que también podrían incluirse, involucrarían : la ansiedad general, la ansiedad de competencia, la motivación, el estilo atencional, la capacidad imaginativa, la orientación al rendimiento, la claridad de objetivos.

El establecimiento de un sistema de observación y registro de la conducta de los deportistas es fundamental para la aplicación de cualquier enfoque científico en esta disciplina. Se debe observar la conducta de los jugadores en los entrenamientos físicos como en los técnico-tácticos, así también se debe observar la conducta de cada deportista en otros escenarios como en los vestidores de los estadios, en la convivencia con sus compañeros en los sitios de concentración, en su medio familiar y sobre todo, durante sus presentaciones profesionales o competitivas. Es en estos registros donde podemos evaluar si las diversas intervenciones, y entre ellas la psicológica, sirven para mejorar el desempeño. Por todo esto, se pueden encontrar en la literatura especializada, reportes de sistemas de observación y registro de la conducta de los deportistas, como por ejemplo, en el tenis (Borrás, 2001), en el fútbol (Caracuel et al, 1999) o en la natación (Navarro y Villalba, 2005).

Una de las áreas de trabajo del entrenamiento psicológico a la que se le atribuye mayor importancia a la hora del rendimiento deportivo es la referida a la concentración de la atención. La concentración de la atención es la capacidad de captar los estímulos fundamentales que caracterizan la tarea. Por eso es tan importante que el competidor sepa definir cuales son los estímulos fundamentales de la tarea, incluso si estos varían a lo largo de la competencia. El foco de nuestra atención puede ser "externo y reducido", como cuando leemos un texto. El foco resulta "externo y amplio" si paseamos por un parque y se trata de un foco "interno reducido" si empezamos a sentir nuestra respiración. Todo estímulo ajeno al foco de la concentración constituye un distractor, que interfiere con los estímulos importantes de la situación (modelo de Nideffer). Los estímulos distractores en la competencia los podemos localizar en el entorno del partido (el estado de la cancha, el viento, el público) y otros que provienen del proceso de pensamiento del deportista. Por ejemplo, no estar en el presente, quedar fijado en el futuro o en el pasado, el dolor de la fatiga, los elementos emocionales. Los deportistas deben conocer los requerimientos atencionales de su deporte, hacia donde deben orientar su foco de atención en las distintas fases del juego y el psicólogo del deporte debe conocer las habilidades atencionales de cada deportista, cosa que puede obtener mediante algunos test como el TAIS, que mide 17 habilidades atencionales.

El estrés al que puede estar sometido un deportista, puede dañar su ejecución de diferentes maneras. Puede elevar la tasa cardíaca y el consumo de oxígeno, deteriorando la eficiencia de un ejercicio, haciendo que este cause un mayor esfuerzo y se acelere la velocidad de nuestra ejecución más allá de lo conveniente para nuestro deporte. Puede aumentar la tensión muscular, reduciendo el poder de brazos y piernas. En el nivel cognitivo, en lugar de que usted se concentre en la tarea, estará preocupado y embebido en pensamientos angustiantes, por lo que se aminora la calidad de su ejecución. Los psicólogos del deporte han propuesto diferentes técnicas para manejar el estrés y una de las más exitosas es la denominada como el Entrenamiento en Inoculación del Estrés, desarrollada por Donald Meichenbaum (1987) a partir de los últimos 1970s, quien era psicólogo de la Universidad de Waterloo en Canadá. Se trata de una técnica en la que se expone al sujeto ante cantidades manejables de estrés, que se incrementan gradualmente, consiguiendo obtener cierta 'inmunidad' al estrés en las personas que practican esta técnica. El paciente tiene que visualizar sus reacciones fóbicas o estresantes como una secuencia de pasos y no como una reacción de pánico masiva. El reporte de Anderson en internet ([www.pponline.co.uk/encyc/0846.htm](http://www.pponline.co.uk/encyc/0846.htm)) muestra un ejemplo de la aplicación de esta técnica en la psicología del deporte.

La competencia puede causar en los atletas reacciones orgánicas y cognitivas, de manera que estas afecten negativamente sus habilidades. El estrés, la activación emocional (arousal) y la ansiedad, son los términos que se emplean para describir estas condiciones (Humara, 2001). Existen varios test psicológicos o cuestionarios de ansiedad que han sido usados por los psicólogos deportivos (como el SAQ), para evaluar estas condiciones y específicamente para evaluar la ansiedad ante la competencia deportiva (SCAT – Sport Competition Anxiety Test y el CSAI-2 – Competitive State Anxiety Inventory). Para ayudar al atleta a controlar la ansiedad de competencia, pueden usarse técnicas somáticas como la relajación y técnicas cognitivas como las visualizaciones (Behncke, 2004). Las técnicas de relajación están divididas en dos categorías. La primera incluye prácticas que se enfocan en los aspectos corporales, las llamadas técnicas “de músculo a mente”. La relajación científica neuromuscular de Jacobson (1938) o relajación progresiva entra en esta categoría. Su objetivo es entrenar al músculo para que regule su estado de tensión, y al mismo tiempo capacitarlo para aliviar esta tensión. La segunda categoría integra lo cognitivo a la relajación, esta técnica es de “mente a músculo”. Una práctica dentro de esta segunda categoría es el entrenamiento autógeno e imaginativo. Podemos encontrar un ejemplo de la aplicación de las técnicas de relajación, en el deporte, en el documento de Michael Bohnstengel, en internet ([www.selfhelpmagazine.com/articles/sports/relaxtech.html](http://www.selfhelpmagazine.com/articles/sports/relaxtech.html)).

El organismo para realizar un trabajo necesita producir energía. La energía se produce por la combustión de los alimentos. Para esta combustión se precisa de oxígeno, el oxígeno es captado por la sangre de los pulmones y conducido a todo el organismo por nuestro sistema cardiovascular. La energía producida con oxígeno se llama aeróbica y es la que se necesita en la mayoría de las actividades diarias. Con practicar técnicas respiratorias, se incrementa la oxigenación del cuerpo, lo que en definitiva aumenta la eficacia del organismo, tanto mental como físicamente. La manera más rápida de sacarse la ansiedad del cuerpo es hacer algunas respiraciones abdominales profundas, al respirar con el vientre uno se conecta con los mecanismos que producen la relajación. Otra variable se relaciona con la verdad, si decimos la verdad, el cuerpo se relaja ligeramente, este es el principio en el que se basa el detector de mentiras, que detecta la tensión corporal.

El dolor es otra experiencia común en el deporte, derivada de lesiones y esfuerzos. El poder manejar el dolor puede proporcionarle una ventaja competitiva sobre aquellos que no sepan cómo aplicar estas habilidades valiosas. Una manera de lograr este manejo del dolor son las técnicas de hipnosis. De acuerdo con la investigación efectuada en la Universidad de Iowa y publicada en Diciembre del 2004, en la revista Regional Anesthesia and Pain Medicine, la hipnosis, de hecho, reduce la actividad en las redes cerebrales del dolor. Usando imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI), los investigadores han podido ver este efecto. Una descripción del uso de la hipnosis en el control del dolor de los deportistas está en el reporte en línea de J. Singer. ([www.hypnosisnetwork.com/hypnosis/sports\\_pain\\_management.php](http://www.hypnosisnetwork.com/hypnosis/sports_pain_management.php)).

Una comunicación asertiva es una manera de intercambiar mensajes sin ser agresivos y sin ser sumisos (Alberti y Emmons, 1978). Esta forma de comunicación es deseable entre los miembros de una organización deportiva, pues previene el surgimiento de conflictos interpersonales y de trastornos emocionales en las personas. El que es agresivo en sus mensajes y formas de comunicarse, fácilmente pierde el control de sus impulsos y puede pasar a la agresión física, a la conducta anti-deportiva, convirtiéndose en un infractor o en un franco delincuente, con las consecuencias reglamentarias, económicas y legales que esto representa. Por el otro lado, el que es sumiso en sus formas de comunicarse y en sus acciones, fácilmente experimenta reacciones de ansiedad que le ocasionan trastornos psicofisiológicos diversos (del sueño, de la alimentación, etc) y que ocasionan un déficit en su ejecución y capacidad deportiva. Cuando hay algún evidente conflicto interpersonal, la comunicación asertiva puede ayudar a solucionarlo en tres pasos simples: planteamiento del problema, esclarecimiento de una alternativa de solución y acuerdo mutuo para llevarla a cabo. También en internet podemos

encontrar información práctica para el manejo del conflicto interpersonal en las organizaciones ([www.hfainstein.com.ar/alumnos/resconflic.html](http://www.hfainstein.com.ar/alumnos/resconflic.html)).

Los programas de incentivos se emplean en las corporaciones y en las empresas para motivar y elevar la productividad de los trabajadores, así como la oferta de servicios. Es un hecho, que la conducta está controlada por sus consecuencias. Un sistema de incentivos para el logro deportivo es pues, una parte importante del manejo psicológico de los atletas y esto no implica solamente la retribución económica, por lo que hay que basarse en un conocimiento profundo de cada individuo y en una amplia variedad de posibilidades (puntos, bonos, permisos, etc.). Cuando el propio deportista observa y premia su conducta, en base a una buena ejecución, está haciendo uso de estos principios en una modalidad que se denomina auto-control o auto-disciplina. Y es que, los deportistas de alto rendimiento están poderosamente motivados al logro. Podemos encontrar este tipo de reflexiones en el Capítulo 7 del libro de Garzarelli en Internet ([www.psicologiaonline.com/ebooks/psicologia del deporte/refuerzo positivo y alto rendimiento](http://www.psicologiaonline.com/ebooks/psicologia_del_deporte/refuerzo_positivo_y_alto_rendimiento)).

Todas estas son acciones que forman parte del plan de trabajo de la psicología del deporte.

Finalmente, congruente con el planteamiento de la Tabla 1, hemos elaborado una encuesta para valorar la necesidad de una intervención psicológica en una organización deportiva, misma que se encuentra en el Anexo 1 de este documento. Consideramos que su aplicación y la información que arroje, permitiría iniciar una intervención psicológica en una organización deportiva, que no cuente con estos servicios y que se interese en mejorar profesionalmente su actividad y alcanzar los beneficios de esta disciplina en la dirección de obtener una mayor satisfacción de sus metas.

## REFERENCIAS

- Alberti, R. E. y Emmons, M. L. (1978) *Your perfect right: A guide to assertive behaviour*. San Luis Obispo, California: Impact.
- Behncke, L. (2004) *Mental Skills Training For Sports: A Brief Review*. Athletic Insight, Inc.
- Borrás, E. (2001) *Psicología del Deporte en el Tenis: experiencias prácticas*. Revista de Actualidades de la Psicología del Deporte, Número 3, Artículo 22. ([www.lictor.com/revista/index.php3](http://www.lictor.com/revista/index.php3)).
- Caracuel, J. C., Pérez, E., Morilla, M. y Arranz, J. (1999) *Observación y registro de la conducta deportiva mediante herramientas computerizadas: una propuesta mejorada para el fútbol, fútbol de sala, baloncesto y tenis*. En: *La Psicología del Deporte en España al final del Milenio*. Ed. Universidad de las palmas de Gran Canaria, España pp.159-166
- Díaz Eyzaguirre, C. (2001) *Manual de Psicología Aplicada al Deporte*. Instituto Nacional, Santiago, Chile.
- Ferraro, T. (2004) *Is Sports Psychology Mailing the Athlete?* Athletic Insight, Inc.
- Humara, Miguel (2001) *The Relationship Between Anxiety and Performance: A Cognitive-Behavioral Perspective*. Athletic Insight, Inc.
- Jacobson, E. (1938) *Progressive Relaxation*. Chicago, Univ. of Chicago Press.
- Meichenbaum, D. (1987) *Manual de Inoculación del Estrés*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, España.
- Navarro Valdivieso, F. y Villalba Cabrera, F. (2005) *Observación Sistemática en Natación del Estilo Crol Nivel III: "Tecnificación"*. Programa Guía.
- Riera, J. (1985) *Introducción a la Psicología del Deporte*. Ed. Martínez Roca, Barcelona, España.

### ANEXO 1. Encuesta para Valorar la necesidad de una Intervención Psicológica en una Organización Deportiva.

Institución: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_

INSTRUCCIONES: Lea las siguientes afirmaciones y ponga una "X" en la casilla, en la opción que describa su caso.	0 Nunca	1 Pocas Veces	2 Muchas veces	3 Siempre	PUNTAJE
Se cuenta con un Expediente Técnico por cada jugador.					
Se lleva un record de errores y aciertos por jugador.					
Los jugadores muestran atención y concentración en sus tareas.					
Los jugadores son excelentes para manejar la presión de la competencia.					
Cuando el jugador tiene ansiedad sabe como manejarla.					
Cuando el jugador tiene dolor físico, lo controla mentalmente.					
Para contratar a alguien, primero se le aplica una batería de tests psicológicos.					
La comunicación con los Directivos es respetuosa y sin titubeos.					
Hay premios al logro deportivo de los jugadores y del entrenador.					
Los árbitros previenen que no ocurra y saben manejar el conflicto cuando se da.					
Los árbitros conservan muy bien su control emocional.					
Los mensajes de los árbitros son claros y contundentes.					
El comportamiento de la gente que asiste a los juegos es excelente.					
El público respeta las decisiones del árbitro.					
En los encuentros, se cuenta con una porra Organizada, que nos motiva.					

T = \_\_\_\_\_

Un puntaje total menor de 30 indica la necesidad de una Intervención Psicológica en la Organización.

Vargas & Blanco, 2008