

Revista
de Psicología
Escuela
de Psicología
Universidad
Central de Chile

ISSN 0719 - 1758

liminales

escritos sobre psicología y sociedad



Escuela de Psicología

Volumen I • Número 05 • Abril 2014

Revista LIMINALES

Escritos sobre Psicología y Sociedad
Issn N° 0719 - 1758

**Revista de la Escuela de Psicología,
Facultad de Ciencias Sociales,
Universidad Central de Chile
Año 3, N° 5, Abril 2014
Santiago, Chile**

Decano Facultad de Ciencias Sociales
Osvaldo Torres Gutiérrez

Director Escuela de Psicología
Javier Romero Ocampo

EDITORES

Gastón Molina Domingo
Javier Romero Ocampo

COMITÉ EDITORIAL

Roberto Aceituno
Universidad de Chile

Kathya Araujo
Universidad Academia
de Humanismo Cristiano, Chile

Domingo Asún
Universidad de Valparaíso, Chile

Alejandro Bilbao
Pontificia Universidad Católica
de Valparaíso, Chile

Niklas Bornhauser
Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Cristóbal Durán Rojas
Universidad de Chile

Genoveva Echeverría
Universidad Academia de Humanismo
Cristiano

Jorge Flores
CLIIAPS, México

Gregorio Kaminsky
Universidad Nacional de Río Negro,
Argentina

Adriana Kaulino
Universidad Diego Portales, Chile

Sonia Lahoz
Universitat de Barcelona / Oim

Gastón Molina
Universidad Central de Chile

Jahir Navalles
Universidad Autónoma
Metropolitana Iztapalapa, México

Lis Pérez
Universidad de La República, Uruguay

Georg Unger
Universidad Central de Chile

Silvana Vetö
Universidad Nacional Andrés Bello, Chile

Correspondencia
San Ignacio 414, Torre A, 2° Piso
Santiago - Chile

Teléfono:
(02) 2582 6512

E-Mail: revista.liminales@gmail.com

Edita:
Facultad de Ciencias Sociales,
Universidad Central de Chile

Diseño:
Rodrigo Wielandt

Corrector:
Marcela Rivera

Índice

Presentación	11
Prólogo	
Ignacio Gallardo	15
Bienestar psicológico y motivación en hockeystas amateurs, que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped	
María Camila Cabargas Fernández	19
Relación entre el estilo del liderazgo del entrenador y el clima motivacional deportivo en categorías juveniles masculinas de un club de fútbol profesional chileno	
Nicolás Eduardo Saure Morales	47
Estudio de las variables que participan en los estilos de liderazgo de entrenadores deportivos de baloncesto desde el modelo multidimensional	
Fermín Manuel Melero Leal	71
Factores estresores comunes en deportistas Chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento	
Katherine Cabeza R.	97

Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición Alicia Elena Romero Carrasco Rolando Zapata Campbell Alexandre García-Mas	125
El devenir histórico de la Psicología del deporte en Chile: Inicios y Proyecciones Rodrigo A. Cauas Esturillo (Chile) Catalina Cabach Cerón (Chile)	157
El Deportista y La Atención Plena Víctor Manuel Cepeda Salas Alicia Elena Romero Carrasco	173
El fútbol, en tanto práctica psicosocial, como posibilidad de intervención en pos de la (re) construcción de desarrollo comunitario Gabriel Urzúa Felipe Álvarez Tomás Gaete	189
Política Editorial y Normas para la presentación de manuscritos	205

Revista LIMINALES Escritos sobre psicología y sociedad

Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias Sociales,
Universidad Central de Chile

Revista LIMINALES tiene su origen en un espacio intermedio, tan próximo a los saberes de las Ciencias Sociales, de las llamadas Ciencias Humanas y de las prácticas que definen los saberes 'psi'. Pero su voluntad es enfrentar esa intermediación con todo rigor. Esto implica reconsiderar permanentemente las dinámicas implicadas en el saber y los objetos que hacen visibles, con el fin de tener presentes los límites de sus territorios y horizontes inmediatos. ¿Pero con qué propósito hacer la prueba de dichos límites? Simplemente para intentar abrir una brecha para discusiones posibles, y sobre todo para aquellas que no se limitan a buscar el acuerdo entre disciplinas. Una consonancia antes que un consenso: sería preciso ser fieles al espacio fronterizo que parece pautar la producción de nuestros saberes desde Latinoamérica.

Revista LIMINALES busca proponer un punto de contacto para discusiones que atraviesan a dichos saberes pero que, al mismo tiempo, los desbordan en sus marcos. Pero aun cuando es necesario subrayar la naturaleza de este umbral de disciplinas, ello tiene que mantenerse firme ante una pérdida precipitada de los límites de los problemas. No está permitido plantearse desde un nivel descomprometido. Todo lo contrario: es preciso mantener un compromiso con la manera en que comprendemos y nos enfrentamos a nuestros modos de hacer sociedad y de entendernos en un territorio plagado de transformaciones, desplazamientos y mutaciones. Por eso, mucho antes que apegarnos a una escuela o a un campo entendemos la urgencia de hacer funcionar una caja de resonancia entre cuerpos de saberes en principio tan disímiles como pueden ser las psicologías, la crítica de la cultura, la historia, la sociología, el psicoanálisis, los estudios sobre sexualidad y género, la antropología, la literatura, los estudios poscoloniales, o el pensamiento político y la teoría social contemporáneas.

Estos escritos se movilizan en un espacio suficientemente heterogéneo como para permitirse la apuesta de pensar en objetos que quizá todavía no sean completamente identificables. Estas escrituras se hacen desde Latinoamérica no solo como si ese fuese su ‘escenario’, sino sobre todo porque esos objetos se han producido entre entrecruzamientos limítrofes y saberes que se multiplican. Los espacios LIMINALES son espacios en las fronteras de las Ciencias Sociales, estados fronterizos que también tendrían que estar abiertos al cuestionamiento de las estructuras prescritas sobre las cuales se apoyan.

Los espacios LIMINALES producen objetos y sujetos que queda por descubrir, que quedan por ser visibilizados, mostrándonos también el ojo que los intenta capturar en ese mismo gesto. Nos dan otras oportunidades para entender subjetividades que nacen de distintas herencias y entrecruzamientos. Pero a veces es difícil reconocerlos, se nos dan solo en retazos o en pequeñas indicaciones. Como dice Victor Turner, el antropólogo que legó este concepto de liminalidad a las ciencias del hombre y de la sociedad, estos espacios quedan abiertos, produciendo objetos y sujetos que “ya no están clasificados y, al mismo tiempo, todavía no están clasificados”.

La psicología, y las Ciencias Sociales, compelidas por diversas demandas y urgencias, corren el riesgo en ocasiones de elaborar diagnósticos de unas realidades que exceden fuertemente sus herramientas de análisis y sus mecanismos de visibilización. La construcción de un espacio liminal no apela a disolver dichos requerimientos o sus resistencias, ni mucho menos a desconocerlos en sus diversas gravedades. Se trata más bien de una invitación: si la liminalidad pone en entredicho la estabilidad de unas identidades y la fijeza de sus ubicaciones, es precisamente dicho rigor y dicha vigilancia lo que podría intentar decirnos algo sorprendente sobre los mecanismos y las transformaciones de un psiquismo expuesto a la prueba de sus inscripciones.

El editor

Prólogo

La psicología aplicada al deporte se enmarca en el plano de las ramas aplicadas de la psicología, siendo la investigación uno de sus ejes de acción y actual desarrollo, promoviendo y revisando los modelos teóricos aportados desde la disciplina, como también los modelos y propuestas adaptadas desde otras áreas de la psicología. La investigación aplicada es una de las actividades en las que la psicología debe desplegar sus esfuerzos, respondiendo de esta manera a su naturaleza de ciencia humana, de carácter científico y con visión del ser humano como sujeto en sociedad.

El deporte y la actividad física han tomado roles cada vez más protagónicos en las sociedades modernas, y la psicología aplicada al contexto del deporte y del deportista ha sido una disciplina cuyo cuerpo de conocimiento se ha conformado a razón de la construcción de estudios e investigaciones, lo que de alguna manera responde a la necesidad de la ciencia aplicada contemporánea, pero también a la búsqueda de fundamentos sustentados en a) la discusión de los resultados de un estudio, b) en la revisión de las ideas por parte de pares y expertos, y c) la generación de nuevas ideas y aportes para los contextos deportivos estudiados y las decisiones que en ellos puedan surgir en base a los estudios realizados.

Todo lo anterior cobra mayor vigor cuando se considera que la mayoría de los estudios de referencia en psicología aplicada al deporte provienen desde contextos que no necesariamente se ajustan a los contextos nacionales. En ese sentido, los esfuerzos de investigación en el campo de la psicología deportiva en el plano nacional han de requerir la revisión psicométrica y teórica de la herramienta que pueda salir desde estudios contextualizados al plano nacional, lo que muchas veces se configura como la limitante para dar continuidad a las ideas de investigación o trabajos de pre y postgrados en el plano local.

De este modo, la investigación local en el ámbito de la psicología deportiva aportará al contexto científico propio de la disciplina, abriendo espacios y derribando las limitaciones que se encuentran cuando una determinada disciplina se propone estudiar al deporte o al deportista.

Cabe señalar que la producción científica asociada al Magíster Internacional en Psicología Aplicada a la Actividad Física y el Deporte (PAFD) de la Universidad Central ha marcado un hito en cuanto a la generación de conocimiento aplicado, en especial para la psicología aplicada al deporte, por cuanto sus trabajos no solo son aplicables a los contextos en los que fueron desarrollados, sino que abren el camino para que otras ideas puedan sumarse a este tipo de trabajos, toda vez que se elevan como uno de los pocos referentes locales para la realización de trabajos investigativos en el plano nacional. La revisión de las teorías y modelos de análisis o intervención no solo ha sido una muestra de un programa de calidad internacional, sino que también ha sido la respuesta a la necesidad de verificación que recibe la psicología deportiva en cuanto a su validez científica.

En el presente número de la Revista LIMINALES se muestran distintas facetas de los estudios asociados a el deporte y la actividad física, es así que encontramos estudios sobre liderazgo y motivación, bienestar psicológico, así como también aspectos relacionados con el estrés y afrontamiento, también se revisa el devenir de la psicología del deporte y los aspectos psicosociales del deporte y su relación con lo comunitario.

Es de esperar que este esfuerzo sea el comienzo de una producción constante en el ámbito de la psicología aplicada al deporte, y que sirva de inspiración para futuros trabajos similares en el campo aplicado al estudio del rendimiento humano, de las variables que participan en la enseñanza deportiva, del análisis y control del comportamiento humano en un contexto deportivo competitivo y de los efectos de la participación deportiva.

Ignacio Gallardo
Dr. en Psicología Universidad de Chile
Psicólogo Deportivo Unión Española
Docente Magíster Internacional en Psicología Aplicada
a la Actividad Física y el Deporte, Universidad Central de Chile
Académico Universidad SEK

Bienestar psicológico y motivación en hockeystas amateurs, que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped

Psychological wellbeing and motivation in amateur hockeystas, while studying/working and must meet high performance routine to represent Chile in hockey turf

María Camila Cabargas Fernández*

Resumen: En este estudio se pretende describir el bienestar psicológico y la motivación de hockeystas amateurs que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped. Para ello se indagó en el bienestar psicológico desde la perspectiva de Ryff, y en la motivación desde la Teoría de la Autodeterminación (TAD) de Deci y Ryan. Tras la compleja realidad a la que se enfrentan diariamente los deportistas de la muestra, es que surge el interés por conocer las variables psicológicas mencionadas anteriormente. Teniendo en cuenta que pudieran estar relacionadas a través de las diferentes dimensiones que las componen. Por lo tanto, al potenciar algunas de estas dimensiones se estaría influyendo tanto en el bienestar psicológico como en la motivación de los deportistas, lo que nos ayudaría a describir como es el bienestar psicológico y la motivación de estos.

Palabras clave: Bienestar Psicológico, Alto Rendimiento, Motivación, Hockeystas amateur.

Abstract: This study aims to describe psychological wellbeing and motivation in amateur hockey players who study/work and must obey to a high performance

* Psicóloga. Magíster en Psicología del Deporte y Actividad Física, Universidad Central de Chile.
Email: camicabargas@hotmail.com

routine to represent Chile in field hockey. Wellbeing approaches made by Ryff were considered for this research, as well as self-determination theory (Deci & Ryan) to investigate motivation. After the complex reality this amateur hockey players face every day, it becomes interesting to study the psychological variables mentioned above. Believing that they could be related through different dimensions that compose them. Therefore, when you maximize the dimensions of both theories, it would be directly influencing the psychological well-being and motivation of athletes, this could help us to describe psychological well-being and motivation of them.

Keywords: Psychological Well-Being, High Performance, Motivation, Amateur hockey players.

Introducción

Hoy día en Chile, al igual que en otros países, hay una amplia variedad de deportes competitivos que aún son de carácter amateur. El término amateur se utiliza al referirse a un “aficionado”, persona que practica por placer una actividad, generalmente deportiva o artística, sin recibir dinero a cambio. En tanto que el término “profesional” aplicado al contexto deportivo, según el artículo 1.2 del Real Decreto 1006/85 de la legislación Española entendería a los deportistas profesionales como: “aquellos que con carácter regular se dedican voluntariamente a la práctica del deporte dentro del ámbito de organización y dirección de un club o entidad deportiva, a cambio de una remuneración”. Tras esta definición, está claro que en el deporte profesional se activan una serie de prestaciones, obligaciones y otras condiciones que no se dan en una actividad deportiva de índole amateur. Ya que para un deportista profesional el deporte es su “profesión” por así decirlo, es su actividad laboral, la que equivale al trabajo de cualquier persona común y corriente, que le permite el sustento económico.

Sin duda, esta es una de las principales y más importantes diferencias existentes entre los deportistas de alto rendimiento, considerados amateurs, como hockeystas, rugbistas, etc. y los deportistas de alto rendimiento considerados

profesionales, como por ejemplo los futbolistas, que forman parte de una selección nacional en nuestro país. Otra distinción a considerar es que quienes son profesionales se dedican por completo a practicar y perfeccionarse en su actividad deportiva. En cambio, los deportistas de elite, amateurs o “no remunerados”, que son seleccionados nacionales de sus deportes, deben dividir parte importante de su tiempo entre los entrenamientos, competencias y sus actividades cotidianas como el estudio o el trabajo.

Tras lo anteriormente dicho, se quiere dejar claro que la diferenciación entre ambos conceptos tiene que ver netamente con recibir o no un salario por realizar la actividad. No se está cuestionando la experticia del deportista en su disciplina, sino que más bien las condiciones que diferencian el modo en que unos y otros deben cumplir con las exigencias de alto rendimiento, propias de un seleccionado nacional. Como ya se señaló, los deportistas de alto rendimiento que “no son remunerados”, deben dividir su tiempo entre el trabajo o los estudios y los horarios de entrenamiento, muchas veces entrenando en doble jornada y teniendo como consecuencia que dejar de lado sus actividades y obligaciones cotidianas para poder entrenar y/o representar a Chile en alguna competencia.

Es importante recalcar que se hace esta distinción entre los deportes de tipo profesional y amateur, porque en nuestro país hay muchas selecciones y deportistas no remunerados, a los que se les exige rendir y entrenar como si fueran deportistas profesionales, teniendo que concentrarse con el equipo antes de competir, realizar giras internacionales (preparatorias para la competencia) que son costeadas por ellos mismos y sus familias, dedicar muchas horas diarias al entrenamiento, etc. Y por ende, invertir gran parte de su tiempo laboral o de estudio en su preparación deportiva.

Desde hace algunos años y bajo esta misma lógica de “deporte amateur no remunerado”, con la intención de dar más facilidades a aquellos deportistas que deben trabajar para vivir y que representan al país en sus respectivos deportes, es que se creó la ley 19.712 que trata de la ley del deporte en Chile, destacando que el artículo 74 de esta ley habilita a través de un derecho y un permiso especial con goce de sueldo, a los deportistas, técnicos, jueces, árbitros y dirigentes que sean funcionarios de las instituciones y órganos públicos del estado, para representar al deporte Chileno (con previa certificación del instituto nacional del deporte, IND)

en competencias tanto nacionales como internacionales. Legislación vigente, que también se aplica para los trabajadores de empresas privadas.

Distinto es el caso de los deportistas que son estudiantes, escolares y/o universitarios. Ya que no hay ninguna ley del deporte que los ampare o le exija a las instituciones educacionales conceder a sus alumnos, que sean deportistas de elite, las facilidades necesarias para cumplir con sus exigencias deportivas. Esto dependerá única y exclusivamente de cada institución y de la cultura deportiva que esta tenga. En algunos colegios y universidades, se privilegia o se ayuda a los deportistas para que puedan cumplir con sus obligaciones, tanto académicas como deportivas, pero no en todos los establecimientos es así.

En la educación superior, desde hace algunos años a esta parte, se han creado becas para deportistas destacados, las que le permiten al deportista elevar sus puntajes de postulación para ingresar a la universidad. Además, una vez que ya ingresan a la institución se les conceden algunos privilegios, como por ejemplo, tener mayor flexibilidad para elegir los cursos, aplazar o postergar las fechas de las evaluaciones por motivos de giras y viajes, entre otras.

Bajo estas circunstancias, sin duda, debe ser complicado tener que dividir el tiempo entre estudio/trabajo y deporte. Ya que, para rendir como un deportista de elite, hay que dedicar bastante tiempo, en cuanto a entrenamientos, competencias y rutinas de alto rendimiento. Frente a lo anterior, sería interesante indagar en el bienestar psicológico de hockeyistas que actualmente se encuentren en la situación ya descrita, y que estén preparándose para representar a Chile en alguna competencia importante, teniendo en cuenta que no son menores los recursos tanto físicos como psicológicos que debe desplegar un deportista amateur para compatibilizar una rutina de alto rendimiento con el estudio o trabajo. Una vez habiendo indagado en el bienestar psicológico de los deportistas, podría ser interesante conocer también el tipo de motivación que tiene cada uno, estableciendo una posible relación entre bienestar psicológico y motivación, tras el contexto ya mencionado.

El bienestar psicológico es un concepto que está enmarcado en el paradigma de la psicología positiva, desarrollado por Martin Seligman. Esta es una visión innovadora que se tiene de la salud mental, más optimista, donde los expertos ya no centran el foco de la atención en las debilidades del individuo, sino más bien

en sus capacidades y potencial de desarrollo humano. La psicología positiva tiene como objetivo mejorar la calidad de vida y bienestar, como también, prevenir la aparición de trastornos mentales y patologías (Seligman, M & Csikszentmihalyi, M, 2000).

A diferencia de la concepción tradicional de psicología que se focaliza en lo patológico, en corregir defectos y reparar aquello que ya se ha roto, la psicología positiva insiste en la construcción de competencias y en la prevención. Otra característica que diferencia ambas visiones tiene que ver con que la psicología tradicional concibe a la persona que sufre o ha sufrido alguna experiencia traumática o difícil, como una víctima que potencialmente desarrollara una patología. Por tanto resulta novedosa y esperanzadora la propuesta de la psicología positiva, que entiende que una persona tiene la capacidad natural de resistir y rehacerse a pesar de las adversidades. Busca comprender los procesos y mecanismos que subyacen a las fortalezas y virtudes del ser humano, proponiendo la relación de variables como el optimismo, el humor o las emociones positivas en los estados físicos de salud y levantando este planteamiento como uno de los puntos clave de la investigación en psicología positiva (Seligman, M & Csikszentmihalyi, M, 2000).

Es aquí, donde precisamente el concepto de bienestar se adhiere al marco de la psicología positiva, ya que la visión optimista que propone del existir del ser humano, es innegablemente una condición potenciadora del bienestar.

“El bienestar psicológico es un concepto dinámico y multifacético que incluye dimensiones subjetivas, sociales y psicológicas” (Romero, García-Mas & Brustad, 2009, p. 338). Dentro de la interacción que lleva a cabo el individuo con su medio, es que cobran relevancia los procesos motivacionales y emocionales, relacionándose directamente con un funcionamiento psicológico saludable, entendiendo que las emociones positivas potenciarían un estado de bienestar. Desde este mismo punto de vista, el bienestar está determinado por el hecho de realizar actividades que sean importantes para el individuo y que faciliten la autorrealización mediante el cumplimiento de objetivos personales. Esta perspectiva da cuenta de un proceso activo donde el sujeto interacciona con el mundo en busca de logros y metas personales (Chatzisarantis & Hagger, 2007).

¹ Premio Nobel de Química en 1993.

Pudiendo ser el deporte una fuente importante de consecución de estos logros y metas personales, sobretudo de quienes son deportistas de alto rendimiento, en condiciones amateur.

Carol Ryff (1989) define al bienestar psicológico como el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y está viviendo. Ofreciendo para una mayor comprensión del concepto una articulación de las teorías del desarrollo humano óptimo, el funcionamiento mental positivo y las teorías del ciclo vital. Lo que darían como resultado la determinación de seis dimensiones: autoaceptación, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, crecimiento personal, relaciones positivas (Ryff & Keyes, 1995). Dimensiones que mediante esta investigación sería interesante contrastar con la situación laboral/estudiantil y de vida, mencionada anteriormente, a la que se enfrentan los hockeystas, que son seleccionados chilenos de sus disciplinas.

Por otro lado, luego de indagar en el bienestar psicológico, y teniendo en cuenta que la teoría de Ryff está basada en los planteamientos motivacionales propuestos por Deci y Ryan (1985) sería interesante conocer la motivación de cada deportista utilizando la teoría de la autodeterminación (TAD). Partiendo de la base que ambas teorías tienen un origen en común, se piensa que al correlacionarlas podrían obtenerse ciertas directrices para potenciar el desarrollo del deportista. Ya que según estudios realizados, donde se plantea que los deportistas que están más orientados hacia una conducta autodeterminada en el deporte, es decir, quienes tienen un grado mayor de motivación intrínseca, serían más perseverantes en la actividad deportiva, en tanto que aquellos que están menos autodeterminados (tienen un grado mayor de motivación extrínseca) tenderían con mayor frecuencia a abandonar la actividad deportiva. Situación que puede ligarse al bienestar psicológico desde la teoría misma, que señala que los seres humanos son organismos activos con tendencias innatas al crecimiento personal y a implicarse de forma óptima y eficaz en el entorno que les ha tocado vivir. Si en su interacción con el medio las personas regulan sus conductas de forma voluntaria y volitiva se favorecerá la calidad de la implicación y el bienestar, mientras que si por el contrario el ambiente actúa de forma controladora, esta tendencia innata se verá frustrada y se desarrollara el malestar (Ryan & Deci, 2000, 2002).

Planteamientos que claramente se pueden relacionar entre motivación y bienestar psicológico.

Tras todo lo anteriormente señalado, la presente investigación, desde el marco de la psicología positiva pretende conocer el bienestar psicológico y el tipo de motivación de los deportistas amateurs no remunerados, que deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para poder representar al país en sus deportes. En este caso el grupo objetivo de estudio será la selección nacional junior (M-21) femenina de hockey césped, por lo que cabría preguntarse: ¿Cómo es el bienestar psicológico y la motivación de hockeyistas amateurs que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para poder representar a Chile en el hockey césped?

Para intentar contestar esta pregunta de investigación es que se utilizará el modelo multidimensional de bienestar psicológico más utilizados hoy en día, propuesto por Ryff (1989), quien sugirió que el bienestar psicológico está compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida, y crecimiento personal. En esta teoría la auto-aceptación es uno de los criterios centrales del bienestar, ya que las personas intentan sentirse bien consigo mismas siendo conscientes de sus propias limitaciones. Tener actitudes positivas hacia uno mismo es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo (Keyes et al., 2002). Como también el hecho de tener la capacidad de mantener relaciones positivas con otras personas (Erikson, 1996; Ryff & Singer, 1998). Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y de confianza. La capacidad de amar es un componente fundamental del bienestar (Allardt, 1996) y consecuentemente de la salud mental (Ryff, 1989).

Numerosas investigaciones realizadas en las dos últimas décadas (Berkman, 1995; Davis, Morris & Kraus, 1998; House, Landis, & Umberson, 1988) señalan que el aislamiento social, la soledad, y la pérdida de apoyo social están fuertemente relacionadas con el riesgo de padecer una enfermedad, y reducen el tiempo de vida.

Otra dimensión de vital importancia es la autonomía. Para poder sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, las personas necesitan asentarse en sus propias convicciones (autodeterminación), y mantener su

independencia y autoridad personal (Ryff & Keyes, 1995). Las personas con autonomía son capaces de resistir en mayor medida la presión social y auto-regulan mejor su comportamiento (Ryff & Singer, 2002). Otra de las características del funcionamiento positivo es el dominio del entorno, es decir, la habilidad personal para elegir o crear entornos favorables que sean capaces de satisfacer los deseos y necesidades propias. Las personas con un alto dominio del entorno poseen una mayor sensación de control sobre el mundo y se sienten capaces de influir y empoderarse sobre el contexto que les rodea.

Finalmente, las metas y los objetivos fijadas por los individuos les permite dar un sentido a su vida, un propósito. El funcionamiento positivo óptimo no sólo requiere de las características anteriormente señaladas; necesita también de la perseverancia por desarrollar sus potencialidades, por seguir creciendo como persona y llevar al máximo sus capacidades (Keyes et al, 2002). Es la dimensión denominada crecimiento personal. Para medir estas dimensiones teóricas Ryff (1995) desarrolló un instrumento conocido como Escalas de Bienestar Psicológico (Scales of Psychological Well-Being, SPWB).

Otro de los conceptos que será analizado e investigado en este estudio es la Motivación, a través de la teoría de la autodeterminación (TAD). Llevada específicamente a la realidad de los hockeyistas chilenos que deben estudiar/trabajar y cumplir una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey.

La motivación, es la causa de una conducta. Es decir, son aquellos factores que operando en el plano psicológico del individuo, determina la ejecución o no de una actividad, es el porqué de la conducta (Ramajo, 1992). Es aquí donde se relacionan ambas teorías propuestas en este estudio, ya que aquellos “factores que operan en el plano psicológico del individuo y que determinan la ejecución o no de una actividad” pueden ser las dimensiones del bienestar psicológico planteadas por Ryff, donde la autonomía sería el mayor punto de convergencia entre ambas teorías.

Autores como Deci y Ryan señalan que la conducta puede ser motivada intrínsecamente, extrínsecamente o no estar motivada (Deci 1975, Deci & Ryan, 1985, 1991). Estos 3 tipos de motivación difieren en su grado de autodeterminación y autonomía. Las conductas intrínsecamente motivadas representan el prototipo

de las actividades autodeterminadas (Deci, 1975). En estas conductas el locus de causalidad percibido es interno (Heider, 1958). En el caso de la motivación extrínseca, se ha comprobado que cuando la conducta va seguida por refuerzos monetarios, o refuerzos tangibles contingentes a la conducta, estos socavan la motivación intrínseca (Deci, Koestner & Ryan, 1999) y el locus de causalidad pasa de interno a externo. En la no motivación (amotivación) los sentimientos de autodeterminación están ausentes y no existen razones ni extrínsecas ni intrínsecas que sustenten su relación con la conducta (Deci & Ryan, 1985).

La teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985), sugiere que los estilos autoregulatorios de conducta pueden conceptualizarse a lo largo de un continuo de niveles de autodeterminación, oscilando desde bajos (no motivación) hasta altos (motivación intrínseca).

La motivación intrínseca es generalmente definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma, por el placer de practicar la actividad en ausencia de contingencias externas (Deci, 1971; Valleran & Halliwell, 1983). Un ejemplo de comportamientos intrínsecamente motivados sería pasar mucho tiempo practicando el deporte preferido o incluso desarrollar el talento en una actividad por el solo placer inherente a la actividad. Se han identificado tres tipos de motivación intrínseca:

- 1) Motivación intrínseca al conocimiento: El sujeto se compromete con la actividad, por el placer y la satisfacción que experimenta mientras intenta aprender.
- 2) Motivación intrínseca al cumplimiento: El sujeto se compromete con la actividad por el placer que experimenta mientras intenta mejorar o superarse a sí mismo.
- 3) Motivación intrínseca a la estimulación: El sujeto se compromete con la actividad para experimentar sensaciones asociadas a sus propios sentidos.

En tanto que la motivación extrínseca se basa en tres conceptos principales: recompensa, castigo e incentivo. Una recompensa es un objeto ambiental atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que aumenta la posibilidad de que esa conducta se vuelva a dar. En tanto que un castigo, es un objeto ambiental no atractivo que se da al final de la secuencia de conducta y que reduce las

posibilidades de que esta se vuelva a dar. Y un incentivo es un objeto ambiental que atrae o repele al individuo a que realice o no realice una secuencia de conducta (Reeve, 1994).

Por su parte Deci y Ryan (1985) proponen 4 tipos de motivación extrínseca que varían según el grado de autonomía: regulación externa, regulación introyectada, regulación identificada y regulación integrada. La regulación externa y la regulación introyectada, se consideran con niveles bajos de autodeterminación, la identificada representa el nivel medio, y la regulación integrada representaría el nivel más alto de conducta autodeterminada influida por consideraciones externas a la actividad. La regulación externa corresponde a la motivación que aparece generalmente en la literatura. Se refiere a aquellas conductas que son controladas por fuentes externas, tales como refuerzos materiales u obligaciones impuestas por otros (Deci & Ryan, 1985). Por ejemplo, los elogios del entrenador ante una buena ejecución.

Así mismo, la regulación introyectada representa conductas que están empezando a interiorizarse, pero que no están completamente autodeterminadas. Mientras que la regulación identificada se da cuando las personas juzgan la conducta como importante, y aunque la actividad se realiza aun por motivos extrínsecos (por ejemplo, el logro de metas personales), la conducta es internamente regulada y autodeterminada. Finalmente la regulación integrada representa la forma más autodeterminada del proceso de internalización y tiene lugar cuando la motivación es coherente con otros valores y necesidades del individuo. La motivación intrínseca unida a los cuatro tipos de motivación extrínseca, y la no motivación, conforman los seis tipos diferentes de motivación propuestos por la teoría de la autodeterminación (Deci & Ryan, 1985, 1991).

Por otro lado, siguiendo con la definición de los tipos de motivación antes mencionados, estos mismos autores proponen que la amotivación, corresponde a un estado de no regulación y sería diferente de las motivaciones intrínseca y extrínseca. La amotivación refiere al individuo que ya no percibe las contingencias entre sus acciones y los resultados que él se propone.

Métodos y sujetos

Bienestar psicológico. Esta variable se evaluó mediante una adaptación al Español de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006). Esta escala contiene un total de 39 ítems, con un formato de respuesta con puntuaciones comprendidas entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). Es importante tener en cuenta que al momento de hacer la adaptación de la escala de bienestar psicológico al Español, se eliminaron 10 ítems, ya que la versión propuesta por van Dierendonck (2004) mostró niveles de ajuste insatisfactorios, por lo que se procedió a desarrollar una nueva versión de las escalas que permitiera un mejor ajuste de los datos en la población española. En la versión utilizada se conservan las seis sub-escalas originales del test. Estas sub-escalas son: I.- Autoaceptación, 6 ítems; Ej. “Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo me han resultado las cosas”. II.- Relaciones Positivas, 6 ítems; Ej. “Siento que mis amistades me aportan muchas cosas”. III.- Autonomía, 8 ítems; Ej. “No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente”. IV.- Dominio del entorno, 6 ítems; Ej. “He sido capaz de construir relaciones y un modo de vida a mi gusto”. V.- Propósito en la vida, 7 ítems; Ej. “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”. VI.- Crecimiento Personal, 6 ítems; Ej. “En general, con mi esfuerzo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”. La consistencia interna (medida con Alfa de Cronbach) de las sub-escalas de Bienestar Psicológico de la versión española propuesta por Van Dierendonck (2004) es la siguiente: Autoaceptación = .83, Relaciones positivas = .81, Autonomía = .73, Dominio del entorno = .71, Propósito en la vida = .83 y Crecimiento personal = .68.

Los ítems se escribieron de la siguiente forma: Ej. Motivación. Para medir esta variable se empleó la versión adaptada por Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007, de la Escala de Motivación Deportiva (SMS). En la que se le solicita a los deportistas que respondan a la pregunta ¿Por qué participas en tu deporte? a través de 28 reactivos (4 por subescala). Ejemplos de reactivos para cada una de las siete sub escalas son los siguientes: “por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso/a en mi ejecución deportiva” (motivación

intrínseca para experimentar estimulación). “Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades” (motivación intrínseca para conseguir cosas). “Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más de este deporte” (motivación intrínseca para conocer). “Porque es una de las mejores formas que tengo de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a” (regulación identificada). “Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo/a” (regulación introyectada). “Por el prestigio de ser un deportista” (regulación externa), y “No lo sé, siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte” (no motivación). Las respuestas fueron ofrecidas en una escala tipo Likert de siete pasos que oscila desde: No tiene nada que ver conmigo (1), se ajusta totalmente a mí (7), siendo el punto medio: Tiene algo que ver conmigo (4).

La muestra estaba compuesta por 18 deportistas amateurs, de género femenino, que estudian o trabajan y deben enfrentarse a una rutina de alto rendimiento para representar a Chile en el hockey césped. Todas ellas son seleccionadas nacionales sub 21 de esta disciplina, de edades comprendidas entre los 17 y 21 años, determinada por un mínimo de 11 y un máximo de 18 deportistas. Abarcando la totalidad del equipo de hockeyistas, seleccionadas nacionales sub 21 de este deporte, que se ven enfrentadas a la realidad antes descrita.

Es una muestra no probabilística de tipo intencional o por conveniencia, la cual según los autores Hernández, Fernández y Baptista (2006) se caracteriza por un esfuerzo deliberado de obtener muestras “representativas” mediante la inclusión en la muestra de grupos supuestamente típicos. Pero puede ser también que el investigador seleccione directa e intencionadamente los individuos de la población. El caso más frecuente de este procedimiento es utilizar como muestra los individuos a los que se tiene fácil acceso.

Resultados

Se utilizó el programa de análisis de datos SPSS, versión 20, para correlacionar los datos obtenidos en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, versión adaptada al español por: Díaz et al. (2006) y los datos obtenidos de la Escala de Motivación Deportiva (SMS), versión adaptada por Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007., obteniendo los siguientes resultados:

Tabla 1

Estadísticos de Fiabilidad: Confiabilidad para Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, realizada por Díaz et al. (2006).

Alfa de Cronbach	N de elementos
.85	29

Según la Tabla 1, que presenta un Alfa de Cronbach de .85 se puede decir que la confiabilidad para la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, estaría dentro de los valores considerados como aceptables universalmente.

Tabla 2

Estadísticos de Fiabilidad: Confiabilidad para la Escala de Motivación Deportiva (SMS), versión adaptada por Pelletier et al., 1995; Balaguer, Castillo, & Duda, 2003; 2007.

Alfa de Cronbach	N de elementos
.65	24

En la Tabla 2, se aprecia que el Alfa de Cronbach obtenido para la Escala de Motivación Deportiva (SMS) es de .65, si bien este valor es menor que el obtenido en la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, también indicaría que la confiabilidad de esta escala es aceptable.

Tabla 3

Estadísticos Descriptivos

Estadísticos descriptivos					
	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. típ.
AutoAcep	16	4.5	6	5.13	.45
Autonomía	16	3.17	5.67	4.45	.63
DomEntor	16	3.8	6	5.04	.59
CrecPer	16	4.75	6	5.44	.4
Propósito en la vida	16	4.6	5.8	5.28	.39
Relaciones positivas	16	4.8	6	5.75	.35
MIParaConocer	16	4.25	7	5.98	.96
MIParaexpest	16	4.75	7	6.22	.67
Miparaconseguir	16	3.75	7	5.95	.95
MERegIden	16	4	7.25	5.27	.92
MERegExter	16	1.5	5.25	3.34	1.15
MENoMotiv	16	1	3.75	1.72	.88
N válido (según lista)	16				

En la *Tabla 3*, se presentan los puntajes mínimos y máximos obtenidos de cada una de las dimensiones, tanto del bienestar psicológico como de la autodeterminación, utilizadas en este estudio, además de la media y la desviación típica. Al analizar las desviaciones típicas, se puede dar cuenta de

que las respuestas de las deportistas fueron bastante homogéneas en las distintas dimensiones, siendo casi todas las desviaciones estándar inferiores a 1. La única dimensión en la que se puede ver una mayor heterogeneidad en las respuestas fue en la regulación externa, presentando una desviación típica de 1.1, siendo este el único valor sobre 1, pero que al igual que las demás desviaciones estándar se encuentra dentro del rango de normalidad de la muestra seleccionada.

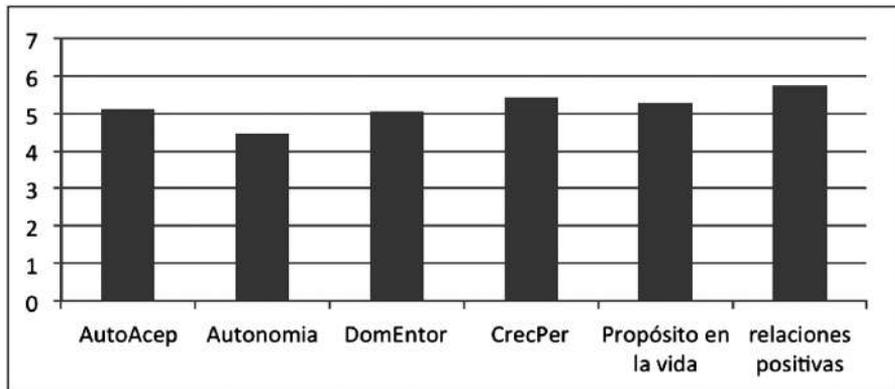


Figura 1

Dimensiones Bienestar Psicológico

Continuando con el análisis anterior de los datos presentados en la Tabla 3 y para poder observar los datos con mayor claridad, en la figura 1 se presentan las medias o promedios obtenidas en cada una de las seis dimensiones del bienestar psicológico, recordando que los ítems estaban puntuados en una escala tipo Likert de 1 a 7.

Se puede ver que todos los promedios obtenidos se encuentran sobre los 4 puntos y bajo los 6 puntos, lo que da cuenta de respuestas bastante homogéneas por parte de las deportistas en cuanto a las dimensiones del bienestar psicológico. La dimensión de las relaciones positivas fue la que obtuvo el promedio más alto (5.75 puntos), en tanto que, la dimensión de autonomía obtuvo el promedio más bajo (4.44 puntos). Esto podría ser significativo si tomamos en cuenta las

características de la muestra, ya que según Erikson (1968) y sus etapas del ciclo vital, las deportistas se encontrarían en la etapa de la “Búsqueda de Identidad vs Difusión de Identidad” (desde los 13 hasta los 21 años aproximadamente). Donde se lleva a cabo la búsqueda de identidad y una crisis de identidad, el adolescente desarrolla un sentido coherente del yo, incluyendo el papel que juega en la sociedad, deben establecer y organizar sus necesidades, intereses y deseos, de forma que se puedan expresar socialmente. La integración al grupo de “pares” es fundamental, lo que podría explicar la alta valoración que las deportistas le otorgan a la dimensión de las relaciones positivas. Desde esta misma perspectiva, se podría explicar también porque la autonomía obtiene el puntaje más bajo en comparación con las otras dimensiones. Ya que en esta etapa el individuo transita entre ser un niño o un adulto, hay una confusión de roles, que le impide ser completamente autónomo.

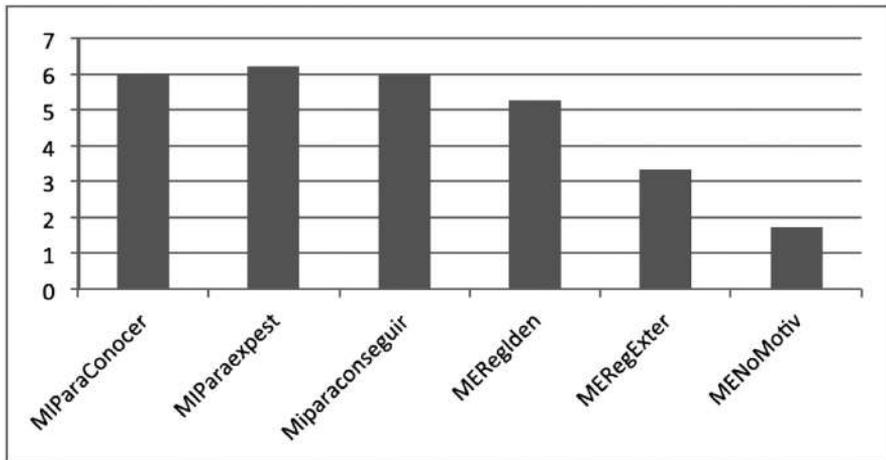


Figura 2

Dimensiones de la Motivación (autodeterminación)

En la figura 2 se presentan las medias o promedios obtenidos en cada una de las seis dimensiones de la motivación. Las que también fueron evaluadas en una escala tipo Likert, puntuada de 1 a 7. Al observar el gráfico se puede apreciar que la dimensión que obtuvo el promedio más alto es la motivación intrínseca

para experimentar estimulación (6.2 puntos), luego tanto la motivación intrínseca para conocer como la motivación intrínseca para conseguir cosas obtuvieron un promedio de 5,9 puntos. Por su parte, la regulación identificada obtuvo un puntaje de 5.2. En tanto que las dos dimensiones que mostraron los promedios más bajos fueron la regulación externa (3.3 puntos) y la no motivación (1.7 puntos), valores que eran de esperarse, ya que se correlacionan con una menor autodeterminación por parte de las deportistas.

Tabla 4

Correlaciones entre las escalas de bienestar psicológico y motivación deportiva (SMS) utilizando el SPSS.

Correlación de Pearson

	AutoAcep	Autonomía	DomEntor	CrecPer	Propósito en la vida	relaciones positivas	MIParaConocer	MIParaconseguir	MIParaconseguir	MERegIden	MERegExter	MENoMotiv
AutoAcep	1											
Autonomía	.585*	1										
DomEntor	.571*	.159	1									
CrecPer	.555*	.346	.678**	1								
Propósito en la vida	.513*	.205	.445	.664**	1							
Relaciones positivas	.632**	.455	.453	.397	.106	1						
MIParaConocer	.161	.192	.242	-.057	.003	-.022	1					
MIParaconseguir	.32	.304	.254	-.039	-.117	.246	.885**	1				
MIParaconseguir	.478	.372	.383	.057	.262	.311	.742**	.734**	1			
MERegIden	.035	.164	.377	.407	.237	-.212	-.166	-.243	-.268	1		
MERegExter	.171	.187	.386	.104	-.091	.242	.287	.351	-.389	.168	1	
MENoMotiv	-.392	-.373	-.348	-.464	-.688**	-.241	-.273	-.122	-.528*	.078	-.059	1

* La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

Al analizar los datos expresados en la Tabla 4, se puede ver que la dimensión del bienestar psicológico “autoaceptación” correlaciona significativamente con las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que forman parte de la misma escala. Pero además, en este caso, correlaciona muy significativamente con la dimensión “relaciones positivas” algo que como se comentó anteriormente podría tener que ver con la

fase del ciclo vital en que se encuentran las deportistas, la adolescencia. Donde empiezan a buscar más independencia de los padres, cobrando mayor relevancia en esta etapa de la vida las relaciones con los pares y el sentido de pertenencia. Lo que podría traducirse en la correlación muy significativa entre autoaceptación y relaciones positivas.

En cuanto a la dimensión de “autonomía” solamente se manifiesta en la tabla una correlación significativa con la “autoaceptación”. Por su parte, la dimensión “dominio del entorno” también correlaciona significativamente con autoaceptación y muy significativamente con crecimiento personal. En tanto que el “crecimiento personal” correlaciona significativamente con la autoaceptación y muy significativamente con el propósito en la vida y el dominio del entorno. Continuando con el análisis de los datos obtenidos, se aprecia que la dimensión “propósito en la vida” correlaciona significativamente con autoaceptación, muy significativamente con crecimiento personal y correlaciona muy significativamente (- .688) también con la no motivación. Situación que podría sustentarse teóricamente, dado que el propósito en la vida por definición implica fijarse metas, definir objetivos que le permitan a los sujetos dotar sus vidas de sentido, es decir, predispone al individuo para la acción. Mientras que la no motivación o amotivación consiste en un estado de no regulación, el individuo no valora la actividad (falta de sentido), no tiene intención de realizarla y considera que su comportamiento escapa a su propio control (Deci & Ryan, 2000), hay una falta de intencionalidad para actuar. Por lo tanto, sería coherente que al aumentar la no motivación, el propósito en la vida tendiera a disminuir y viceversa, como es en el caso de este estudio, que la no motivación correlaciona muy significativamente con el propósito en la vida, siendo este el resultado más significativo presentado en la tabla de correlaciones.

Otro dato importante que se pudo apreciar en la Tabla 4, tiene que ver con la dimensión “motivación intrínseca para conocer” que correlacionó muy significativamente con las dimensiones de “motivación intrínseca para conseguir cosas” y “motivación intrínseca para experimentar estimulación”. No es raro que en la muestra seleccionada (deportistas amateur que se enfrentan a una rutina de alto rendimiento y que tienen que sacrificar muchas esferas de sus vidas para estar donde están), se encuentren correlaciones muy significativas entre los distintos tipos de motivación intrínseca. Ya que ésta da cuenta del placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa

directa. El desarrollo de la actividad en si constituye el objetivo y la gratificación, suscitando sensaciones de competencia y autorrealización en el deportista.

Por su parte, la dimensión de “motivación intrínseca para conseguir cosas” correlacionó muy significativamente con las dimensiones de motivación intrínseca para conocer y para experimentar estimulación. Pero además correlacionó negativamente con la no motivación, situación que también podría sustentarse teóricamente, dado que la TAD determina que la no motivación da cuenta del grado más bajo de autodeterminación del sujeto, en tanto que la motivación intrínseca (para conocer, para experimentar estimulación y para conseguir cosas) están relacionadas directamente con el grado de autodeterminación más alto que puede experimentar el individuo, por lo cual sería atingente que se correlacionen negativamente. En las dimensiones de motivación extrínseca “regulación identificada” y “regulación externa” no se encontraron correlaciones significativas con otras dimensiones.

Otro resultado importante que se obtuvo en el análisis de los datos mediante el SPSS, tiene que ver, con las correlaciones de Pearson obtenidas en base a las dimensiones que componen ambas escalas, las que dan cuenta de la relación existente entre las variables y sus dimensiones. Entendiendo por ejemplo, que para medir la motivación, según la teoría de la autodeterminación, deben considerarse tanto las dimensiones de motivación intrínseca como extrínseca y amotivación. Es decir, estas dimensiones no son separables, todas son necesarias para poder determinar si una conducta es más o menos autodeterminada.

Por otro lado, es importante comentar que tras el análisis de los resultados arrojados por el SPSS, se observó también que en algunas dimensiones hay casos que se encuentran por fuera de los rangos normales establecidos según las respuestas de la muestra, situación que no es motivo de los objetivos de este estudio por lo que se decidió no hacer un análisis individual de aquellos casos. Pero que sí podrían considerarse y ser estudiados en profundidad en una investigación futura.

Discusión

El presente estudio se diseñó para describir una posible relación entre el bienestar psicológico y el tipo de motivación de hockeyistas amateurs que estudian/trabajan y deben cumplir con una rutina de alto rendimiento para representar al

país. Teniendo en cuenta este contexto es que se pensó en una posible relación entre el bienestar psicológico y el tipo de motivación de los hockeyistas amateurs, ya que deben utilizar una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos para poder cumplir con todas sus obligaciones.

Al revisar cada una de las teorías, se pudo dar cuenta de varios puntos de encuentro existentes entre ellas, siendo el más importante para este estudio la relación entre el bienestar psicológico y la autodeterminación. Es decir, al fomentar el desarrollo de las seis dimensiones del bienestar psicológico en el deportista, que apuntan al funcionamiento positivo, estas contribuirían también al desarrollo de una conducta más autodeterminada. Para poder entender este planteamiento es importante tener presente que la teoría de la autodeterminación, se basa en los postulados de la teoría de las necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación), la que señala que estas necesidades constituyen los mediadores psicológicos que influirán en los tres tipos principales de motivación (motivación intrínseca, extrínseca y amotivación). Si se analiza esto aún en mayor profundidad, podremos darnos cuenta que las necesidades psicológicas básicas que están a la base de la TAD para fomentar los tipos de motivación, están también contenidas en las dimensiones del bienestar psicológico, reconociendo a la autonomía como una de las dimensiones facilitadoras entre ambas teorías.

Ahora bien, según los resultados obtenidos en este estudio se podría decir que tras el procedimiento que se llevó a cabo, no se pudo conocer individualmente el bienestar psicológico y la motivación de cada deportista, sino que más bien se debió analizar según una perspectiva grupal. Lo que generalmente dio cuenta de respuestas bastante homogéneas en relación a las dimensiones de cada variable.

Al analizar los datos expresados en la Tabla 4, se pudo observar que la dimensión del bienestar psicológico “autoaceptación” correlaciona significativamente con las dimensiones de autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal y propósito en la vida, que forman parte de la misma escala. Pero además, en este caso, correlaciona muy significativamente (.632**) con la dimensión “relaciones positivas” algo que como se comentó anteriormente podría tener que ver con la fase del ciclo vital en que se encuentran los deportistas, la adolescencia, etapa de la vida bastante compleja donde el ser humano comienza a buscar su identidad (Erikson, 1968), atravesando por distintas crisis que le permitirán finalmente

definir quien se quiere ser. En esta etapa “Búsqueda de identidad vs Difusión de Identidad” los adolescentes transitan entre el ser niños y adultos, hay una confusión de roles. Empiezan a buscar más independencia de los padres, cobrando mayor relevancia las relaciones con los pares, el ser querido y respetado por los demás, el sentido de pertenencia. Lo que podría traducirse en la correlación muy significativa entre autoaceptación y relaciones positivas, siendo estas dos grandes herramientas para formar esa identidad que se busca.

La dimensión “dominio del entorno” también correlaciona significativamente con autoaceptación y muy significativamente con crecimiento personal (.678**). En tanto que el “crecimiento personal” correlaciona significativamente con la autoaceptación y muy significativamente con el propósito en la vida (.664**) y con el dominio del entorno (.678**). Continuando con el análisis de los datos obtenidos, se aprecia que la dimensión “propósito en la vida” correlaciona significativamente con autoaceptación, muy significativamente con crecimiento personal (.664**) y correlaciona muy significativamente también con la no motivación (-.688). Siendo este último dato la correlación más importante, dado que teóricamente podría sustentarse en que el propósito en la vida por definición implica fijarse metas, definir objetivos que le permitan a los sujetos dotar sus vidas de sentido. Es decir, predispone al individuo para la acción, mientras que la no motivación o amotivación consiste en un estado de no regulación, el individuo no valora la actividad (falta de sentido), no tiene intención de realizarla y considera que su comportamiento escapa a su propio control (Deci & Ryan, 2000), hay una falta de intencionalidad para actuar. Por lo tanto, sería coherente que al aumentar la no motivación, el propósito en la vida tendiera a disminuir y viceversa, como es en el caso de este estudio.

Otro dato importante que se pudo apreciar en la Tabla 4, tiene que ver con la dimensión “motivación intrínseca para conocer” que correlaciona muy significativamente con las dimensiones de “motivación intrínseca para conseguir cosas” (.742**) y “motivación intrínseca para experimentar estimulación” (.885**). No es raro que en la muestra seleccionada (deportistas amateur que se enfrentan a una rutina de alto rendimiento y que priorizan el deporte por sobre otras áreas de sus vidas), se encuentren correlaciones muy significativas entre los distintos tipos de motivación intrínseca, ya que ésta da cuenta del placer que

se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando sensaciones de competencia y autorrealización en el deportista.

Por su parte, la dimensión de “motivación intrínseca para conseguir cosas” correlaciona muy significativamente con las dimensiones de “motivación intrínseca para conocer” (.742**) y “motivación intrínseca para experimentar estimulación” (.734**). Pero además correlacionó negativamente con la no motivación (-.528*), situación que también podría sustentarse teóricamente, dado que la TAD determina que la no motivación da cuenta del grado más bajo de autodeterminación del sujeto, en tanto que la motivación intrínseca (para conocer, para experimentar estimulación y para conseguir cosas) están relacionadas directamente con el grado de autodeterminación más alto que puede experimentar el individuo, por lo cual sería atípico que se correlacionen negativamente.

Uno de los resultados obtenidos más significativos tiene que ver con que no es raro que en la muestra seleccionada, se encuentren correlaciones muy significativas entre los distintos tipos de motivación intrínseca; ya que esta da cuenta del placer que se experimenta al realizar una actividad, sin recibir una gratificación externa directa. El desarrollo de la actividad en sí constituye el objetivo y la gratificación, suscitando sensaciones de competencia y autorrealización en el deportista, por ende, generadoras de bienestar psicológico; planteamiento teórico que ha sido apoyado en algunas investigaciones en las que se ha informado de relaciones positivas entre la motivación autodeterminada (intrínseca) y el bienestar psicológico (Reis et al., 2000).

En un estudio realizado por Balaguer, Castillo & Duda (2008), en concordancia con la TAD, que defiende la importancia de la motivación autodeterminada en la obtención de consecuencias positivas (Ryan & Deci, 2000), se encontró que a mayor motivación autodeterminada, los deportistas se valoran más a ellos mismos y perciben mayor satisfacción con su vida. Este es precisamente uno de los resultados que se quiere resaltar de ese estudio, ya que cuando los deportistas de competición actúan con autonomía, haciendo congruentes sus acciones con sus valores, entonces el deporte se convierte en una práctica positiva para ellos, ya que favorece su bienestar psicológico.

En ese mismo estudio, se plantea también según los resultados obtenidos, que la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación

tendrían un impacto sobre la motivación autodeterminada, indicando que las tres necesidades actúan como buenos predictores de esta, aunque unas presentan mayor fuerza en la relación que otras (Sarrazin et al., 2002). La relación entre autonomía percibida y motivación autodeterminada es la más potente, seguida por la competencia y finalmente la relación. Estos resultados, ofrecen apoyo a la TAD (Deci & Ryan, 2000) que sugiere que la necesidad de autonomía es la más importante de las tres para que se desarrolle la motivación autodeterminada.

Referencias

- Argyle, M.** (1993). *Psicología y calidad de vida. Intervención Psicosocial*. Inglaterra: Universidad de Oxford.
- Barrientos, J.** (2005). *Calidad de vida, bienestar subjetivo: una mirada psicosocial*. Chile: Universidad Diego Portales.
- Blanco, A. & Valera, S.** (2007). Los fundamentos de la intervención psicosocial. En A. Blanco, *Intervención psicosocial* (3-44). Madrid: Prentice Hall.
- Chatzisarantis, N. L. D. & Hagger, M. S.** (2007). The moral worth of sport reconsidered: contributions of recreational sport and competitive sport to life aspirations and psychological well-being. *Journal of Sport Sciences*, 25, 1047-1056.
- Creswell, J.** (2005). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research*. Upper Saddle River: Pearson Education.
- Cuadra, H.L, Florenzano, R.** (2003). El bienestar subjetivo: hacia una psicología positiva. *Revista de Psicología*, 12(1), 83-96.
- Cummins, R.A., Eckersley, R., Pallant, J. & Davern, M.** (2002). *The International Wellbeing Group and the Australia Unity Wellbeing Index*. Australia: Social Indicators Network News.
- Deci, E.L.** (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18, 105-115.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.** (1985). *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M.** (1991). A motivational approach to self: Integration in personality. En R. Dienstbier. *Nebraska symposium on motivation 1990* (pp. 237- 288). New York: Universidad de Rochester.

- Deci, E.L. & Ryan, R.M.** (1999). The what and why of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. & Van Dierendock, D.** (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psichotema*, 18 (3), 572-577.
- Diener, E.** (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 8, 67-113.
- Diener, E.** (1994). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Erikson, E.** (1968). *Identidad, Juventud y Crisis*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Fredericks, C.M. & Ryan, R.M.** (1995). Self-determination in sport: A review using. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23.
- García Martín, M.A.** (2002). *El bienestar subjetivo*. Escritos de psicología, 6 (18), 18-39.
- García-Viniegras, C. & González, I.** (2000). *La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales*. Revista Cubana de medicina general integral, 16 (6), 586-592. Recuperado el 20 de Noviembre del 2012, de http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol16_6_00/mgi10600.pdf
- George, L.** (2000). Well-being and sense of self: What we know and what we need to know. En K.W. Schaie. *The evolution of the aging self: The societal impact on the aging process* (pp.1-36). New York: Cambridge University Press.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N.** (2007). *Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Harter, S. & Jackson, B.K.** (1992). Trait vs. Nontrait conceptualizations of intrinsic/extrinsic motivational orientation. *Motivation and Emotion*, 16, 209-230.

- Hernández Sampieri, R., Fernández, C. & Baptista, P.** (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Mertens, D.** (2005). *Research and evaluation in Education and Psychology: Integrating diversity with quantitative, qualitative, and mixed methods*. Thousand Oaks: Sage.
- Núñez, J.L., León, J., González, V. & Martín-Albo, J.** (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de psicología del deporte*, 20(1), 223-238.
- Ormas, A., Santana, S. & Vergara, A.** (2007). *El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental*. *Revista Cubana de Salud y Trabajo*, 7, 34-39.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, J. & Ryan, R. M.** (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Romero, A., García-Mas, A. & Brustad, R.** (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista latinoamericana de psicología*, 41(2), 335-347.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E. L.** (2002). Overview of Self-Determination Theory: An Organismic dialectical perspective. En E. L. Deci. *Handbook of Self-Determination* (pp 3-33). New York: University of Rochester Press.
- Ryff, C.** (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

- Ryff, C., Keyes, C. (1995). *The structure of psychological well-being revisited*. Journal of Personality and Social Psychology, 69, 719-27.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., y Cury, F. (2002). *Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study*. European Journal of Social Psychology, 32, 395-418.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: an introduction*. American Psychologist, 55, 5-14.
- Selltiz, C., Wrightsman, L.S. & Cook, S.T. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid: Ediciones Rialp S.A.
- Valle, C. & Van Dierendonck, D. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*. Psicothema, 18(3), 572-577.
- Vallerand, R.J. & Halliwell, W.R. (1983). *Formulations théoriques contemporaines en motivation intrinsèque: Revue et critique*. Psychologie Canadienne, 24, 243-256.
- Vallerand, R.J. (1993). La motivation intrinsèque et extrinsèque en milieu naturel: Implications pour les secteurs de l'éducation, du travail, des relations interpersonnelles et des loisirs. En R.J. Vallerand. *Introduction à la psychologie de la motivation* (pp 533-581). Montreal: Editions Eludes Vivantes.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 87-116.

Relación entre el estilo del liderazgo del entrenador y el clima motivacional deportivo en categorías juveniles masculinas de un club de fútbol profesional chileno

Relationship between the style of leadership coach and athletic male motivational climate in youth categories of a chilean professional football club

Nicolás Eduardo Saure Morales*

Resumen: El objetivo de la presente investigación fue analizar la probable relación entre el estilo de liderazgo de los entrenadores de fútbol juvenil y el clima motivacional generado en los equipos que estos entrenan. Para estos efectos se diseñó una investigación de corte cuantitativo, descriptivo y no experimental. La muestra estuvo constituida por 100 jóvenes (N=100) distribuidos en cinco categorías a los cuales se les aplicó un cuestionario de clima motivacional y 5 entrenadores (n=5) a los cuales les fue aplicado el cuestionario de estilos de liderazgo de Kurt Lewin. Los resultados arrojados por el análisis estadístico, mediante el método de tablas de contingencia y el estadístico chi-cuadrado, permiten señalar que la existencia de una relación fuerte (V de Cramer =0.85) entre el estilo de liderazgo del entrenador y el clima motivacional de los jóvenes pupilos.

Palabras clave: Estilo de Liderazgo, clima motivacional, influencia.

Abstract: The aim of this study was to analyze the probable relationship between leadership style of youth soccer coaches and motivational climate generated on computers these entrenan. Para these effects quantitative research, experimental, descriptive and not designed. The sample consisted of 100 young people (N

* Psicólogo. Magíster en Psicología del Deporte y Actividad Física, Universidad Central de Chile. Email: nsaurem@gmail.com

= 100) divided into five categories which were administered a questionnaire motivational climate and five coaches (n = 5) to which they were applied questionnaire leadership styles of Kurt Lewin. Results from statistical analysis by the method of contingency tables and chi-square statistic, would note that the existence of a strong relationship (Cramer's $V = 0.85$) between the leadership style of the coach and motivational climate young pupils.

Keywords: Leadership style, motivational climate, influence.

Introducción

En la actualidad es ampliamente reconocido que la práctica regular de ejercicio físico conlleva unos indudables efectos positivos sobre la salud, tanto a nivel físico como psicológico y social. Sin embargo, a pesar de esto, numerosos estudios revelan un considerable descenso del interés y de la participación en actividades físicas y deportivas en la población joven, fundamentalmente en el periodo de la adolescencia (Wall y Cot, 2007). Esta situación representa un problema que sin duda debe ser abordado desde los diferentes actores involucrados en los procesos de desarrollo de los niños y adolescentes.

El contexto de entrenamiento y de competencia deportiva pueden ser ideales para fomentar el compromiso deportivo de los adolescentes, siempre y cuando el joven deportista alcance una motivación positiva, ya que ésta es clave para lograr la adherencia a la práctica físico-deportiva (Moreno, Cervelló y González-Cutre, 2007; Ulrich-French y Smith, 2009).

En esta línea son múltiples los factores que intervienen en los procesos motivacionales de los jóvenes al momento de alcanzar cierto nivel de compromiso con la actividad deportiva que está llevando a cabo. A fin de poder constituirse en un aporte en esta temática, el investigador busca caracterizar la relación entre el estilo de liderazgo del entrenador y el nivel de clima motivacional en jóvenes futbolistas en un club deportivo del sur de Chile, específicamente del club Deportes Concepción de la VIII Región de este país.

A partir de lo expuesto, el objetivo de este trabajo es identificar la posible relación existente entre el estilo de liderazgo del entrenador y el clima motivacional deportivo en categorías juveniles masculinas de un club de fútbol profesional regional chileno. En este sentido, partiendo de los estudios que han analizado el clima motivacional percibido por los grupos y el estilo del liderazgo del entrenador, se hipotetiza que el clima motivacional en el equipo de jóvenes futbolistas estará condicionado por el estilo de liderazgo del entrenador.

Con el propósito de lograr una claridad conceptual a lo largo de este trabajo, se realizará una revisión acerca de las principales características de las variables involucradas en el mismo: Liderazgo y clima motivacional.

Liderazgo

Todo proceso de investigación requiere una definición inicial que posea el alcance más completo posible en relación con el objeto de estudio. Tras la revisión bibliográfica se puede comprobar que existen múltiples definiciones de liderazgo formuladas por cada uno de los autores que lo han estudiado y principalmente durante la segunda mitad del siglo pasado (Stogdill, 1974; La Mónica, 1994).

Numerosos investigadores han tratado sobre el liderazgo en las organizaciones, así como las teorías, modelos o enfoques que a ese respecto se han formulado. La investigación y la disquisición acerca de la existencia o no de un estilo óptimo de liderazgo han ocupado una especial atención de los investigadores de las ciencias sociales, en concreto de la Psicología. En una cantidad importante de definiciones se pueden encontrar dos elementos comunes (Fiedler y Chemers, 1985):

- a) Por un lado la existencia de una relación entre unas personas en las cuales la influencia está distribuida de forma desigual.
- b) Por el otro, el hecho de que no hay liderazgo sin seguidores, es decir, los seguidores deben consentir, de una forma implícita o explícita, en esta relación de influencia.

Se considera que la definición más sencilla y que reúne las características esenciales para que se produzca el proceso de liderazgo, es la siguiente: *“el liderazgo es el proceso de influir en las actividades de un individuo o grupo en*

los esfuerzos por alcanzar una meta en cierta situación” (Hersey, Blanchard y Johnson, 1998).

Dentro de este proceso de revisión de la conceptualización del constructo liderazgo, destacan los aportes del equipo comandado por el profesor de la universidad de Iowa, Kurt Lewin, aportes que se encuentran vigentes hasta el día de hoy. Es importante también considerar que los estudios de Lewin, en la Universidad de Iowa(1930-1940), estaban centrados en el poder basado en el uso de autoridad (Bennis y Nanus, 2001) y establecen los siguientes estilos de liderazgo:

- a) Líder autocrático: Ordena y espera obediencia, es dogmático y positivo, dirige mediante la capacidad de retener o conceder recompensas o castigos.
- b) Líder participativo o democrático: Es el que consulta a los subordinados sobre las acciones y decisiones propuestas y fomenta la participación.
- c) Líder liberal o de rienda suelta (*laissez faire*): Hacer y dejar hacer. Otorga a sus subordinados independencia operativa, los líderes dependen de sus subordinados para establecer sus objetivos.

Liderazgo deportivo, el rol del entrenador en el desempeño deportivo

Para continuar la articulación de la revisión del constructo en relación a las prácticas deportivas, es necesario ahondar en el importante rol que cumplen los entrenadores para el deporte juvenil y cómo éstos pueden o no influir en el desempeño diario de sus jugadores a cargo.

Los entrenadores deben estar capacitados en diferentes tareas, deben ser capaces de manejar diversas características directivas, de liderazgo o carismáticas, pero más allá de esto y siendo más importante, deben poder enfocar claramente la dirección de su trabajo y los objetivos planteados junto con la finalidad de los mismos, ya que el motivo por el cual se moviliza un equipo debe ser el mismo para todos si se quieren conseguir resultados positivos. Para esto es importante destacar una vez más que los entrenadores son modelos de referencia para los jóvenes deportistas y tienen un alto grado de influencia sobre ellos (Smoll y Smith, 2006; Balaguer, Castillo, y Duda, 2008 citado en Conde, Almagro, Sáenz-López, Domínguez y Moreno-Murcia, 2010).

Autores como Smoll y Smith (2009) postulan que los entrenadores cumplen un papel fundamental en el diario vivir de sus jugadores, especialmente en etapas como la adolescencia, y que esto es algo que va mucho más allá de lo que puedan enseñarles dentro del ámbito deportivo, transformándose en modelos a seguir por jóvenes que están en búsqueda permanente de referentes sociales. Es por esto que es muy importante el tipo de conductas o acciones que el entrenador realice, puesto que lo deseen o no, es algo que puede ser tomado con gran valoración por jóvenes en plena formación.

El entrenador, por ende, se convierte automáticamente en una figura clave sobre todo en la iniciación deportiva y en la mantención de la misma, ya que por lo general suele pasar incluso más horas junto con los entrenados, que lo que ellos pasan con sus padres. Es el encargado del establecimiento de límites, responsabilidades y exigencias en un entorno social que muchas veces suele ser adverso para el desarrollo de los jóvenes. Además de mostrarse como un referente importante en el ámbito social, el entrenador juega un papel fundamental en el comportamiento y en la motivación de sus deportistas (Conroy y Coatsworth, 2007), no teniendo por qué ser el único responsable del éxito de la carrera deportiva de los jugadores, pero si pudiendo ser el responsable de su abandono deportivo (Molinero, Salguero, Álvarez, y Márquez, 2007).

En muchas ocasiones se pueden observar carreras truncadas, con poca proyección o prácticamente acabadas debido a circunstancias externas que se le presentan a estos jóvenes talentos deportivos y que en más de algún caso podría deberse a la forma en la que el entrenador trata, conversa o dirige a un deportista. Sin embargo, y en base a la misma relevancia fundamental que se le implica a éste agente, existen alternativas fomentadoras de actitudes positivas o reforzadoras que el entrenador puede instaurar para ayudar a reforzar su relación con el deportista y otras que ayudan a extinguir conductas no deseadas que podrían llevarlo a focalizarse aún más en su desempeño, las que para que desaparezcan no deben ser recurrentes, no atingentes a las conductas no deseadas o injustificadas. Es por esto que es importante recalcar que los entrenadores pueden desempeñarse a los ojos de sus deportistas como un agente positivo o negativo. Sousa, Cruz, Torregrosa, Vilches y Viladrich (2006) señalan de forma más específica el rol de los entrenadores en este ámbito, señalando que los entrenadores o monitores

deportivos pueden utilizar dos enfoques diferentes para enseñar los fundamentos técnicos y las destrezas tácticas propias de cada deporte: el enfoque positivo o el enfoque negativo.

- El primero se caracteriza por recompensar las conductas deseadas de los deportistas para que éstas se produzcan con mayor frecuencia en el futuro.
- El enfoque negativo intenta eliminar los errores y las conductas no deseadas de los jugadores por medio de la crítica o del castigo.

Todos los entrenadores utilizan ambos enfoques en algún momento de su práctica diaria, pero con jóvenes en fase de aprendizaje es importante que en los entrenamientos y competencias predomine el estilo positivo para motivar a los jugadores a alcanzar sus objetivos y establecer una relación entre el entrenador y el jugador más agradable y relajada.

Es por esto que emerge como relevante que la participación del entrenador, dentro y fuera de la cancha, en cuanto a su deportista, sea lo más consciente posible y esté enfocada a la retroalimentación en vez de al castigo, ya que como se ha señalado anteriormente éste produce un efecto nocivo tanto en la relación bidireccional como en el desempeño que puede llegar a efectuar el deportista. Sin ir más lejos, las investigaciones previas realizadas en el contexto deportivo han mostrado que las relaciones positivas entre el bienestar y la participación deportiva pueden deberse, en parte, al clima motivacional creado por los entrenadores (Duda y Balaguer, 2007 citado en Castillo et al., 2011), lo que funciona como soporte para lo señalado anteriormente en base a cuán importante es éste agente para el mantenimiento de su jugador dentro del equipo y su motivación por desempeñarse.

Todo lo que hace un entrenador cuando se halla en el campo es transmitir y comunicar algo a sus jugadores” (Smoll y Smith 2009), no sólo en competencia sino que también en los entrenamientos, camarines, descansos, etc. Los jugadores, por su parte, decodifican estas transmisiones o comunicaciones de su entrenador y realizan acciones que concuerdan o no con el mensaje transmitido. “Si el entrenador es incapaz de comunicarse adecuadamente con sus deportistas, creará un ambiente negativo y perjudicará esta importante relación (Roxburgh, 1996 en Roffé, 2004), observándose lo mismo cuando el jugador no logra recibir el

mensaje de forma correcta. Cada entrenador se desenvuelve de manera distinta frente a la competencia o entrenamientos (su propia forma de dirigir) y de manera más o menos similar durante el tiempo dentro de la actividad física, por ende es esperable que la forma de dirigirse a los jugadores, el cómo tratarlos, los refuerzos o castigos sean también más o menos similares frente a todos los escenarios del entrenamiento.

El clima motivacional

Para que el equipo logre tener una dirección conjunta y un sentido de meta en común es necesario el desarrollo de distintas estrategias especialmente direccionadas en la motivación del equipo, ya que se postula que la motivación de logro da lugar a emociones, ideas y comportamientos influyendo en la orientación hacia la actividad, la elección de un grado de esfuerzo por alcanzar los objetivos, intensidad y persistencia (García, 2001 citado en Reyes, 2009), conociendo que la idea principal de la meta de logro es que el individuo es percibido como un organismo intencional, dirigido hacia una meta que opera de forma racional (Nicholls 1984 citado en Reyes, 2009), no pudiendo descuidar ningún aspecto de este importante proceso: “La teoría de las metas de logro defiende que en los contextos de logro como el deporte, los deportistas quieren demostrar que son competentes y que la forma que adopten para interpretar el éxito y de entender la competencia tendrá sus consecuencias conductuales, afectivas y cognitivas” (Balaguer et al., 2011, p. 135).

La direccionalidad de estas metas, el cómo se trabaja y cómo se influye en el equipo y muchas otras características podrían definir la percepción del clima motivacional en un equipo, lo que a su vez contribuiría a incidir en una buena comunicación al interior de éste, mejores resultados y un ambiente grato para todos. A continuación se realiza una revisión acerca de todas estas condicionantes.

El clima motivacional es considerado como el conjunto de señales, creadas por los agentes sociales significativos para la persona, entre ellos tenemos a los padres, familiares, profesores, compañeros, entrenadores, dirigentes. Estos agentes, el jugador los define como claves del éxito y fracaso en un contexto o situación (González – Cutre et al., 2006 citado en Reyes, 2009).

Para continuar la revisión es necesario conocer las dos direccionalidades u orientaciones con las que se trabajó en esta investigación.

Clima Motivacional orientado a la tarea y Clima motivacional orientado al Ego

Ames (1995 citado en Reyes, 2009) indicó las principales características de uno u otro tipo de clima. En el clima tarea existiría un reconocimiento privado, basado en el propio progreso y una evaluación basada en la mejora individual, considerándose el error como parte consustancial del proceso de mejora. Por otro lado, en el clima ego el reconocimiento sería público, basado en la comparación social y una evolución basada en ganar o en la comparación con otros.

La meta u orientación a la tarea y la meta u orientación hacia el ego se obtienen por el conjunto de señales que reciben de los adultos significativos (padres, profesores y/o entrenadores) en los entornos de intervención (familiar, educativo y/o deportivo) (Nicholls, 1989 citado en Cervelló et al., 2011).

En esta misma línea, múltiples estudios realizados en todo el mundo han querido demostrar el impacto provocado por el clima motivacional relacionándolo con diferentes variables psicológicas en variados deportes, consiguiendo resultados sorprendentes y categóricos con respecto a las implicancias de los dos tipos de clima motivacional (Conde et al., 2010). De esta manera han podido demostrar, entre otras cosas, que una orientación del clima motivacional a la tarea puede tener consecuencias positivas sobre la motivación de los deportistas, sobre los aspectos cognitivos, el compromiso de los deportistas con la práctica deportiva, en la disminución de la ansiedad de los jóvenes deportistas o en el bienestar entre otros.

Por lo anterior, desde un comienzo es importante poder contar con un espacio que permita la constante evaluación del desempeño y conducta de un entrenador para con su equipo y poder evaluar las estrategias utilizadas con la finalidad de poder reforzarlas y direccionarlas hacia la generación de cambios de los mismos o las figuras referentes de los jóvenes deportistas para poder impulsar acciones beneficiosas y potenciar el adecuado estado de sus características psicológicas que finalmente serán las que utilizarán eficientemente el día de mañana. Epstein

(1989 citado en Torregrosa et al., 2008) lo recalca muy bien al señalar que, desde un comienzo, la teoría de los objetivos de logro ha hecho énfasis en el clima motivacional que el entrenador genera en sus equipos a partir de la manera de programar y gestionar las tareas, la autoridad y las recompensas, trabajar los distintos tipos de grupo, programar la evaluación y gestionar la temporización.

No sólo el entrenador podría generar en sus equipos un clima motivacional determinado, sino que también, a través de su trabajo, puede movilizar a los jugadores a reconocerse como parte de un todo, con un rol específico, con tareas determinadas y con cualidades, características y responsabilidades particulares que podrían fortalecer aún más sus motivaciones y la dirección de las mismas, mostrándose así a su vez como figuras representativas para con su propio equipo.

Cuando el entrenador enfatiza el esfuerzo y la mejora personal de los deportistas, contribuye a que todos los jugadores sientan que tienen un importante papel en el equipo y promueven la cooperación entre los miembros del equipo, entonces está creando un clima de implicación en la tarea. Por el contrario, cuando un entrenador proporciona atención a sus jugadores basándose en el nivel de capacidad de éstos, responde de forma punitiva ante los errores y promueve la rivalidad entre los jugadores del mismo equipo, entonces está creando un clima de implicación en el ego (Newton, Duda y Yin 2000 citado en Castillo et al., 2011).

Método

Diseño de la investigación

La presente investigación es de tipo descriptivo-correlacional y de corte eminentemente cuantitativo, lo cual es complementado en sus conclusiones y discusión por las observaciones y experiencia del investigador.

En este caso, la viabilidad de un estudio de tipo descriptivo está dada por la cantidad de literatura existente, ya que si bien existe, sólo es posible identificar un soporte empírico moderado.

Además la investigación se desarrolla en torno a un diseño no experimental, ya que no se ha construido deliberadamente una situación, sino que se ha observado

una situación ya existente, por lo tanto es importante señalar que, primero, no es posible manipular las variables independientes, debido a que estas ya han sucedido, así como también sus efectos y, segundo, ya que los sujetos son observados en su realidad o ambiente natural, no es posible asignarles condiciones específicas sobre las que pudieran reaccionar (Hernández, Fernández y Baptista, 2003).

Muestra

En este aspecto metodológico, el investigador ha utilizado un muestreo no probabilístico e intencionado, es importante señalar que, en las muestras de este tipo, no todos los sujetos tienen la misma probabilidad de ser elegidos, sino que más bien depende de la decisión del investigador. En este caso se aprovecharán las facilidades para adquirir la información y la cercanía e inmediatez del espacio geográfico.

La muestra estará conformada por dos grupos de sujetos, 5 entrenadores (n=5) y 100 (n=100) jugadores cadetes de fútbol joven del club Deportes Concepción, estos últimos, divididos en 5 categorías como lo muestra la **Tabla N° 1**. La recolección de información se llevará a cabo según la disposición que tenga el club para la realización del estudio.

Tabla N° 1: Número de sujetos por categoría

Categoría	Jugadores (n)
Sub 13	19
Sub 14	20
Sub 15	19
Sub 17	21
Sub 19	21

Los criterios de exclusión que el investigador utiliza son: que el entrenador lleve menos de seis meses trabajando con los jóvenes futbolistas y que los jóvenes deportistas entrenen hace menos de seis meses con el equipo en el que se encuentren entrenando.

Instrumentos

A fin de realizar la recolección de la información necesaria para llevar a cabo la presente investigación se utilizaron de manera principal dos cuestionarios, cuyas características se presentan a continuación:

- **Evaluación del clima motivacional:** El instrumento utilizado fue el Cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte-2 (**PMCSQ-2**), este cuestionario consta de 24 ítems valorados del 1 al 5 desde totalmente en desacuerdo a totalmente de acuerdo respectivamente. Los ítems se encuentran orientados a fin de diferenciar los dos tipos de climas antes mencionados, orientado a la tarea y orientado al ego.

En relación a sus propiedades psicométricas, el análisis de consistencia interna del PMCSQ-2 ofreció los coeficientes alpha de Cronbach de 0.80 tanto para la escala de Clima implicado en la tarea como para la escala de clima orientado al ego (Balaguer, Castillo y Tomás, 2003).

- **Evaluación del estilo de liderazgo del entrenador:** El cuestionario utilizado para conocer los estilos de liderazgo de los entrenadores fue el Test de Estilos de Liderazgo desarrollado por Kurt Lewin. Este contiene 33 ítems, los cuales miden los siguientes aspectos:

- **Nivel de liderazgo:** Permite establecer si la persona tiene las características del líder.

- **Estilo de liderazgo:** Esta sub-escala indica el estilo de liderazgo que la persona evaluada utiliza con mayor frecuencia al interactuar con los seguidores. En esta prueba se partió de la siguiente clasificación de estilos de liderazgo: Autocrático, Democrático y Laissez-faire.

El cuestionario mencionado describe, en cada uno de sus ítems, una serie de situaciones laborales a las que la persona debe responder V si lo que se afirma es verdadero (es decir, describe la forma en que actúa o la forma en que actuaría) y F si lo que se afirma falso (no describe la forma en que actúa o actuaría).

El cuestionario de estilos de liderazgo es un test psicológico por lo que no será procesado igual que el instrumento aplicado a los jugadores, sino que se otorgará un valor específico a determinadas cualidades y procesos psicológicos.

Procedimiento

La primera acción desarrollada para llevar a cabo la presente investigación fue solicitar la autorización al club de deportes Concepción.

Una vez aceptada la aplicación de los instrumentos, se procedió con la recolección de datos de los entrenadores a través de Test de Estilos de Liderazgo de Kurt Lewin. Posteriormente se procedió a aplicar el PMCSQ-2 a los jóvenes integrantes de cada una de las categorías para poder conocer su clima motivacional. Una vez concluido el proceso de aplicación de instrumentos se procedió a la tabulación de los datos, los cuales fueron ingresados al programa de análisis estadístico SPSS en su versión 17.0.

Análisis estadístico

El procesamiento y análisis descriptivo fue realizado con el software estadístico SPSS en su versión 17.0.

Resultados

Estilo de liderazgo del entrenador

Como se ha mencionado anteriormente, la evaluación del estilo de liderazgo de los entrenadores, se realizó mediante el cuestionario de liderazgo de Kurt Lewin. Según este modelo, existen tres estilos de liderazgo que los sujetos podrían presentar. **La Tabla N° 2** nos muestra el estilo de liderazgo que presentan cada uno de los entrenadores encuestados, diferenciados según categoría. Los resultados que se presentan a continuación surgen de la sumatoria de los puntajes obtenidos en el total de la revisión del cuestionario.

Tabla N° 2: Resultados Cuestionario
Estilos de liderazgo según categorías

Entrenador	Estilo presentado
Sub 13	Autocrático
Sub 14	Democrático
Sub 15	Democrático
Sub 17	Democrático
Sub 19	Autocrático

A partir de la información presentada en la **Tabla 2**, se evidencia que tres de los entrenadores (Sub-14, Sub-15 y Sub-17) presentan el estilo de liderazgo democrático mientras que dos de ellos (Sub.13 y Sub-19) presentan el estilo de liderazgo autocrático. No se encontraron entrenadores que presentaran el estilo de liderazgo Laissez-faire.

Clima motivacional según categoría

La tabulación realizada según los datos obtenidos mediante la aplicación del Cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte-2 (PMCSQ-2), arrojó un comportamiento por categoría, según se informa en **Tabla N° 3**.

Tabla N° 3: Niveles diferenciados de tipo de clima motivacional según categoría

Categoría	Clima orientado al Ego	Clima orientado a la Tarea
Sub 13	4.14	2.67
Sub 14	2.44	3.25
Sub 15	3.14	3.28
Sub 17	3.12	3.60
Sub 19	4.01	2.86

De manera general, es posible observar una relación relativamente estable entre las variables presentadas en la tabla anterior y el estilo de liderazgo del

entrenador. La **Tabla N°4** nos muestra que en las categorías investigadas existe un clima con mayor orientación al ego cuando el entrenador muestra un estilo de liderazgo autocrático, mientras que si el entrenador muestra un estilo democrático el clima motivacional se encuentra más orientado a la tarea.

Tabla N° 4: Interacción clima motivacional – estilo de liderazgo del entrenador

Categoría	Clima orientado al Ego	Clima orientado a la Tarea	Estilo de liderazgo del entrenador
Sub 13	4.14	2.67	Autocrático
Sub 14	2.44	3.25	Democrático
Sub 15	3.14	3.28	Democrático
Sub 17	3.12	3.60	Democrático
Sub 19	4.01	2.86	Autocrático

Análisis estadístico relación Liderazgo – Clima motivacional

El siguiente paso es analizar el nivel de significación estadística de la apreciación realizada a partir de la tabla anterior. Para estos efectos y debido a la naturaleza de las variables en cuestión, ya que una de ellas es de tipo nominal (Estilo de liderazgo), el investigador ha decidido utilizar el método de tablas de contingencia, a fin de evaluar la posible correlación existente entre las variables estilo de liderazgo del entrenador, contrastada con las dos orientaciones de clima motivacional aportadas por la teoría, a saber, clima orientado hacia el ego y clima orientado hacia la tarea. Desde la **Tabla N°5 hasta la Tabla N° 10**, semuestran los resultados de este análisis.

Tabla N° 5: Tabla de contingencia Estilo de liderazgo – Orientación al ego

		Estilo liderazgo		Total
		Autocrático	Democrático	
Promedio ego	1.58	0	2	2
	1.75	0	8	8
	1.83	0	5	5
	1.92	0	4	4
	2.00	0	4	4
	2.17	0	7	7
	2.33	0	5	5
	2.42	0	3	3
	2.50	0	4	4
	2.58	0	6	6
	2.83	0	10	10
	2.92	0	18	18
	3.00	0	8	8
	3.08	0	4	4
	3.17	0	11	11
	3.25	0	19	19
	3.33	0	18	18
	3.42	5	9	14
	3.50	10	7	17
	3.58	5	15	20
	3.67	6	3	9
	3.75	6	0	6
	3.83	6	4	10
	3.92	8	4	12
	4.00	6	3	9
	4.08	18	0	18
	4.17	11	0	11
	4.25	17	0	17
	4.33	3	0	3
	4.42	16	0	16
	4.50	5	0	5
	4.58	1	0	1
	4.75	1	0	1
Total		124	181	305

Tabla N° 6: Prueba de chi-cuadrado, Estilo de liderazgo – Orientación al ego.

	Valor	GI	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	221.489(a)	32	.000
Razón de verosimilitudes	296.676	32	.000
Asociación lineal por lineal	156.229	1	.000
N de casos válidos	305		

a 41 casillas (62,1%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es, 41.

El análisis de la **Tabla N° 6**, permite inferir que existe una relación significativa entre las variables, estilo de liderazgo y clima orientado al ego, el valor de la significancia del estadístico chi-cuadrado (0,00) corrobora la diferenciación de los grupos categoriales.

Tabla N° 7: Medidas simétricas Estilo de liderazgo – Orientación al ego.

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	.852	.000
	V de Cramer	.852	.000
N de casos válidos		305	

a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

A partir de la información aportada por la **Tabla N° 7** es posible señalar la existencia de una alta correlación entre las variables estilo de liderazgo y clima orientado al ego, según el estadístico V de Cramer esta relación sería de 0.85.

Tabla N° 8: Tabla de contingencia Estilo de liderazgo – Clima orientado a la tarea

Recuento	Estilo liderazgo			Total
	Autocrático	Democrático		
Prom. Tarea	1.50	0	2	2
	1.67	0	8	8
	1.75	0	6	6
	1.83	0	3	3
	2.00	0	2	2
	2.08	6	7	13
	2.17	11	3	14
	2.25	1	7	8
	2.33	2	0	2
	2.42	1	3	4
	2.58	12	8	20
	2.67	13	4	17
	2.75	11	3	14
	2.83	7	2	9
	2.92	11	5	16
	3.00	16	9	25
	3.08	2	10	12
	3.17	5	7	12
	3.25	10	9	19
	3.33	5	10	15
	3.42	0	7	7
	3.50	6	7	13
	3.58	5	6	11
	3.75	0	6	6
	3.83	0	12	12
	3.92	0	12	12
	4.08	0	8	8
	4.17	0	4	4
	3.83	0	12	12
	3.92	0	12	12
	4.08	0	8	8
	4.17	0	4	4
	4.25	0	3	3
	4.33	0	8	8
Total		124	181	305

Tabla N° 9: Pruebas de chi-cuadrado Estilo de liderazgo – Clima orientado a la tarea

	Valor	Gl	Sig. asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	111.052(a)	29	.000
Razón de verosimilitudes	141.386	29	.000
Asociación lineal por lineal	13.555	1	.000
N de casos válidos	305		

a 34 casillas (56,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es, 81.

El análisis de la **Tabla N° 9**, permite señalar que existe una relación significativa entre las variables, estilo de liderazgo y clima orientado a la tarea, el valor de la significancia del estadístico chi cuadrado (0,00) corrobora la diferenciación de los grupos categoriales.

Tabla N° 10: Medidas simétricas Estilo de liderazgo – Clima orientado a la tarea

		Valor	Sig. aproximada
Nominal por nominal	Phi	.603	.000
	V de Cramer	.603	.000
N de casos válidos		305	

a Asumiendo la hipótesis alternativa.

b Empleando el error típico asintótico basado en la hipótesis nula.

A partir de la información aportada por la **Tabla N° 10** es posible señalar la existencia de una correlación moderada entre las variables estilo de liderazgo y clima orientado a la tarea, según el estadístico V de Cramer esta relación sería de 0.60.

Discusión

A partir de la revisión teórica realizada, del análisis de los datos recogidos y su análisis estadístico es posible señalar lo siguiente:

Existe una correlación fuerte entre el estilo de liderazgo que presentan los entrenadores de fútbol joven y el clima motivacional que presentan los equipos a los cuales dirigen, de esta forma podemos señalar que se rechaza la hipótesis nula planteada en esta investigación.

Además podemos señalar que la relación entre el estilo de liderazgo del entrenador y el clima motivacional de los jugadores orientado al ego se presentó con mayor fuerza, a través del estadístico V de Cramer, que la relación entre el estilo de liderazgo del entrenador y el clima motivacional de los jugadores orientado hacia la tarea, sin embargo, ambas correlaciones se presentan con un buenos niveles de aceptación.

En el presente estudio se puede observar que en los equipos cuyos entrenadores presentaron un estilo de liderazgo autocrático se observó un clima motivacional orientado hacia el ego, entendiendo, según la teoría, que estas personas centrarían su interés en demostrar que son mejores que los demás y hacer ver que son superiores a los otros, o igual que ellos pero con menor esfuerzo (Duda, 2011; Nicholls, 1989 citado en Balaguer et al., 2011). Además relacionando esto con lo que señalan las investigaciones realizadas por Smoll y Smith (2009) implicaría un alto nivel de castigo por errores, un reconocimiento desigual y probablemente un alto nivel de rivalidad entre los miembros del grupo.

Por otra parte, en los equipos cuyos entrenadores presentaron un estilo de liderazgo democrático, se observa un clima motivacional principalmente orientado hacia la tarea, reconociendo por Smoll y Smith (2009) que las características de este tipo de clima son el aprendizaje cooperativo, el esfuerzo en busca de la mejora continua y que cada uno de los integrantes siente que juega un papel importante dentro del equipo.

Los climas orientados a la maestría se asocian con un disfrute deportivo más elevado. Los jóvenes deportistas tienen más probabilidades de desarrollar una motivación interna, o intrínseca, hacia la práctica del deporte, llegando a disfrutarla por ella misma. Pueden llegar a creer que el esfuerzo es la clave para el éxito, y a valorar el trabajo duro y la cooperación con los compañeros. En otras palabras, pueden desarrollar el tipo de creencias, actitudes, valores y hábitos de trabajo que llevan también al éxito en otros aspectos de la vida (Smoll y Smith 2009).

Los entrenadores, en la mayoría de los casos analizados, no son conscientes del gran impacto que genera su figura en los jóvenes a los cuales dirigen, de esta forma, se hace imprescindible intervenir potenciando las habilidades sociales de los entrenadores, a fin de entregarles las herramientas necesarias para que estos logren direccionar sus esfuerzos y se conviertan en entrenadores cada vez más eficaces.

Los hallazgos identificados se encuentran acordes a lo establecido por los estudios en cuanto a la relación entre el liderazgo y clima organizacional, desde esta perspectiva cabe señalar que un equipo de fútbol, adulto o juvenil, cumple con las características básicas de una organización, a saber, dos o más personas, que trabajan juntas, con formas predeterminadas de hacer las cosas y con objetivos claros y comunes. Además, dichos hallazgos pueden utilizarse como base para futuras intervenciones, no sólo en el ámbito de la competencia profesional deportiva, como es el caso de la institución analizada (Deportes Concepción), sino que también se espera que esta información contribuya al mejoramiento de los procesos de formación de los jóvenes en el área educacional.

Por otro lado, y dentro del estudio, es posible identificar además algunas de las limitaciones metodológicas a las que se podría ver expuesto el presente estudio:

- Existen múltiples variables que la investigación deja fuera al evaluar sólo el liderazgo de los entrenadores y que podrían ser gravitantes para los resultados obtenidos.
- Al utilizar un muestreo intencional o de conveniencia podrían ser poco generalizables los datos, ya que se investigará en una población específica.
- Los tiempos de aplicación, revisión y producción de resultados es muy exigente, por lo que la muestra no podría ser muy amplia, por ende sería más complejo generalizar los resultados.

Se sugiere, para futuras investigaciones, estudiar la relación de las dos variables analizadas en este estudio, con el rendimiento deportivo de los equipos a los cuales los entrenadores dirigen o, por otro lado, correlacionarlo con las conductas observadas de entrenadores en entrenamientos y competición a través del CBAS.

Referencias

- Balaguer, I., Castillo, I., y Tomás, I. (2003).** Análisis de las propiedades psicométricas del cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81.
- Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. y García-Merita, M. (2011).** Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 133-148.
- Bennis, W. y Nanus, B. (2001).** *Líderes. Estrategias para un liderazgo eficaz.* Barcelona: Paidós Plural.
- Castillo, I., Duda, L., Álvarez, M., Mercé, J. y Balaguer, I. (2011).** Clima motivacional, metas de logro de aproximación y evitación y bienestar en futbolistas cadetes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 149-164.
- Cervelló, E., Moreno, J., Martínez, C., Ferriz, R. y Moya, M. (2011).** El papel del clima motivacional, la relación con los demás, y la orientación de metas en la predicción del flow disposicional en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 20 (1), 165-178.
- Conde, C., Almagro, B., Sáenz-López, P., Domínguez, A. y Moreno-Murcia, J. (2010).** Evaluación e influencia de un programa de formación orientado a la mejora del clima motivacional transmitido por entrenadores de baloncesto. *European Journal of Human Movement*, 25, 165-182.

- Conroy, D., y Coatsworth, J.** (2007). Assessing autonomy-supportive coaching strategies in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 671-684.
- Fiedler, F. E. y Chemers, M. M.** (1985). *Liderazgo y Administración Efectiva*. México: Trillas.
- Hersey, P., Blanchard, K.H. y Johnson, D.E.** (1998). *Administración del comportamiento organizacional. Liderazgo situacional*. (7ª ed.). México: Prentice Hall.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P.** (2003). *Metodología de la investigación* (3 ed.). México: Mc Graw Hill.
- La Mónica, E. L.** (1994). *Dirección y Administración en Enfermería. Un enfoque práctico*. Barcelona: Mosby / Dogma Libros.
- Molinero, O., Salguero, Álvarez, E., y Márquez, S.** (2007). Dropout from youth sports: relationship to gender, type of sport and level of competition. *Journal of Sport Behavior*, 29, 255-270.
- Reyes, M.** (2009). Clima motivacional y orientación de meta en futbolistas peruanos de primera división. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1), 5-22.
- Roffé, M.** (2004). *Cómo evaluar los miedos y las presiones de los deportistas de selección* en www.efdeportes.com
- Smoll, F. y Smith, R.** (2009). *Claves para ser un entrenador excelente*. Barcelona: INDE.
- Sousa, C., Cruz, J., Torregrosa, M., Vilches, D. y Viladrich, C.** (2006). Evaluación conductual y programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (PAPE) de deportistas jóvenes. *Revista de Psicología del Deporte*, 15 (2), 263-278.

Torregrosa, M., Sousa, C., Viladrich, C., Villamarín, F. y Cruz, J. (2008).

El clima motivacional y el estilo de comunicación del entrenador como predictores del compromiso en futbolistas jóvenes. *Psicothema*, 20 (2), 254-259.

Ulrich-French, S., y Smith, A. L. (2009). Social and motivational predictors

of continued youth sport participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 87-95.

Wall, M., y Cot, J. (2007). Developmental activities that lead to dropout

and investment in sport. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 12, 77-88.

Estudio de las variables que participan en los estilos de liderazgo de entrenadores deportivos de baloncesto desde el modelo multidimensional

Study of the variables involved in the leadership styles of basketball coaches from the multidimensional model

Fermín Manuel Melero Leal*

Resumen: El concepto de Liderazgo como área de investigación es clave en el desarrollo de los entrenadores y su relación con los deportistas que puede marcar la vida deportiva de estos. La investigación indica cuales son los Estilos de Liderazgo Deportivo, desde el Modelo Multidimensional de Liderazgo de Chelladurai (1978-1990), para contribuir al esclarecimiento de las variables que intervienen desde este modelo. La muestra que se utilizó fueron 6 entrenadores y 48 jugadores, pertenecientes a la liga universitaria. En los resultados, aparecen las dimensiones de Apoyo Social por parte de los entrenadores y Feedback Positivo de los jugadores, como los conceptos más importantes dentro de un estilo de liderazgo positivo, además de la experiencia deportiva de los entrenadores y su grado académico.

Palabras clave: Liderazgo, Entrenador, Líder, Guía.

Abstract: The concept of leadership as a research area is key in the development of coaches and athletes regarding sports life can make these.

Research tells us which are the Sports Leadership Styles from the Multidimensional Model of Leadership Chelladurai (1978-1990), to contribute to the clarification of the variables involved from this model. The samples used were

* Psicólogo. Magíster en Psicología del Deporte y Actividad Física, Universidad Central de Chile. Email: melerofermin@gmail.com

six coaches and 48 players, belonging to the university league. In the results, are the dimensions of social support by the Positive Feedback coaches and players, as the most important concepts in a positive leadership style, as well as the sport experience for coaches and their academic degree.

Keywords: Leadership, Coach, Leader, Guide.

Introducción

El liderazgo es uno de los fenómenos más estudiados por la psicología social, pero menos comprendido debido a su complejidad (Ardua y Márquez, 2007). De ahí la importancia del estudio para entender este fenómeno desde el campo de la Psicología Aplicada a la Actividad Física y el Deporte, entendiéndose ésta desde una mirada holística e integral para comprender este fenómeno.

Resulta difícil señalar un concepto único de Líder, después de la variedad de enfoques teóricos que existen (cualidades personales-rasgos, conductas o situacionales), y aunque se hayan intentado acotar atendiendo a las diferencias que existen con otros términos paralelos y que pudieran tener características en común como: jefe grupal, autoridad, director, coordinador, entre otros, (Olmedilla, Gárces de los Fayos y Nieto, 2005). Esto nos indica cuales van hacer las características especiales del grupo en particular y el sello personal que el Líder desea establecer en sus seguidores y que los mantiene cerca de él.

Estas distinciones aún no han sido definitivas ya que en algunos casos pueden llegar a convivir las dos figuras en la misma persona (jefe grupal informal y líder). Así cuando llegamos a una de las definiciones más defendidas, ésta propone el liderazgo como describe Barrow (1997): “Un proceso conductual de influencia sobre las actividades de un grupo organizado hacia metas específicas y la obtención de las mismas” (Olmedilla et al, 2005, p.166).

Otros autores, como describen Weinberg y Gould (1996), comprenderían muchas dimensiones de liderazgo en el ámbito del deporte y la actividad física como: Procesos de Toma de decisiones, Técnicas motivacionales, Provisión de feedback, Establecimiento de relaciones interpersonales y seguridad en la dirección de grupo o equipo (Olmedilla et al., 2005). Por lo tanto, la implicancia de una preparación no solamente en el aspecto técnico-táctico, sino también en las relaciones interpersonales que cada Líder debe implantar con su grupo de trabajo, tiene que ser la columna vertebral para que cada entrenador involucre a sus deportistas en el trabajo diario y sistemático.

Así, no sólo se puede tener una cantidad mayor de herramientas para predecir o seleccionar a aquellas personas que tengan más probabilidades de convertirse en líderes positivos en su grupo de trabajo, sino que también conseguiríamos llegar incluso a entrenar a estos líderes para desarrollar conductas efectivas y eliminar las inefectivas, o estructurar el entorno de éstos para potenciar o desarrollar sus capacidades (Olmedilla et al., 2005).

Un Líder básicamente es aquel que genera interpretaciones sobre la realidad que tiene sentido para otras personas, y por esto se adhiere a sus ideas. La diferencia básica entre ser Entrenador y ser Líder radica en que, primero, se debe entender que el entrenador es un individuo designado por una cabeza organizacional de una estructura, y el líder surge de un grupo, pudiendo en todo caso convertirse en un entrenador líder, dependiendo de la justa medida en que sea capaz de influir en otros para que se desempeñen más allá de las acciones dictadas por la autoridad formal. Por lo tanto, un líder que desarrolle todo su potencial de liderazgo debe ser el responsable de planear, organizar, coordinar, controlar y evaluar el desarrollo deportivo y humano de cada uno de sus deportistas, además de desarrollar las habilidades, capacidades y el talento deportivo para conseguir los objetivos que se establecieron al inicio de la práctica deportiva (Olmedilla et al., 2005).

En la iniciación de los jóvenes en el ámbito deportivo, tanto en el ámbito recreativo como formativo, la pieza el entrenador es clave en su engranaje como responsable de formar a deportistas, éste debe asumir un rol muy importante, ejerciendo una influencia positiva en la experiencia deportiva de los jóvenes, mediante actitudes y valores, estando a la base de su optimismo la transmisión de

sus objetivos y su filosofía de entrenamiento (Smoll y Smith, 2002; Cruz, Mora, Sousa, Torregosa y Viladrich, 2010).

El entrenador debe establecer claramente cuáles son los roles y límites que cada integrante tiene que cumplir al interior de los equipos deportivos, además, debe ser capaz de desarrollar las destrezas positivas suficientes que ayuden a solucionar los problemas de dominio eficientemente, alcanzar buenos resultados en el trabajo y reconocer sus virtudes y limitaciones (Jiménez y Lorenzo, 2010). Es esencial que el binomio Entrenador-Deportista se apoye conjuntamente en la labor que ambos deben realizar diariamente del modo más acertado posible, puesto que sólo así logrará progresar en el aspecto conductual, emocional, toma de decisiones, que lo llevará a permanecer por más tiempo en la práctica deportiva. Las investigaciones de Garcia-Mas (2003); Calvo y Jiménez (2009); Cruz, Sánchez y Torregosa (2004); Garcia-Naviera (2009); Álvarez, Castillo y Falco (2010), han demostrado que el impacto significativamente positivo de un entrenador ayuda a mantener una buena autoestima, desarrollar adecuadas estrategias de enfrentamiento y no solamente en el ámbito deportivo, sino también en el ámbito social.

Gould, Giannini, Krane y Hodge (1990), citados en Pérez Ramírez (2002), en el artículo “Caracterización del entrenador de alto rendimiento”, realizaron un estudio a 130 entrenadores de elite (edades entre 26 y 75 años, 101 hombres y 29 mujeres) y aplicado a 30 deportes, donde no encontraron diferencias significativas en la jerarquización de estrategias eficaces entre entrenadores basados en el género, destrezas deportivas abiertas versus cerradas y entrenadores de equipo versus individual. Sin embargo, se encontraron diferencias entre Licenciado en Educación Física versus no licenciado y años de experiencia de entrenamientos. Gould et al.(1990) destacaron la importancia que había tenido la educación informal en el desarrollo de entrenadores de elite, ya que estos afirmaban que habían sido más influenciados en sus estilos de entrenamiento por la experiencia y la observación de entrenadores de éxito que por lecturas en libros especializados o por asistencia a cursos (PérezRamírez, 2002). En otro estudio realizado en España, de Fuentes, Sanz, Ramos, Iglesias y Del Villar (2004), citado en Salinero y Ruiz, (2010), “El entrenador de alto rendimiento deportivo en contraste con entrenadores con menor nivel de estudios”, en entrenadores de tenis de élite, se afirma que no es

necesario haber tenido un alto nivel de juego para ser un buen entrenador, pero si se señalan como importantes haber entrenado a categorías inferiores. Por lo tanto, el entrenador cumple un rol fundamental en la permanencia o no de la práctica deportiva sobre todo en los nóveles, donde Felt (1992) señala “que un 80% de los niños que se inician en el deporte, abandonan la práctica deportiva, siendo una de las causas más significativas el estilo de liderazgo del entrenador” (García Ucha, 1999). Tal como lo han señalado diferentes trabajos previos (Duda y Balaguer, 2007; Keegan, Spray, Harwood y Lavallee, 2010; Torregosa y Cruz, 2006; y Torregosa, Cruz, Sousa, Viladrich, Villamarín, García-Más y Palou, 2007), el entorno deportivo -entrenadores, monitores, familias y compañeros- se convierte en un medio de influencias socializadoras que juegan un papel importante en la formación de jóvenes deportistas que practican algún deporte (Cruz, Torregosa, Sousa, Mora y Viladrich, 2010).

Indagar más acerca de los entrenadores que obtienen grandes logros es un campo interesante y del que se pueden obtener datos que nos ayuden a conocer sus características particulares que los distinguen de aquellos que no obtienen resultados de alto nivel. Lorenzo (2005) en Salinero y Ruiz, (2010), identifica aspectos diferenciadores de los entrenadores expertos:

- Una planificación meticulosa
 - Conocimientos específicos del deporte
 - Necesidad de adaptar el tipo de entrenador a la edad del desarrollo del deportista
 - Importancia en el aspecto afectivo en su relación con el deportista.
- Tratar de atender a aspectos contextuales que rodean al deportista como exámenes, relaciones sociales, etc., y que sin duda influyen en su estado de ánimo, en su desarrollo y en la calidad del entrenamiento.

Para definir un equipo de trabajo la tarea principal es establecer al interior de éste objetivos, metas, roles, límites y la implicancia e importancia que cada uno de los actores tiene al momento de realizar la actividad, ya sea esta, esporádica, semanal, mensual o anual.

Esta labor debe ser guiada por un Líder el cual no debe establecer que tiene como objetivo que los miembros de su grupo sean subordinados, que acaten sus

órdenes de forma automática. Si no más bien, un líder debe ser más que un jefe formal con el que finaliza su influencia allí donde acaba su presencia y/o poder (Hernández Mendo y Canto, 2003).

Por lo tanto, el estilo de liderazgo del entrenador es parte esencial de la estructura grupal y puede llegar a determinar la efectividad de los grupos.

El enfoque teórico en el cual se realizó esta investigación es el Modelo de Estilos de Liderazgo Multidimensional propuesto por Chelladurai y Haggerty (1978).

Este modelo de trabajo que define los Estilos de Liderazgo no tiene como propósito que solamente se evalúe el entrenador como sujeto, sino que sean evaluados por sus propios deportistas, lo que finalmente definirá su estilo de Liderazgo.

Esta línea de investigación es relevante porque se cree indispensable que los entrenadores, como modelos, guías y formadores, deben adquirir la responsabilidad personal y social de hacer un trabajo adecuado, sobre todo cuando los deportistas están en proceso de formación.

Apoyándonos en el modelo de Chelladurai y Haggerty (1978) propusieron tres estilos o categorías de decisión, pero más tarde Chelladurai (1986) termina incorporando una cuarta, una breve descripción de esta sería (Álvarez, Castillo y Falco, 2010):

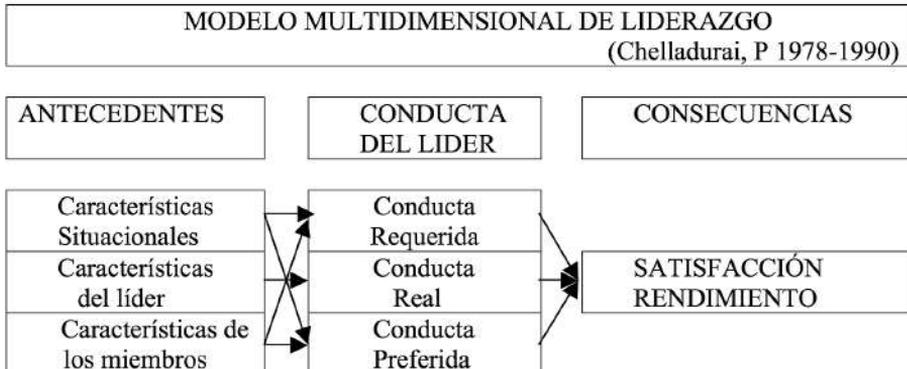
- a) **Autocrático:** El entrenador toma la decisión final sin consultar ni hacer partícipes a los jugadores que dirige.
- b) **Consultivo:** establece algún tipo de consulta con uno o más jugadores, pero se reserva la decisión final.
- c) **Participativo:** el grupo compuesto tanto por el entrenador como por los jugadores, toman conjuntamente la decisión.
- d) **Delegatorio o de Delegación:** donde el entrenador delega la toma de decisiones en uno o más miembros del equipo.

El papel del entrenador se limita a comentar la decisión y, en su caso, el cumplimiento de ésta (Álvarez, Castillo y Falco, 2010).

El Modelo Multidimensional de Chelladurai es el más aplicado al deporte, posiblemente porque supone una novedosa aportación sobre el liderazgo en

el ámbito que nos interesa, siendo este modelo desarrollado plenamente en un contexto deportivo (Olmedilla et al., 2005).

Gráfico 1



(Olmedilla, Garcés de los Fallos y Nieto (2005). *Manuel de Psicología del Deporte*, Cap 9. Pp175.)

Es por lo descrito anteriormente que los entrenadores deben tener la capacidad especial de formarse constantemente, en aspecto tales como: conductuales, comunicacionales, afectivos y sociales, para generar un vínculo importante con el/la deportista, donde pueda este/a sentirse apoyado/a por su entrenador y la actividad física que realiza (Cruz, Torregosa, Sousa, Mora y Viladrich, 2010).

Existen tres grandes distinciones en el modelo multidimensional del Liderazgo de Chelladurai:

1) **Antecedentes:** donde se encontrarían las características situacionales, características del líder y características de los miembros. De esta primera distinción, se destacan tres características.

a) **Características Situacionales:** en las cuales entrarían todas las particularidades de la situación en la que el líder se encuentra y que servirían directamente para mediatizar su conducta, en ésta quizás la más importante sea la modalidad deportiva del deportista, y si esta es individual o colectiva.

b) Características de Líder: en este apartado se realiza una distinción con respecto a las cualidades o características que distinguen al líder, y donde se pueden incluir aspectos como la inteligencia, asertividad, auto-confianza, persuasión, flexibilidad, motivación intrínseca, locus de control, optimismo, carisma, además como señalan Crespo, Balaguer y Atienza (2003), en Olmedilla et al., (2005), a estos factores se añadirían experiencia en el puesto de entrenador, resultados conseguidos desde ese puesto (victorias/derrotas), edad, nivel cultural y tiempo de dedicación al puesto.

c) Características de los miembros: en este apartado se incorporan los aspectos individuales de los deportistas, tales como; sexo, edad de los deportistas, experiencia, habilidades deportivas, percepción de competencias, motivación, auto-estima, entre otras, de los deportistas que integran el grupo, y que pueden influir en el estilo de liderazgo del entrenador (Olmedilla et al., 2005).

2) Conducta del líder: estaría la conducta requerida, conducta real y conducta preferida. De este segundo elemento, se destacan tres tipos de conductas.

a) Conducta requerida: es la que debería llevar a cabo en una situación determinada, en muchas situaciones el sistema organizativo en sí mismo dicta las conductas, y se espera que la gente actúe según normas establecidas.

b) Conducta Real: es la conducta que está en función de algunos aspectos, sobre todo es la conducta observable del entrenador, un factor importante son las características del líder, como su personalidad, habilidad y experiencia, en tanto afectan directamente su actuar deportivo.

c) Conducta Preferida: Está en función de las características de la situación y de los deportistas, haciendo alusión a aquellas que el deportista desearía que exhibiera su entrenador. En la mayoría de las ocasiones no está relacionada con la conducta real ni con la conducta requerida por la situación (Olmedilla et al., 2005).

3) Consecuencias que aparecerían como el resultado de la interacción de los tres antecedentes con las conductas del líder, de este modo, se consideran que las consecuencias producidas por la actuación del líder se ven reflejadas tanto en el rendimiento que demuestran los deportistas como en la satisfacción que desarrollan para y con la actividad (Olmedilla et al., 2005).

a) Rendimiento: hace referencia a la calidad de ejecución por parte del deportista, a su grado de evolución, de mejora y de aprendizaje (Olmedilla et al., 2005).

b) Satisfacción: hace referencia al grado de aprobación por parte de los deportistas sobre los distintos aspectos del liderazgo y los resultados obtenidos en un periodo de tiempo dado.

Chelladurai (1990) indica que “el rendimiento y la satisfacción están relacionados con el grado de congruencia entre los estados de conducta de líder y los antecedentes” (en Olmedilla et al., 2005, p.178).

Para la aplicación de esta investigación se aplicó el (ELD) “Leadership Scale for Sport LSS” de Chelladurai y Saleh, (1978), a partir de 5 factores:

1) Entrenamiento e instrucción: “un entrenador que está orientado hacia el entrenamiento y la instrucción, obtiene una puntuación alta cuando trata de mejorar las instrucciones técnicas de habilidades, la técnica y las estrategias al poner énfasis, facilitar el entrenamiento riguroso y coordinar las actividades de los miembros del equipo.

2) Comportamiento democrático: “permite a los deportistas participar de las tomas de decisiones sobre las metas del grupo, métodos de entrenamiento y tácticas y estrategias de juego”.

3) Comportamiento autocrático: “utiliza la toma de decisiones independiente y acentúa la autoridad personal para trabajar con las decisiones, en general no son bien recibidas las sugerencias por los deportistas”.

4) Aceptación Social: “un entrenador preocupado en considerar el bienestar individual de los deportistas e intenta establecer una relación amena con ellos, extendiendo estas más allá de la actividad deportiva”.

5) Feedback positivo: “halaga consistentemente o recompensa a los deportistas por la buena actuación, los comentarios positivos son contingentes al desempeño y limitados al contexto deportivo” (Weinberg y Gould, 2010).

Es importante destacar, que los rasgos de personalidad por sí solos no cuentan para un liderazgo efectivo, aunque han sido identificados algunos componentes comunes en los líderes efectivos. Estos cuatro componentes generales son: cualidades del líder, los estilos de liderazgo, los factores situacionales y las cualidades de los seguidores.

Para Bill Parcells en Weinberg y Gould, (2010, p, 221), argumenta que las claves para desarrollar Cualidades de un Líder para el liderazgo exitoso son:

1) Integridad: “el líder debe tener una estructura sana, debe estar enraizada en los valores básicos de líder, debe ser comunicada y aceptada a lo largo de la organización, debe ser resistente a la presión externa y debe sostenerse en el tiempo lo suficiente para poder tener éxito” (Weinberg y Gould, 2010, p. 221).

2) Flexibilidad: “las normas están para ser transgredidas. Si estás haciendo algo simplemente porque siempre se ha hecho de esa manera, entonces se está perdiendo la oportunidad de hacer algo mejor” (Weinberg y Gould, 2010, p. 221).

3) Lealtad: “la primera tarea del líder es promover y reforzar la lealtad colectiva, también conocida como trabajo de equipo” (Weinberg y Gould, 2010, p. 221).

4) Confianza: “Si desea aumentar la confianza de sus jugadores y colaboradores deportivos, otórgueles responsabilidad y oportunidades para la toma de decisiones, y apóyenlo en sus intentos” (Weinberg y Gould, 2010, p. 221).

5) Franqueza: “Cuando se envía un mensaje, no alcanza con ser honesto y preciso. El impacto del mensaje hará la bisagra para quienes lo reciban; y para lo que los receptores estén dispuestos a recibir en ese momento” (Weinberg y Gould, 2010, p. 221).

6) Preparación: “Los líderes bien preparados planifican con anticipación para tener en cuenta las contingencias, incluso las que consideren poco probables o displacenteras” (Weinberg y Gould, 2010, p. 221).

7) Disponibilidad de recursos: “En su nivel más básico, la disponibilidad de recursos es simplemente flexibilidad, un rechazo a abandonar o rendirse incluso cuando no aparece haber esperanzas” (Weinberg y Gould, 2010, p.221).

8) **Autodisciplina:** “Existe una forma de competir, incluso en contra de fuerzas superiores, pero se requiere una estricta adherencia a una planificación calculada” (Weinberg y Gould, 2010, p.221).

9) **Paciencia:** “La paciencia es lo más valioso y lo más raro de encontrar cuando una organización está funcionando mal. No es suficiente saber qué es lo que se debe cambiar; es igual de importante decidir cuándo realizar los cambios” (Weinberg y Gould, 2010, p.221).

Respecto los Estilos de Liderazgo, la efectividad del entrenador depende en gran medida de una buena toma de decisiones y del grado en que los deportistas aceptan esas decisiones. Chelladurai y Haggerty, (1978); Chelladurai, Haggerty y Baxter, (1989); Chelladurai y Trail, (2001) en Weinberg y Gould (2010, p, 222), han desarrollado un modelo de toma de decisiones que se aplica al deporte. En el deporte se utilizan cinco estilos primarios para la toma de decisiones:

- 1) **Estilo Autocrático:** El entrenador resuelve el problema solo, con la información disponible en ese momento.
- 2) **Estilo autocrático consultivo:** El entrenador obtiene la información necesaria de los jugadores importantes y luego toma una decisión.
- 3) **Estilo consultivo individual:** El entrenador consulta a sus jugadores en forma individual y luego toma una decisión. La decisión puede reflejar las respuestas de los jugadores o no.
- 4) **Estilo consultivo grupal:** El entrenador consulta a los jugadores como un grupo y luego toma una decisión. La decisión puede reflejar las respuestas de los jugadores o no.
- 5) **Estilo grupal:** El entrenador comparte el problema con los jugadores, luego los jugadores en conjunto toman una decisión sin la influencia del entrenador.

Un tercer componente que aparece importante dentro del liderazgo efectivo, son los Factores Situacionales, por lo que un líder debería ser sensible al clima y a la situación específica. Los líderes necesitan considerar varios factores situacionales que son relevantes al planificar un liderazgo efectivo en el deporte, como señala Martens (2004) en Weinberg y Gould (2010):

- ¿En un deporte de equipo o individual? Los deportistas que practican deportes de equipo suelen preferir líderes autocráticos más que los deportistas que practican deportes individuales.
- ¿Es un deporte interactivo, o coactivo? Los deportistas que interactúan en equipos prefieren líderes orientados a la tarea más que los deportistas de equipos coactivos.
- ¿Cuál es el tamaño del equipo? A medida que el tamaño del grupo se incrementa, se vuelve más difícil aplicar efectivamente un estilo de liderazgo democrático.
- ¿Cuánto tiempo hay disponible? Cuando hay poco tiempo disponible, es preferible el líder orientado hacia la tarea.
- ¿Tiene el grupo alguna tradición de liderazgo en particular? Un grupo que tiene una tradición con un estilo de liderazgo suele tener dificultades para cambiar a otro estilo de liderazgo.

Un cuarto componente respecto a un liderazgo efectivo son las **Cualidades de los Seguidores**, donde también es importante poder determinar la efectividad de un líder. La necesidad de combinación de las características y el estilo de los líderes y practicantes demuestra cuán importante es el proceso de interacción para producir un liderazgo efectivo. Por ejemplo, los deportistas veteranos y con más experiencia generalmente prefieren un estilo de entrenamiento autocrático, y las mujeres deportistas prefieren un entrenador democrático (Weinberg y Gould, 2010).

El ELD puede ser utilizado para examinar:

- 1) las preferencias de los atletas por un comportamiento específico del entrenador como líder.
- 2) las percepciones de los atletas, recogiendo el comportamiento actual de su entrenador como líder.
- 3) las percepciones del entrenador del comportamiento como líder de sí mismo (Hernández Mendo y Canto, 2003).

Con respecto a investigaciones relacionadas con el liderazgo, de que los educandos prefieren un estilo de interacción del tipo refuerzo, donde se

concuerdan con los resultados de algunos estudios en el deporte (Chelladurai, 1984; Schliesman, 1987; Chelladurai et al., 1988; Sanches, 1991; Manso, 1991, en Antúnez, Serpa y Carita, 1998).

A nivel descriptivo, se muestran similitudes con algunos estudios (Horne y Carron, 1985; Dwyer y Fischer, 1998, Crespo et al., 1994), donde se destacan las mayores puntuaciones en Apoyo Social obtenida por los entrenadores (Ruiz, 2007).

Por último, según Erikson, “Líder es una persona excepcional, con un conocimiento grande, que desarrolla talentos adquiridos” (citado en Jiménez y Lorenzo (2010, p. 10).

Un líder conoce adonde se dirige el grupo o equipo y ofrece una dirección y recursos para encaminarlo hacia allí. Los entrenadores que son buenos líderes no sólo brindan una visión de por lo que se debe luchar, sino también la estructura, la motivación y el apoyo del día a día para traducir esa visión en realidad. Los entrenadores, profesores y especialistas de la actividad física son líderes que buscan brindarle a cada participante el máximo de oportunidades para lograr éxito, y los líderes exitosos también tratan de asegurar que el éxito individual ayude a lograr el éxito del equipo (Weinberg y Gould, 2010, p.206).

Método y sujetos

El cuestionario para la obtención de la información para esta investigación es el Modelo de Estilos de Liderazgo Multidimensional propuesto por Chelladurai y Haggerty (1978).

El cuestionario “Escala de Liderazgo deportivo” consta de 40 ítems, para los entrenadores, con un enunciado “Cuando Entreno” versión de Mayo Santamaría, C. (1997). El liderazgo en los deportes de equipo: Balonmano Femenino. Universidad de Valencia. Tesis Doctoral no publicada (en Hernández Mendo y Cantón, 2003).

El cuestionario que se aplicó a los deportistas consta de 40 ítems, con un enunciado “Prefiero que mí entrenador”, versión española de la Escala de Liderazgo para deportes de Chelladurai y Saleh, de Crespo, M., Balaguer, I., y

Atienza, F. (1994), en Hernández Mendo y Cantón, 2003.

El análisis Psicométrico de la versión española de la Escala de Liderazgo para deportes de Chellaurai y Saleh. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 4(1), 5-23. Que indiquen sus percepciones sobre el estilo de liderazgo del entrenador.

Cada ítem se valora en una escala de cinco puntos desde “Muy en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo” (Hernández Mendo y Cantón, 2003).

Fiabilidad: El coeficiente de fiabilidad alfa rango .66 (comportamiento autocrático), a .79 (Feedback Positivo), a .83 (Entrenamiento en Instrucción), a .71 (Estima Social) y a .82 (Comportamiento Democrático)(Hernández Mendo y Cantón, 2003).

Validez: La validez de constructo fue estimada mediante análisis factorial de cinco factores que explicaban el 45% de la Varianza. Disponibilidad: Contact Packianathan Chelladurai (1990), Faculty of Physical Education, University of Wertern Ontario, Canada NAG 3K7 (Hernández Mendo y Cantón, 2003).

Respecto al análisis descriptivo previo que se tiene que realizar para llegar a las medidas que se obtendrán en las variables dependientes, se realizarán por medio del cálculo del promedio y de la distribución de porcentajes.

La prueba estadística con la cual se trabajará para someter a prueba las hipótesis será la del Coeficiente de Correlación de Pearson.

El software de procesamiento de datos corresponderá al programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

La muestra estuvo formada por 6 entrenadores de entre 62 a 23 años (M= 41.1, DS=15.3), que participan en la Liga de Baloncesto, además de 48 deportistas de edad entre 19 y 25 años, (M= 21.3, DS=1.6), que participaban con sus respectivos entrenadores.

La selección de la muestra fue de selección intencional, la competición estaba compuesta por 12 equipos, de los cuales se escogió a 6 equipos, a través de una fórmula, sobre los resultados obtenidos en los tres últimos años, para que el estudio pueda contemplar la mayor diversidad posible dentro de la muestra.

Resultados

En la tabla 1, podemos ver las puntuaciones (en frecuencias) de las cinco Dimensiones del “Leadership Scale for Sport LSS” de Chelladurai y Saleh, (1978), de los entrenadores.

Tabla 1. Promedios de las Dimensiones de “Leadership Scale for Sport LSS”

Dimensiones " Leadership Scale for Sport LSS"					
	Entrenamiento e Instrucción	Conducta Democrática	Conducta Autocrática	Apoyo Social	Feedback Positivo
Promedio	2.48	2.83	2.56	3.77	2.93

El primer aspecto, en el cual se evidencia de parte de los entrenadores una mayor frecuencia es la dimensión de Apoyo Social, seguida Feedback Positivo, posteriormente se encuentra la dimensión Conducta Democrática, posteriormente la Conducta Autocrática y finalmente la dimensión Entrenamiento e Instrucción. En un segundo aspecto, se evidencian diferencias significativas, entorno al Apoyo Social y Feedback Positivo que perciben los entrenadores que les entregan a sus jugadores, respecto al Entrenamiento e Instrucción.

En la Tabla 2, podemos ver las puntuaciones (en frecuencias) de cada uno de los entrenadores, respecto las cinco dimensiones de “Leadership Scale for Sport LSS”.

Según indican los resultados en la tabla 2, el entrenador 4 destaca en tener una mayor puntuación en Entrenamiento e Instrucción, con respecto a la Conducta Democrática, se destaca el entrenador 2, en relación a la Conducta Democrática se destaca el entrenador 1, en cuanto a la dimensión de Apoyo Social, se destaca el entrenador 4 y en entrenador que entrega mayor Feedback Positivo es el entrenador 4.

Tabla 2. Puntuaciones de cada uno de los entrenadores.

Dimensiones "Leadership Scale for Sport LSS"					
	Entrenamiento e instrucción	Conducta Democrática	Conducta Autocrática	Apoyo Social	Feedback Positivo
Entrenador 1	3.07	3.00	4.40	4.37	3.60
Entrenador 2	1.92	4.22	1.80	4.50	4.00
Entrenador 3	1.53	1.66	1.00	5.00	1.40
Entrenador 4	4.61	4.00	1.20	4.62	4.60
Entrenador 5	1.69	1.55	4.80	1.12	1.40
Entrenador 6	2.07	2.55	2.20	3.00	2.60

En la tabla 3, se muestran los resultados de la matriz de Correlaciones de Pearson, respecto las cinco dimensiones de la “Leadership Scale for Sport LSS” de Chelladurai y Saleh, (1978), respecto los puntajes obtenidos por los entrenadores:

Tabla 3. Correlaciones de las cinco dimensiones del modelo “LSS”.

FACTORES	EI	CD	CA	AS	FP
Entrenamiento e Instrucción	-	.609	-.159	.347	.773
Conducta Democrática		-	-.359	.515	.964**
Conducta Autocrática	-	-	-	-.686	-.259
Apoyo Social	-	-	-	-	.505
Feedback Positivo	-	-	-	-	-

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (Bilateral).

Como se puede apreciar en la tabla 3, existe una correlación positiva muy fuerte entre las variables Conducta Democrática y Feedback Positivo, de parte de los entrenadores, además pueden existir canales efectivos de comunicación percibido por los entrenadores hacia sus jugadores, por las variables que se correlacionaron considerablemente de manera positiva, ente Conducta e Instrucción y Feedback Positivo. Existe una correlación negativa entre las variables Apoyo Social y Conductas Autocráticas, que también se pueden atribuir al estilo de Liderazgo de los entrenadores, acercándose a un estilo más democrático.

En la tabla 4, podemos ver las puntuaciones (en frecuencias) de las cinco Dimensiones del “Leadership Scale for Sport LSS” de Chelladurai y Saleh, (1978), de la percepción de los jugadores hacia sus entrenadores.

Tabla 4. Puntuaciones de la percepción de los jugadores (promedio), hacia sus entrenadores.

	Dimensiones ” Leadership Scale for Sport LSS”				
	Entrenamiento e Instrucción	Conducta Democrática	Conducta Autocrática	Apoyo Social	Feedback Positivo
Promedio	3.35	3.15	2.65	3.41	3.74

De los resultados obtenidos en la tabla 4, podemos observar que la primera dimensión que se destaca es el Feedback Positivo que perciben los jugadores de sus entrenadores, a continuación se sitúa el Apoyo Social, le sigue en Entrenamiento a Instrucción, posteriormente la Conducta Democrática y finalmente la Conducta Autocrítica.

En la Tabla 5, podemos ver las puntuaciones (en frecuencias) de las cinco dimensiones del “Leadership Scale for Sport LSS” de Chelladurai y Saleh, (1978), de la percepción de los jugadores (por equipos) hacia cada uno de los entrenadores.

Tabla 5. Percepción de los jugadores sobre el estilo de liderazgo de su entrenador.

	Dimensiones " Leadership Scale for Sport LSS"				
	Entrenamiento e instrucción	Conducta Democrática	Conducta Autocrática	Apoyo Social	Feedback Positivo
Equipo 1	4.20	1.80	3.95	2.20	3.47
Equipo 2	4.46	3.86	3.80	4.37	4.77
Equipo 3	4.32	3.91	1.50	4.26	5.15
Equipo 4	2.00	4.26	1.80	4.18	4.15
Equipo 5	2.93	2.93	2.92	3.40	3.95
Equipo 6	2.24	2.05	1.95	2.07	1.97

En la tabla 6, se realiza una correlación entre los años entrenando y el rendimiento obtenido durante los últimos tres años, donde existe una relación positiva media entre ambas variables.

Entre las variables, años de entrenador y rendimiento deportivo, existe una correlación negativa considerable, por lo que indicaría que a mayor cantidad de años entrenando, se obtendría mejor rendimiento deportivo.

Tabla 6. Correlación entre años de entrenador y rendimiento deportivo.

Variables	r	
Años de entrenador	-.719	-
Rendimiento Deportivo	-	-.719

En la tabla 7, se correlacionan las variables estudios académicos de los entrenadores y el rendimiento deportivo obtenido por estos en los últimos tres años.

Tabla 7. Correlación entre estudios académicos y rendimiento deportivo

Variables	R	
Estudios Académicos	-. 893*	-
Rendimiento Deportivo	-	-. 893*

*. La correlación significativa al nivel 0,05 (Bilateral).

También, como se indica en la tabla 7, existe una correlación negativa considerable entre ambas variables, lo que estaría indicando que, a mayores estudios académicos, se podría obtener una mayor optimización en el rendimiento deportivo.

Discusión

Es importante el rol que cumple el entrenador como líder dentro de la formación de deportistas, fuese de guía, dentro de los procesos psicológicos a los cuales está sometido éste.

Los resultados obtenidos por la percepción de los entrenadores, uno de los aspectos más importantes, la dimensión más destacada es el Apoyo Social que los entrenadores aportan a los deportistas, además, de establecer relaciones amenas con ellos. Extendiendo esta relación más allá de la actividad deportiva, por ser jugadores que pertenecen a la liga universitaria. La segunda dimensión más destacada, se encuentra Feedback Positivo, donde halagar consistentemente o recompensar positivamente a los deportistas por una buena actuación, generar comentarios positivos contingentes al desempeño y no solamente limitados al contexto deportivo. La tercera dimensión es Comportamiento Democrático, donde el entrenador tiene la percepción de permitir a los deportistas participar de la toma de decisiones sobre las metas del grupo, métodos de entrenamiento, tácticas y estrategias del juego. La cuarta dimensión es la Conducta Autocrática, donde los entrenadores perciben la toma de decisiones independientemente a los jugadores y acentúa su autoridad personal para trabajar, en general no se realizan las sugerencias a los jugadores. La quinta dimensión es el Entrenamiento e Instrucción, existiendo diferencias significativas entre los entrenadores, donde los entrenadores con mayores puntuaciones están orientadas a mejorar la habilidades, técnicas y las estrategias al poner énfasis en los entrenamientos rigurosos y coordinar las actividades de los miembros del equipo.

Se realizó un análisis de correlaciones de las cinco dimensiones del Modelo Multidimensional de Liderazgo, desde la percepción de los entrenadores, donde existe una correlación significativa entre las dimensiones de Feedback Positivo y Conducta Democrática, que podría indicar que los entrenadores poseen herramientas y habilidades deportivas que los jugadores evalúan positivamente.

Respecto a los resultados obtenidos por los deportistas, en relación a la percepción del estilo de liderazgo de sus entrenadores, muestran que en las cinco dimensiones son mejor evaluados que los propios entrenadores, destacando el Feedback Positivo y Apoyo Social, que generaría una relación interpersonal con la figura del entrenador. Otro aspecto importante es la dimensión de Entrenamiento e Instrucción, que le puede otorgar un valor positivo respecto al esfuerzo y aprendizaje de los deportistas en la disciplina deportiva hacia sus entrenadores. Como la cuarta dimensión, los jugadores valoran la Conducta Democrática, donde necesitan ser parte de las decisiones que se pueden tomar dentro del equipo, pero también requieren de un guía que pueda asumir su grado de responsabilidades, dejando establecidos los roles que cada uno de los actores tiene al interior del grupo. Por último, la dimensión Autocrática, donde se destaca en entrenador que mejor resultado obtiene durante los últimos tres años, este aspecto es muy difícil de determinar como aspecto positivo o negativo.

Con respecto a las variables de años de entrenamiento y rendimiento deportivo, se puede adivinar que existe una relación negativa, por lo tanto a mayor años de entrenamiento (con esta muestra), mayor sería el rendimiento deportivo.

Con respecto a las variables de estudios académicos de los entrenadores y rendimiento deportivo, también existe una correlación negativa, que nos indicaría que la preparación académica de los entrenadores se podría relacionar con el rendimiento deportivo de sus equipos.

Con respecto a los estilos de Liderazgo de los entrenadores no se puede establecer claramente cuáles son estos estilos, pero si, se pueden establecer ciertos lineamientos; están más orientados hacia un estilo Consultivo-Participativo, aspecto que generaría un interrelación positiva entre los miembros del equipo.

El apoyo social y el Feedback Positivo deben utilizarse para guiar al grupo, generar los hábitos y valores necesarios para desarrollar las competencias en el grupo, intentando focalizarlas hacia la tarea.

Si un entrenador desarrolla la capacidad de liderazgo positivo, este puede llegar a tener un impacto importante sobre el grupo, además, de reconocer dentro de sus deportistas a transmitir energías positivas y bloquear las energías negativas, para que estas no interfieran y se instalen al interior de éste.

En el aspecto del manejo grupal, al interior del equipo, estos deben ayudar a que el equipo pueda crear sus propios límites (por ejemplo, reglas, horarios, entre otras), para contener de manera positiva los lineamientos del equipo, y que estas no contaminen al grupo.

Por otro lado, los entrenadores, deben ser verdaderos científicos de sus equipos, y esto considera tener un conocimiento real de las fortalezas y debilidades de sus grupos, apoyar a los deportistas que puedan presentar una baja de autoestima, una distorsión cognitiva respecto se capacidad de logro, y que pueden perjudicar negativamente al deportista, al grupo, y generar las interferencias suficientes al interior del grupo, para que no se puedan lograr los objetivos propuestos.

De acuerdo con Martens (1987), la variable situacional más importante es la tarea a realizar. Es importante hacer la distinción entre deportes colectivos e individuales, parece ser el aspecto más importante a tener en cuenta, ya que los deportes colectivos necesitan, como es natural, de una mayor coordinación y estructuración del grupo, que por el contrario los deportes individuales, por lo que esta situación, requiere de una mayor exigencia que conduce a la necesidad de una mayor dirección por parte del entrenador, que utiliza, consecuentemente, estilos de naturaleza autocrítica, pero que no deben enturbiar o impedir que el deportista se mantenga en la práctica deportiva (Alves, 2003).

Es imprescindible que los entrenadores posean cursos de perfeccionamiento de su área deportiva, no solamente a nivel técnico y táctico, sino que además, que esta formación también se dirija hacia el conocimiento de la persona y del grupo (disciplinas grupales) en general, para poder desarrollar mejores estrategias de desarrollo profesional y por qué no, también personal.

Por otro lado, cada vez más, se le entrega una mayor responsabilidad a los entrenadores, no solamente en el ámbito deportivo, sino como formadores de personas, que no siempre van de la mano con las capacidades que éste posee y el potencial de desarrollo que desee tener.

El ámbito del Liderazgo Deportivo solo es uno de los conceptos a considerar dentro del ámbito deportivo, que puede acercar al conocimiento y desarrollo teórico, pero además, existen otros elementos teóricos que no han sido abordados por esta investigación, pero, que tienen directa relación con el tema abordado, como: la ansiedad, motivación (intrínseca-extrínseca-amotivación, a la tarea y al ego), estilos comunicacionales, atención-concentración, lesiones deportivas, el dolor o la agresión.

Sería importante poder extrapolar esta investigación a otras disciplinas deportivas, incorporando nuevos conceptos para poder generar un programa de perfeccionamiento de entrenadores (desde la disciplina de la psicología deportiva), que estén en directa relación con nuestra realidad, para poder actualizar a los entrenadores, y que estos conocimientos pudieran llegar directamente a los deportistas para mejorar el desempeño deportivo y humano principalmente.

Existe una baja cantidad de evidencia bibliográfica respecto a la llegada e instauración del baloncesto en Chile, y la información que existe no posee el rigor suficiente, sería importante que pudiera existir un banco de datos de todas las disciplinas deportivas, de la llegada y transformaciones que han existido a lo largo del tiempo.

Referencias

- Álvarez, O., Castillo, I., Falcó, C. (2010). *Estilos de Liderazgo en la selección española de Taekwondo*. Revista de Psicología del Deporte. 19/2, 219-230.
- Alvés, J. (2000). *Liderazgo y Clima Organizacional*. Revista de Psicología del deporte. 9/12, 123-133.
- Antúnez, I., Serpa, S., Carita, I. (1998). *Liderazgo y Satisfacción en la Educación Física*. Revista de Psicología del Deporte. 8/1, 147-162.
- Ardua C.M., Márquez S. (2007). *Relación entre estilo de liderazgo del entrenador y rendimiento en la natación sincronizada*. Fit Perf J. 6 (6), 394-397.
- Boixadós, M., Valiente, L., Mimbbrero, J., Torregrosa, M. y Cruz, J. (1998). *Papel de los agentes de socialización*. Revista de Psicología del Deporte. 7/2, 295-310.
- Cruz J., Torregrosa M., Sousa C., Mora A., Viladrich C. (2010). *Efectos conductuales de programa de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y climamotivacional*. Revista de Psicología del Deporte. 20/1 179-195.
- Feu, Sebastián., Ibañez, Sergio J., Graca, A., Sampaio, J. (2007). *Evaluación psicométrica del cuestionario de orientación en una muestra de entrenadores españoles de balonmano*. Psicothema. 19/4, 699-705.
- García Naveira, A. (2009). *El coaching deportivo como técnica de liderazgo del entrenador*. Revista ABFÚTBOL.

- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P.** (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F: McGraw-Hill.
- Huizi, C. y Morales J.F.** (2004). *Psicología de los grupos I. Procesos y estructuras*. Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Jiménez, S., Lorenzo A.** (2010). *El buen entrenador como experto adaptativo que lidera al grupo*. Revista de Psicología del Deporte. 19/1, 9-21.
- Hernández Mendo, A., Canto, J.** (2003). *El liderazgo en grupos deportivos*. Cap. 7. Universidad de Málaga (Vol. 1). Fundamentos 2, 6-28.
- Moreno, J.A., Alonso, N., Martínez Galindo, C. y Cerbelló, E.** (2005). *Motivación, disciplina, coeducación, y estado de Flow en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica*. Cuadernos de Psicología del Deporte, 5, 1-2, 225-243.
- Moreno, J.A., Cervelló, E., González D.** (2007). *Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la Autodeterminación*. Apuntes de Psicología. 25/1, 35-56.
- Olmilla, A., Garcés de los Fayos, E., Nieto, G.** (2005). *Manual de psicología del deporte*. Cap 9. *El liderazgo en el deporte: Definición y teorías generales*. Pp.165-181. DM. Librero-Editor.
- Ortín, F.J.** (2005). *Manual de psicología del deporte*. Cap 8. *Dinámica y dirección de grupos deportivos*. Pp.145-164. DM. Librero-Editor.
- Pérez Ramírez, M.C.** (2002). *Caracterización del entrenador de alto rendimiento deportivo*. Cuadernos del Psicología del Deporte. 2/1, 9-15.
- Rodríguez G. y García J.** (1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*. Málaga: Editorial Aljibe.

- Ruiz, R.** (2007). *Características de Liderazgo en el deporte del Judo*.
Revista de Psicología del Deporte. 16/1, 9-24.
- Salinero, J., Ruiz, G.** (2010). *El entrenador de Alto rendimiento deportivo en contraste con entrenadores menor nivel de estudios*. Estudio en la modalidad de Karate en España. Motricidad. European Journal Of Human Movement, 24, 107-109.
- Sierra, B.** (2001). *Técnicas de Investigación Social*. Madrid: Editorial Paraninfo S.A.
- Sousa, C., Cruz J., Viladrich C., Torregrosa M.** (2007). *Efectos del programa de asesoramiento personalizado a entrenadores (POPE) en el compromiso deportivo y el abandono de futbolistas jóvenes*. Motricidad. European Journal of Human Movement.19, 97-116.
- Stake, R.** (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Editorial Morata, S.L.
- Weinberg, R.S. y Gould, D.** (1996). *Fundamentos de psicología y el ejercicio físico*. Barcelona:Ariel.

Factores estresores comunes en deportistas Chilenos de alto rendimiento y sus respectivas estrategias de afrontamiento

Common stress factors in Chilean high-performance athletes and their respective coping strategies

Katherine Cabeza Ramos*

Resumen: El presente artículo aborda desde la psicología del deporte la temática de estrés y estrategias de afrontamiento, basadas en desarrollar recursos adaptativos para el deportista. Su principal funcionalidad es otorgar la información necesaria para lograr comprender, desde una mirada cualitativa, los factores estresores tanto del ámbito social como de competición, en común junto a las principales estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de alto rendimiento en Chile, de acuerdo a cada una de sus necesidades. Debido a lo anterior se hace imprescindible investigar en estos aspectos que son de total relevancia para la práctica no solo de la psicología del deporte, sino además cómo afecta a estas disciplinas deportivas en el ámbito del alto rendimiento de manera positiva o negativa.

Palabras clave: Psicología del deporte, Factores estresores, Estrategias de afrontamiento, Alto rendimiento, Chile.

Abstract: This article addresses from the psychology of the sport, the subject of stress and coping strategies, based on developing adaptive resources for athletes. The main functionality is to provide the information necessary to understand, from a qualitative point of view, the factors stressors both social and competition, in common with the main coping strategies that athletes of high performance

*Licenciada en Psicología. Universidad Central de Chile. E-mail: Katherine.cabeza@gmail.com
Cabe destacar que la investigación se realizó junto a dos estudiantes más, ambos licenciados en psicología. Universidad Central de Chile. Nombre Diego Madrid, E-mail: diegome111@gmail.com y María de los Angeles Bravo, E-mail: angeles99_14@hotmail.com

in Chile, used according to each of their needs. Because of this it is essential to investigate in these aspects that are of total relevance to practice not just the psychology of sport, but also as relates to these sports disciplines in the field of high performance in a positive or negative way.

Keywords: Psychology of sport, Stressors factors, Coping strategies, High performance, Chile.

Introducción

La Psicología del Deporte ha prosperado desde un periodo en donde prevalecían los estudios de laboratorio dirigidos al aprendizaje motor y estudios descriptivos de la personalidad de los deportistas a un segundo periodo de aplicación a las prácticas, centralizando la importancia del entrenamiento psicológico de los atletas para elevar su rendimiento (Cruz, 1992).

La psicología del deporte es un campo de aplicación en el que se incluyen diversas sub-áreas, desde el deporte de rendimiento hasta la iniciación deportiva, pasando por la práctica de ejercicio físico por ocio o salud, o el trabajo con las organizaciones deportivas, etc. La actividad física y el deporte ya no son sólo un lujo para que lo practiquen unos pocos privilegiados, ni es un mero espectáculo deportivo. Se ha ido extendiendo su práctica y sus funcionalidades, desde la más básica relacionada con el desarrollo de la salud hasta su utilidad como recurso para acompañar otras estrategias de intervención social, tanto en grupos desfavorecidos o con problemas, como en grupos que lo emplean como complemento de otras actividades lúdicas, formativas, o de relación y desarrollo personal (Canton, 2008). Otra extensión de la práctica del deporte está ligado al entorno competitivo, en donde los atletas deben desarrollar un amplio rango de estrategias de afrontamiento en consecuencia a las situaciones estresantes (Márquez, 2006).

Los deportistas, como el resto de las personas, pueden atravesar por momentos en los cuales se les presenta una dualidad en el actuar de su conducta para tomar decisiones, las cuales pueden alcanzar a influir de manera relevante su estado de ánimo y desempeño competitivo. El desarrollo de estas situaciones estresantes durante las competiciones deportivas lleva en muchas ocasiones a alteraciones del funcionamiento psicológico (Márquez, 2005). Estas disyuntivas son experimentadas de distintas formas por los deportistas ya sean de manera desafiante y motivadora o frustrante y desmotivadora.

Lo planteado anteriormente es una referencia al fenómeno del estrés, el cual se caracteriza por la variación de los distintos estímulos percibidos, ya que no solo cambia dependiendo de cada individuo, sino que también depende de cada situación que experimente la persona al momento de percibir dicho estímulo (Lazarus y Folkman, 1986).

De acuerdo al IND (2010) hoy en día, el estrés se ha observado ampliamente en el ámbito deportivo, sobre todo en el alto rendimiento, en donde el deporte se torna como profesión, lo cual implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, según él, marcando una diferencia significativa con la práctica de actividad física, ya que el deportista de alto rendimiento es afectado por un trabajo constante e intensivo, el cual es un importante factor estresor que se relaciona con el nivel de dificultad técnica, las condiciones ambientales y otros elementos disímiles y subjetivos dependientes de cada deportista y su respectivo deporte practicado, influyendo en este como síntomas de agotamiento y pérdida de control de algunas acciones que afectan directamente su desempeño (Lazarus y Folkman, 1986).

El estrés psicológico está constantemente presente no solo en la vida cotidiana, sino en muchas ocasiones como lo es la situación deportiva competitiva (Lazarus y Folkman 1986), por ende, se asume que la respuesta de estrés es fruto de una continua interacción entre el sujeto y su medio, de tal manera que la situación será percibida o valorada como estresante o no por el individuo, con independencia de las características objetivas del suceso.

A raíz de este fenómeno surge el afrontamiento, el cual se presenta como un proceso con determinaciones múltiples, que incluye tanto aspectos situacionales como predisposiciones personales, ya que el estrés no se considera como una

variable, sino como una rúbrica de distintas variables y procesos que son de gran importancia para la adaptación tanto humana como animal (Lazarus, Folkman, 1986).

A estas herramientas se les denomina estrategias de afrontamiento las que son descritas según Lazarus y Folkman (1986) como una situación en donde el individuo se esfuerza por hacer frente a los procesos de estrés psicológicos, es decir, aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los propios recursos del individuo, ya que es posible encuadrar el entrenamiento, y desde el cual se puede incidir en el ambiente, los pensamientos o los procesos de autorregulación del individuo, es decir, se considera el afrontamiento como una perspectiva útil mediante la cual considerar los tratamientos, trabajos, objetivos, etc. De no responder con una conducta de afrontamiento óptimo para la situación, lo que implica que no cambia del todo la relación individuo-entorno en dirección a mejorarla, la situación podría tornarse un tanto desfavorable para el individuo, ya que podría entrar en una situación de estrés.

Entonces, se podría decir por ejemplo: cuando un deportista se le muestra una nueva técnica, primero éste evalúa qué consecuencias puede traer para el aprender la técnica nueva y, segundo, los recursos que éste articula para evitar o disminuir las consecuencias negativas que puede conllevar no aprender la técnica, lo que para este deportista constituye una amenaza o directamente un desafío (entiéndase este como un modo de capacidad de afrontamiento) (Romero, Brustad, Aguayo, Garcia-Ucha, 2013). Según lo planteado, es necesario dar cuenta que entre los deportistas se produce un proceso de selección natural que provoca que alcancen los rendimientos máximos y regulares aquellos que han sido capaces de desarrollar estos por sí mismos, o aquellos a los que se les ha proporcionado ayuda mediante entrenamientos, de mecanismos de afrontamiento eficaces para las situaciones a las que continuamente deben hacer frente en el ámbito social y competitivo (Pérez, Marí, Font, 1993).

Las fuentes específicas de estrés pueden ser muy numerosas, más aun en el ámbito del deporte, donde se pueden mencionar factores tales como la falta de confianza sobre las propias capacidades, las experiencias traumáticas fuera

del entorno deportivo (por ejemplo la muerte de un familiar o amigo), la preocupación por no rendir a un nivel adecuado, problemas antes, durante o después del entrenamiento, entre otras (Scalans y Sols, 1991. Citado en Márquez, 2004). Entonces existen factores tanto situacionales como personales que podrían afectar al deportista (Williams, 1991. Citado en Márquez, 2004).

Realidad en Chile...

En Chile durante el año 2013 y en el ámbito deportivo nacional se promulgó la ley que dio origen al Ministerio del Deporte, el cual tiene como principal objetivo proponer y evaluar la política nacional (IND, 2010), ya que en Chile la atención desde siempre se ha centrado en el fútbol, dejando de lado deportes como el balonmano, artes marciales, gimnasia, atletismo, hockey, rugby, entre otras. Ya que son disciplinas en las que Chile posee grandes y exitosos representantes, los cuales día a día sufren y pelean para ganar atención y apoyo. Por ejemplo Cáterin Bravo, esgrimista de 37 años, perteneciente a DAR Chile (Deportistas de alto rendimiento), en una entrevista publicada y realizada por www.Chileb.cl expone que a pesar de haber representado a Chile durante 17 años no posee seguro social ni AFP (Galaz, 2013). También está el ejemplo mediático para recordar de Tomás González, gimnasta olímpico quien pidió por los medios ayuda para financiar su carrera como deportista. Contrastándose totalmente con la realidad del fútbol en nuestro país. Según el diario El Mercurio (2014), clubes de fútbol como Colo-Colo y Universidad de Chile suman \$435 millones de pesos al mes por el sueldo de sus jugadores, mientras que Cobreloa, Universidad Católica y Antofagasta sobrepasan los \$100 millones.

Bajo esta misma condición y según lo expuesto anteriormente, es que se encuentra el deporte olímpico en Chile, el cual por años ha sido catalogado de muy bajo perfil y carente del gusto masivo. Pese a contar con grandes deportistas a lo largo de la historia, los atletas por años han debido luchar por contar con apoyo del Estado y escasamente de privados, quienes son muy pocos los que se han atrevido a “jugársela” por una disciplina. Por otra parte, el desorden, los desfalcos y el poderío con que muchas federaciones actúan hacen más precaria la situación tanto psicológica como social hasta monetaria, de miles de deportistas que

luchan día a día por lograr tener una condición profesional y de alta competencia (Pedreros, 2013).

El presente estudio aborda desde la psicología del deporte, la temática de estrés y estrategias de afrontamiento, basadas en desarrollar recursos adaptativos para el deportista (Lazarus y Folkman, 1986). Su principal funcionalidad es otorgar la información necesaria para lograr comprender, desde una mirada cualitativa, los factores estresores en común junto a las principales estrategias de afrontamiento que utilizan los deportistas de alto rendimiento en Chile.

Es necesario contribuir con el futuro y el desarrollo exitoso de disciplinas deportivas de alto rendimiento, desde una mirada integral, otorgando las herramientas necesarias para afrontar los procesos de estrés que todo deportista vivencia a lo largo de su carrera, ya que un deportista de alto rendimiento, a diario se encuentra frente a circunstancias desvitalizantes, como por ejemplo la presión ejercida por parte de la familia hacia un joven deportista para que gane una competencia. O en el caso de un jugador, integrante de un equipo, que debe demostrar una determinada destreza recién aprendida (Márquez, 2004).

Es por esto que es relevante trabajar aquellas destrezas psicológicas, mediante un proceso de entrenamiento, utilizando aquellas técnicas de afrontamiento más afines con un deportista, para que el estrés no perjudique su desempeño.

El deporte como un factor de bienestar psicológico

El deporte constituye un fenómeno social que contribuye al desarrollo personal, a través del refuerzo del bienestar físico, psíquico y social, dando lugar a una mejor calidad de vida (Romero, et al., 2013).

Es necesario que los deportistas se encuentren en óptimas condiciones tanto físicas como mentales, para lograr su máximo potencial, además de estar asesorados por un grupo médico, ya que es de suma importancia poseer los conocimientos necesarios para enfrentar los diferentes factores estresores a los que se ven expuestos constantemente.

El bienestar psicológico se muestra como un concepto multifacético y dinámico que incluye elementos subjetivos, sociales y psicológicos, además de comportamientos saludables (Romero et al., 2013). En este sentido, parece

lógico pensar que procesos cognitivos superiores tan esenciales para comprender la relación que establece un individuo con su medio, como son los procesos motivacionales y emocionales, estén relacionados con un funcionamiento psicológico saludable.

Así, cuando se enfrenta un estímulo perturbador, se genera un estado de tensión con el que la persona debe luchar. El grado de adecuación en el manejo o control de esta tensión determinará que el resultado sea psicopatológico, neutral o saludable. En suma, el adecuado control de la tensión frente a los estresores parece asociarse fuertemente con un afrontamiento exitoso y –tal vez– un concomitante estado de bienestar. Sin embargo, no existen estrategias de afrontamientos mejores ni peores en sí mismas. En este sentido, dada su complejidad, deberíamos analizar su éxito o fracaso en función de varios factores: el contexto o las características de la situación deportiva generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento; o el apoyo social, entre otros (Romero, Zapata y García-Mas, 2009).

Estrés

Concepción de estrés según Cannon

Estrés, término que Cannon (1935) aplicó en un principio a todo estímulo susceptible de provocar una reacción de lucha o huida, sirvió posteriormente para designar también a aquellos factores del medio cuya influencia exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos. Ocasionalmente, la capacidad adaptativa de estos mecanismos puede verse desbordada, iniciándose entonces una alteración en el equilibrio del medio interno. Cannon denominó estrés crítico al nivel máximo de estrés que un organismo puede neutralizar, sentando así las bases para el estudio de los efectos patógenos del estrés.

Cannon (1935, citado en Fernández-Martínez, 2009) desarrolló un modelo fisiológico de estrés basado en la reacción de lucha o huida, respuesta básica del organismo a toda situación percibida como peligrosa, y en la que desempeña un cometido esencial la liberación de catecolaminas por la médula suprarrenal y las terminaciones nerviosas simpáticas. Es aquí donde incluyó el término homeostasis, que denominó como un conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados

de mantener esa constancia, regulando las influencias del medio externo y las respuestas correspondientes del organismo.

Hans Selye (1960): El Síndrome General de Adaptación (SGA)

Aunque Hans Selye sentó las bases del concepto de estrés en el campo de la salud, las primeras aplicaciones del término a este campo tienen como antecedentes el concepto de equilibrio o constancia del medio interno corporal, propuesto por Claude Bernard en 1867 (Bernard, 1959), como esencial para el mantenimiento de una vida saludable, y la noción de homeostasis, que desarrolló Cannon (1932), para denotar la vuelta constante al estado ideal de equilibrio de un organismo después de ser alterado por las demandas del medio. Por lo tanto, un organismo se hace más vulnerable a las enfermedades cuando su equilibrio se altera y, sobre todo, cuando permanece crónicamente alterado. Para Cannon (1932), la homeostasis constituye el conjunto coordinado de procesos fisiológicos encargados de regular las influencias del medio externo y las respuestas correspondientes del organismo. En este contexto el estrés se entiende como un estímulo o factor del medio que exige un esfuerzo inhabitual de los mecanismos homeostáticos (Fernández-Martínez, 2009).

Hans Selye (1960), a partir de los planteamientos de Cannon (1932), formuló la teoría conocida como Síndrome General de adaptación (SGA). Para Selye (1960), cualquier demanda (física, psicológica, positiva o negativa) provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada. Esta respuesta es medible y corresponde a ciertas secreciones hormonales responsables de las reacciones de estrés somáticas, funcionales y orgánicas. Para este autor, el estrés es la respuesta de adaptación a unas demandas muy dispares a las que se denominan estresores, que se traducen en un conjunto de cambios y reacciones biológicas y orgánicas de adaptación general (Iciarte, 2012).

El SGA es la forma en que un organismo de moviliza a sí mismo cuando se enfrenta a un estresor, que es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, pudiendo ser este un estímulo físico, psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA (Fernández-Martínez, 2009).

Teoría de Lazarus y Folkman

Desde el punto de vista psicológico el estrés es el resultado de una relación entre el sujeto y su entorno, que son evaluados por este como amenazantes de su propio recurso, por ende pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). El estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad estresora de los eventos. La relevancia de los factores psicológicos, especialmente cognitivos, que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés fue incorporada por la teoría de Lazarus y Folkman (1986).

Teoría de Labrador acerca del estrés

Cabe destacar el modelo de Labrador (1996, citado en Navarrete, 2006) que al igual que Lazarus y Folkman (1986), se basa en el concepto de estrés como proceso. Este autor postula que existen dos tipos de factores estresantes: externos e internos. Por un lado, los factores estresantes externos pueden ser psicosociales, todas aquellas situaciones que se convierten en estresantes por la interpretación cognitiva que los sujetos hacen de ellas, y biogénicos, se convierten en estresantes por su capacidad para generar cambios eléctricos o bioquímicos que disparan la respuesta de estrés. A diferencia de los factores estresantes internos que pueden ser estímulos o características físicas como la sensación de dolor, o bien una serie de estímulos cognitivos/psicológicos.

Labrador (1996) distingue tres fuentes de estrés:

1. Sucesos vitales intensos o extraordinarios: provoca la aparición de importantes cambios en la vida del sujeto. Exigen al organismo un intenso trabajo de adaptación.
2. Sucesos diarios estresantes de menor intensidad (estrés cotidiano): producen una serie de efectos negativos en el ámbito psicológico como biológico. Estos sucesos desencadenan frecuentes respuestas de estrés y en ocasiones provocan alteraciones psicosociológicas.
3. Situaciones de tensión crónica mantenida: se trata de situaciones crónicas

mantenidas en el tiempo y con capacidad de generar estrés. Son de elevada intensidad y sus efectos físicos y psicológicos suelen ser devastadores.

Tipos de estrés según Martens (1987)

Martens señala dos fórmulas de estrés, dependiendo del orden en que pensamientos negativos aparecen después de una situación estimular.

Formula I: Estímulos ambientales provocan arousal, seguidos de pensamientos negativos que desencadenan el estrés.

Formula II: Estímulos ambientales que llevan a pensamientos negativos provocando arousal, desencadenando finalmente estrés.

En ambas fórmulas sucede que el estrés se genera en base a estímulos externos reales (seguidos de pensamientos negativos y de arousal, o a la inversa) o según percepciones propias de estímulos externos que son los que causan los pensamientos negativos o el arousal (De Diego, Sagredo, 1992).

Considerando lo expuesto, existen situaciones que generan mayor cantidad de pensamientos negativos y arousal que otras, esto es dependiendo el caso del deporte y de cómo es capaz de enfrentar, percibir e interpretar estas situaciones estimulares reales el propio deportista (De diego, Sagredo,1992).

Afrontamiento

Teoría de afrontamiento de Lazarus y Folkman

El afrontamiento es un proceso que surge en consecuencia al estrés y es en respuesta a las demandas percibidas como desagradables para la persona, siendo éste independiente de los resultados y va ligado al contexto y evaluación a desarrollar en el sujeto que puede realizar para cambiar la situación o no (Lazarus y Folkman, 1986). Este proceso posee dos etapas:

- La primera alude a cómo el individuo recibe el estímulo percibido, de qué forma éste se manifiesta en la persona y cómo la persona interpreta el estímulo. Puede ser de manera desafiante, amenazante o peligrosa.

En este sentido, la situación puede establecerse como estresante, donde la persona

reacciona inmediatamente con mecanismos defensivos a modo de afrontamiento, los cuales son acompañados de efectos emocionales (Lazarus y Folkman, 1986).

• El segundo proceso implicado tiene que ver con la valoración de la persona con sus habilidades de afrontamiento, que posee en respuesta a la situación de estrés. Es entonces donde se generan las estrategias de afrontamiento en función de resolver la disyuntiva y regular las emociones, siendo efectivas como mediadoras y determinantes sobre la situación que provoca estrés en la persona. Y, finalmente, está el accionar propio de las estrategias de afrontamiento, en otras palabras, las mismas estrategias son utilizadas (Lazarus y Folkman, 1986).

Teoría de afrontamiento de Edwars

Edwars (1988, citado en Moriana, 2002) plantea que la discrepancia entre deseos y percepciones de los individuos incidirá sobre dos conjuntos de variables: el bienestar psicológico y somático y las estrategias de afrontamiento. Seguido de esto, ante una situación de estrés percibida, existen dos mecanismos para enfrentarla: mecanismos de defensa, donde el individuo distorsiona su percepción del entorno; y los mecanismos de afrontamiento, los cuales están enfocados a que la persona presente una modificación al entorno objetivo.

Las estrategias de afrontamiento pueden incidir de distintas formas en el proceso de estrés. Una de ellas es ajustando los deseos del individuo en dirección a reducir las discrepancias y disminuyendo la importancia de éstas. También alterando de forma directa los aspectos ambientales y sociales de la persona, debatiendo la información del entorno en que están basadas las percepciones e influyendo en la percepción cognitiva de la realidad (Moriana, 2002).

Modos de afrontamiento

Los modos de afrontamiento tienen que ver en los modos en que los individuos afrontan los procesos de estrés (Lazarus y Folkman 1986). Para esto existen dos tipos:

- Modo de afrontamiento dirigido al problema: Las estrategias de afrontamiento que están implicadas en este modo, están dirigidas a la resolución del problema, o sea a su definición, soluciones alternativas en base a su costo, elección y

aplicación. Pero éstas, a su vez, pueden ser miradas desde dos puntos de vista: desde el entorno, las cuales están dirigidas a variar las coacciones ambientales, necesidad de recursos o procedimientos y desde sujeto, las cuales van dirigidas a cambios meramente motivacionales o cognitivos (Lazarus y Folkman, 1986).

- Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción: En este sentido existe una amplia gama de estrategias de afrontamiento conducentes a la emoción. Están las que se encargan de disminuir el grado de trastorno emocional, como la evitación o el distanciamiento; las que aumentan el grado de trastorno emocional, ya que algunas personas presentan la necesidad de experimentar un trastorno intenso para llegar a cualquier forma de autocastigo y encontrar consuelo. Y también se encuentran estrategias que modifican el vivir de la situación, lo que es equivalente a la reevaluación cognitiva, es decir, que cambia el significado de la situación para el sujeto (Lazarus y Folkman, 1986).

Estilos de afrontamiento

Estos refieren a predisposiciones de los individuos para hacer frente a las situaciones estresantes, o para inclinarse por ciertas estrategias de afrontamiento (Lazarus y Folkman, 1986). Frydenberg (1997, citado en Solís y Vidal, 2006) expone tres estilos de afrontamiento: el primero es llamado “Resolver problemas”, el cual responde a enfrentar las dificultades de manera directa. El segundo denominado “Referencia hacia otros” apunta a distribuir las inquietudes con otras personas y buscar apoyo en estos. Y por último plantea el “Afrontamiento no productivo”, pero este estilo y las estrategias pertenecientes a éste no apuntan a la resolución de un problema, sino a la evitación, lo que conlleva a utilizar estrategias evasivas, donde se rodea o se evita propiamente tal la situación estresante.

Estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento son el hecho concreto que se utiliza para afrontar el estrés (Lazarus y Folkman, 2006). Para Frydenberg (1997, citado en Solís y Vidal, 2006) las estrategias de afrontamiento que se encuentran en “Resolver problemas” son:

- Concentrarse en resolver el problema: Apunta a resolver el problema, estudiándolo paso a paso y analizándolo de distintos puntos de vista para tener distintas opciones.
- Esforzarse y tener éxito: Va dirigida a vislumbrar conductas que ponen en prioridad el compromiso, la ambición y la dedicación.
- Invertir en amigos íntimos: Esfuerzo por comprometerse en una relación de tipo personal, por ende, busca una relación personal más íntima.
- Buscar pertenencia: Preocupación por el individuo de sus relaciones en general y por lo que los demás piensan.
- Fijarse en lo positivo: Manifiesta una visión positivista de las situaciones presentes, tendencia a sentirse afortunado.
- Buscar diversiones relajantes: búsqueda de actividades consistentes en ocio y relajación.
- Distracción física: Refiere a realizar deporte y actividad física en general.
- Reservarlo para sí: El individuo escapa de los demás, guardando sus problemas para él mismo.

Taxonomía de las respuestas de afrontamiento según Rodríguez-Marín

Según Rodríguez-Marín (2001), la reducción del desequilibrio entre demandas y recurso se puede intentar de cinco maneras: según el foco, método, tipo de proceso, momento y amplitud:

Según el foco	Orientadas a la emoción
	Orientadas al problema
	Orientadas a la situación
	Orientadas a la representación
Según el método	Orientadas a la evaluación
	Aproximativas
	Pasivas
Según el tipo de proceso	Evasivas
	Comportamentales
Según el momento	Cognitivas
	Anticipatorias
Según su amplitud	Restaurativas
	Generales/ Globales
	Específicas

(Rodríguez, 2001:68, citado en Pereira, 2005)

Rodríguez-Marín (2001) señala que estas categorías constituyen un repertorio potencial de respuestas de afrontamiento; por ello, las estrategias de afrontamiento deben ser propuestas dentro de un modelo considerado como un proceso dinámico multidimensional y biopsicosocial, en el cual los sujetos en situaciones de estrés puedan resolver sus problemas, manteniendo el bienestar físico y psicológico.

En este sentido, el proceso de afrontamiento comprende la interacción recíproca de múltiples variables personales y ambientales a diversos niveles de funcionamiento, por lo que no hay un recurso o estrategia de afrontamiento que sea útil para hacer frente a todos los sucesos estresantes, sino que la utilidad de una estrategia dependerá del acontecimiento mismo, las condiciones en que éste tiene lugar, las características de la persona y el momento de desarrollo en que se encuentra. A menudo, una estrategia válida para una persona en una situación no es válida para otra que se enfrenta a una situación similar, ni siquiera para sí misma en una situación similar posterior.

Deporte de alto rendimiento

En el deporte de alto rendimiento, así como en el deporte formativo y recreativo, no sólo se entrena físicamente, sino que de manera más creciente el entrenamiento psicológico es un elemento fundamental para marcar la diferencia en los niveles de rendimiento que se alcanzan y en la obtención de ventajas y beneficios inherentes al hacer el intento de armonizar productivamente cuerpo y mente (Garrido y Romero, s/f).

En Chile la Ley del Deporte N° 19.712 (2001) señala en el artículo 7° que se entiende por deporte de competición las prácticas sistemáticas de especialidades deportivas, sujetas a normas y con programación y calendarios de competencias y evento. En tanto, en el artículo 8°, se dice que el deporte de alto rendimiento es “aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportivas”.

El Deporte de Alto Rendimiento o de Alta Performancia exige al atleta un gran nivel de trabajo y desarrollo de sus capacidades biológicas (morfológicas, funcionales - fisiológicas y bioquímicas- y psicológicas) (Alonso, 2002).

Un enfoque cualitativo

Se utiliza un diseño fenomenológico, ya que la investigación se enfoca en las experiencias individuales y grupales subjetivas de los participantes. Se pretende reconocer las percepciones de las personas y el significado de un fenómeno o experiencia, buscando para ello comprender y describir los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente (Hernández, Fernández, Baptista, 2010).

En base a lo expuesto, el perfil ideal más eficaz o deseable de la población de estudio sería:

- Deportistas de Alto Rendimiento (Deportes Colectivos y/o Individuales) en Chile.
- Experiencia mínima de cinco años en el alto rendimiento.
- Haber participado en competiciones internacionales y/o nacionales.

Instrumento de evaluación (grupos focales)

Para la recogida de datos se utilizó, como herramienta principal, la aplicación de grupos focales, ya que es una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semi-estructurada.

Esta gira alrededor de una temática propuesta por el investigador. El propósito principal del grupo focal es hacer que surjan actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones en los participantes, ya los grupos focales permiten obtener una multiplicidad de miradas y procesos emocionales dentro del contexto del grupo. Además se centra en la interacción dentro del grupo (Gibb, 1997, citado en Escobar, J. Bonilla-Jiménez, F, s/f).

Esta técnica se aplicó en deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas. Precisamente, luego de haber realizado lo anterior, se procedió inmediatamente a transcribir los datos obtenidos a un documento Word, para luego realizar el análisis correspondiente de toda la información. Precisamente aquí se utilizó la entrevista semi-estructurada para guiarse en las diferentes preguntas presentes en los grupos en relación a la temática del estrés y afrontamiento. Finalmente, como ejes temáticos, se deben mencionar los factores estresores y estrategias de afrontamiento y la muestra seleccionada.

Pauta de entrevista

1. ¿Qué cosas les gustan de su deporte? ¿Alguien quiere agregar más a esto?, ¿usted está pensando en algo distinto?
2. ¿Qué cosas no le gustan de su deporte?
3. ¿Y qué situaciones disfrutan cuando están compitiendo? (si es que no lo comentan espontáneamente, se realiza esta pregunta)
4. ¿Qué situaciones les producen ansiedad durante, antes y después de la competencia?
5. ¿Qué piensan cuando tienen que enfrentarse a esa situación?
6. ¿Qué sienten cuando tienen que enfrentarse a esa situación?
7. ¿Qué hacen cuando tienen que enfrentarse a esa situación?
8. Y si no resulta eso, ¿qué otras alternativas hay?
9. ¿Pueden pensar en otra situación similar? (antes, durante, después).
(Esta pregunta se realizará si es necesario profundizar o ampliar el espectro de estrategias).

Y fuera de tu deporte

1. ¿Qué otras cosas les resultan entretenidas? (hobbies, pasatiempos, etc.)
2. ¿Qué cosas de la vida cotidiana no les gustan? (ej. Hacer trámites)
3. De esas cosas que no les gustan, ¿cuál de ellas efectivamente los ponen ansiosos?
4. ¿Qué piensan al momento de enfrentarse a esas situaciones?
5. ¿Qué sienten cuando se enfrentan a esas situaciones?
6. ¿Qué hacen para enfrentarse a esas situaciones? (antes, durante y después)
7. ¿Estas estrategias las ven muy distintas o parecidas a las estrategias que utilizan en el deporte?, ¿Por qué?

Procedimientos

Los grupos focales fueron realizados en lugares con pocos distractores, como por ejemplo salas de reuniones, donde hubo una conversación previa a las preguntas y se explicó la dirección de la investigación y el uso respectivo de la información recopilada (todo esto a través de un consentimiento informado que

se presentó al momento mismo de la entrevista). Se hicieron alrededor de 16 preguntas por grupo focal, las cuales, al haber sido respondidas, daban fin a la entrevista.

El primer grupo focal estuvo compuesto por deportistas de natación y el estudio se realizó en el Hotel Atton en Febrero del 2014, ubicado en la comuna de Vitacura. Aquí se consiguió una sala de reuniones para hacer las preguntas.

El segundo grupo focal fue el equipo de Hockey y la modalidad aplicada fue la misma que se realizó con el anterior grupo.

El tercero grupo focal fue el equipo de Squash y el análisis se hizo en el Centro Olímpico de Chile (CEO) en Mayo del 2014, ubicado en la comuna de Ñuñoa, donde también se consiguió una sala de reunión para poder hacer las preguntas.

Y como último grupo focal encontramos al equipo de Taekwondo, también en el Centro Olímpico de Chile (CEO) en Mayo del 2014, ubicado en la comuna de Ñuñoa.

Plan de Análisis

Una vez realizados los cuestionarios a los grupos focales de los diferentes equipos de deportistas, se llevó a cabo la posterior recopilación y transcripción de datos, realizándose un análisis preliminar del contenido de las respuestas, considerando la totalidad de la información. Se generaron categorías inductivas que dan cuenta de aquellas temáticas centrales, abordadas por los deportistas y otras categorías deductivas, extraídas según el marco teórico planteado en la presente investigación. Luego, se generaron las subcategorías, mediante tres criterios: marco teórico (por parte de las deductivas), repetición constante de temas y objetivos (por parte de las inductivas). Todos ellos permitieron abarcar las temáticas establecidas en las categorías, con una mayor especificidad, permitiendo generar una fragmentación de los ejes temáticos. Posteriormente se llevó a cabo un análisis sobre los elementos que permitieron establecer vinculaciones entre los factores estresores de los deportistas y las estrategias usadas por estos. Con esto se logró tener un sentido general de los datos recopilados (Álvarez-Gayou, 2005). Luego de esto, se utilizó el programa MAXQDA versión 11, para organizar las

citas de cada grupo focal de acuerdo a las respectivas categorías, de modo que se agruparon según lo expuesto, se organizaron los datos en relación a los objetivos y según la pregunta de investigación. A través de las unidades de análisis empezaron a emerger los datos. A partir de estos, se analizaron los datos y extrajeron los significados de cada categoría, de las que comenzó a emerger las sub categorías, realizando así la codificación en un primer plano, para luego, finalmente, llevar a cabo la recodificación en un segundo plano, donde se compararon las categorías y se agruparon en distintos temas.

Resultados y análisis

El origen de las categorías deductivas fue a través de las propuestas teóricas de diferentes autores según cada tema.

Estrés: Cannon (1935), Selye (1960), Lazarus y Folkman (1986), Labrador (1996).
Tipos de estrés: Martens (1987).

Afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986), Edwards (1988).

Modos de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986).

Estilos de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986).

Estrategias de afrontamiento: Lazarus y Folkman (1986).

Categorías deductivas

Estas categorías hacen referencia al grupo de conceptos sostenidos por la literatura o por investigaciones realizadas anteriormente, por lo tanto, tienen un sustento teórico (Álvarez-Gayou, 2005).

Según la información recopilada en el marco teórico, se extraen las siguientes categorías:

1) Factores estresores comunes: la cual, según lo revisado, expone estímulos que indican situaciones desbordantes para la mayoría de las personas. A partir de este punto, surgen subcategorías, factores estresores comunes externos y factores estresores comunes internos:

a) Factores estresores externos: Toda situación que, mediante la propia interpretación, se convierte en estresante.

b) Factores estresores internos: Reacciones fisiológicas que alteran el equilibrio homeostático.

2) Estilos de afrontamiento en común, la cual, según lo revisado, expone: Predisposición de los deportistas para hacer frente a las situaciones estresores. A partir de este punto, surgen subcategorías, resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo.

a) Resolver el problema: Enfrentar la situación desbordante de forma directa.

b) Referencia a otros: Buscar resolución de las situaciones desbordantes, buscando apoyo en otros. Debido a la falta de respuestas avocadas a esta categoría y a los objetivos de la investigación, esta categoría no se consideró como relevante al momento de analizar los datos y de la posterior discusión y conclusión.

c) Afrontamiento no productivo: Conlleva a la evitación del problema.

Categorías Inductivas

Hacen alusión al grupo de conceptos que surgen a partir de lo observado y las experiencias particulares, que son extraídas de los sujetos investigados (Álvarez-Gayou, 2005).

Estas categorías surgen del discurso en común por parte de todas las unidades de estudio utilizadas para esta investigación:

a) Dedicación al alto rendimiento: Esfuerzo, sacrificio, ocupación y necesidad constante de parte del deportista, tanto en contexto social, laboral y familiar.

b) Competencia: Acción por la cual los deportistas se ven involucrados en una instancia competitiva. Debido a la falta de respuestas avocadas a esta categoría y a los objetivos de la investigación, esta clasificación no se consideró como relevante al momento de analizar los datos y de la posterior discusión y conclusión.

c) Valoración de la práctica deportiva: Valor personal, otorgado por los competidores al deporte que practica.

d) Emociones y sensaciones en el alto rendimiento: Emociones y sensaciones, tanto físicas como mentales, experimentadas por el deportista ante una situación competitiva.

e) Pensamiento centrado en el cumplimiento de logros y objetivos: Conjunto de pensamientos del deportista en función al cumplimiento de logros y objetivos.

A partir de este punto, surgen subcategorías, antes, durante y después.

- Antes: Disposición y preparación para el momento competitivo.

- Durante: Pensamientos y sentimientos ligados a la producción de una estrategia del deporte, durante el momento competitivo. - Después: Pensamientos enfocados en los resultados esperados, logros y la continuidad del entrenamiento, después del momento competitivo.

f) Ansiedad: Activación del organismo en relación al incremento de la preocupación por algo. A partir de este punto, surgen subcategorías antes y después.

- Antes: Preocupación o inseguridad por lo que puede o no suceder.

- Después: En el caso de no obtener los resultados deseados, preocupación por volver a competir lo antes posible

g) Confianza en el entrenamiento: Seguridad del deportista en la preparación previa a la competencia.

h) Lesiones: Daño corporal producido en la práctica deportiva.

i) Falta de apoyo: Carencia de recursos en el ámbito deportivo.

j) Recreación fuera del deporte: Entretenimiento individual, social y familiar.

k) Ansiedad fuera del deporte: Situaciones que producen ansiedad fuera del deporte.

l) Reacción ante la ansiedad fuera del deporte: Acciones y pensamientos utilizados para enfrentar situaciones desbordantes en la vida cotidiana.

m) Similitud entre las reacciones ante la ansiedad: Acciones y pensamientos similares utilizados para enfrentar, tanto dentro como fuera del deporte, las situaciones que le generan ansiedad.

Una discusión teórica de la investigación

Las categorías extraídas de las entrevistas dan cuenta de las manifestaciones de los factores estresores y las estrategias de afrontamiento, sus consecuencias y la relevancia de éstas en el entorno en el que se desarrollan, tanto deportivo como social. Al mismo tiempo, las categorías reflejan el modo en que la información recogida en los grupos focales vislumbra diversos aspectos, que permitirán establecer relaciones entre la realización de deporte de alto rendimiento, factores

estresores y estrategias de afrontamiento más utilizadas por los deportistas chilenos.

Por otro lado, las subcategorías se configuran como los aspectos fundamentales y específicos extraídos de las categorías. Así, las sub categorías, responden a diferentes ámbitos que abarca cada categoría, buscando de este modo lograr un reflejo veraz de lo conversado durante los grupos focales y también un mayor acercamiento a los objetivos del estudio.

A lo largo de la investigación se ha podido indagar en los diversos factores estresores y la variación de las estrategias de afrontamiento ocupadas por los deportistas chilenos de alto rendimiento que conforman el presente estudio. Respecto al título de la investigación sobre cuáles son los factores estresores comunes que afectan a deportistas chilenos de alto rendimiento, de diversas disciplinas y cuáles son sus respectivas estrategias de afrontamiento, las respuestas más reiteradas, en cuanto a factores estresores, son de carácter externo, entendiéndose esta categoría como cualquier estímulo externo al individuo, interpretado como un situación desbordante, tanto dentro como fuera del deporte. Las respuestas de los deportistas más repetitivas aluden a la interpretación de situaciones ansiosas ante la competencia.

Respecto a las estrategias de afrontamiento, entendidas como la predisposición de los deportistas para hacer frente a las situaciones de estrés, las respuestas más comunes expuestas en los grupos focales van en dirección a la resolución del problema, reiterando la mayor cantidad de respuestas, específicamente, a la previa visualización de la situación competitiva y a la seguridad que les otorga el proceso precompetitivo referido al entrenamiento. Siendo esto un punto importante en comparación con los estudios cuantitativos, que evalúan estrategias de afrontamiento en deportistas mencionados en esta investigación, ya que la mayoría de estos utiliza estrategias como el auto diálogo, respiración diafragmática, planificación activa/reestructuración cognitiva, entre otras; y apuntan a resolución del problema, esto quiere decir que la manera de afrontar la situación estresante, en el caso de estos competidores, va en dirección a superar la dificultad con éxito.

Como primera instancia los factores en común que afectan a los deportistas chilenos en el área social son de carácter externo y refieren a la interpretación de

la situación estresante al momento de no hacer “nada productivo”. Es importante destacar también que en esta área, las estrategias de afrontamiento varían hacia estilos de afrontamiento no productivos, dando respuestas de esta índole en la totalidad de la muestra. Esto quiere decir que las estrategias de afrontamiento, aplicadas en este contexto, son contrarias a las respuestas de afrontamiento aplicadas al área competitiva. En segunda instancia, con respecto a los factores estresores en común que afectan a los deportistas en el área competitiva, también son de carácter externo y describen la interpretación de la situación estresante al momento de esperar la instancia competitiva y, además, lograr resultados esperados. Finalmente, con respecto a las estrategias de afrontamiento de estos deportistas, las más usadas antes de enfrentar una situación competitiva, son las enfocadas a resolver el problema y estas son: desconexión de todo aquello que pueda afectar su concentración, haciendo referencia a estrategias según la amplitud o grado del estresor (Rodríguez, 2001, citado en Pereira, 2005); pensamiento positivo en el logro de meta y seguridad basada en un análisis de su entrenamiento para la competencia, dirigidas estas últimas al foco, específicamente a la evaluación de la situación (Rodríguez, 2001, citado en Pereira, 2005).

Durante la situación competitiva, las estrategias más usadas apuntan a pensamientos positivos en el logro de metas y seguridad, basada en un análisis de su entrenamiento. Cabe destacar que éstas no son compartidas por todos los deportistas de la muestra. Y, finalmente, después de la situación competitiva, no se detectan estrategias de afrontamiento compartidas por los deportistas de la muestra, pero se observa, de todas formas, que algunos utilizan el momento post competitivo como manera de afrontar, o una desconexión y relajo total.

Frente a la problematización propuesta en este estudio, los datos obtenidos refieren que en variadas oportunidades el estrés es entendido como un factor positivo e incidente en el transcurso de la instancia competitiva, ya que las situaciones de estrés mencionadas con anterioridad los lleva a enfrentar estos momentos adecuadamente mediante estrategias de afrontamientos evocadas directamente a la resolución del problema. Además, es necesario dar cuenta que el factor tiempo (entendiéndose este como los cortos periodos que poseen para realizar diferentes actividades extradeportivas como trabajar, estudiar, recrearse, compartir con la familia, entre otras) propuesto en la problemática como posible

causal de estrés, es mencionado en la muestra como algo desagradable para ellos siendo competidores de alto rendimiento, sin embargo, no es considerado como un factor estresor común, ya que, no es algo que les provoque ansiedad tanto fuera como dentro del deporte, derrumbándose el mito, mencionado al inicio de la investigación, de que este factor sería un posible estresor en el ámbito competitivo.

Conclusión

Esta investigación ha pretendido ahondar en la comprensión de los factores estresores comunes existentes en los deportistas de alto rendimiento, y sus respectivas estrategias de afrontamiento más usadas y como estas asociaciones influyen en el ámbito social y competitivo.

Respecto a los objetivos establecidos al comienzo de la investigación, los cuales guiaron el desarrollo de ésta, se cree haberlos cumplido con éxito, debido a que se logró comprender los estresores en común que afectan a los deportistas y cómo estos logran afrontarlos en instancias tanto competitivas como sociales. De acuerdo a ello, principalmente, se logró contribuir con conocimientos de carácter teórico y analítico a la rama de la psicología del deporte, específicamente en Chile. Estos resultaron de gran relevancia para la realización de intervenciones que apunten a reforzar las estrategias de afrontamiento enfocadas a estresores externos, como lo es la instancia competitiva que condicionarían el desempeño del deportista a lo largo de la competencia.

Según los datos recogidos y acorde a nuestros objetivos, es posible dar cuenta que los factores estresores en común, presentes en la muestra, son de carácter externo, haciendo alusión, principalmente a la instancia competitiva entendida ésta como el momento previo a la competencia. A consecuencia de estos estresores, las estrategias de afrontamientos más utilizadas por los deportistas apuntan a la resolución del problema en sí, como lo son la técnica de la visualización de la situación competitiva y la sensación de seguridad que les otorga el proceso precompetitivo referido al entrenamiento.

A raíz de lo descrito anteriormente, las estrategias normalmente utilizadas por los deportistas de la muestra, en el contexto competitivo, podrían ser relacionadas,

directamente, con el rendimiento de estos, ya que tendrían un mayor control de las situaciones estresantes a lo largo de la instancia competitiva. Como propuesta a futuro resultaría interesante continuar profundizando en el tema, desde este tipo de metodología, para observar y, posteriormente, comprender cómo las respuestas de afrontamiento recogidas en este estudio se ejecutan al momento de competir y dar cuenta de cómo este comportamiento influye en los resultados finales.

Otro aspecto relevante de la presente investigación es su tipología de carácter cualitativa, debido a que la mayoría de las investigaciones que aluden a estos temas son de carácter cuantitativo, producto de esto, no es posible ahondar en la comprensión de los fenómenos correlacionales abordados a lo largo de este estudio (estrés y afrontamiento). De esta forma, la investigación aporta significativamente a la psicología del deporte en cuanto a la manera de abordar la situación competitiva, dando énfasis a los factores estresores en común y su respectivo afrontamiento utilizado por deportistas chilenos de alto rendimiento. Lo mencionado anteriormente también servirá de gran conocimiento para entrenadores y deportistas chilenos. Aun así, este tipo de investigación tiene sus limitaciones, pues los criterios de validez son sensibles a problemas como la interpretación y el control de la investigación. Así como también los instrumentos utilizados para la recolección de datos se ven faltos de confiabilidad, debido a que se ven teñidos tanto por los estados de ánimo de los deportistas que conforman la muestra al momento de aplicar el instrumento, como también por la interpretación del investigador. En este caso, otro factor limitante es no haberla desarrollado y tomando en cuenta las diferencias que surgieron, al momento de recoger los datos, en cuanto a las variables de género, edad y ocupación presentes en cada miembro de la muestra, ya que, a raíz de esto, se pudieron observar variaciones en las respuestas referidas a factores estresores, al igual que en las respectivas formas de afrontar esta situación.

Referencias

- Álvarez-Gayou Jurgenson, J.** (2005). *Cómo hacer Investigación Cualitativa. Fundamentos y Metodología*. México: Paidós Educador.
- Cantón, E. Checa, I. Budzynska, N.** (2013). *Estrategias de afrontamiento, optimismo y satisfacción con la vida en futbolistas españoles y polacos: un estudio preliminar*. *Revista Psicología del Deporte*, 22, 337-343.
- Cruz, J.** (1992). *Dossier: El asesoramiento y la intervención psicológica en deportistas olímpicos*. *Revista de Psicología Deportiva*, 1, 42-46.
- De Diego, S. y Sagredo, C.** (1997). *Jugar con ventaja. Las claves psicológicas del éxito deportivo*. Madrid: Alianza.
- EMOL** (2013). *Las enormes diferencias en los salarios de los clubes de Primera*. Recuperado el 27 de Enero del 2014, de <http://www.emol.com/noticias/deportes/2013/11/23/631258/colo-colo-yuniversidad-de-chile-lideran-lista-de-planillas-mas-caras-del-futbol-chileno.html>
- Escobar, J., Bonilla-Jiménez, F.** (s/f) *Grupos focales: una guía conceptual y metodológica*. Cuaderno hispano americano de psicología. 9, 1, 51-67.
- Fernández, M.** (2009) *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional*. Tesis doctoral. Universidad de León. León, España.
- Galaz, M.** (2013) *Caterin Bravo: “Ser deportista de alto rendimiento es vivir una vida precaria”*. Chile B realidades en perspectivas. Recuperado el 27 de Enero del 2014, de <http://www.chileb.cl/profundidad/caterin-bravo-ser-deportista-de-alto-rendimiento-es-viviruna-vida-precaria/>

- Garrido, R. Quiroz, Romero, A.** (s/f) *Alto rendimiento y competitividad. ¿Podrá alguna vez en su historia la Selección chilena de Fútbol llegar a ser campeón en un mundial, u obtener medalla de oro en una Olimpiada, o bien campeón de América, o primero en.....?.* Recuperada el 09 mayo 2014, de <http://www.fundacionasciende.com/publicaciones-de-fundacionasciende/articulos/23-alto-rendimiento-y-competitividad>
- Hernández, R., Fernández, C., Baptista, P.** (2010) *Metodología de la investigación*(quinta edición). Perú: McGraw-Hill,
- Iciarte, E.** (2012). *Estrés académico de los estudiantes de la facultad de farmacia y bioanálisis*. Tesis doctoral, Universidad de los Andes, Mérida, Venezuela.
- IND** (2010). *Deporte de Alto Rendimiento*. Recuperado el 6 de Enero del 2014, de <http://www.ind.cl/alto-rendimiento/Pages/Alto-Rendimiento.aspx>
- Lazarus, R.S. y Folkman, S.** (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Márquez, S.** (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.
- Márquez, S.** (2006) *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación*. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6, 359-378.
- Moriana, J.** (2002) *Estudio epidemiológico de la salud mental del profesorado*. Tesis Doctoral, Universidad de Córdoba, Córdoba, Argentina.
- Navarrete, N.** (2006). *Efectos de la terapia de afrontamiento del estrés cotidiano en pacientes con lupus*. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Granada, España.

- Pedrerros, C.** (2013). *Financiamiento a deportistas olímpicos: ¿una tarea alcanzable?* El ciudadano. Recuperada el 26 mayo 2014, de <http://www.elciudadano.cl/2010/04/21/21246/financiamiento-a-deportistasolimpicos-%C2%BFuna-tarea-alcanzable/>
- Pereira da Silva, J.** (2005). *Salud mental, estresores y recursos psicosociales en jóvenes estudiantes en situación de riesgo*. Memoria para optar al grado de doctor. Madrid, España.
- Pérez, G., Marí, J. y Font, J.** (1993). *Dossier: CAR: entrenamiento psicológico para los juegos olímpicos de Barcelona 92*. Revista de Psicología Deportiva, 2, 67-79.
- Romero, A. Brustad, R. Zapata, R. Aguayo, C. y García-Ucha, F.** (2013). *Bienestar psicológico y psicopatología: estudio de un caso de intervención en el equipo técnico y deportistas de un Club de Tenis*. Revista de Psicología del Deporte, 22, 387-394.
- Romero, A. Zapata, R. García-Mas, A. Brustad, R. Garrido, R. Letelier, A.** (2010). *Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenista de competición*. Revista de Psicología del Deporte, 19, 117-133.
- Solís, C. Vidal, A.** (2006). *Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes*. Revista de psiquiatría y salud mental Hermilio Valdizan, 7, 33-39.

Percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en jóvenes tenistas de competición

Efficacy perception of coping strategies and psychological well being in young tennis players of competitive level

Alicia Elena Romero Carrasco*

Rolando Zapata Campbell**

Alexandre García-Mas***

Resumen: El objetivo de este estudio es, en primer lugar, analizar la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de competición frente a las situaciones estresantes derivadas de la competición, y, en segundo lugar, estudiar su posible relación con el bienestar psicológico, ya que según diversas teorías, (Edwards, 1992; Fierro, 1997; Figueroa et al., 2005; Gottlieb y Rooney, 2004; Kirchner, 2003; Klaaren et al., 1994; Lazarus y Folkman, 1984; Parson et al., 1996), el afrontamiento y el bienestar psicológico se encuentran relacionados. La muestra estuvo compuesta por 26 jugadores masculinos de tenis, con una edad media de 15 años, y un rango de edad entre 13 y 16 años. Los resultados obtenidos indican que las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas son las internas y emocionales, frente a las externas y conductuales. Asimismo, no se obtiene relación significativa entre la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico global de los deportistas. Finalmente, se discuten estos resultados y se proponen nuevas líneas de investigación, tales como el establecimiento de indicadores objetivos de eficacia de las estrategias de afrontamiento, en relación tanto al rendimiento deportivo en condiciones de estrés como al estado de bienestar psicológico del deportista.

* Doctora en Psicología, Universidad de las Islas Baleares. Postdoctorado en Psicología Social del Deporte, Universidad de Northern Colorado, Estados Unidos. Directora Ejecutiva Fundación Ascende. Psicóloga de la selección chilena de hockey césped varones. aromero@ucentral.cl

** Psicólogo, Universidad de Chile, experto en metodología de la investigación y evaluación de impacto. Fundador de la Consultora Gaudí Personas.

*** Doctor en Psicología. Profesor de Psicología del Deporte en la Universidad de las Islas Baleares.

Palabras clave: Estrategias de afrontamiento, percepción de eficacia, bienestar psicológico, tenis.

Abstract: The purpose of this research is to primarily analyze the effectiveness perception of coping strategies that young competitive tennis players use to cope with stressful situations derived from competitions; and, secondly to study the possible relationship with psychological well being, since according to several theories both concepts (Edwards, 1992; Fierro, 1997; Figueroa et al., 2005; Gottlieb y Rooney, 2004; Kirchner, 2003; Klaaren et al., 1994; Lazarus y Folkman, 1984; Parson et al., 1996), coping and well being are related. The sample was compounded by 26 male tennis players, mean age of 15, ranging from 13 to 16. Results obtained indicated that most effective coping strategies perceived were internal and emotional, against external and behavioral. Similarly, we did not obtain a significant relationship between athlete's effectiveness perception of coping strategies and global psychological well being. Finally, these results are discussed and new research lines are proposed, such as the establishment of objective indicators of copying strategies efficacy, as much related to sport performance under stress conditions, as the athlete's psychological well being.

Keywords: Coping strategies, effectiveness perception, psychological well-being, tennis.

A la hora de considerar el bienestar psicológico global de los jóvenes deportistas, parece ser muy relevante el estudiar qué tipo de recursos aprenden, desarrollan y utilizan para contender con las situaciones estresantes propias de la competición (Garnefski et al., 2002), tales como las estrategias de afrontamiento del estrés. Estas estrategias se utilizan de forma creciente -en frecuencia e intensidad- a medida que aparecen más situaciones estresantes asociadas a la competición (Anshel, Williams y Hodge, 1997; Dale, 2000; Gould, Finch y Jackson, 1993; Park, 2000; Romero et al., 2010). Frente a modelos de causa-efecto, Anshel (1990) y Anshel, K. Kim, B. Kim, Chang y Eom (2001), propuso uno más complejo y diacrónico con las siguientes fases: a) Detección del estímulo estresante o del evento; b) Valoración cognitiva, o interpretaciones, del estímulo o evento; c) Utilización de las estrategias de afrontamiento, tales como pensamientos y emociones (estrategia cognitiva) o acciones (estrategia conductual), y d) Actividad post-afrontamiento, consistente en mantenimiento o abandono de la tarea, valoración de la efectividad de la estrategia de afrontamiento y reevaluación del agente estresante en cuanto a relevancia y significado (Márquez, 2004).

Desde su modelo transaccional, Lazarus y Folkman (1984) definieron al afrontamiento como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141), u orientado a manejar, reducir, minimizar, dominar o tolerar las demandas internas y externas que aparecen y generan estrés (Halstead, Bennett y Cunningham, 1993). De forma específica, también puede entenderse como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un deportista utiliza para resolver situaciones deportivas problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan (Casullo y Fernández-Liporace, (2001). Este proceso es cambiante y adaptativo, interactuando la persona y el contexto permanentemente, variando sus estrategias de afrontamiento en función del tipo de problema a resolver (Frydenberg, 1997) siendo más relevante en etapas evolutivas de cambio como la adolescencia (Romero et al., 2010), donde las estrategias de afrontamiento son resultado de aprendizajes y experiencias previas, hasta constituir en estilo estable, que determina en parte las estrategias situacionales (Donaldson, Prinstein, Danovsky y Spirito, 2000; Frydenberg y Lewis, 1994; 1996).

Multidimensionalmente, las estrategias de afrontamiento poseen dos ejes categóricos: el foco y el método de afrontamiento (Moos, 1993). Respecto del foco, existen tres estilos: de aproximación, centrado en el problema (modificar la situación problemática para hacerla menos estresante); de evitación, dirigido a las emociones (reducir la tensión, la activación fisiológica y la reacción emocional) (Folkman, Lazarus, Gruen y DeLongis, 1986; Frydenberg y Lewis, 1991; Lazarus y Folkman, 1984; Planchel y Bolognini, 1995; Zaldívar, 1996; Zeidner, 1995); e improductivo (Frydenberg y Lewis (1996). Similarmente, podemos hablar de afrontamiento activo (centrado en el problema o de aproximación) y de afrontamiento pasivo (focalizado en la emoción o evitativo) (Billings y Moos, 1984; Márquez, 2004). Todas las estrategias, sin embargo, tienen en común la necesidad de controlar y/o modificar los estresores del entorno (Dewe, 1987; Edwards, 1988; Folkman, 1984; Ito y Brotheridge, 2001; Labrador, 1995; Long, 1998; Peiró y Salvador, 1993; Peñacoba, Díaz, Goiri y Vega, 2000) aunque pudiera parecer que las orientadas al problema sean más efectivas (Hart, Wearing y Headey, 1995; Roger, Jarvis y Najarian, 1993), ya que si no se controla el medio, puede incluso exacerbarse los efectos negativos del estrés (De Rijk, Le Blanc, Schaufelli y de Jorge, 1998; Schaubroek y Merritt, 1997). Así, el afrontamiento orientado al problema sería adaptativo en situaciones controlables, y el orientado a la evitación sería adaptativo en situaciones poco controlables (Cheng, 2001; Koeske, 1993; Latack, 1984), ya que su éxito o fracaso se debe analizar en función de varios factores tales como son las características de la situación deportiva generadora de estrés; el momento vital del joven; los objetivos que se persiguen con determinado comportamiento; el apoyo social (Romero et al., 2010); la valoración que hace el deportista de la efectividad de la estrategia de afrontamiento utilizada (Folkman y Moskowitz, 2004); el grado de cumplimiento de los objetivos deportivos y la percepción de control de la situación.

Según diversas teorías, tales como la informacional (Edwards, 1992), el afrontamiento y el bienestar psicológico se encuentran relacionados. El estrés activaría el afrontamiento de forma directa, al anticipar potenciales amenazas al bienestar psicológico, mientras que el afrontamiento se activaría indirectamente cuando el bienestar psicológico ya hubiese sido dañado de algún modo. Desde un punto de vista positivo (por ejemplo, Figueroa, Contini, Betina, Levín y

Estévez, 2005; Parsons, Frydenberg y Poole, 1996), se explican las relaciones entre el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento, tanto mediante el ajuste psicológico (Kirchner, 2003), como a través de la personalidad optimista (Gottlieb y Rooney, 2004; Klaaren, Hodges y Wilson, 1994), del afrontamiento adaptativo (Fierro, 1997; Lazarus y Folkman, 1984), o del sentido de coherencia (Antonovsky, 1987). Aunque también existen relaciones con matiz negativo, como el síndrome de quemarse en el trabajo (Gil-Monte y Peiró, 1997) y el burnout en el deporte (Garcés de los Fayos, 1993, 1995; Garcés de los Fayos y Vives, 2004).

Tal como se ha indicado anteriormente, otros autores plantean específicamente que aquellas estrategias en las que se halla presente el control percibido sobre la situación favorecen el afrontamiento adecuado y el bienestar (Astin et al., 1999; Sosa, Capafons y Carballeira, 1999), así como se han señalado los beneficios de un afrontamiento con expresividad emocional (Stanton et al., 2000). En general se señala que la autoconfianza, la estabilidad emocional, la fortaleza, la efectividad positiva y la autoestima pueden condicionar los niveles de bienestar en cualquier etapa del ciclo vital (De Neve y Cooper, 1998), así como la autodeterminación y habilidad de competencia (Diener, Oishi y Lucas, 2003). Se plantea que además de los recursos físicos de salud y energía, es imprescindible que la persona posea un grupo importante de recursos psicológicos que viabilicen su implicación y persistencia en el afrontamiento de los problemas (Roca, 2007). En la misma línea de argumentación, Gottlieb y Rooney (2004) señalan que la efectividad del afrontamiento también contribuye directamente a una mejor salud mental y a un afecto negativo menor.

Al analizar el constructo del bienestar psicológico, Ryan y Deci (2001) propusieron una diferenciación en dos distintos paradigmas: uno correspondiente con la felicidad (bienestar hedónico), y otro ligada al desarrollo del potencial humano (bienestar eudaemónico). Keyes, Ryff y Shmotkin (2002) ampliaron esta clasificación asimilando el concepto de bienestar subjetivo (subjective Wellbeing, SWB) al bienestar hedónico, y el constructo del bienestar psicológico (Psychological Wellbeing, PWB) al paradigma eudaemónico.

Waterman (1993) fue uno de los primeros autores en caracterizar este último tipo de bienestar psicológico (como “expresividad personal”) y diferenciarlo del

bienestar subjetivo tradicional. Así, Ryff y Singer (2006) señalan, por un lado, que el modelo de bienestar psicológico implica que el crecimiento y el desarrollo humano está profundamente influenciado por los contextos que rodean las vidas de las personas, y como tal, que las oportunidades para la autorrealización no están igualmente distribuidas. Y, por otro lado, que el bienestar eudaemónico puede ser promotor de la salud global, al promover la regulación efectiva de distintos sistemas psicológicos.

Sin embargo, en la actualidad los estudios acerca del bienestar psicológico lo muestran como un concepto multidimensional relacionado con distintas variables situacionales y psicológicas que interactúan específicamente en cada caso (Romero, García-Mas y Brustad, 2009). De esta manera, Romero et al.(2009) señalan que se podría fortalecer y enriquecer el bienestar psicológico apoyando al deportista en su crecimiento personal, en el desarrollo de su su autonomía, en el trazado de objetivos y facilitando su relación positiva con su entorno más cercano.

Desde el punto de vista negativo, opuesto al bienestar psicológico percibido, se halla el abandono deportivo, que se ha relacionado repetidamente con la ansiedad (o incluso, el estrés) experimentada antes o durante la competición (Smith, Smoll y Passer, 2002), y que hace evidente la importancia tanto teórica como práctica de un mejor conocimiento del proceso postafrentamiento (Márquez, 2006) ya que las estrategias de afrontamiento utilizadas en el deporte pueden transferirse a otras áreas de la vida (García-Mas et al., 2010). Nos encontramos, pues, frente a una conjunción de temas psicológicos y situacionales relevantes, que pueden fundamentar la relación –correcta o no- del joven deportista con las demandas psicológicas de la competición y de los desafíos que le propone, así como su impacto en la vida personal del deportista a mediano y largo plazo.

Por lo tanto, y en función de toda la argumentación anterior, el objetivo de este estudio es describir la efectividad percibida de las estrategias de afrontamiento utilizadas por jóvenes tenistas de competición frente a las situaciones estresantes derivadas de la competición, y analizar su relación con el bienestar psicológico global del deportista.

Método

Participantes

Los participantes del estudio son 26 jugadores masculinos de tenis, con una edad media de 15 años, y un rango de edad entre 13 y 16 años (DE= 1.21 años) y pertenecen a cuatro clubes distintos de Santiago (Chile). Los jugadores elegidos se encontraban en los niveles de selección o elite de sus clubes, con el mayor nivel competitivo, jugando en torneos federados llegando a finales o semifinales y participando en torneos de la Confederación Sudamericana de Tenis. Estos jugadores entrenaban cinco días a la semana durante tres horas diarias.

Instrumentos

La evaluación de la efectividad de las estrategias de afrontamiento se realizó mediante el Cuestionario de Aproximación al Afrontamiento en el Deporte versión española, ACSQ-1 (Kim, Duda, Tomas y Balaguer, 2003) del Approach to Coping in Sport Questionnaire, ACSQ-1, (Kim, 1999; Kim y Duda, 1997; Kim, Duda y Ntoumanis, 2003), consistente en un cuestionario de 28 ítems en el cual el deportista debe responder a través de una escala Likert de 5 puntos, la alternativa que indique la frecuencia con la cual utiliza ciertas estrategias en situaciones competitivas y, luego debe responder sobre su percepción de efectividad de la misma. Para esta última pregunta, el 1-2 representa “nada efectivo”, el 3 “algo efectivo” y el 4-5 “muy efectivo”., donde el 1 representa “nunca” y el 5 “siempre”. El instrumento posee cinco subescalas o factores: 1) Calma Emocional; 2) Planificación activa/Reestructuración cognitiva; 3) Distanciamiento mental; 4) Conductas de riesgo, y 5) Búsqueda de apoyo social. Para este estudio no se tomó en cuenta el factor religión por las dificultades de realizar una transculturización considerando esa variable. Ejemplos de preguntas según factor. Calma Emocional: “Me imaginé a mí mismo ejecutando la técnica adecuada”; Planificación activa: “Hice lo que se tenía que hacer, cada cosa a su tiempo”; Distanciamiento mental: “Pensé que no había nada que hacer y lo acepté”; Conductas de riesgo: “Utilicé técnicas más complejas para enfrentar la

situación”; Búsqueda de apoyo social: “Pedí consejo a mi entrenador(a) sobre como manejar la situación”.

La evaluación del Bienestar Psicológico se realizó a través de la versión española (Escala de Bienestar Psicológico, EBP, Díaz et al., 2006), de la Scale of Psychological Well-Being (SPWB, Van Dierendonck, 2004) fundamentada en el enfoque eudaemónico (Ryff, 1989a, 1989b; Ryff y Singer, 1998). Consiste en un cuestionario de 29 ítems (ver Anexo 2), con una escala Likert de 6 puntos. La escala posee seis dimensiones: 1) Autoaceptación; 2) Relaciones positivas; 3) Autonomía; 4) Dominio del entorno; 5) Crecimiento personal, y 6) Propósito en la vida. Ejemplos de preguntas según dimensión. Autoaceptación: “Cuando repaso la historia de mi vida, estoy contento con cómo me han resultado las cosas”. Relaciones positivas: “Siento que mis amistades me aportan muchas cosas”. Autonomía: “Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al común de la gente”. Dominio del entorno: “En general, siento que soy responsable de las situaciones que vivo”. Crecimiento personal: “En general, con mi esfuerzo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo”. Propósito en la vida: “Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad”.

Procedimiento

Para llevar a cabo la investigación se obtuvo autorización de las psicólogas y/o entrenadores de las escuelas de tenis correspondientes. Seguidamente, se informó a los deportistas del propósito del estudio, y se obtuvo un consentimiento previo a la administración de los cuestionarios. Se planteó que las respuestas eran anónimas, que la participación era voluntaria y que tenían la opción de rehusar a contestar en cualquier momento del proceso. La aplicación de los instrumentos se realizó en una sala y en presencia de la psicóloga encargada de la investigación. La aplicación de los cuestionarios se llevó a cabo en dos días. La EBP fue aplicada el día antes de un partido y el ACSQ-1 se aplicó después de haber jugado dicho encuentro.

Tratamiento estadístico Para el análisis estadístico ambas variables fueron tratadas de manera independiente, a través de estadísticos descriptivos y de comparación de la tendencia central, utilizando el programa estadístico SPSS (19). Inicialmente se determinó un indicador de confiabilidad de las mediciones, a través del alfa de Cronbach (Cronbach, 1951). Seguidamente, se obtuvieron las medias aritméticas de efectividad percibida, se ordenaron según su magnitud y se dimensionó el grado en el cual este orden se basaba en diferencias significativas. Considerando la homogeneidad de las varianzas, la independencia entre las estrategias, y la normalidad de las distribuciones, la comparación más recomendable resultó ser a través de la prueba de Wilcoxon para la comparación de muestras pareadas (Altman, 1991). En el establecimiento de las correlaciones entre la percepción de efectividad de las estrategias y los niveles de Bienestar Psicológico, se hizo uso del coeficiente de correlación de Spearman. Finalmente, para confirmar la independencia entre la percepción de efectividad de las estrategias y los niveles de Bienestar Psicológico, se procedió a dividir la muestra en dos subgrupos a partir de la mediana del nivel global de Bienestar Psicológico, y se compararon sus niveles de percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento, una a una. Dados los niveles de homogeneidad de las varianzas (prueba de Levene), la normalidad de las distribuciones y el tamaño de las mismas (prueba de Shapiro-Wilk), y la independencia ya conocida de las estrategias, se estableció la comparación a través de un Análisis de Varianza (ANOVA) para un factor, muestras independientes (Hopkins, K., Hopkins, B. y Glass, 1999).

Resultados

Las dos herramientas psicométricas utilizadas en este estudio han mostrado poseer unas características y un comportamiento que se caracteriza por una alta fiabilidad. El ASCQ-1 mostró un alfa de Cronbach de .72, mientras que la EBP obtuvo una puntuación de alfa de Cronbach de .88.

En la Tabla 1 se hallan los valores correspondientes a las respuestas al ASCQ-1 sobre la efectividad percibida de las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 1. Media Aritmética de la Efectividad percibida en la utilización de las Estrategias de Afrontamiento y estadísticos de contraste, medida mediante el ACSQ-1.

	Estrategias de Afrontamiento				
	Calma emocional	Planificación activa	Retraimiento mental	Riesgo	Apoyo social
Efectividad percibida	3.62	3.38	2.98	3.00	2.92
Calma emocional		Z= - 2.26 (*)	Z= - 2.96 (**)	Z= - 3.39 (**)	Z= - 2.62 (**)
Planificación activa			Z= - 2.25 (*)	Z= - 2.85 (**)	Z = - 2.25 (*)
Retraimiento mental				Z= -.23	Z = -.85
Riesgo					Z= -.25

*p < .05; **p < .01

El Apoyo Social, la Toma de Riesgo, y el Retraimiento Mental, son percibidas como las estrategias menos efectivas, sin mostrar diferencias significativas entre sí. Las estrategias percibidas como más eficaces son, en este orden, la Calma Emocional y la Planificación Activa.

En la Tabla 2 podemos ver que no se ha observado ninguna correlación significativa entre las dimensiones de Bienestar Psicológico y la percepción de efectividad de las Estrategias de Afrontamiento por parte de los deportistas de nuestro estudio, de donde se deduce que ambas variables se comportan de manera independiente.

Tabla 2. Correlaciones de Spearman entre las variables de Bienestar y las de percepción de la efectividad de las estrategias de afrontamiento, medidas mediante la EBP y el ACSQ-1, respectivamente.

Tabla 2. Correlaciones de Spearman entre las variables de Bienestar y las de percepción de la efectividad de las estrategias de afrontamiento, medidas mediante la EBP y el ACSQ-1, respectivamente.

Escala de Bienestar Psicológico	Percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento					
	Calma emocional	Planificación activa	Retraimiento mental	Conductas de riesgo	Búsqueda apoyo social	Promedio efectividad
Autoaceptación	.053	-.062	-.065	.037	.093	.024
Autonomía	.238	-.026	.017	.093	.104	.129
Dominio del entorno	.310	.209	.088	-.070	-.012	.151
Propósito de vida	-.082	.002	.021	.288	.164	.065
Crecimiento personal	.199	.215	-.009	.210	.310	.230
Relaciones positivas	.015	-.116	.008	-.106	.188	.046
Promedio bienestar	.163	.031	-.011	.089	.162	.127

Finalmente, tal como se puede ver en la Tabla 3, no se han hallado diferencias significativas entre los valores de la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento entre los jóvenes tenistas que poseen tanto un Bajo como un Alto Bienestar Psicológico en general.

Se presenta, asimismo, la evaluación de los supuestos de normalidad y de igualdad de varianzas (homogeneidad), necesarios para hacer uso de las pruebas de ANOVA respectivas. En otras palabras, existiría una alta independencia entre la percepción de efectividad de alguna estrategia de afrontamiento, y la presencia de una baja o alta percepción de Bienestar Psicológico.

Tabla 3. Percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento, según alto y bajo bienestar psicológico.

Percepción de Efectividad	Homogeneidad		Normalidad		Comparación de grupos de alto y bajo bienestar	
	Levene	Signif	Shapiro-Wilk	Signif	ANOVA	Signif
Calma emocional	.909	.350	.931	.083	.319	.578
Planificación activa	.888	.355	.942	.149	.144	.708
Retraimiento mental	.114	.738	.946	.184	.368	.550
Conductas de riesgo	.499	.487	.963	.464	.398	.534
Búsqueda de apoyo social	.026	.872	.965	.500	1.007	.326

Discusión

El estudio ha mostrado que las estrategias de afrontamiento percibidas como más efectivas son la Calma Emocional y la Planificación Activa, es decir, las orientadas al control interno más que las conductuales que suponen algún tipo de acción externa (Donaldson et al., 2000; Frydenberg y Lewis, 1994; Frydenberg, 1997), lo que es congruente con que también sean las más utilizadas en poblaciones similares (Romero et al., 2010). Asimismo, este estudio ha demostrado que esta percepción de efectividad no se halla relacionada con el bienestar psicológico de los jóvenes deportistas estudiados. Este hecho, opuesto en principio a lo hallado por Figueroa et al., (2005); González, Montoya, Casullo y Bernabéu, (2002); McCrae y Costa, (1986), y Parson et al., (1996), puede ser debido tanto a que el bienestar psicológico, que es relativamente estable en la vida de una persona, no es fácilmente alterable por la percepción de efectividad

de una determinada estrategia de afrontamiento (Fierro-Hernández y Jiménez, 1999), o también puede ocurrir que, tal como indican Astin et al., (1999), Sosa et al., (1999) no ha aparecido relación entre las dos variables debido a que los deportistas no perciben control acerca de la real eficacia de las estrategias que utilizaban (Romero et al., 2010). Así, podríamos pensar que la percepción de la efectividad de las estrategias, y por ende su utilización por parte del deportista, puede estar relacionada con aspectos y demandas circunstanciales o específicas de la situación –como podría ser el control emocional frente a los cambios y al dinamismo del encuadre deportivo- más que con el bienestar psicológico global de la persona. Sin embargo, hemos de tener en cuenta que nuestros hallazgos se contraponen a los obtenidos por Levy, Nicholls y Polman (2010), y Nicholls, Jones, Polman y Borkoles(2009), en los que se encontraron –en distintas muestras de deportistas- que las estrategias de afrontamiento conductuales y orientadas a la tarea eran las más efectivas, y que esta utilización incluso mejoraba con el aumento en la calidad de la ejecución y con la percepción de haber alcanzado los objetivos propuestos (Murphy y Tamen, 1998).

El presente estudio, tal y como muestran los resultados, la percepción de los jóvenes tenistas del concepto de bienestar psicológico es muy elevada, y su valoración se halla en la línea de todos los trabajos anteriores en el mismo campo (Romero et al., 2010). Nos podemos preguntar, entonces, ¿cómo han llegado a optar por la utilización de estas estrategias para afrontar las demandas de la competición, dejando de lado otras que podrían parecer más probables, tales como el Apoyo Social o los comportamientos de riesgo? Es evidente, por otra parte, que la utilización prioritaria de estas estrategias debemos entenderla siguiendo a Folkman (1984), en función del efecto de la cultura – la local, en este caso la chilena, según los hallazgos de Kim (1999)- que posee la capacidad de proveer al desarrollo de habilidades de afrontamiento, orientadas a la eficacia en la solución de problemas y la capacidad de contender con las dificultades, sin haber sido preparados específicamente para ello por sus entrenadores o psicólogos.

Aún más, el hecho de que exista una diferencia significativa en la percepción de la efectividad –y tal vez en su utilización real (como indican Romero et al., 2010) de la estrategia de calma emocional, frente a la planificación activa, hace que nos debamos preguntar si ésta es la situación ideal que se desea para una

práctica continuada del deporte bajo condiciones estresantes. Es decir, se puede pensar que bajo situaciones de exigencia competitiva el grupo de tenistas siente que poseen reducido control de la situación objetiva, pero –por otra parte- no se puede asumir directamente que una persona que confía en el afrontamiento focalizado en la emoción –tal y como señalan Folkman (1991), necesariamente se debe sentir desesperanzado y privado de control-. Así, debemos considerar que las percepciones de afrontamiento afectivo o inefectivo podrían variar debido a las diferencias contextuales transitorias (Pensgaard y Duda, 2003); con la calidad real de la ejecución y el logro de las metas (Murphy y Tammen, 1998); con las creencias de autoeficacia (Klaaren, et al., 1994), así como –en otro nivel- con los niveles de optimismo, afecto y salud mental general (Gottlieb y Rooney, 2004). Por lo tanto, parece que etiquetar el afrontamiento centrado en la tarea (activo) como efectivo y el afrontamiento centrado en la desconexión (pasivo) como inefectivo, puede ser una apreciación en exceso simplista, sobre todo si no se tiene en cuenta los esfuerzos personales que conlleva la utilización de las estrategias y los efectos percibidos sobre las emociones y el manejo de las situaciones problemáticas. En esta misma línea, Skinner, Edge, Altman y Serwood (2003) y Vera-Martínez y Martín (2009) señalan que la clasificación de estrategias de afrontamiento de función única (centrado en emoción vs. problema) no es una buena categorización ya que una estrategia dada, probablemente sirve a varias funciones porque todas las formas de afrontamiento son multidimensionales.

Si consideramos la cuarta fase del modelo de Anshel (1990), en la que la persona valora la efectividad del afrontamiento efectuado, implica distintos niveles de evaluación. Además de los citados anteriormente, existen otras alternativas como los que indica Menaghan (1983): el propio esfuerzo en su uso, la efectividad percibida, el bienestar o la salud a largo plazo y el funcionamiento social. Así, las estrategias que parecen ayudar a corto plazo podrían ser contraproducentes al largo plazo, y las estrategias eficaces en una situación podrían no serlo en otra. Ahondando más en la especificidad, el Modelo de Evaluación-Afrontamiento Ideal (Folkman, 1991) indica que los contextos estresantes deben aún estrecharse más hasta delimitar situaciones específicas estresantes. Una estrategia para todo no parecería responder tanto a las demandas situacionales sino al “estilo” personal de respuesta frente a la situación específica.

Pero si consideramos la Teoría de la Autodeterminación (TAD, Deci y Ryan, 1985; 1991; Ryan, 1995; Ryan y Deci, 2000), podríamos entender que las estrategias que aparecen como más efectivas, la “calma emocional” y la “planificación activa”, podrían estar asociadas a la autonomía personal puesto que es el propio sujeto, dados sus sentimientos de volición, intencionalidad (Deci y Ryan, 1987) y de relativo control externo, quien acude al uso de estas técnicas. En la misma línea de argumentación, es posible que sigan usando estas estrategias, tal y como señalan Deci y Ryan (2000), ya que la cultura las valora y refuerza. Si esto es así, y tal como indica la TAD, cuanto más autónomas sea la motivación de un deportista para llevar a cabo un comportamiento, mayor será su persistencia, rendimiento y bienestar dentro de un dominio (Ryan, 2009), más relevante será la consideración de las estrategias priorizadas por nuestros jóvenes deportistas frente a otras, tales como el Apoyo Social, que no gozaría del mismo nivel de autodeterminación motivacional, acierto que se ha comprobado de forma repetida y transculturalmente (Chirkov, Ryan, Kim y Kaplan, 2003).

Desde un punto de vista práctico y de intervención con los jóvenes deportistas de competición, un programa de entrenamiento efectivo, tal como lo plantea Chesney (1988), podría tener la doble meta de reducir el distrés aumentando la efectividad del individuo para afrontar el estrés ambiental. Pero también se deben tener en cuenta sus preferencias por un tipo u otro de estrategias, así como la separación que hemos hallado respecto del concepto de bienestar psicológico global percibido por los jóvenes tenistas. Un entrenamiento efectivo –siguiendo el autoaprendizaje de los jóvenes deportistas de nuestro estudio con la calma emocional- podría servir a los deportistas a responder a las situaciones de estrés con calma antes de con rabia y hostilidad. Además, desde el punto de vista del bienestar psicológico, la hostilidad es un predictor de mortalidad relevante (Krantz, Cotrada, Hill y Friedler, 1988; Taylor, Ironson y Burnett, 1990), que ha llevado a la realización de programas específicos en el manejo de esta emoción negativa (Chesney y Ward, 1985).

Pero, teniendo en cuenta que los deportistas estudiados perciben al apoyo social como la estrategia menos efectiva, se debería valorar la posibilidad de su entrenamiento y fortalecimiento. En tal caso, quizás las características específicas del tenis puedan influir en esta percepción de baja efectividad, ya que, de acuerdo

con Lazarus y Folkman (1984) y Leibovich y Schufer, (2002), está claro que la búsqueda de apoyo social es inestable y depende principalmente del contexto y de la cultura en que se halla el deportista. Si el mecanismo por el cual el apoyo social puede promover la adaptación del sujeto es a través de su impacto sobre los procesos de afrontamiento, el interés en recibir el apoyo social incluye la necesidad de aclaración o reafirmación de lo que le está ocurriendo. Así pues, la información o consejo de ciertas personas significativas para el sujeto, puede influir directamente sobre la evaluación que éste hace de la situación estresante y finalmente, sobre el tipo de estrategias que utilizará. De modo indirecto, el apoyo emocional que ofrecen estas personas también puede aumentar su autoestima y su sensación de control, facilitando la puesta en marcha de sus estrategias de afrontamiento. (Rodríguez-Marín, Pastor y López-Roig, 1993).

Conclusiones

Sea cual fuere la dirección e influencia que mantienen entre sí las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, se puede argumentar que la utilización de estrategias de afrontamiento es un indicador de un cierto malestar psicológico en situaciones de estrés competitivo o, por lo menos, de una disminución en el nivel de bienestar psicológico. Si esto se comprobara, se podría incluir el entrenamiento en habilidades de afrontamiento en los programas formativos destinados a jóvenes deportistas. La finalidad se centraría en sustituir estrategias poco efectivas y no productivas, que coadyuvan a un incremento del desajuste psicológico, por otras más efectivas. Y junto con ello, implementar programas que intenten de forma aparejada propender al bienestar psicológico de los deportistas, así como también al uso de estrategias eficaces de afrontamiento, aunque no sean las percibidas como más efectivas por los deportistas (Romero et al., 2010).

Aunque las buenas adecuaciones entre la realidad y, la evaluación y, el afrontamiento son condiciones necesarias de un afrontamiento efectivo, no son suficientes; el individuo debe también ser efectivo en sus habilidades de afrontamiento para alcanzar un resultado deseado. Dentro del dominio del afrontamiento focalizado en el problema incluyen la solución de problemas, toma de decisiones, habilidades comunicacionales, sociales y habilidades específicas

para una tarea en particular, tal como habilidades relacionadas con la tarea. Las habilidades relevantes focalizadas en la emoción incluyen habilidades para alcanzar un estado físico deseado tal como la relajación o meditación, y habilidades de reestructuración cognitiva y distanciamiento (Folkman, 1991). Así como también la búsqueda de un afrontamiento flexible. Lo anterior debería ser parte del repertorio de estrategias psicológicas en la Psicología del Deporte.

Si bien el estudio señala que no existiría relación entre la percepción de efectividad de las estrategias de afrontamiento y el bienestar psicológico, hemos de tener en cuenta que otras investigaciones (Figuerola et al., 2005; González, et al., 2002; McCrae y Costa, 1986; Parson et al., 1996 y Romero et al., 2010) indican la existencia de relación entre la utilización de las estrategias de afrontamiento (aunque no de la percepción de efectividad) y el bienestar psicológico, por lo que parece necesario el entrenamiento en su utilización y en el establecimiento de indicadores objetivos de eficacia de las estrategias de afrontamiento, ya que podrían favorecer tanto al rendimiento en condiciones de estrés como a un concomitante estado de bienestar psicológico.

Finalmente, y tal como señalan Romero et al. (2009) es fundamental fortalecer y enriquecer el bienestar psicológico apoyando al deportista en su crecimiento personal, en el desarrollo de su autonomía, en el trazado de objetivos y facilitando su relación positiva con su entorno más cercano. Desde esta perspectiva, las evaluaciones postafrontamiento, y el conocimiento sobre ellas, tanto para el deportista como para los profesionales que estén trabajando con ellos, enriquecerá el conocimiento de los atletas y así también, los conducirá a una búsqueda de mayor seguridad y confianza en sus propias capacidades y valoración subjetiva favorable de su propio bienestar psicológico.

Limitaciones del estudio y desarrollos posteriores

Para estudiar el bienestar psicológico hemos utilizado las escalas derivadas de los trabajos de Ryff, que confía en el análisis y las valoraciones establecidas por la persona que responde, lo que deja abierta la posibilidad de la deseabilidad social en la respuesta. Asimismo, la escala utilizada fue adaptada al castellano con una población de adultos, no con una muestra tan específica como los jóvenes

deportistas de competición. Esto, además de las características específicas de los participantes, no permite realizar generalizaciones a otras poblaciones.

En posteriores estudios se debería investigar, siguiendo a Romero et al. (2010), la génesis y el desarrollo del concepto personal de bienestar psicológico en los deportistas de competición y su relación con el comportamiento específico deportivo; y también es de interés estudiar la relación entre las estrategias de afrontamiento utilizadas con las emociones asociadas a la práctica deportiva, así como con los estados de ánimo, más estables. Por último, será necesario estudiar el papel jugado por la TAD respecto del bienestar psicológico y de las estrategias de afrontamiento en los deportistas, porque puede convertirse en una variable mediadora de ambos procesos en el contexto de la práctica deportiva de competición de los jóvenes. Será inevitable, por otra parte, que el desarrollo de este concepto incluya tanto los diseños longitudinales, como diversos indicadores (objetivos y subjetivos) del rendimiento y el resultado deportivo.

Si consideramos en el proceso de evaluación del afrontamiento las fases de toma de conciencia, aceptación y acción señaladas por (Hanin, 2000, 2007; Nieuwenhuys, Hanin y Bakker, 2008), se puede pensar tal como señalan Nieuwenhuys, Vos, Pijpstray Bakker (2011) que una forma de facilitar este proceso podría ser a través de los entrenamientos psicológicos, donde el psicólogo podría ayudar a los deportistas a tomar conciencia de sus estrategias de afrontamiento, desarrollarlas y evaluarlas en función de sus experiencias de metas y rendimiento, en estos casos la colaboración y discusión sobre las estrategias entre compañeros de equipo y entrenadores, enriquecerá la percepción y valoración que cada sujeto realice de la estrategia utilizada y podría esto último beneficiar el bienestar psicológico no sólo del deportista sino también de cada uno de los miembros del equipo y los entrenadores.

Referencias

- Altman, D.G. (1991). *Practical statistics for medical research*. Londres: Chapman and Hall.
- Anshel, M.H. (1990). *Toward validation of a model for doping with acute stress in sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
- Anshel, M. H., Williams, L. R. T., y Hodge, K. P. (1997). *Cross-cultural and gender differences on coping style in sport*. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.
- Anshel, M. H., Kim, K.W., Kim, B. H., Chang, K.J. y Eom, H. J. (2001). *A model for doping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions*. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
- Antonovsky, A. (1987). *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Astin, J. A., Anton-Culver, H., Schwartz, C. E., Shapiro, D. H. Jr., McQuade, J., Breuer, A. M., Taylor, T. H., Lee, H., y Kurosaki, T. (1999). *Sense of control and adjustment to breast cancer: the importance of balancing control coping styles*. *Behavioral Medicine*, 25 (3), 101-109.
- Billings, A. G., y Moos, R. H. (1984). *Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 877-891.
- Casullo, M. y Fernández Liporace, M. (2001). *Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes*. *Revista del Instituto de Investigaciones*, 6, (1), 25-49.

- Cronbach, L.J.** (1951). *Coefficient alpha and the internal structure of tests*. *Psychometrika*, 16, 297-334.
- Cheng, C.** (2001). Assessing coping flexibility in real-life and laboratory settings: A multimethod approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 814-833.
- Chirkov, V. I., Ryan, R. M., Kim, Y. y Kaplan, U.** (2003). *Differentiating autonomy from individualism and independence: A self-determination theory perspective on internalization of cultural orientations and well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 97-110.
- Chesney, M.A.** (1988). *Women, work-related stress and smoking. Paper presented at the Wenner-Gren Center Foundation and MacArthur Foundation Women, Work and Health Symposium, Stockholm, October 12-15, 1988.*
- Chesney, M.A., y Ward, N.M.** (1985). *Biobehavioral treatment approaches for cardiovascular disorders*. *Journal of Cardiopulmonary Rehabilitation*, 5, 226-232.
- Dale, G. A.** (2000). *Distractions and coping strategies of elite decathletes during their most memorable performances*. *The Sport Psychologist*, 14, 17-41.
- De Rijk, A. E., Le Blanc, P. M., Schaufeli, W. B., y de Jonge, J.** (1998). *Active coping and need for control as moderators of the job demand-control model: Effects on burnout*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71, 1-18.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M.** (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. Nueva York: Plenum.

- Deci, E.L. y Ryan, R.M.** (1987). *The Support of Autonomy and the control of behavior*. Journal of Personality and Social Psychology, 53 (6), 1024-1037.
- Deci, E. L., y Ryan, R. M.** (2000). *The ‘what’ and ‘why’ of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour*. Psychological Inquiry, 11, 227-268.
- De Neve, K.M. y Cooper, H.** (1998). *The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being*. Psychological Bulletin, 124(2), 197-229.
- Dewe, P.J.** (1987). *“Identifying the causes of nurses’ stress: A survey of New Zealand nurses”*. Work and Stress, 1 (1),15-24.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Dierendonck, D.** (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. Psicothema, 18,(003), 572-577.
- Diener, E., Oishi, S. y Lucas, R.E.** (2003). *Personality, culture, and subjective well-being: emocional and cognitive evaluations of life*. Annual Review of Psychology, 54(1), 403-425.
- Donaldson, D., Prinstein, M.J., Danovsky, M. y Spirito, A.** (2000). *Patterns of children’s coping with life stress: Implications for clinicians*. American Journal of Orthopsychiatry, 70(3), 351-359.
- Edwards, J.R.** (1988). *The Determinants and Consequences of Coping with Stress*. En C.L. Cooper y R. Payne, *Causes, Coping and Consequences of Stress at Work*, (pp.233-266). Chichester: John Wiley and Sons.

- Edwards, J.R.** (1992). *A cybernetic theory of stress, coping, and wellbeing in organizations*. *Academy of Management Review*, 17 (2), 238-274.
- Fierro, A.** (1997). *Estrés, afrontamiento y adaptación*. En: M.I. Hombrados (comp.), *Estrés y Salud*. Valencia:Promolibro.
- Fierro-Hernández, C. y Jiménez, J.A.** (1999). *Bienestar y consecuencias de afrontar un evento impactante en jóvenes*. *Estudios de Psicología*, 62, 39-54
- Figuroa, M., Contini, N., Betina, A., Levín, M. y Estévez, A.** (2005). *Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán*. *Anales de Psicología*, 21 (1), 66-72.
- Folkman, S.** (1984). *Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839-852.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Gruen, R.J. y Delongis, A.** (1986). *Appraisal, coping, Health status and psychological symptoms*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 571-579.
- Folkman, S.** (1991). *Coping across the life span: Theoretical issues*. En E.M. Cumming, A.L. Greene, & K.H. Karreker (Eds.). *Life-span developmental psychology: Perspectives on stress and coping* (pp. 3-19). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Folkman, S. y Moskowitz, J.T.** (2004). *Coping: pitfalls and promise*. *Annual Review of Psychology*, 55, 745-774.
- Frydenberg, E. y Lewis, R.** (1991). *Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cope*. *Journal of Adolescence*, 14, 119-133.

- Frydenberg, E. y Lewis, R.** (1994). *Coping with different concerns: Consistency and variation in coping strategies used by adolescents*. *Australian Psychologist*, 29(1), 45-48.
- Frydenberg, E. y Lewis, R.** (1996). Manual: ACS. *Escalas de Afrontamiento para Adolescentes*. Adaptado por J. Pereña y N. Seisdedos. Madrid. TEA (Orig. 1993).
- Frydenberg, E.** (1997). *Adolescent coping. Theoretical and Research Perspectives*. Nueva York: Routledge.
- Garcés de los Fayos, E.J.** (1993). *Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: estudio exploratorio*. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 55-63.
- Garcés de los Fayos, E.J.** (1995). *Burnout en deportistas*. *Revista de Psicología Social Aplicada*, 5, 5-15.
- Garcés de los Fayos, E.J. y Vives, L.** (2004): *Incidencia del síndrome de burnout en el perfil cognitivo en jóvenes deportistas de alto rendimiento*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4 (1 y 2) , 29-43.
- García-Mas, A., Palou, P., Gili, M., Ponseti, X., Borrás, P., Vidal, J., Cruz, J., Torregrosa, M., Villamarín, F. y Sosa, C.** (2010). *Commitment, Enjoyment and Motivation in Young Soccer Competitive Players*. *The Spanish Journal of Psychology*, 13 (2), 608-615.
- Garnefski, N., van den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., y Onstein, E.** (2002). *The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems*. *European Journal of Personality*, 16, 403-420.
- Gil-Monte, P. y Peiró, J.M.** (1997). *Desgaste psíquico en el trabajo: El síndrome de quemarse*. Madrid: Síntesis.

- Gottlieb, B.H. y Rooney, J.A.** (2004). *Coping effectiveness: determinants and relevance to the mental health and affect of family caregivers of persons with dementia*. *Aging Ment Health*, 8, 364–373.
- González, R., Montoya, I., Casullo, M. y Bernabéu, J.** (2002). *Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes*. *Psicothema*, 14 (2), 363-368.
- Gould, D., Finch, D., y Jackson, S.A.**(1993). *Coping strategies used by national champion figure skaters*. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
- Hanin, Y. L.** (Ed.). (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L.** (2007). *Emotions in sport: current issues and perspectives*. In G. Tenenbaum, & R. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (3rd ed.). (pp. 31-58) Hoboken, NJ: Wiley.
- Hart, P.M., Wearing, A.J. y Headey, B.** (1995). *Police stress and experiences*. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 68, 133-156.
- Halstead, M., Bennett S. y Cunningham, W.** (1993). *Measuring coping in adolescents: An application of the ways of coping checklist*. *Journal of Clinical Child Psychology*, 22 (3), 337-344.
- Hopkins, K.D., Hopkins, B.R., y Glass, G.V.** (1999). *Estadística básica para las ciencias sociales y del comportamiento*. México: Simon & Schuster Ed.
- Ito, J.K. y Brotheridge, C.M.** (2001). *An examination of the roles of career uncertainty, flexibility, and control in predicting emotional exhaustion*. *Journal of Vocational Behavior*, 59, 406-424.

- Krantz, D.S., Cotrada, R.J., Hill, D.R. y Friedler, E. (1988).** *Environmental stress and biobehavioral antecedents of coronary heart disease.* Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56, 333-341.
- Keyes, C., Ryff, C. y Shmotkin, D. (2002).** *Optmitimizing well-being: The empirical encounter of two traditions.* Journal of personality and Social psychology, 82, 1007-1022.
- Kim, M. S. y Duda, J. L. (1997).** *Development of a questionnaire to measure approaches to coping in sport.* Journal of Applied Sport Psychology (Suppl. 9), S115.
- Kim, M.S. (1999).** *Relationship of Achievement-Related Dispositions, Cognitions and The Motivational Climate to Cognitive Appraisals, Coping Strategies and their Effectiveness.* Unpublished Dissertation. Purdue University, US.
- Kim, M.S., Duda, J.L., Tomas, I., y Balaguer, I. (2003).** *Examination of the psychometric properties of the spanish version of the approach to coping in sport questionnaire.* Revista de Psicología del Deporte, 12 (2), 197-212.
- Kim, M.S., Duda, J.L. y Ntoumanis, N. (2003).** *The Development of the Approach to Coping in Sport Questionnaire (ACSQ).* International Journal of Applied Sports Science, 15 (1), 36-55.
- Kirchner, T. (2003).** *Estrategias de afrontamiento y nivel de psicopatología en jóvenes presidiarios. Relación con el tiempo de reclusión y situación penitenciaria.* Acción Psicológica, vol. 2 (3), 199-211.
- Klaaren, K.J., Hodges, S.D. y Wilson, T.D. (1994).** *The role of affective expectations in subjective experience and decision-making.* Social Cognition, 12, 77-101.

- Koeske, G. F.** (1993). *Coping with job stress: Which strategies work best?* Journal of Occupational and Organizational Psychology, 66, 319-336.
- Labrador, F. J.** (1995). *El estrés. Nuevas técnicas para su control.* Madrid: Ediciones Temas de Hoy, S.A.
- Latack, J.C.** (1984). *Career transitions within organizations: an exploratory study of work, nonwork and coping strategies.* Organizational Behavior and Human Performance, 34, 296-322.
- Lazarus, R. S. y Folkman, S.** (1984). *Estrés y procesos cognitivos.* Barcelona: Martínez Roca.
- Leibovich de Figueroa, N. y Schufer, M.L.** (eds.) (2002). *El malestar y su evaluación en diferentes contextos.* Buenos Aires: EUDEBA.
- Levy, A.R., Nicholls, A.R. y Polman, R.C. J.** (2010). *Pre-competitive confidence, coping, and subjective performance in sport.* Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, no. doi: 10.1111/j.1600-0838.2009.01075.x
- Long, B. C.** (1998). *Coping with workplace stress: A multi-group comparison of female managers and clerical workers.* Journal of Counseling Psychology, 45, 65-78.
- Márquez, S.** (2004). *Ansiedad, estrés y deporte.* Madrid: EOS.
- Márquez, S.** (2006). *Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación.* International Journal of Clinical and Health Psychology, 6 (2), 359-378.
- McCrae, R.R. y Costa, JR., P.T.** (1986). *Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample.* Journal of Personality, 54, 385-405.

- Menaghan, E.G.** (1983). *Individual doping efforts and family Studies: Conceptual and methodological issues*. En H.I. McCubbin, M.B. Sussman, & J.M. Patterson (Eds.), *Social stress and the family* (pp.113-135). Nueva York: The Haworth Press.
- Moos, R.H.** (1993). *Coping Responses Inventory*. Miami, FL: Psychological Assessment Resources.
- Murphy, S. y Tammen, V.** (1998). *In search of psychological skills*. En J.L. Duda (ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement*. (pp 195-209). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Nicholls, A.R., Jones, C.R., Polman, R.C.J y Borkoles, E.** (2009). *Stressors, coping, and emotion among professional rugby union players during training and matches*. *Scand J Med Sci Sports*:19, 113–120.
- Nieuwenhuys, A., Hanin, Y.L., y Bakker, F.C.** (2008). *Performance related experiences and coping during races: a case of an elite sailor*. *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 61-76.
- Nieuwenhuys, A., Vos, L., Pijpstra, S. y Bakker, F.** (2011). *Meta experiences and coping effectiveness in sport*. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 135-143.
- Park, J.K.** (2000). *Coping strategies used by Korean national athletes*. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
- Parsons, A., Frydenberg, E. y Poole, C.** (1996). *Overachievement and doping strategies in adolescent males*. *British Journal of Educational Psychology*, 66, 109-114.
- Peiró, J.M. y Salvador, A.** (1993). *Control del estrés laboral*. Madrid: Eudema.

- Pensgaard, A.M., y Duda, J.L.** (2003). Sydney 2000: *The interplay between emotions, doping and the performance of Olympic-level athletes*. *The Sport Psychologist*, 17, 253-267.
- Peñacoba, C., Díaz, L., Goiri, E. y Vega, R.** (2000). *Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés: Un análisis comparativo entre bomberos con y sin experiencia*. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 16, 341-356.
- Plancheel B. y Bolognini M.** (1995). Coping and mental health in early adolescence. *Journal of Adolescence* 18, 459-474.
- Roca, M.A.** (2007). Los recursos con que contamos -¡o no!-para hacer frente al estrés. Recuperado el 20 de Diciembre de 2009, de: <http://saludparalavida.sld.cu/modules.php?name=News&file=article&sid=129>
- Rodríguez-Marín, J., Pastor, M.A. y López-Roig, S.** (1993). *Afrontamiento, Apoyo Social, Calidad de Vida y Enfermedad*. *Psicothema*.5, 349-372.
- Roger, D., Jarvis, G. y Najarian, B.** (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619-626.
- Romero, A., García-Mas, A. y Brustad, R.** (2009). *Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de Bienestar Psicológico en Psicología del Deporte*. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 41(2), 335-347.
- Romero, A., Zapata, R., García-Mas, A., Brustad, R., Garrido, R. y Letelier, A.** (2010). Relación entre Estrategias de Afrontamiento y Bienestar Psicológico en tenistas juveniles chilenos. *Revista de Psicología del Deporte*. 19 (1), 117-133.

- Ryan, R.M.** (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Personality*, 63, 397-427.
- Ryan, R. M. y Deci, E.L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Ryan, R. M. y Deci, E.L.** (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryan, R.M.** (2009). Self-determination Theory and Wellbeing: Wellbeing in Developing Countries Research Review, 1 (Junio).
- Ryff, C.** (1989a). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55
- Ryff, C.** (1989b). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Ryff, C. y Singer, B.** (1998). The Contours of Positive Human Health. *Journal of Psychological Inquiry*, 9 (11), 1-28.
- Ryff, C. y Singer, B.** (2006). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39
- Schaubroeck, J. y Merritt, D.E.** (1997). Divergent effects of job control on coping with work stressors: The key role of self-efficacy. *Academy of Management Journal*, 40, 738-754.

- Skinner, E., Edge, K., Altman, J. y Serwood, H.** (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129, 216-269.
- Smith, R.E., Smoll, F. y Passer, M.W.** (2002). Sport performance anxiety in children and youth. En F.L. Smoll y R.E. Smith (eds), *Children and youth in sports: A biopsychosocial perspective* (2nd edition, pp. 501-536). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Stanton, A., Danoff-Burg, S., Cameron, C., Bishop, M., Collins, C., Kirk, S. B., Sworowski, L., y Twillman, R.** (2000). Emotionally expressive coping predicts psychological and physical adjustment to breast cancer. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 875-882.
- Sosa, C.D., Capafons, J.I. y Carballeira M.** (1999). Afrontamiento, ajuste psicológico y cáncer de mama. *Ansiedad Estrés*, 5(1),47-60.
- SPSS** (2010). *SPSS for Windows (Version 19.0)*. Chicago, IL: SPSS Inc.
- Taylor, C.B., Ironson, G H., y Burnett, K. (1990). Adult medical disorders. In A.S. Bellack, M. Hersen, & A. Kazdin (Eds.), *International handbook of behavior modification and therapy* (2nd ed., pp.371-397). Nueva York: Plenum Press.
- Van Dierendonck, D.** (2004). The construct validity of Ryff's Scale of Psychological well-being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36 (3), 629-644.
- Vera-Martínez, J. y Martín Chaparro, M.P.** (2009). Conciliación de la vida familiar y laboral: Estrategias de afrontamiento y reparto de las obligaciones familiares en parejas de doble ingreso. *Anales de Psicología*, 25(1), 142-149.

Waterman, A.S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrast of personal expressiveness (eudaemonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678-691.

Zaldívar, D. (1996). *El conocimiento y dominio del estrés*. La Habana: Editorial Ciencia y Técnica.

Zeidner, M. (1995). Adaptive coping with test situations: A review of the literature. *Educational Psychologist*, 30, 123-133.

El devenir histórico de la Psicología del deporte en Chile: Inicios y Proyecciones

The historical becoming of the Sport Psychology in Chile: Beginnings and Projections

Rodrigo A. Cauas Esturillo (Chile)*

Catalina Cabach Cerón (Chile)**

Resumen: Desarrollaremos el devenir la psicología del deporte en Chile, categorizando las distintas épocas, sistematizándolas en fases que faciliten su comprensión histórica, y se expondrá con visión crítica el desarrollo de esta ciencia deportiva en Chile.

Palabras clave: Psicología del Deporte, Chile, Historia.

Abstract: The next article will present the journey that has taken sport psychology in Chile. Identify the various stages of its history, the major milestones of each of them, as well as analysing the forward-looking statements, highlighting their strengths and weaknesses as a branch of psychology.

Keywords: Sport Psychology, Chile, History.

“...el único deber que tenemos con la historia es reescribirla...”
Oscar Wilde

* Licenciado en Psicología, Universidad Andrés Bello, Chile. Magíster en Psicología de la Actividad Física y del Deporte, UNED, España. Magíster en Medicina y Ciencias del Deporte, Universidad Mayor, Chile. Delegado de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte en Chile. Autor de los libros “Psicología y deporte: una experiencia chilena” y “Maratón y running. Claves psicológicas”. Email: rodrigocauas@emd.cl. Sitio web: www.emd.cl.

** Licenciada en Psicología, Universidad Católica de Chile. Estudiante Máster en Psicología de la Actividad Física y el Deporte, UAM, España. Email: ccabach@gmail.com.

1. Introducción

Delimitar exactamente las etapas en las que se divide un proceso o suceso histórico resulta complicado, aún más cuando no existen muchos datos o antecedentes que puedan apoyar o fundamentar tal decisión. Por lo tanto, resulta antojadiza la división que aquí se ha realizado de la psicología del deporte en nuestro país. Pero tal decisión fue realizada de acuerdo a los criterios y hechos más relevantes que han existido a lo largo del recorrido de la psicología del deporte en Chile y teniendo en cuenta que se trata sólo de una segmentación creada con fines prácticos, como un modo de comprender y observar el recorrido que ha tenido desde sus inicios.

De acuerdo a los hechos más relevantes observados en esta disciplina podríamos dividir la historia de la psicología del deporte chilena, en cuatro grandes etapas:

1.1 Primer período: Pasos iniciales con aciertos y errores (1970 - 1979)

La relación entre psicología y deporte en Chile comienza, por un lado, con algunos esfuerzos personales en aplicar la psicología al deporte, y por otro, en intentar darle una institucionalización legal a la misma.

Una de las acciones más importantes y llamativas de esta época es la formación de la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte, que se habría creado en el año 1967. Esta Sociedad estaba formada por el médico Lisandro San Martín Riseti como presidente, el profesor Juan Yovanovic Espinoza en la vicepresidencia y Guido Ossandón Sánchez como secretario general. Lo curioso de esta asociación es que desde su génesis estuvo integrada sólo por médicos y dirigentes deportivos, pero no por psicólogos. Prueba de ello es la participación en esta sociedad de Guido Ossandón, quien en aquel entonces era presidente de la Federación de Básquetbol de Chile. Debido probablemente a esta razón, años más tarde se disuelve sin haber logrado iniciar o posicionar cabalmente la psicología del deporte en Chile. El profesor Juan Yovanovic se constituyó en el principal miembro de la sociedad al tener una nutrida actividad nacional e internacional en el área. Fue parte del comité organizador del Primer Congreso Sudamericano de Psicología del deporte en la Universidad de Antofagasta, que incluso contó con la presencia del

psiquiatra Ferruccio Antonelli, presidente de la ISSP (International Society of Sport Psychology) y uno de los principales promotores de la psicología aplicada al deporte en el mundo (Cauas, 2007).

En el año 2010 el profesor Yovanovic, como representante de la Sociedad Chilena de Psicología del Deporte (hace muchos años ya fuera de funcionamiento) participó de diversas reuniones con los creadores de la Asociación Chilena de Psicólogos del Deporte en donde definieron fundir ambas entidades, manteniendo el nombre de la primera agrupación, Sociedad Chilena de Psicología del Deporte, al ser la denominación más representativa que nacional e internacionalmente se utiliza (Carta).

Sin embargo, pocos años después de la gestación de esta primera sociedad, ya se había publicado algún material relacionado con la psicología del deporte. Según las autoras Romero y Ávila, en 1969 Ariel Leporati, profesor de filosofía y Castellano de la Universidad de Chile, publica “Introducción al estudio de la personalidad”. Un año más tarde, publica junto a un grupo de profesionales y estudiantes los resultados de una investigación, en el libro llamado “Psicología y deporte. Un estudio exploratorio”. En él presenta los principales resultados de una investigación cuyo objetivo era “conocer la imagen que tiene una pequeña comunidad de estudiantes universitarios en torno al deporte y sus diversos aspectos, estudiantes que se preparan para ejercer la profesión de profesores de educación física y deportes...” (Leporati, 1970). Posterior a ello, en 1978, publica “La psicología del deporte hoy”, en donde Leporati realiza un análisis del área de la psicología del deporte en el mundo actual y realiza un recorrido por temas que van desde la psicomotricidad, la personalidad, la motivación, la agresividad hasta el rol social de la psicología en el deporte (Ávila y Romero, 1999).

De acuerdo con los primeros antecedentes que se tienen acerca de la incorporación de un psicólogo en el ámbito del deporte, se estima que hacia el año 1979 se habría tenido la primera experiencia formal de un psicólogo profesional en el fútbol. Según relata el libro “Historias secretas del fútbol chileno” de Guarello y Urrutia, en dicho año Pedro García, entrenador nacional, integra al proceso juvenil con miras al Sudamericano de Uruguay al psicólogo Eduardo Acevedo. No existen mayores antecedentes acerca de la labor real de este profesional allí, pero según se comenta en el mismo libro su misión era “evitar el clásico

apocamiento del jugador chileno al enfrentar a sus rivales del Atlántico. El tema en aquella época se consideraba un complejo nacional...” (Guarello y Urrutia, 2005). Lamentablemente el proceso de preparación en su globalidad termina con escándalo deportivo y extradeportivo por la falsificación de los pasaportes de casi la totalidad del plantel de jugadores (Guarello y Urrutia, 2005).

Años más tarde, pero también dentro de este período, se producen nuevos intentos por incorporar la psicología al deporte. Enrique Aguayo y Renato Ruiz realizan un plan piloto de detección de talentos en niños para el Comité Olímpico de Chile, eso sí, con una corta proyección en el largo plazo. Paralelamente también una psicóloga, Laura Traverso, comienza a trabajar en un programa de fortalecimiento para deportistas de alto rendimiento en una institución deportiva recreativa: el Stadio Italiano.

1.2 Segundo período: Individualismo en la Psicología del Deporte (1980 - 1994)

Se había dejado atrás la relativa intromisión de otros profesionales en la psicología del deporte. Pero faltaban más cosas. Investigar, desarrollar y difundir aún más esta área en nuestro país. Tareas que estuvieron muy lejos de haberse logrado, quizás debido al escaso interés de los psicólogos en integrarse a esta área.

En este período se producen numerosos intentos formales desde distintas áreas para establecer la psicología del deporte en Chile. Muchos de estos intentos, eso sí, se realizan desde una concepción individualista, debido entre otras razones a los pocos psicólogos interesados en el deporte, pero fundamentalmente a la precariedad teórica y experiencial que existe en el trabajo con los deportistas. A esto se suma un fuerte desinterés del medio deportivo chileno por trabajar estos temas, evidenciando la mala experiencia de los pseudopsicólogos que trabajaron en la década de los '70.

El principal suceso en este período guarda relación con la creación de la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (Sосуpe), a cargo del psicólogo brasileño Dr. Benno Becker Jr. Esto trajo un cierto reconocimiento a nivel internacional de las escasas labores que se hacían en Chile, al integrarse

Enrique Aguayo como uno de sus principales miembros.

1.3 Tercer período: Del individualismo al asociacionismo (1995 - 2001)

Se trata del período de mayor relevancia en la psicología del deporte en Chile. Primero porque en 1995 el chileno Enrique Aguayo es elegido presidente de la Sosupe, lo que confirma la integración de Chile en el contexto sudamericano. Esto produce un fuerte impulso interno que revierte la tendencia al ostracismo que caracterizó al período anterior.

También en el mismo año se crea una sociedad que prácticamente muere en el papel: la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte. A nivel interno, durante esta época se inician formalmente los primeros contactos por agrupar a los psicólogos deportivos en una instancia concreta, mediante la creación de la Asociación de Psicólogos del Deporte. Entre los objetivos de esta asociación estaban agrupar a los profesionales psicólogos, compartir experiencias, fortalecer el ámbito formativo y de alguna forma defenderse del traspié inicial y circunscribir esta área exclusivamente a los psicólogos. También se requería profesionalizarse aún más y darse a conocer en el esquivo medio deportivo externo. Así en 1996 se crea la Asociación, siendo su primer presidente Enrique Aguayo Chávez.

Otro esfuerzo tendiente a desarrollar la naciente creada Asociación Chilena de Psicología del Deporte, fue la realización, en 1997, de dos congresos casi simultáneos. El primero de ellos organizado por la Universidad de Santiago que tuvo un carácter más nacional, ya que los expositores fueron distintos psicólogos que trabajaban en el país. Y el segundo, correspondió al 5° Congreso Sudamericano de Psicología del Deporte que organizó la Sosupe (hasta ese entonces presidida por Enrique Aguayo). Este último congreso produjo un gran dinamismo interno, debido a la gran cantidad de asistentes no sólo de Chile, sino también de otros países de Latinoamérica, y por la presencia de importantes expositores como Enrique García Ucha de Cuba, Guillermo Pérez Recio de España, Benno Becker Jr. de Brasil y Dietmar Samulski de Alemania, entre otros.

En cuanto a las publicaciones científicas, éstas siguen siendo escasas. En 1989, la psicóloga Laura Traverso escribe un “Manual para Entrenadores y Profesores” y en 1996 nuevamente Ariel Leporati reedita uno de sus antiguos libros de psicología del deporte (Ávila y Romero, 1999).

En donde sí hubo una mayor proliferación fue en el área de las investigaciones, debido a la gran cantidad de estudiantes interesados en realizar sus tesis de titulación. Finalmente, cabe mencionar el importante aumento de cátedras de psicología del deporte en numerosas universidades.

1.4 Cuarto período: Crecimiento explosivo de profesionales (2002 - hasta nuestros días)

Producto del mencionado incremento de cursos electivos en las universidades tanto estatales como privadas, en este período se registra un considerable aumento de psicólogos titulados y estudiantes en práctica en el ámbito del deporte. Tanto que no existe un verdadero registro de cuantos profesionales o estudiantes en práctica desarrollan intervenciones con deportistas en instituciones.

En lo relacionado netamente con la especialización, a partir del año 2003 la Universidad Diego Portales, en sinergia con la Fundación Ascende (Alicia Romero) y la Universidad de Illes Balears (Alexandre García Más), organizan una serie de cursos sistematizados en un post grado.

En el ámbito más científico hay dos hechos de relevancia en esta época. El primero de ellos ocurre en Septiembre de 2006, en Guadalajara, México donde se desarrolla el Primer Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD), en donde un representante chileno expuso acerca de la realidad de la psicología del deporte en Chile, difundiendo de alguna manera el crecimiento que ha tenido esta ciencia en estos años en Chile. Pero además un mes más tarde, en Octubre del mismo año, la Sosupe, presidida por el Uruguayo Lic. Carlos Ferrés, organiza un nuevo congreso en Chile, en conjunto con la Universidad de las Américas. Entre los invitados más destacados estuvieron Gloria Balagué, Ricardo de la Vega, Joaquín Dosil, Alexandre García Más, entre otros. Este evento se ha considerado fundamental para la inserción definitiva de Chile en el concierto internacional y para la consolidación de las relaciones profesionales entre los miembros de las asociaciones de cada país (Cauas, 2007).

Otro elemento de análisis es la especialización profesional, ya que, no hace muchos años, los psicólogos que trabajaban con los deportistas no tenían estudios académicos de postgrado que avalaran la rigurosidad de su trabajo. En este sentido la especialidad se obtenía exclusivamente en la praxis, vale decir, del

ESPECIALIZACIÓN	%
ACADÉMICA	58
EN TERRENO	19
SIN ESPECIALIZACIÓN	23
TOTAL	100

Tabla 1: Clasificación según estudios profesionales

mismo terreno de entrenamiento o de juego.

Hoy, tal como se señala en la tabla 1, el tema de la especialización académica ha ido dejando la no especialización.

La realidad actual en Chile acerca de los lugares donde se desempeñan los psicólogos es bastante parecida a lo que ocurre en otros países. La principal fuente laboral siguen siendo los equipos de fútbol, con un énfasis mayor en las divisiones menores. Un segundo deporte donde se ha considerado fundamental esta labor es en el tenis, tal vez asociado a la proliferación de las academias de alto rendimiento en los últimos años.

Se calcula que sólo en el fútbol hay entre 8 y 13 psicólogos deportivos desarrollando diversos tipos de actividades. En las distintas academias de tenis o centros de entrenamiento existirían, al menos, ocho profesionales más interviniendo la parte mental. En el Centro de Alto Rendimiento (C.A.R.), organismo donde entrenan los deportistas de élite de nuestro país, trabajan sólo tres psicólogos, cifra insuficiente para la gran cantidad de deportistas que entrenan individual y colectivamente en la búsqueda de medallas para Chile (Cauas, 2007).

A pesar de esta realidad, y tomando al universo total de psicólogos que se desempeñan en el contexto deportivo, el porcentaje mayoritario se encuentra en el alto rendimiento. En la tabla 2 se especifica cuantitativamente este dato.

ÁMBITO DE ACTUACIÓN	%
ALTO RENDIMIENTO	55
EJERCICIO FÍSICO	18
NADA	27
TOTAL	100

Tabla 2: Rol del psicólogo deportivo en relación al deporte y ejercicio físico.

En el futuro, más que cambiar esta tendencia, lo que debiera suceder, porque de hecho ya está ocurriendo en otros países, es que el ámbito de la salud cobre una importancia similar al competitivo.

Esto implicaría la apertura de esferas hasta el momento muy poco exploradas, como el ámbito universitario y escolar (Cauas, 2007).

2. Un ejemplo de inclusión de Psicólogos del Deporte en Chile: el fútbol

Según los antecedentes analizados, hasta el año 1999 se presentaba una escasa participación de psicólogos en el ambiente futbolístico chileno, tanto como muy poca investigación científica sobre el tema.

La inclusión de psicólogos en equipos deportivos chilenos data de 1979 (Riveros J., 1999), aunque las revistas deportivas chilenas de los años 50, como Estadio (1951), ya hacían referencia a términos psicológicos como carácter, personalidad, capacidad de reacción y soltura ante partidos difíciles, todos éstos son conceptos utilizados por los entrenadores y periodistas de ese tiempo.

Es interesante señalar que desde la presidencia de González Videla (1948-1952) comenzó una reacción de las esferas de Gobierno con un primer aporte de 30 millones de pesos para la infraestructura deportiva, aunque existía temor de los mismos deportistas, en ese tiempo DIGEDER se hizo cargo de esa suma, pues se afirmaba que “después que se haya cumplido lo más necesario al nivel de infraestructura, pensaremos en cosas como preparación física y los medios para potenciarla”.

Se constatan, así, los primeros avances hacia una profesionalización del trabajo deportivo realizado, junto a un programa de Gobierno, que aspira a apoyar las necesidades del deporte chileno.

La inserción del psicólogo en una organización deportiva obedece a esta tendencia de profesionalización, ya que desde 1994 la directiva de la ANFP decidió involucrar a un psicólogo en la formación de las selecciones nacionales sub-17 y sub-23.

Como se señala en el párrafo anterior, la necesidad de hacer más sistemático el trabajo psicológico en los clubes deportivos motiva el funcionamiento (junio de 1999) de una red de información que considera a todos los psicólogos integrantes

de equipos de fútbol. En ese momento un grupo de jóvenes psicólogos (Sergio Villarroel, Nicolás Absolomovich, Rodrigo Cauas, Marcela Herrera, Alexis Ponce) construyeron una base que hasta el día de hoy se mantiene, pudiendo considerar a Chile como uno de los pocos países donde el fútbol, que es mayoritario, cuenta con psicólogos en los equipos de primera división.

Éstos, a su vez, formaban parte de la Asociación de Psicología Deportiva de Chile, de la cual se ha hablado con anterioridad. Esta organización permitió un intercambio de información y apoyo profesional fundamental, ya que la formación del psicólogo deportivo en nuestro país, como se comentó, se basaba en publicaciones extranjeras, congresos y seminarios realizados en su mayoría por las escuelas de educación física (INEF), con un acento marcadamente autodidacta. Es decir, no existía en Chile una formación sistemática a nivel de estudios superiores de este tipo de profesionales.

Los psicólogos que trabajaban en el fútbol poseían escaso apoyo para realizar investigaciones específicas de su campo.

En Chile, las estadísticas indicaban que no más del 5% de las federaciones deportivas contaban con un psicólogo o asistente social; en realidad, “la inserción en un ámbito donde habitualmente el psicólogo no se encuentra, presenta un desafío para ellos” (ANFP, 1998).

Las exigencias que el medio actual planteó, en el caso de la Asociación Nacional de Fútbol, de los medios de comunicación, de la hinchada, fueron “una formación más amplia a los futuros jugadores, desatacando su desarrollo como persona y futbolista” (Fueguino, 1998).

Se planteó entonces que para “realizar una intervención eficaz, era necesario un acercamiento más acabado hacia la organización por cuanto el trabajo con sus jugadores se relaciona directamente con el día a día del entrenamiento” (Herrera, 1999), y con los sujetos que participan en el cuerpo técnico, dirigentes activos, y personal de apoyo (utilero).

En este contexto cabe destacar que la comisión de Fútbol Joven ofrece (desde el año 1997) cursos de perfeccionamiento y actualización de técnicos de fútbol joven, considerando entre otros temas: psicología infantil, liderazgo, administración, expresión corporal. Estas actividades constituyen un indicador claro acerca de políticas asumidas por el directorio encargado de la profesionalización de las personas que trabajan desarrollando a los futuros futbolistas chilenos.

3. Las nuevas Tecnologías y los Psicólogos del Deporte Chilenos

Según Botella (2006), la utilización de las nuevas tecnologías ha experimentado un incremento considerable en los últimos años. Los psicólogos deportivos chilenos han aprovechado este medio para proyectar su labor. Algunos a través de Internet mediante blogs, páginas personales, páginas profesionales; otros a través de videoconferencias, cursos on-line. Los objetivos que presentan estas páginas son:

- Consulta on-line
- Presentación de servicios, artículos e investigaciones.
- Consultoría privada
- Ampliación de servicios a otros sectores: educacional, empresarial, etc.
- Cursos con diversas temáticas sobre PD.

Desde hace algunos años, se ha observado un aumento exponencial de este tipo de páginas. Hoy en día este tipo de tecnologías puede ser una nueva manera de difundir el rol del psicólogo del deporte, lo que hace la PD y cómo actuamos y nos adaptamos frente a la demanda del medio.

Por otro lado, se observa escasa interconexión entre links de páginas chilenas con otras páginas similares o complementarias, si bien es cierto la gran mayoría presenta una sección de enlaces, al observar la indexación de otras páginas hacia ellas el porcentaje baja. Este hecho puede ser un reflejo del asociacionismo actual de la PD en Chile, destacando un trabajo de carácter individual o segmentario frente al asociacionismo presente en otros países de Sudamérica.

4. Conclusiones

La historia del desarrollo de la psicología aplicada al deporte en nuestro país ha tenido un comienzo errado, debido a que fueron inicialmente profesionales no psicólogos - médicos, dirigentes y otros - los que comenzaron desarrollando los temas y trabajando en esta área. Al respecto, como se mencionó, fue Ariel Leporati

quién comenzó investigando y escribiendo acerca de esta temática, llegando incluso a crear la cátedra de Psicología del Deporte (1974) en la Universidad de Chile. Esto generó un negativo impacto que hasta el día de hoy deben sobrellevar las distintas generaciones de psicólogos.

Por años orientadores, magos, parapsicólogos y verdaderos personajes coparon inapropiadamente el rol científico, muchas veces bajo el mismo rótulo de psicólogo.

Pero no cabe duda que esta disciplina realmente aparece en un primer momento con una difusa labor de Eduardo Acevedo en una selección nacional de fútbol, y posteriormente con Enrique Aguayo, Renato Ruiz y Laura Traverso.

En cuanto al crecimiento laboral, desde un comienzo fue lento porque en los primeros años no hubo un gran interés de los psicólogos por realizar labores en el deporte y la actividad física. De manera sostenida, y sólo desde unos 3 ó 4 años, este proceso de expansión se ha ido acelerando, llegando a un aumento notable de profesionales en distintos clubes deportivos, federaciones, universidades, escuelas, etc.

Por otro lado el crecimiento que ha tenido como rama la psicología del deporte ha sido dispar por cuanto los distintos motores que generan el desarrollo han crecido en forma irregular e intermitente. Sin duda, uno de esos motores que más ha crecido ha sido el principal: aumento de profesionales trabajando en temáticas relacionadas con la psicología y el deporte.

Junto con este ámbito han aumentado también las investigaciones en esta área, pero es importante destacar que dichas investigaciones surgen más producto de la obligación de los estudiantes de pregrado para titularse, que debido a un interés de los mismos profesionales por investigar. Pero sin duda, desarrollos teóricos, investigaciones importantes, construcción, estandarización o baremación de pruebas psicológicas, han sido prácticamente nulas en todo el desarrollo histórico de la psicología del deporte en Chile.

Otro elemento destacable es la inclusión de la psicología del deporte como una materia obligatoria en la formación de los otros profesionales del deporte, ya sea en cursos, diplomados, magíster o simplemente en las mallas curriculares. Esto se suma a la ya existente explosión de cursos electivos u obligatorios en las universidades (especialmente en carreras como educación física, técnico

deportivo, preparadores físicos, entrenadores de fútbol, etc.) y que son dictados por psicólogos.

El interesante cambio que ha tenido esta rama de la psicología en Chile, sobretodo a partir del año 2002, hace pensar que en el futuro se irán superando algunas deficiencias y se fortalecerá como un ámbito relevante en el deporte.

Pensamos que el papel del deporte depende del sentido que le otorguen los diversos grupos sociales a la actividad, tanto como de los objetivos que se persiguen al practicarlo. Este aspecto explica la necesidad de creciente de clubes y federaciones por contar cada año con un mejor cuerpo técnico capacitado para afrontar aspectos varios de la vida del deportista que pretende formarse en una institución. A pesar de los interesantes avances logrados en estos años por los profesionales de esta área, existen deficiencias no menores que deben mejorarse para realmente ofrecer al deporte en Chile una alternativa de trabajo y profesionalismo acorde a los tiempos. Algunos de los problemas que deben resolverse son:

1. Ausencia parcial de una asociación o sociedad de profesionales con una fuerte presencia que delimite y fiscalice el área de la psicología del deporte.
2. Ausencia de investigaciones aplicadas. Sólo existen, en su mayoría, las investigaciones realizadas por los alumnos de pregrado o postgrado para titularse.
3. Difusión en el ámbito deportivo del rol del psicólogo del deporte. Áreas de trabajo, asesorías, funcionamiento y apoyo.
4. Escaso desarrollo teórico desde Chile que permita desarrollar y difundir la psicología del deporte en nuestro país, lo que se ve reflejado en un escaso desarrollo de estandarizaciones y baremaciones de las pruebas psicológicas utilizadas por los psicólogos.
5. Mayor formación especializada de psicólogos que trabajan en el área.

Estas tareas se constituirán en el desafío que deberán resolver en el futuro los psicólogos deportivos chilenos, y para ello es importante que se institucionalice la agrupación que por años se encuentra en período de formación y que aglutine las distintas individualidades, ya que Chile posee un potencial importante de profesionales que hasta el día de hoy saben hacer su trabajo.

Referencias

- ANFP (1998). Los Frutos del Fútbol Joven. Revista Fútbol Joven, 3-6.
- Bermejo, A. (2001). Valoración y aplicación de la terapia psicológica vía Internet. Información Psicológica, 75, 65-71.
- Cauas, R. (2007). Psicología y deporte: una experiencia chilena. Santiago: Cedep.
- Cauas, R. (2007) La psicología del deporte en Chile y el mundo. En Portal deportivo La Revista. Año 1, N° 1, Julio-Agosto 2007.
- Cauas, R. (2005). La intervención de la psicología del deporte según la ley del deporte chilena, 86. Recuperado el 20 Julio de 2005, de <http://www.efdeportes.com/efd86/ley.htm>
- Cauas, R. (2004). La psicología del deporte en Chile, 71. Recuperado el 22 de Abril de 2004, de <http://www.efdeportes.com/efd71/chile.htm>
- Cauas, R. (2006). Rol del psicólogo del deporte en Chile: análisis causal y metodológico, 95. Recuperado el 28 de Marzo de 2006, de <http://www.efdeportes.com/efd95/psd.htm>
- Dosil, J. (2002). El psicólogo del deporte: asesoramiento e intervención. Madrid: Síntesis.
- Dosil, J (2003). Veinte claves para afrontar el futuro de la psicología del deporte en España. Revista de Psicología General y Aplicada, 56 (4), 519-529.
- Fueguino (1998). Le llegó su hora. Revista Estadio, N°420, p.3.

- García-Prieto, D.** (2004). *Ciberpsicología del deporte: Revisión bibliográfica*. Trabajo del doctorado “Perspectivas actuales de la psicología de la actividad física y del deporte” no publicado. Universidad de Vigo. En Dosil, J. Asesoramiento on-line en psicología del deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte. Dirección General de Deportes. Vol .4, núm. 1 y 2 Facultad de Psicología. Universidad de Murcia.
- Gobierno de Chile** (2001). Ley del Deporte N° 19.712. Santiago, Chile.
- Guarello, J., Urrutia, L.** (2005). *Historias secretas del fútbol chileno*. Santiago: Ediciones B.
- Herrera, M.** (1999). *El proceso de inserción del psicólogo en una organización deportiva: un estudio de casos*. Tesis para optar al título de Psicólogo. Universidad Central de Chile. Santiago, Chile.
- Larumbe, E.** (2006). *Las nuevas tecnologías en psicología del deporte*. Recuperado el 20 de marzo de 2008, de http://www.palestraweb.com/zona_libre/boletin/carpenews06/tic.pdf
- Leporati, A.** (2001). *Psicología del deporte*. Santiago: Ediciones Universidad Las Condes.
- Leporati, A.** (1978). *Psicología del deporte hoy*. Santiago: Universidad de Chile.
- Leporati, A.** (1970). *Psicología y deporte. Un estudio exploratorio*. Facultad de Filosofía y Educación Universidad de Chile. Santiago, Chile.
- Rey, S.** (1985). *Psicología y deporte competitivo*. Santiago: Editorial Universitaria.

Rey, S. (1978). *Psicología y deporte. Un planteamiento y una experiencia.* Santiago: Editorial Universitaria.

Romero, A. y Ávila K. (1999). *La psicología del deporte, sus aplicaciones y desarrollo en Chile.* Memoria de titulación para optar al grado de Licenciado en psicología. Santiago, Chile.

El Deportista y la Atención Plena

The Athlete and the Mindfulness

Víctor Manuel Cepeda Salas*
Alicia Elena Romero Carrasco**

Resumen: El presente artículo explica y une el concepto de Atención Plena (Mindfulness) al deporte y a las experiencias de los atletas. Crítica a los modelos actuales de intervención en Psicología del Deporte y establece una propuesta alternativa. Mindfulness se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams y Teasdale, 2002; Shapiro y Schartz, 1999). Para el deportista significa aprender a estar en el momento presente, no detenerse en hechos del pasado como fallos o anticipar eventos futuros, como ganar o perder. Programas como Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) de Kaufman y Glass (2006); y el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner y Moore (2004, 2007), contribuirían a aumentar las experiencias de flow, reducirían la ansiedad pre-competitiva, incluso inciden en medidas de resultado atlético.

Palabras clave: Atención Plena, Mindfulness, Deportistas, Programas de Entrenamiento Mental.

* Psicólogo, Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Master en Psicología del Deporte, Universidad Autónoma de Barcelona. Docente Universidad de Talca. Programa de Formación Fundamental. Centro de Entrenamiento Regional CER (Metropolitano), Federación Atlética de Chile. Email: vcepeda.psicologiadeporte@gmail.com
Universidad Central, Chile.

** Doctora en Psicología, Universidad de las Islas Baleares. Postdoctorado en Psicología Social del Deporte, Universidad de Northern Colorado, Estados Unidos. Directora Ejecutiva Fundación Asciede. Psicóloga de la selección chilena de hockey césped varones. Email: aromero@ucentral.cl

Abstract: This article explains and connects the concept of Mindfulness sports and the experiences of athletes. Criticizes the current models of intervention in Sport Psychology and establishes an alternative Proposal. Mindfulness has been Described as a non-elaborative consciousness focused on the present, not judgmental, In Which every thought, feeling or sensation That Arises in the attentional field is Recognized and accepted as is (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams and Teasdale, 2002; Shapiro and Schwartz, 1999). For the athlete Means learning to be in the present moment, not dwell on past events: such as failures or anticipate future events, winning or losing: such as. Programs like Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) of Kaufman and Glass (2006); and Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) Gardner and Moore (2004, 2007), the program would Enhance the experiences of flow, reduces the pre-competitive anxiety even Affect athletic outcomes.

Keywords: Mindfulness, Athlete, Mental Programs.

Históricamente, el paradigma cognitivo conductual ha sido el que ha nutrido a la psicología del deporte, ya sea para dotarla de visión respecto a los procesos psicológicos experimentados por los deportistas como para transferir estrategias y técnicas destinadas a mejorar aspectos mentales propios del rendimiento (Gardner y Moore, 2007). Asumir este enfoque significa resaltar el autocontrol de los procesos internos (pensamientos, emociones, sensaciones) en sus intervenciones, partiendo de la premisa que dichas experiencias internas tienen efectos adversos sobre las conductas de rendimiento (Ezquerro, 2008).

Actualmente el paradigma cognitivo conductual y particularmente las terapias que hoy se denominan de tercera generación cuestionan el excesivo énfasis en el control, por ejemplo, autores como Pape y Clarck (1991) han demostrado que el control de pensamientos negativos puede tener un efecto contradictorio aumentando la actividad cognitiva indeseada, lo que pone en cuestionamiento la utilización de la detención del pensamiento o el autodiálogo.

Autores como Wegner, Shortt, Blake (1999) y Barlow (2002) han revisado modelos de autocontrol en terapia y en el ámbito del rendimiento deportivo y sus descubrimientos indican que, en determinados momentos, la autorregulación óptima implica reducida autoevaluación, reducida vigilancia atencional, baja exploración de amenazas y mínima preocupación sobre las posibles consecuencias futuras del rendimiento.

Ezquerro (2006) señala, entonces, que las técnicas tradicionales dirigidas hacia el control de los procesos internos, como el autodiscurso (para modificar los procesos cognitivos y emocionales), la visualización (para controlar el contenido de las imágenes internas) muchas veces resultan paradójicas. Se ha puesto en evidencia la existencia de una reactivación posterior a la supresión o el control de pensamientos, con incremento de respuestas emocionales y autonómicas. Este fenómeno se denomina “ironía del proceso de control mental” (Wegner y Zanakos, 1994), y es especialmente relevante para los deportistas, por la interferencia que tendría sobre el rendimiento.

Esta mirada tradicional ha promovido el entrenamiento sistemático de ciertas habilidades en los atletas con el objetivo principal de proporcionar estrategias de control para que eliminen o cambien los estados internos valorados como negativos con la intención de que esto contribuya a mejorar su nivel de rendimiento. Por ejemplo, a un atleta se le puede entrenar para que se relaje en momentos en los que experimente ansiedad, para que elimine pensamientos valorados como negativos, o por ejemplo, para cambiar emociones o sentimientos que puedan emerger. Este enfoque tradicional impone la creencia en los deportistas de que es necesario cambiar ciertos pensamientos, emociones y sensaciones, y se les enseña hacerlo con la positiva intención de mejorar su rendimiento deportivo (Mañas, Del Águila, Franco, Gil y Gil, 2014).

Considerando estos antecedentes, la terapia cognitiva basada en Mindfulness (Kabat-Zinn, Lipworth y Burney, 1985) como la terapia de Aceptación y Compromiso (Hayes, Strosahl y Wilson, 1999) han traspasado sus aproximaciones teóricas a la psicología del deporte y se han convertido en unas nuevas vías para explicar fenómenos psico-deportivos. Se han transformado en una alternativa que propone relacionarnos con nuestros propios estados internos de una manera completamente distinta. La Atención Plena no pretende cambiarlos o eliminarlos.

La Atención Plena representa un modo de relacionarnos con ellos desde la ecuanimidad, la consciencia, la apertura y la aceptación de la experiencia.

¿Y qué es la Atención Plena? ¿Por qué rompe con el énfasis en el control de la actividad cognitiva-emocional?

“Mindfulness” o “Atención Plena” tiene sus raíces en el budismo, siendo un término proveniente de la traducción al inglés del vocablo “Sati” del idioma Pali (Raimon Panikkar, 1997). El Pali es la lengua en la que se encuentran escritas las colecciones más antiguas de los textos budistas. Atención Plena se ha descrito como una conciencia centrada en el presente, no elaborativa y no enjuiciadora, en la cual cada pensamiento, sentimiento o sensación que surge en el campo atencional es reconocido y aceptado tal como es (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams y Teasdale, 2002, Shapiro y Schartz 1999). Desde la óptica de la psicología social cognitiva, la Atención Plena es un proceso cognitivo que emplea la creación de nuevas categorías, apertura a nueva información y conciencia de más de una perspectiva (Langer, 1989).

Germer (2005) señala que la palabra Mindfulness puede ser comprendida desde tres perspectivas: 1) como una práctica, debido al ejercicio meditativo, 2) como un proceso psicológico, considerando dimensiones de la conciencia (centrada en el presente, no enjuiciadora, intencional, observación participante, no verbal, exploratoria) y 3) como un constructo teórico, es decir Mindfulness implica hacer consciente la intención de reorientar nuestra atención, y de “darnos cuenta” de la experiencia en curso de una manera receptiva y curiosa. Esto requiere tener una actitud orientada a experimentar plenamente el momento presente.

¿Qué significa esto para los deportistas?

La Atención Plena es estar en el momento presente, lo que significa no detenerse en hechos del pasado como fallos o anticipar eventos futuros, como ganar o perder. De hecho, cuando los atletas describen estar “en la zona”, a menudo lo describen como la sensación de estar plenamente conscientes y presentes. El entrenamiento en Atención Plena permite tomar perspectiva frente a estos patrones de respuesta

y por ende, elegir otras alternativas de afrontamiento, por ejemplo en un deporte de combate, al recibir un golpe en el rostro, la activación emocional crece y es posible que la respuesta habitual sea atacar descontroladamente, en cambio, si se ha entrenado la Atención Plena, se reconocerá la emoción y los pensamientos inmediatos, dejándolos ir y aceptándolos como parte de la experiencia de combatir, será la atención en la respiración lo que devolverá al atleta al presente para volver a la táctica que eligió con anterioridad. Por ejemplo, en un estudio cualitativo para conocer el impacto de un programa de Atención Plena en mujeres futbolistas de primera división realizado por Baltzell, Caraballo, Chipman y Haydn (2014) se recogen narrativas como las siguientes: *“Creo que soy capaz de enfocar la emoción o ansiedad hacia mi juego en lugar de estar demasiado excitada al principio del partido donde quiero resolver muy rápido”*; *“Hacia el final del juego...cuando estaba fatigada y en vez de decir que estoy cansada, aceptaba el dolor y me preparaba para un ataque”*.

Se observa que a través de la práctica sistemática el deportista puede aumentar la confianza percibiendo positivamente su capacidad de regular una situación estresante. Segal, Williams y Teasdales (2002) ponen de manifiesto cómo la práctica del Mindfulness favorece un cierto distanciamiento frente a la experiencia interna y externa, lo que se traduce en una menor reactividad emocional (y menos rumiación de pensamientos) y al mismo tiempo favorece la apertura a la experiencia con una cierta curiosidad (y una menor evitación de dicha experiencia).

Ramos y Hernández (2008) nos señalan que el trabajo teórico e investigador desarrollado en la línea de Mindfulness indica que cuando la atención a nuestras emociones y sensaciones va acompañada de la valoración o juicio sobre la emoción sentida, lejos de permitirnos integrar adecuadamente la experiencia nos podría conducir a la reactivación de determinados patrones de pensamientos que nos alejan de la experiencia inmediata y tienden a perpetuarse (Automatismos, creencias dogmáticas).

Basándonos en los fundamentos de la práctica en Mindfulness que hace Kabat-Zinn (1990), existen siete factores relacionados con la actitud que constituyen los principales pilares de la práctica del Mindfulness. Se ha optado por proponer una adaptación de dichos principios a las experiencias deportivas. Cabe aclarar

que está propuesta deberá en el futuro generar estrategias metodológicas para ser validadas.

Así un deportista dispuesto a fortalecer la dimensión psicológica de su rendimiento asumiendo una actitud de Atención Plena puede aprender a asumir la siguiente perspectiva para explicar y afrontar su rendimiento.

No juzgar: Es importante en la práctica darse cuenta de la actividad constante de nuestra mente por emitir juicios, categorizar, anticipar situaciones. Una actitud mindfulness invita a asumir una posición de testigo imparcial y limitarse a observar el ir y venir de pensamientos y juicios, no hay que actuar sobre ellos, ni identificarse, ni bloquearlos, ni aferrarse, simplemente se observan y se dejan ir. Durante una competición muchas veces gastamos energía juzgando el nivel del rival, la funcionalidad de un ejercicio o la importancia del evento, esto opera como estímulos que generan ansiedad, desconcentración o preocupación excesiva.

Paciencia: La paciencia es tanto un valor como una práctica y sin duda aquellos deportistas que han sabido cultivarla han marcado diferencias respecto a quienes esperan la retribución rápida. Tener paciencia consiste sencillamente en estar totalmente abierto a cada momento, aceptándolo como tal. Aceptar el hecho de que, a veces, las cosas se tengan que desplegar cuando les toca. Permitir que las cosas sucedan a su debido tiempo.

Es bastante habitual observar en el ámbito deportivo a atletas talentosos pero impacientes que finalmente terminan desistiendo sino se cumplen sus expectativas y a otros menos aventajados por la lotería genética con una capacidad enorme de postergar la gratificación y convencidos en que el fruto del esfuerzo diario terminará desplegando los resultados esperados.

Mente de principiante: Significa estar abierto al aprendizaje, escuchar con atención, suspender juicios y flexibilizar dogmas, lo peor que le puede pasar a un deportista es creer que ya lo sabe todo. Los grandes atletas y entrenadores son curiosos e innovadores, buscan mejorar constantemente y aprenden de los más experimentados. Cultivar este principio entrega una actitud mental de estar dispuesto a ver las cosas como si fuera la primera vez y mantenerse abierto a nuevas posibilidades. Es desarrollar sobretodo la capacidad de adaptación, virtud

muy necesaria en ambientes tan cambiantes como el deportivo.

No buscar/hacer: Esta es una adaptación del principio de No Esforzarse. Generalmente los atletas son muy conscientes de sus sensaciones corporales y esto no tiene nada de insólito tomando en cuenta que el cuerpo es el instrumento de su trabajo, sin embargo, se da con relativa frecuencia que busquen sensaciones corporales ideales de competición y si no se presentan ello da pie a que aparezca la duda sobre su estado de forma. Es importante entonces que el atleta se pregunte ¿cuantas veces he competido con pésimas sensaciones e igual he rendido a gran nivel? Es probable que en más de una ocasión, por consiguiente será importante aceptar el malestar físico como un ingrediente esperable en un deportista de alto rendimiento.

Si se busca estar relajado, más tenso se estará, si se busca terminar con el insomnio, es probable que más activo se esté durante la noche, en consecuencia Buscar es presión. Hacer es acción, es decir orientar estrategias concretas “olvidándose” de su funcionalidad, se trata de caer absorto en la tarea que se ejecuta, quizá con esa actitud se presenten los resultados previstos.

Confianza: Al practicar la Atención Plena, también practicamos asumir la responsabilidad de ser uno mismo y de aprender a escuchar el propio ser y confiar en nosotros. Es preferible confiar en uno mismo que buscar siempre un guía en el exterior. Será importante en este punto que entrenadores reconozcan y valoren las expresiones de sus atletas reconociendo que el deportista es el “primer experto” en sus propias experiencias.

Dejar ir/Ceder: Ceder significa “no apegarnos” a nada. En la práctica de la Atención Plena se deja de lado la tendencia a aceptar determinados aspectos de la experiencia y a rechazar otros. Lo único que se debe hacer es dejar la experiencia tal y como es, ceder es una forma de dejar las cosas tal y como son y, así, aceptarlas. Lo importante sería que el deportista aprenda a reconocer lo transitorio de los pensamientos y emociones, de esta manera podría asumir las experiencias de éxito o de derrota, con mayor equilibrio.

La aceptación: La aceptación significa ver las cosas como son en el presente. Es mostrarse receptivo y abierto a lo que sienta, piense y vea, y aceptarlo porque está ahí y en ese momento se trata de no malgastar energía mental pensando en los eventos que ya han ocurrido. Un jugador de baloncesto que pierde un punto fácil puede generar un sin número de pensamientos de autorreproche por el error cometido. Un corredor o un nadador que no le gusta una asignación de pistas puede quedarse “estacionado” en la rabia preguntándose ¿Por qué a él? En estos casos, aceptar el momento presente o situación es una habilidad valiosa que puede ayudar a un atleta a dirigir su foco. Esta habilidad rápida y sencilla sienta las bases para la reorientación de los procesos de pensamiento y permite elegir la mejor opción en ese momento.

Estos elementos se entrenan y cultivan al igual como se entrena la fuerza, la resistencia o la velocidad, no hay recetas rápidas ni mágicas, la posibilidad de cambiar de perspectiva de aumentar en flexibilidad estará dada por el compromiso por la práctica.

En una recopilación del estado del arte realizada por Del Águila et al. (2014) se da cuenta de que existen principalmente dos intervenciones validadas empíricamente y ampliamente aceptadas por la comunidad científica (1) el programa Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) de Kaufman y Glass (2006); y (2) el programa Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) de Gardner y Moore (2004, 2007).

El programa MSPE se desarrolló en el año 2006 (Kaufman y Glass, 2006). Esta intervención proviene del programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) de Kabat-Zinn (1990, 2003) y de la Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) de Segal, Williams y Teasdale (2002). El MSPE está estructurado para ser adaptado a cualquier deporte.

En relación a la evidencia de los beneficios de los programas, se encuentran las siguientes: De Petrillo et al. (2009) adaptaron el protocolo de 4 semanas del MSPE para corredores y encontraron un incremento significativo en el mindfulness estado y en una dimensión del mindfulness rasgo comparando las medidas pre y post intervención, además de una reducción significativa en las variables de perfeccionismo y ansiedad relacionadas con el deporte. Kaufman et al. (2009) encontraron incrementos significativos en las variables de mindfulness

estado y mindfulness rasgo para los golfistas, mindfulness rasgo para la mayoría de los arqueros y en estado flow para toda la muestra. Adicionalmente, después de la impartición del programa puso de manifiesto que los atletas sentían que el MSPE tuvo un impacto significativamente positivo sobre su rendimiento y que ellos tenían expectativas de beneficios en el futuro.

Un estudio controlado de la versión extendida del programa MSPE ha sido llevado a cabo empleando una muestra de corredores de larga distancia de primer nivel universitario (Pineau et al., 2013). Los resultados pre-post no han sido todavía analizados, sin embargo, los primeros resultados de medidas pre intervención han revelado que, además del número de millas corridas por semana, el componente de aceptación de mindfulness predice significativamente la marca del atleta.

El programa MAC (Gardner y Moore, 2004, 2007) es una combinación de mindfulness y técnicas de la Aceptación y Compromiso (ACT; Hayes, Strosahl y Wilson, 1999; Wilson y Luciano, 2002) que fue diseñado para utilizarse con personas con alto nivel de rendimiento y puede ser usado con atletas.

El MAC comparte ciertas similitudes con el concepto de flow (Csikzentmihalyi, 1990) que describe el estado de ejecución ideal en los atletas como una intensificada consciencia al momento presente y concentración en la tarea. El flow también ha sido descrito como la “fusión de la acción y las consciencia” (Csikzentmihalyi, 1990). El programa MAC parece promover el estado de ejecución óptima en atletas y la experiencia de flow.

Lutkenhouse, Gardner y Morrow (2007) realizaron un estudio controlado aleatorizado con 118 atletas universitarios de rendimiento alto para investigar el programa MAC en comparación con un protocolo tradicional de intervención en entrenamiento de habilidades psicológicas (control del pensamiento, control de la activación, imaginación). Los resultados mostraron mejoras significativas en el rendimiento atlético en las medidas posttest en el grupo MAC en comparación con el grupo que empleó el protocolo tradicional. Además, el grupo MAC mostró significativas reducciones en agresividad y evitación experiencial e incrementos significativos en las experiencias de flow (Gardner y Moore, 2007; Lutkenhouse et al., 2007).

Schwanhausser (2009) examinó el impacto de un programa MAC con adolescentes saltadores de trampolín. Los resultados indicaron cambios significativos en el rendimiento atlético a través de 8 medidas objetivas de rendimiento en salto, así como también incrementos en mindfulness, experiencias de aceptación y de estados de flow.

En términos generales ambos programas utilizan la práctica meditativa, el yoga, imágenes mentales, el reconocimiento de fortalezas, virtudes y valores, entre otras estrategias. Con ellas el deportista crece en flexibilidad y en conciencia respecto a su forma de pensar las distintas experiencias ligadas a su vida deportiva. No se trata de practicar la meditación para dejar “la mente en blanco” (esto es imposible incluso para meditadores avanzados) o para convertirse en un “iluminado”, se trata de desarrollar una habilidad que ayude a los atletas a tomar conciencia acerca de sus diálogos internos, de percatarse de creencias obstaculizadora y de aquellas emociones o sensaciones que deterioran ejecuciones de excelencia en momentos importantes. Es la atención en modo de exploración.

Ejercicios sencillos por ejemplo son prestar atención a la respiración antes de iniciar una tarea motriz, comer con atención, disfrutar aromas, sabores y texturas. Realizar un trote recuperativo poniendo atención a la pisada y al contacto con el suelo. Al obtener resultados positivos o al percibir mejora y avance “saborear” el momento, riendo, saltando de alegría, llorando de felicidad, abrazándose, bailando, etc. Para el Mindfulness estar concentrado, no es fijar la atención en un punto determinado por el mayor tiempo posible, es identificar cual es el distractor, observarlo con ecuanimidad y volver en calma al estímulo relevante.

La psicología clínica de raíz cognitiva-conductual ha avanzado observando y re-organizando algunos de sus preceptos más fundamentales por eso hoy se habla de la tercera generación de terapias (Hayes, 2004; Mañas, 2007). Se señaló al principio del texto que las intervenciones que apuntan a ejercer control sobre las experiencias internas (cognitivo-emocionales) recientemente han mostrado suscitar procesos de hípervigilancia, precisamente, una actividad asociada con el rendimiento disfuncional, de acuerdo con las evidencias actuales sustentadas en los modelos de auto-control (Barlow, 2002; Carver y Scheier, 1998, Gardner y Moore, 2006).

A partir de tales evidencias empíricas se pone de manifiesto que la transferencia de los avances del modelo Cognitivo-Conductual a la Psicología del Deporte ha sido lenta y aproximadamente hace una década estos cambios parecieran haber sido tomados en cuenta (Gardner y Moore, 2007, Ezquerro, 2006, Mañas, 2007).

De todos modos, a pesar del reconocimiento de los últimos años pareciera que aún las técnicas de establecimiento de objetivos, la práctica en imaginación, el autodiálogo o el control de la activación, siguen siendo presentadas como las estrategias psicológicas ideales para mejorar el rendimiento de los deportistas (Gardner y Moore, 2007).

El desafío está en crear y/o reconocer estrategias potencialmente adaptables de lo clínico o desde cualquier otro ámbito de la psicología al deporte, haciéndolo sin complejos pero con un rigor científico que permita validar las prácticas y por cierto beneficiar el rendimiento y el bienestar de los deportistas. La Atención Plena, pareciera haber recogido este reto y hoy se ha establecido como una temática emergente en la Psicología del Deporte con mucha proyección de futuro. Para ejemplificar esta tendencia se señala el esfuerzo de Thienot, Jackson, Dimmock, Grove, Bernier, Fournier (2013) por diseñar el primer cuestionario específico de Atención Plena aplicado al deporte, el Mindfulness Inventory for Sport (MIS). Lo demuestran también los recientes estudios de Cathcart, McGregor y Groundwater (2014) con atletas de elite relacionando la Atención Plena con el estado de flow. Bernier, Thienot y Pelosse (2014) investigaron el efecto de un programa de Atención Plena con jóvenes patinadores. Baltzell, Caraballo, Chipman y Hayden (2014) siguen la misma línea aplicando un programa de mindfulness a un equipo femenino de fútbol de la primera división.

Finalmente este artículo incita a considerar a la Atención Plena como una alternativa al control de los estados internos. Se ha señalado con una amplia evidencia teórica/práctica las consecuencias disfuncionales de tener como objetivo de intervención el controlar o cambiar lo que se está experimentando en el contexto del deporte especialmente para los atletas de nivel competitivo. Entonces vale la pena abogar por la práctica de la Atención Plena, la cual no implica el control sino podríamos decir una *aceptación consciente* de emociones, sensaciones y pensamientos que pueden en un proceso, traer beneficios personales y de rendimiento a los deportistas.

Referencias

- Baltzell, A., Caraballo, N., Chipman, K., Hayden, L.** (2014). A Qualitative Study of the MindfulnessMeditation Training for Sport: Division I Female Soccer Players' Experience *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 119-141. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018> © 2014 Human Kinetics, Inc.
- Barlow, D.H.** (2002). *Anxiety and its disorders. The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: Guilford Press.
- Catchart, S., McGregor, M. y Groundwater, E.** (2014). Mindfulness and Flow in Elite Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 8, 119-141. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0018> © 2014 Human Kinetics, Inc.
- Clarck, D.M.,Ball, S. y Pape, K.** (1991). An experimental investigation of thought suppression. *Behaviour Research and Therapy*, 31,207-210.
- Csikszentmihalyi, M.** (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- De Petrillo, L.A., Kaufman, K.A., Glass, C.R. y Arnkoff, D.B.** (2009). Mindfulness for longdistance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 357-376.
- Del Águila, J., Mañas I., Franco, C., Gil C. y Montoya, M.** (2009). Programas Basados en Mindfulness para Atletas. En A. J. Cangas, J. Gallego y N. Navarro (Eds.), *Actividad física y deporte adaptado*, vol. 2, pp. 149-158.Granada: Alborán Editores.

- Ezquerro, M.** (2008). *Intervención Psicológica en el Deporte. Revisión Crítica y Nuevas Perspectivas*. Actas V Congreso, Asociación Española de Ciencias del Deporte.
- Ezquerro M.** (2006). Trastornos psicológicos en deportistas. En E.Garcés de los Fayos; A.Olmedilla y P. Zafra (Eds.). *Psicología y Deporte*. Murcia: Diego Martin. pp. 461-481.
- Ferro, R.** (2001). Aplicación de la terapia de aceptación y compromiso en un ejemplo de evitación experiencial. *Psicothema* 2000. Vol. 12, n° 3, pp. 445-450.
- Gardner, F.L. y Moore, Z.E.** (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Gardner, F.L. y Moore, Z.E.** (2006). *Clinical Sport Psychology*. Champaign Ill. Human Kinetics.
- Germer, C.K.** (2005a). Mindfulness and Psychotherapy. In C.K., Germer, R.D. Siegel, P.R. Fulton (eds). *Mindfulness: What is it: What does it matter?* (pp. 3-27). New York: Guilford Press.
- Hayes, S.C.** (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S.C., Strosahl, K.D. y Wilson, K.G.** (1999). *Acceptance and commitment therapy*. Nueva York: Guilford Press, 1999.
- Kabat-Zinn J.** (1990) *Full Catastrophe Living*. New York: Delta. (Edición en español en Kairos).

- Kaufman, K. A. y Glass, C. R.** (2006). *Mindful Sport Performance Enhancement: A treatment manual for archers and golfers*. Unpublished manuscript, The Catholic University of America, Washington DC.
- Kaufman, K. A., Glass, C. R. y Arnkoff, D. B.** (2009). Evaluation of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE): A new approach to promote flow in athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 334-356.
- Lutkenhouse, J. M.** (2007). The case of Jenny: A freshman collegiate athlete experiencing performance dysfunction. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1, 166-180.
- Lutkenhouse, J., Gardner, F. L. y Morrow, C.** (2007). *A randomized controlled trial comparing the performance enhancement effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) performance enhancement and psychological skills training procedures*. Manuscript in preparation.
- Mañas, I.** (2007). Nuevas terapias psicológicas: La tercera ola de terapias de conducta o terapias de tercera generación. *Gaceta de Psicología*, 40, 26-34.
- Pineau, T. R., Kaufman, K. A. y Glass, C.R.** (2012). *Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on running performance and body image: Does self-compassion 52 make a difference?* Manuscript in preparation, The Catholic University of America, Washington DC.
- Raimon, P.** (1997) Ciencia y Paraciencia. *Revista de Ciencias Morales*, ENE-MAR, XX (73).

- Ramos N., Hernández, S.** (2008) Inteligencia Emocional y Mindfulness, Hacia un Concepto Integrado de la Inteligencia emocional. *Revista Facultad de Trabajo Social*, Vol 24, No. 24 / P. 135 - 146 Medellín, Colombia. Ene-dic 2008 .
- Schwanhausser, L.** (2009). Application of the mindfulness-acceptance-commitment (MAC) protocol with an adolescent springboard diver. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 377-395.
- Teasdale, J., More, R. Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S. y Segal, Z.** (2002). Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70, 275-287.
- Thienot, E., Jackson, B., Dimmock, J., Grove, J. R., Bernier, M., y Fournier, J. F.** (2014). Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(1), 72-80.

El fútbol, en tanto práctica psicosocial, como posibilidad de intervención en pos de la (re) construcción de desarrollo comunitario

Soccer, while psychosocial practice, as the possibility of intervention towards the (re) construction of community development

Gabriel Urzúa*

Felipe Álvarez**

Tomás Gaete***

Resumen: El presente artículo discute acerca de las posibilidades que el fútbol, en tanto práctica psicosocial, tendría de convertirse en proceso de intervención comunitaria, el cual, considerado como acción social organizada, contribuya al desarrollo de la comunidad. La idea es (re) pensar, desde el marco donde hoy se insertan los procesos de intervención, el deporte colectivo como un satisfactor, en palabras de Max Neef et al. (1986), de tipo sinérgico. Este trabajo se basa en los resultados de una investigación en el marco del proceso de licenciatura de la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Chile¹, de la revisión y análisis de las sistematizaciones y evaluaciones internas realizadas al *Programa Escuelas Preventivas de Fútbol* del Ministerio del interior del gobierno de Chile, División de Seguridad Pública², durante el periodo correspondiente al año 2008 y de la articulación y discusión teórica en el marco de una mirada transdisciplinar acerca del trabajo comunitario.

Palabras clave: fútbol, deporte colectivo, intervención comunitaria, desarrollo comunitario.

¹ Álvarez, F. y Gaete, T (2014). "El fútbol como práctica psicosocial y su contribución a la construcción del desarrollo comunitario. El caso del programa *Fútbol Más*, cancha el Peñón, comuna de Puente Alto. Universidad Central de Chile, Facultad de Ciencias Sociales, Escuela de Psicología.

² Hoy Subsecretaría de Prevención del Delito.

* Psicólogo, Magíster en Psicología, mención psicología comunitaria, Universidad de Chile. Académico Universidad Central de Chile. Correo electrónico: gurzuav@ucentral.cl

** Licenciado en Psicología, Universidad Central de Chile. Correo electrónico: alvarez.sotofelipe@gmail.com

*** Licenciado en Psicología, Universidad Central de Chile. Correo electrónico: tgacte15@gmail.com

Abstract: The following article talks about the possibilities of soccer, as a psychosocial practice, could have to become a community intervention process, which could contribute to a community development. The idea is to reconsider, from the context where today intervention processes are inserted, the collective sport as a satisfactor, in the words of Max Neef et al (1986), synergic. This work is based on the results of an investigation under the process to choose the degree of psychologist at the School of Psychology at the Central University of Chile, the review and analysis of the systematization and internal evaluations conducted to Preventive Schools Program Soccer from Ministry of the Interior of the government of Chile , Division of Public Security³, during the relevant period to 2008 and of the joint and theoretical discussion in the context of a transdisciplinary look for community work.

Keywords: soccer, team sports, community intervention, community development.

El fútbol como deporte colectivo y práctica psicosocial

En Chile el fútbol se ha instituido como una práctica que, si bien llega al país por medio de inmigrantes ingleses a la ciudad de Valparaíso y como una actividad de élites extranjeras y dirigido para la clase alta nacional, atraviesa una transición a fines del siglo XIX que hace de éste, una de las prácticas predilectas de la clase obrero popular del país (Bonnassiolle, 2012). Junto con esto, al ser considerado uno de los fenómenos sociales más importantes del siglo XX (Llopis, 2006), ha ampliado la posibilidad de ser mirado y vivenciado desde los distintos sectores sociales a lo largo de la historia. Por su parte, señala Galeano (1995), que para los sectores más conservadores ha significado “la superstición que el pueblo merece (...) el instinto animal se impone a la razón humana, la ignorancia aplasta la Cultura” (p. 7). El periodista uruguayo señala también que muchos intelectuales de izquierda lo han descalificado como “una maniobra imperialista para mantener en la edad infantil a los pueblos oprimidos” (Galeano, 1995 pp. 7-8), siendo incluso calificado como el opio de los pueblos. No obstante, y desde otra vereda, otros intelectuales de izquierda lo han celebrado, como Antonio Gramsci, quien lo consideró como el “reino de la lealtad humana ejercida al aire libre” (Gramsci, citado en Galeano, 1995 p. 8).

³Today Secretariat For Crime Prevention.

Turner (1988) citado en Llopis, destaca su característica de ritual festivo para quien lo practica, siendo niños o adultos, profesionales y espectadores, en tal sentido, plantea el fútbol como “una fiesta (...) que no sólo está en el juego, sino también en el ambiente festivo, de amistad y sociabilidad (...) un claro ejemplo de cómo el encuentro futbolístico es capaz de generar ese sentimiento de *communitas* que parece haberse perdido” (Llopis, 2006. p.116).

Desde las ciencias sociales, el deporte colectivo, durante los últimos años, está siendo observado como una categoría de utilidad para el abordaje de los procesos de transformación social (Zas, et al, 2010). Estos mismos autores señalan que para pretender que el deporte colectivo se convierta, de manera controlada, en un medio facilitador de experiencias de transformación social, “lleva a la necesidad de diseñar una forma diferente de su práctica, que debe permitir aprovechar mejor las potencialidades para el logro del fin propuesto” (Zas, et al, 2010, 224). En la misma línea, estos autores señalan que un tipo de intervención mediante el deporte colectivo es posible de pensar en base a modelos “educativos y preventivos que han permitido la formación de recursos humanos propios de la comunidad para favorecer su autonomía y sustentabilidad” (Zas, et Al. 2010. p. 4). Este elemento, entre otros, permite analizar y comprender el fútbol como deporte colectivo en función del desarrollo de la comunidad.

Por otro lado, Rubinstein (2010) señala que el deporte produce felicidad, y al ser el deporte un fenómeno cultural, este posee la habilidad de traspasar fronteras geográficas, idiomáticas y sociales, logrando así cohesión comunitaria. El mismo autor, habla de la integración a través del deporte y su función promocional de interacciones y valores, utilizando un lenguaje simple y casi universal, al alcance de todas las personas.

Por su parte, Tenorio, al referirse a los deportes colectivos señala que en éstos, “un equipo comparte intereses comunes. Saber que existe un grupo de personas que se está esforzando por alcanzar el mismo objetivo que tú, debe ser una fuente magnífica de motivación” (Tenorio, s/f). Junto con esto, señala que “el deporte colectivo implica compartir penas y glorias, éxitos y fracasos. Se produce así el cambio conceptual deseado, del yo al nosotros (...) el camino de hacer algo tanto por ti como por los demás” (Ibíd.).

Así también, los deportes colectivos –entre estos el fútbol– contribuirían tanto “al desarrollo como a la participación, estimulando actitudes como el espíritu de equipo, la comunicación, la negociación y el liderazgo, y destacando a la vez la participación y la inclusión de todos los grupos en la sociedad” (UNICEF, 2007, p. 19).

Intervención comunitaria y desarrollo comunitario

Si se toma en consideración el apartado anterior, resultaría plausible considerar que a través del fútbol, pensado como estrategia de intervención, es posible contribuir al cambio social. Es decir, al desarrollo humano. El cual, y siguiendo a Zas et al., 2010, será comprendido como el mejoramiento y desarrollo de la calidad de vida material y espiritual de los individuos, la comunidad y la sociedad. En consecuencia, el fútbol, en tanto práctica psicosocial, es posible de constituirse como una estrategia de intervención comunitaria. Esta última noción resulta de alto interés para quienes escriben este artículo, y por tanto, nos detendremos, brevemente, en ella. En primer lugar, los científicos sociales, intervienen, es decir, a partir de un proceso reflexivo, serían capaces de generar acciones que propenderían al cambio social. Según Sánchez (1993), la intervención comunitaria, se distingue de la intervención social por tres propósitos fundamentales (Martín et al. 1993):

1. Búsqueda de un desarrollo humano integral y, consecuentemente, cambio de las condiciones psicosociales que lo impiden;
2. Promoción de un sentido psicosocial de pertenencia y comunidad;
3. Perspectiva positiva de autodirección y empoderamiento, personal y mesosocial.

De acuerdo a Unger (2007) el proceso de intervención comunitaria se puede entender desde el punto de vista del diseño, la gestión y la evaluación de proyectos donde los protagonistas son agentes externos, es decir, un proceso que normalmente es intencionado desde arriba y desde afuera. Cuestión que resulta la más usual. Sin embargo, y para este mismo autor, las nociones de participación comunitaria y organización comunitaria denotan más directamente la capacidad instalada que pretenden catalizar y/o potenciar agentes de cambio internos y externos.

En consecuencia, “el trabajo comunitario presupone, en realidad, la organización de dos sistemas: el interventor y el comunitario” (Unger, 2007, p. 2).

Por otro lado, y para efectos de este ensayo, se ha tomado la noción de desarrollo comunitario definida por la psicóloga venezolana Maritza Montero, entendiéndose éste en tanto desarrollo individual, individuo-grupo y grupo-sociedad (Montero 1984). De esta forma, la misma autora considera que los

procesos de transformación entre personas y grupos son mutuos, entendiendo así el desarrollo comunitario desde una perspectiva ecológica

Sobre esta misma lógica, Montero (1984) plantea que el desarrollo comunitario será producto de la acción y participación comunitaria, la cual surge en el momento que la comunidad se hace cargo de sus problemas y respectivas soluciones mediante la organización entre los actores de ésta, junto con desarrollar los propios recursos y potencialidades, con el objetivo de mejorar las condiciones de vida de los individuos, los grupos y las comunidades.

De esta forma, Montero plantea que los cambios producidos por una persona, provocarán cambios en sus relaciones como en su ambiente y viceversa (1984) abriendo la posibilidad de comprender el desarrollo comunitario desde una perspectiva ecológica. Junto con esto, cabe destacar que Montero plantea que “esta noción excluye el paternalismo, puesto que se basa en la autogestión y autodeterminación” (Montero, 1984. p. 398).

Desde otra mirada, se plantea que “el objetivo del desarrollo humano no es otro que el del mejoramiento y desarrollo de la calidad de vida material y espiritual de las personas y sociedad” (Zas. et al., 2010 p.228) y con esto promover un tipo de interacción social basado en el respeto y la cooperación. De esta forma, estos mismos autores plantean que el desarrollo se presentará de forma integral, armoniosa y multifacética, para de esta forma crear condiciones apropiadas para el disfrute de las actividades y relaciones sociales (Zas et al., 2010). En esta misma línea, “el objetivo de la transformación social estaría encaminado a potenciar el desarrollo social humano” (Zas et al., 2010. p.228), para con esto lograr el disfrute de las actividades y las relaciones sociales, junto con el despliegue de las potencialidades individuales y colectivas propias de la comunidad.

Por su parte, Zambrano (2007) señala que el fortalecimiento debe venir en parte desde un liderazgo transformador de quienes trabajan en programas de desarrollo o agencias intermediarias con un rol político dentro de la comunidad, considerados actores estratégicos. Esto debe venir guiado por valores humanistas y por el conocimiento de dinámicas sociales, la distribución de poder y el conocimiento de conflictos y necesidades de la comunidad por parte de estos actores (Zambrano, 2007).

De esta forma, según Zambrano (2007) existirían dos requerimientos que posibilitarán a las sociedades democráticas promover el desarrollo humano y comunitario. En primera instancia, una vertiente institucional que actúe acorde a las necesidades y requerimientos de la población o el barrio, permitido por

procesos de descentralización política, administrativa y económica a nivel regional y local. En segunda instancia, se destaca la participación y cooperación activa de los actores de la comunidad en el ejercicio de sus derechos y deberes ciudadanos en función de mejorar su calidad de vida. Tanto los ámbitos institucionales como los ciudadanos tienen por componente común “el poder” y se hace necesario el reequilibrio del poder, de modo que los barrios con fuertes contrastes y desigualdad social, logren el empoderamiento y/o potenciación de sus comunidades (Zambrano, 2007).

Fútbol Más y las Escuelas Preventivas de Fútbol del Ministerio del Interior

En Chile, es posible destacar algunas experiencias, públicas y privadas, que han tomado el deporte colectivo, el fútbol en lo específico, como un intento de promover mejores condiciones de existencia.

El programa *Fútbol Más* es creado en Chile, con el objetivo de promover la resiliencia en niños, niñas y adolescentes del continente que viven en contextos de vulnerabilidad social (*Fútbol Más*, 2014). Tiene como misión entregar a las niñas niños y adolescentes que toman parte de las actividades del programa, la oportunidad de potenciar sus recursos personales en beneficio de su bienestar y el de sus comunidades (*Fútbol Más*, 2014) con el objetivo de tener personas más felices en América Latina. Los objetivos planteados por el programa giran en torno a lograr contribuir en el desarrollo de la comunidad mediante la creación de un ambiente facilitador de habilidades sociales y afectivas, junto con la formación de distintos valores como lo son la alegría, el respeto, el trabajo en equipo, junto con la buena convivencia escolar entre pares (*Fútbol Más*, 2014). Trabajando con el apoyo de un equipo interdisciplinario compuesto por psicólogos/as, periodistas, sociólogos/as, profesores/as de educación física, entre otros, bajo los fundamentos metodológicos de la confianza, la comprensión, el autoestima, las relaciones y la autonomía (*Fútbol Más*, 2014).

A continuación se expondrán algunos de los resultados encontrados a partir de la investigación conducente al grado de licenciatura en psicología de la Universidad Central de Chile, titulada “*El fútbol como práctica psicosocial y su contribución a la construcción del desarrollo comunitario. El caso del programa Fútbol Más, cancha El Peñón, comuna de Puente Alto*”.

El objetivo de esta investigación fue el siguiente: *Comprender desde el relato de los actores participantes del programa Fútbol Más cancha El Peñón, comuna*

Puente Alto, la contribución del fútbol como práctica psicosocial al desarrollo de la comunidad. A través de un muestro intencional teórico se exploró la perspectiva de los mismos actores que participan del programa (niños/as, adolescentes, familia, apoderados, equipo de profesionales, directivos y no directivos, junto con otros actores del barrio que participan del programa con menor grado de compromiso) en un ambiente natural y en relación con su contexto. De esta forma, se procuró indagar en sus experiencias, opiniones y significados desde la forma subjetiva en que perciben su realidad. (Hernández, Fernández & Baptista, 2010).

Los resultados del estudio indican que el fútbol, como estrategia de intervención, contribuiría a la aparición y consolidación de elementos tales como: el trabajo en equipo dentro y fuera de la cancha; la resiliencia, vista desde una perspectiva comunitaria (Rutter 1993, Werner 2003, en Uriarte 2013); el respeto entre las personas; valoración positiva del funcionamiento de las relaciones sociales y familiares; además de los vínculos significativos emergentes en el barrio.

En síntesis, esta investigación destaca la contribución de este programa, en tanto, a través del deporte colectivo, promovería el desarrollo individual de los sujetos de la comunidad en relación al bienestar físico y mental de quienes practican el deporte; al desarrollo individuo-grupo en función de la valoración positiva del funcionamiento de las relaciones familiares y sociales dentro del barrio; por último, al desarrollo grupo-sociedad, en donde es posible destacar principalmente el fortalecimiento y generación de redes de apoyo informales y la participación- organización- compromiso de los distintos actores de la comunidad en pos del bienestar común.

Por otro lado, el *Programa Escuelas Preventivas de Fútbol* “surge como una iniciativa innovadora que a través del desarrollo de una línea estratégica denominada deportes monitoreados utilizaría el fútbol como un dispositivo psicosocial (atractor) capaz de convocar a niños y niñas de establecimientos educacionales ubicados en zonas de alta vulnerabilidad social, y sumar en este proceso a sus padres y/o apoderados. Para ello, se trabaja sobre la base de tres componentes que interactúan de manera permanente: componente formativo-deportivo, componente de capacitación y un tercer componente denominado atención psicosocial. Todo lo anterior permite realizar un trabajo de carácter preventivo y social, y en algunos casos que lo requieran, realizar una intervención psicosocial focalizada” (Ministerio del Interior, División de Seguridad Pública, 2008, p. 27).

El Programa se propuso como objetivo general: elaborar un modelo de prevención transferible que permita contribuir a disminuir la violencia en el ámbito escolar, a través de un enfoque comunitario de intervención territorial, utilizando el fútbol en tanto deporte monitoreado, como método de intervención.

Los elementos que se mostrarán a continuación corresponden a un informe de evaluación y sistematización que este mismo organismo público realizó a la experiencia desarrollada durante el año 2008.

De acuerdo a este informe, se optó por generar una metodología mixta que incorporó elementos cuantitativos y cualitativos.

Los ámbitos de estudio determinados respondieron a los siguientes tópicos:

- Evaluación de la gestión y funcionamiento del Programa a nivel comunal.
- Evaluación de las contrapartes del Programa a nivel de establecimientos focalizados.
- Satisfacción de niños, niñas y adolescentes participantes del Programa.
- Evaluación del componente psicosocial del Programa por las duplas psicosociales instaladas a nivel comunal.

Destaca dentro de esta evaluación que los niños encuestados puntúan de forma elevada los siguientes elementos:

- *En las escuelas de fútbol he aprendido como resolver conflictos con mis compañeros.*
- *En la cancha los conflictos se resuelven pacíficamente y conversando.*
- *En las escuelas de fútbol he aprendido a trabajar en equipo.*

Por contraparte, la participación de los apoderados en el programa presenta una media significativamente baja.

Consideraciones finales

A partir de la revisión expuesta, el presente artículo propone considerar la idea que el deporte colectivo, el fútbol, en tanto estrategia de intervención comunitaria pensada de abajo hacia arriba, desde los microespacios (grupales, comunitarios, locales) poseería la potencialidad de encarnar una dimensión más nítida de escala humana, vale decir una escala donde lo social no anule lo individual sino, por el

contrario, la individualidad puede potenciar lo social. En consecuencia, estos espacios –el fútbol en tanto acción social organizada– podría resultar fundamental para la generación de satisfactores sinérgicos⁴ (Max Neef et al. 1986, en Unger, 2007). Vale decir, el fútbol, en tanto práctica psicosocial, tiene efectos que podrían trascender el mero bienestar físico e individual de quienes lo practican. No obstante lo anterior, para que esto ocurra, deben producirse, y coordinarse, ciertas condiciones de posibilidad críticas, por ejemplo: la organización, virtuosa, del sistema externo con el interno, o en otras palabras, entre el sistema interventor y el comunitario. En este sentido, y siguiendo a Max Neef et al., difícilmente la acción espontánea de grupos locales o de individuos aislados puede trascender si no es potenciada también por planificadores y por acciones políticas concertadas. Esta afirmación conduce a un segundo desafío para esta clase de proyectos, el de la necesidad de articulación (coordinación) de la planificación con la autonomía local (Unger, 2007).

Si revisamos la descripción de las experiencias señaladas más arriba, es posible encontrar resultados interesantes que apuntan, de alguna manera, hacia el horizonte de sentido propuesto en este trabajo, sin embargo, aparecen también elementos necesarios de atender.

A saber:

- El programa estatal revisado no tuvo continuidad en el tiempo y si bien se reconocen resultados⁵ medianamente auspiciosos, éstos se centran en el nivel individual, desconociendo el impacto que la intervención tuvo en el resto de los actores locales.
- Los objetivos del programa apuntaban hacia el desarrollo de una línea exclusivamente “preventiva”, centrando la intervención en el usuario o beneficiario, destacando en este sentido el componente de “atención psicosocial focalizada”. De esta manera, se deja de lado como objetivo de intervención el desarrollo y fortalecimiento de la comunidad.

⁴Los *satisfactores sinérgicos* son aquellos que por la forma en que satisfacen una necesidad determinada, estimulan y contribuyen a la satisfacción simultánea de otras necesidades. Su principal atributo es el de ser contrahegemónicos en el sentido de que revierten racionalidades dominantes tales como las de competencia y coacción (Max Neef, et al., 1986, p. 64) .

⁵Cabe señalar que las evaluaciones encontradas corresponden a trabajos realizados por el propio equipo que diseñó e implementó el programa, no encontrando procesos similares realizados por agentes externos a éste.

- Por otra parte, el programa Fútbol Más, declara objetivos a multinivel, proponiendo, y buscando, a través de su intervención, tanto el bienestar individual como el de la comunidad. Si bien estos elementos, de algún modo aparecen en los resultados de la investigación citada, no dan cuenta de estrategias sólidas que apunten hacia el desarrollo de vínculos con actores del barrio que no toman parte directa de las acciones del programa. En este sentido, resulta interesante explorar en esos otros actores (junta de vecinos, agrupaciones juveniles –institucionalizadas y no institucionalizadas– centros comunitarios, etc.), que en virtud de sus posiciones históricas, ideológicas y políticas en el barrio, podrían favorecer la construcción de un sistema de comunicación. Acción que permita, entre cosas, dar sustentabilidad y cumplir con los propósitos declarados.

Si bien uno de los objetivos de este texto es proponer una estrategia de intervención que, dadas algunas de sus características ya señaladas, encarnaría la posibilidad de contribuir al desarrollo de la comunidad, la reflexión no es ingenua, en tanto pensar que la mera instalación del programa de turno asegurará lo que aquí se plantea. En tal sentido, es altamente pertinente indicar que todo proceso de intervención implica una serie de elementos que le anteceden –pensamiento de gobierno si así lo quieren- los cuales se deben considerar, ya que de una u otra manera, direccionarán el proceso. De este modo, debemos pensar en intervenciones que se instalan, hoy, en un marco gubernamental, o en un paradigma de lo social⁶, liberal avanzado o neoliberal. En este contexto, y como ya sabemos, el valor de lo colectivo, de lo asociativo y de lo solidario se encuentra en crisis. Entonces, nos encontramos con sociedades altamente desiguales –social y económicamente -, individualizadas, y por tanto, con sujetos escasamente activos y críticos. Es en este escenario, donde debemos pensar en intervenciones que promuevan sujetos activos y comprometidos con la realidad social de su entorno y este objetivo demanda de acciones concertadas en estrategias, que promuevan

⁴Los *satisfactores sinérgicos* son aquellos que por la forma en que satisfacen una necesidad determinada, estimulan y contribuyen a la satisfacción simultánea de otras necesidades. Su principal atributo es el de ser contrahegemónicos en el sentido de que revierten racionalidades dominantes tales como las de competencia y coacción (Max Neef, et al., 1986, p. 64).

⁵Cabe señalar que las evaluaciones encontradas corresponden a trabajos realizados por el propio equipo que diseñó e implementó el programa, no encontrando procesos similares realizados por agentes externos a éste.

procesos de transformación social, que sean a la vez educativas (promuevan valores), multinivel (comprometan a la población, administración y nivel técnico) y democráticas (Rebollo, 2003, en Zambrano, 2005).

Ya para finalizar, creemos que toda estrategia de intervención, pensada desde la articulación virtuosa agente externo – agente interno, debe incorporar en cada una de sus dimensiones el proceso de participación⁷. En tal sentido, su práctica envolvería la satisfacción de otras necesidades básicas, como la interacción con otras personas, el desarrollo del pensamiento reflexivo, satisfacción de necesidades afectivas mediante la vinculación, autovaloración, además de la posibilidad de expresarse y de crear (Arango, 1996, en Zambrano, 2005). La participación promueve el desarrollo personal y comunitario en la medida que favorece el desarrollo de diversas competencias, sentimientos de pertenencia, autonomía, proactividad, sentimiento de control psicológico y porque adicionalmente activa mecanismos que interconectan el espacio público y el privado, haciendo que el logro del bien común sea una tarea compartida (Zambrano, 2005).

En consecuencia, este artículo propone y plantea (re) considerar al fútbol como estrategia de intervención en lo local, en los micro espacios, como una herramienta que logre convertirse, situadamente por cierto, es decir, poniendo especial atención en el contexto en particular (sustrato cultural y dispositivos institucionales), en una metodología que colabore en la implicación social propuesta. Se trata por tanto, de propiciar distintos niveles de aprendizaje social compartido, que en una espiral creativa permitan readecuar actuaciones para ser cada vez más efectivos en una realidad social en permanente cambio (Zambrano, 2005).

En síntesis, se trata de pensar desde las ciencias sociales al deporte colectivo como un proceso de intervención que en tanto acción pensada es capaz de contribuir al fortalecimiento de la comunidad y trascender por tanto el exclusivo uso, que por ejemplo las políticas sociales, hasta hoy, le han otorgado en tanto dispositivo dirigido al manejo del “ocio y tiempo libre” de sujetos categorizados como “vulnerables” y/o en “riesgo social”.

Referencias

- Bonnassiolle Cortés, M.** (2012). *Fútbol obrero y popular: masificación, popularización y sociabilidad obrera en Chile, 1890-1930*. (Tesis para optar al grado de licenciado en historia, Universidad Academia de Humanismo Cristiano). Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/707/tlhis45.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Fútbol Más** (2014). Disponible en: <http://www.futbolmas.org/>
- Galeano, E.** (1995). "El fútbol a sol y sombra. Y otros escritos". Córdoba: Ediciones P/L. Recuperado de http://www.bsolot.info/wp-content/uploads/2011/02/Galeano_Eduardo-El_futbol_a_sol_y_sombra.pdf
- Hernández, R., Fernández-Collado, C. & Baptista, P.** (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta ed.) México, D.F. Mc Graw Hill.
- Llopis Goig, R.** (2006). "El fútbol como ritual festivo. Un análisis referido a la Sociedad Española". En: *Anduli*. Revista Andaluza de Ciencias Sociales, n°, 6. pp. 115-132. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=164887>
- Max Neef, M., Elizalde, A. & Hopenhayn, M. et al.** (1996). *Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro*. Centro de Alternativas de Desarrollo. Upsala.
- Ministerio del Interior** (2008). *Programa escuelas preventivas de fútbol. Informe de evaluación y sistematización*. División de Seguridad Pública. Santiago. Chile.

- Montero, M.** (1984). “La psicología comunitaria: orígenes, principios y fundamentos teóricos”. *Revista Latinoamericana de Psicología*, vol. 16, núm. 3. Fundación Universitaria Konrad Lorenz, Colombia. pp. 387-400. Disponible en <http://www.redalyc.org/pdf/805/80516303.pdf>
- Rozas, G.** (2010). “La psicología Comunitaria en la encrucijada: experiencias de Chile hacia América Latina”. En Rosario, A y Calviño, M. (Comp.) *Psicología y acción comunitaria. Sinergias de cambio en América Latina* (pp. 67 – 91). La Habana: Editorial Caminos, Coedición con la UAQ.
- Rubinstein, R.** (2010). “Deportes al diván.” Editorial Letra Viva. Buenos Aires, Argentina.
- UNICEF (2007). “Deporte para el desarrollo en América Latina y el Caribe”. Oficina regional para América Latina y el Caribe. Panamá.
- Unger, G.** (2004). *Proceso de intervención comunitaria y organización de la participación comunitaria*. *Revista de Psicología Babel*. Universidad Bolivariana. Año 1. N°1-2.
- Uriarte, J.** (2013). “La perspectiva comunitaria de la resiliencia”. Universidad del País Vasco. *Psicología Política*, N° 47. pp. 7-18. Disponible en <http://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-1.pdf>
- Zas, B., López, V., García, C.** (2010). “El deporte colectivo en la construcción del bienestar comunitario. Una experiencia con niños y niñas de un barrio capitalino cubano.” En Rosario, A. y Calviño, M. (Comp.) *Psicología y acción comunitaria. Sinergias de cambio en América Latina* (pp.223 – 251). La Habana: Editorial Caminos, Coedición con la UAQ.

- Zambrano, A.** (2005). *X Congreso Internacional del CLAD sobre la Reforma del Estado y de la Administración Pública*, p. 18-21. Santiago, Chile. Recuperado de <http://cdim.esap.edu.co/BancoMedios/Documentos%20PDF/participaci%C3%B3n%20y%20empoderamiento%20comunitario.pdf>
- Zambrano, A.** (2007). “Una aproximación psicosocial a los procesos de fortalecimiento comunitario en el espacio local”. En Alfaro, J. y Berroeta, H. (Ed.) *Trayectorias de la Psicología Comunitaria en Chile*. Prácticas y conceptos (pp. 287-304). Universidad de Valparaíso.

Política Editorial

Revista LIMINALES. Escritos sobre psicología y sociedad, es una revista de la Escuela de Psicología de la Universidad Central de Chile. Su objetivo principal es constituirse en un lugar de encuentro y reflexión para los discursos elaborados por académicos e investigadores vinculados a la psicología, las Ciencias Sociales y a disciplinas comprometidas con interrogar las sociedades latinoamericanas. Se publica dos veces al año, en abril y diciembre. El plazo para la presentación de trabajos para la edición de abril es el día 31 de enero, y el plazo para la edición de diciembre es el día 31 de septiembre.

Revista LIMINALES autoriza la reproducción parcial de los artículos publicados siempre que se cite la fuente. Para efectos legales los autores ceden a la Revista LIMINALES, los derechos para la difusión o reproducción de los trabajos publicados.

Normas para la presentación de manuscritos para Revista LIMINALES

Todas las colaboraciones que cumplan con las “Normas para la presentación de manuscritos” deben ser remitidas, en formato Word 95 en adelante, por correo electrónico al director y editor general de la revista (revista.liminales@gmail.com). El colaborador será notificado inmediatamente de la recepción de su trabajo por parte de la revista.

Los trabajos serán sometidos a un arbitraje anónimo por parte de académicos externos a la Universidad Central de Chile, calificados en las temáticas respectivas. Para salvaguardar la objetividad de las evaluaciones, estos trabajos serán remitidos sin la identificación de los autores. Las evaluaciones serán informadas a los autores en un plazo máximo de 45 días.

Los académicos e investigadores interesados en enviar sus trabajos deberán cumplir con las siguientes indicaciones básicas:

- Indicar que los trabajos son originales, inéditos y que no están destinados para otra publicación.
- La extensión mínima de los artículos es de 4.000 palabras y la máxima es de 10.000 palabras (incluyendo imágenes, gráficos, figuras).
- Deben estar escritos en Fuente Times New Roman, con tamaño 12, espacio sencillo, márgenes 3 en todos los costados, y sin numeración de páginas.
- Deben contar con un resumen de máximo 150 palabras, junto con la especificación de 4-5 palabras clave. Ambos deben estar escritos en castellano e inglés.
- Todos los trabajos deben ser presentados con el orden siguiente:
Nombre del artículo en castellano e inglés (en negrita tamaño 14, centrado)
Nombre de autor (en tamaño 14, centrado)
Resumen y palabras clave
Abstract y Key Words
En nota al pie marcada con asterisco, se deben agregar los grados y títulos obtenidos por el autor, su filiación institucional, y se debe indicar un correo electrónico de contacto.
- Las citas bibliográficas se harán en el cuerpo del texto, entre comillas dobles, y deberán ajustarse al formato internacional APA. En términos generales se consignará entre paréntesis de la siguiente forma: (apellido de autor, año, número de página).
- Se debe incluir el listado de bibliografía citada al final del artículo en orden alfabético. Si se ha utilizado más de una obra de un mismo autor, es necesario ordenar sus obras desde la más reciente a la más antigua.

Ejemplos de referencias bibliográficas:

Libros

Foucault, M. (2011). *Las palabras y las cosas: una arqueología de las ciencias humanas*. (Trad. Elsa Cecilia Frost). México: Siglo XXI (Trabajo original publicado en 1966).

Artículo o capítulo en libro editado

Lieberman, R. (1993). Shopping Disorders. En B. Massumi (Ed.). *The Politics of Everyday Fear* (pp. 245-265). Minneapolis, Minnesota, EE. UU.: University of Minnesota Press.

Revista científica

Devés-Valdés, E. (2010). Una agenda para la intelectualidad de América Latina y el Caribe: Acogiendo la herencia de Leopoldo Zea para pensar más allá del Estado-nación. *Universum*, 25 (2), 41-56.

- Las notas deben ser utilizadas siguiendo el sistema automático y se ubican a pie de páginas. Se recomienda las notas sean exclusivamente explicativas, es decir, para agregar información o hacer comentarios, cuyo texto no es conveniente que vaya en el cuerpo del artículo.
- Los subtítulos para indicar los distintos apartados del trabajo deben ser hechos en tamaño 12, con negritas, y alineados hacia el costado izquierdo.
- Las cursivas solo serán empleadas para indicar títulos de libros y palabras en idiomas extranjeros.
- Si los trabajos corresponden a charlas o conferencias, se debe hacer mención de este origen, su ocasión, evento y fecha, además de los cambios que se hayan hecho para su versión impresa.

