



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

**Inteligencia Emocional en el Deporte Manejado desde
un Enfoque Gestáltico**

TESINA

Que para obtener el grado de:

Licenciado en Psicología

P R E S E N T A:

Alejandro Córdova Alarcón

Director de Tesina:

Héctor Octavio Silva Victoria

Akira Esqueda Gakiya

Antonio Rosales Arellano



Los Reyes Iztacala, Estado de México, 2017



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

“Una vez que las habilidades físicas están desarrolladas, la diferencia entre ganar o perder es 99 % psicológica.”

Mark Spitz

*“...Los expertos en combatir no se encolerizan, los expertos en ganar no se asustan.
Así el sabio gana antes de luchar, mientras que el ignorante lucha para ganar...”*

Zhuge Liang

Agradecimientos

Al Profesor Héctor Silva, por tronarme los dedos a cada rato para proseguir con el manuscrito, por la ayuda que me brindo haciendo un poco más sencilla mi labor y por hacer más ameno el proceso que me llevo a terminar mi investigación.

Al Profesor Akira Esqueda, por ser un ejemplo de disciplina, de entrega, de profesionalismo, por inculcarnos que debemos tener ganas para hacer las cosas, por resolverme todas las dudas que surgieron y asesorarme para los trámites que implicó todo esto.

Al Profesor Antonio Rosales, por las buenas recomendaciones para el buen fin de este trabajo.

Al Área de Actividades Deportivas y Recreativas de la FES Iztacala de la UNAM, sin duda que sin todas las personas que he conocido ahí mi vida hubiese sido muy diferente.

A los compañeros, profesores y personal administrativo de la Carrera de Psicología de la FES Iztacala.

A la Universidad Nacional Autónoma de México, el mejor proyecto educativo, cultural y deportivo de este país.

Dedicatorias

A mi padre, porque siempre me apoyaste para ir a la escuela con dinero, tiempo, consejos y exigencia.

A mi madre, por motivarme a seguir estudiando, me has incentivado a perseguir mi futuro y disfrutar lo que hago.

A mis hermanos, por prestarme dinero para pagar mis estudios, por ofrecerme ayuda y prometerme que iban a estar por si enfrentaba problemas.

Para mayor información sobre el estudio realizado favor de contactar con el autor del trabajo a través de la siguiente dirección de correo electrónico:

alejandro.ca.2014.26@gmail.com

Índice

Resumen.....	1
Introducción.....	4
Capítulo 1: El deporte para el mundo.....	7
1.1. La importancia de la actividad física.....	7
1.2. México en el deporte.....	9
1.3. Las emociones para el deporte.....	14
Capítulo 2: Psicología del deporte y la inteligencia emocional.....	19
2.1. ¿Qué es la psicología del deporte?.....	19
2.2. ¿Qué es una emoción?.....	24
2.3. Inteligencia emocional.....	28
Capítulo 3: La perspectiva del deporte desde la escuela Gestáltica.....	31
3.1. La Psicología Gestalt.....	31
3.2. La Terapia Gestalt.....	34
3.3. Ciclo de la experiencia.....	40
Capítulo 4: Optimizando el rendimiento del deportista.....	46
4.1. Entrenador y psicólogo.....	48
4.2. Trabajo con el deportista de alto rendimiento.....	52
4.3. ¿Cómo potenciar el rendimiento individual y de equipo?.....	57
4.4. El logro y el fracaso.....	64
Conclusiones.....	68
Referencias.....	72

RESUMEN

El propósito de éste manuscrito es explicar cómo pueden aprovecharse las emociones del deportista, mediante la implementación de los siguientes modelos: la evolución emocional, el ciclo de la experiencia y el modelo de Kübler-Ross. Y de esta forma optimizar su rendimiento, todo manejado desde la perspectiva de la Terapia Gestalt. Cada día se forman más atletas en el alto rendimiento, sin embargo, un atleta de este nivel no solo debe poseer capacidades físicas increíbles, sino que también debe poseer o desarrollar la habilidad de la inteligencia emocional, que entre muchas características más, permite tomar conciencia sobre nuestras emociones y pensamientos, así como observar las emociones de los demás, lo cual traerá consigo poder guiar nuestras acciones hacia un mejor camino. El psicólogo del deporte, será el encargado en trabajar tanto con el atleta como con el entrenador, su objetivo es simple, optimizar el rendimiento del atleta. Lo que nos permite la Terapia Gestalt, es que el atleta se dé cuenta de sus propias necesidades así como percibir sus emociones. El ciclo de la experiencia de Zinker nos permite saber las necesidades de la persona, el modelo de Kübler-Ross, ayuda al atleta en su transición del deporte amateur al profesional y el cambio que significa, y la evolución emocional de Esqueda nos ayuda a ubicar al atleta o incluso aun equipo deportivo, en alguna de las cuatro emociones básicas, para aprovechar su estado emocional y así mejorar su rendimiento durante los entrenamientos o las competencias.

Descriptor: Terapia gestalt, alto rendimiento, emociones, gestalt, psicología deportiva, deporte, inteligencia emocional.

Introducción

Actualmente, la actividad física se ha vuelto parte importante para la vida diaria del ser humano, no solo por los beneficios sociales y para la condición física, sino que también, para la salud de él o ella. Es por eso, que los profesionales de la salud recomiendan un mínimo de 30 minutos de actividad física, para mantener una buena salud. Previendo enfermedades como la diabetes, problemas cardiovasculares y el cáncer. Además, también tiene beneficios psicológicos al combatir la depresión, el estrés, la ansiedad y la demencia.

En México, de acuerdo a una encuesta realizada por la INEGI (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2016), en 32 ciudades (que representen cada una de las entidades federativas) cuya población debía ser mayor a 100 000 mil, el 41.8% de las personas realizan actividades físicas. Esto significa que hay más personas haciendo ejercicio que estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) o que soldados dentro de las Fuerzas Armadas de México. Sin embargo, hay que tener en cuenta tres cosas, primero, que la población involucrada en esa encuesta solo es una muy pequeña parte de la población total del país, así que las cifras pueden ser aún mayores para ambos casos. Segundo, esa encuesta se aplicó a personas mayores de 18 años, por lo que faltaría añadir a la población adolescente e infantil. Y tercero, en esa encuesta se entendió por actividad física, a personas que realizaban ejercicios de intensidad moderada más de tres días a la semana, menos de tres días a la semana y personas que si realizan actividades físicas pero no la semana pasada. Suponiendo que aun encuestando a toda la población del país, los porcentajes se mantuvieran, hablo de que más de la mitad del país no realiza actividad física alguna, evidenciando porque México en el 2013 fue catalogado como *el país más obeso del mundo*, según la revista *Forbes*, al registrar un 70% de población con obesidad o sobrepeso. Sin embargo, ese es un tema del que no me puedo concentrar demasiado, debido a que no está ligado al tema principal y me podría desviar, eso no quita su relevancia para el ser humano.

Hoy en día, no hay estadísticas que reflejen cuántos atletas hay en México, no solo a nivel profesional, sino que incluyendo el deporte amateur y el deporte de iniciación. Pero solo con ponernos a reflexionar sobre ¿cuántos son los niños que están dentro de alguna escuela de futbol, natación, basquetbol, beisbol, atletismo y demás? o ¿cuántas personas

están inscritas en los gimnasios o tomando clases de zumba, de baile (si, en mi opinión y en la de mucha gente, el baile es un deporte), de taekwondo, de karate, de artes marciales mixtas, etc.? Y por último ¿cuántas personas juegan en algún torneo de su comunidad y hacen equipos o compiten individualmente sin estar afiliados a alguna federación o que practican ese deporte por ocio y diversión? tomando como ejemplo, los torneos de fútbol *llanero*, o los torneos dentro de escuelas o municipios. Se podrían contabilizar millones de personas involucradas en el deporte. Sin embargo, el número de personas descendería bastante si solo se considerara a los atletas de alto rendimiento, aquellos que entrenan todos los días entre tres a siete horas diarias, preparándose para ganar competencias que les sirven de escalón hasta llegar a torneos mundiales o hasta la máxima justa deportiva como lo son los Juegos Olímpicos. El recorrido de un atleta de alto rendimiento desde su preparación hasta la consecución de un campeonato, para una persona normal sería muy complicado casi imposible. Un atleta de esa categoría ya no se le puede considerar una persona normal, ya que tiene capacidades que no se le pueden considerar normales, su día a día exige concentración, responsabilidad, condición física, preparación psicológica y compromiso.

Si bien, para ser un deportista de alto rendimiento, hay que poseer capacidades físicas increíbles, también debe de estar preparado psicológicamente al involucrarse en este nivel de competencia. Ya que, el deporte pasa a ser la prioridad del atleta, dejando en segundo plano a la familia, los amigos, la pareja o si es que es estudiante, los estudios. No quiero decir que esos aspectos al no ser de prioridad, se deban de descuidar, él o ella deben de organizar bien su vida diaria para poder brindar el tiempo necesario a esos otros aspectos de su vida. Sin embargo, existe una correlación entre la vida en el deporte y la vida fuera de este, es decir, una repercute sobre la otra ya sea de manera positiva o negativa. Por ejemplo, si se tienen problemas de familia, el deportista tendrá un bajo rendimiento en los entrenamientos o en las competencias, y si el deportista viene de perder una serie de encuentros, él o ella se sentirán tristes o enojados llegando a perjudicar su relación con la familia. He aquí la importancia de la preparación psicológica, que al mismo tiempo involucra un aspecto esencial en el atleta, sus emociones. ¿Por qué sus emociones? Porque durante el entrenamiento y las competencias, el jugador puede experimentar cambios abruptos durante estas situaciones que lo pueden llevar a generar distintas emociones, que pueden influir en su rendimiento. Con cambios abruptos, me refiero a una expulsión

Introducción

durante una competencia, un marcador en contra o durante los entrenamientos, situaciones simples como que este lloviendo o haga un día con demasiado sol pueden generar emociones en él o ella. Que el deportista se dé cuenta de las emociones que está experimentando y controlarlas, incluso percibir el estado emocional de otros, es a lo que se le puede llamar *inteligencia emocional*. Y con ayuda del modelo de evolución emocional de Esqueda, podemos identificar en base a cuatro emociones básicas, en cuál de esas se sitúa el atleta y así aprovechar al máximo el estado emocional por el que está atravesando, ya que según él, con cada emoción se pueden trabajar con diferentes fuerzas: el miedo con la fuerza máxima, la ira con la fuerza explosiva, la tristeza con la fuerza de resistencia y la alegría con la fuerza rápida. Estas y otras habilidades para la preparación psicológica, pueden ser entrenadas y desarrolladas con ayuda del psicólogo deportivo.

La psicología del deporte es una especialidad de la psicología relativamente nueva, ya que la Asociación Psicológica Americana la reconoció a nivel académico e institucional hasta el año 1986, aun cuando ya se tenían investigaciones relacionadas con ese tema en años anteriores. Esta área de la psicología nació con el objetivo de estudiar y potenciar el rendimiento deportivo, aunque con el paso de los años, el psicólogo deportivo se abrió a otras áreas del deporte, ya no solo se dedicaba al deporte por competición, sino que comenzó a trabajar con las personas que hacían deporte por ocio, por salud o como método de integración social. Y al igual que el resto de las demás áreas de la psicología, en sus inicios el psicólogo del deporte tuvo que hacer frente a estereotipos o creencias erróneas sobre a lo que se dedica un psicólogo al momento de trabajar, porque aún se cree que su profesión está relacionada con gente *loca* o *trastornada*, por lo que se vuelve difícil adaptarse a un nuevo ambiente de trabajo. Pero ha sido el gran trabajo que han hecho algunos psicólogos deportivos dentro de las instituciones y las declaraciones de atletas o entrenadores sobre la importancia de la preparación psicológica en el deporte, lo que ha brindado importancia a la labor del psicólogo del deporte al momento de trabajar con los atletas o con los entrenadores o con aquellos relacionados a ésta área.

Este trabajo será desarrollado con base a la perspectiva de la Terapia Gestalt, un trabajo aplicado que se desprende de la psicología humanista, que fue fundado en los años cuarenta por Frederick “Fritz” Salomón Perls junto a su esposa Laura Perls y Paul

Goodman. Esta terapia no debe ser confundida con la Psicología Gestalt desarrollada en el año 1912 por los alemanes Max Wertheimer, Kurt Koffka, Wolfgang Köhler y Kurt Lewin. Si bien la terapia gestalt retoma varias teorías de ésta, ambas, son diferentes. Por un lado la psicología gestalt dedica varios de sus postulados a la percepción y a la experiencia, interpretando a la conducta como parte de un todo, resaltando la importancia del todo, por lo que su postulado más importante *el todo es más que la suma de sus partes*, se vuelve esencial al momento de interpretar los fenómenos. En cuanto a la terapia gestalt, ellos, encuentran que los trastornos psicológicos son resultado de la incapacidad de las personas para lograr integrar de manera correcta y satisfactoria las partes de su personalidad en un todo saludable. En la terapia, el paciente entra en contacto con sus emociones y las percibe por como son en realidad a través del *darse cuenta* y la experiencia inmediata. Todo siempre manejado en el *aquí y ahora*. Una vez que se entra en contacto con sus emociones, puede enfrentar conflictos pasados o las llamadas gestalten inconclusas, o necesidades que no se han visto satisfechas. En cuanto al deporte, la terapia gestalt resulta ser una herramienta perfecta para descubrir que necesidades no se han visto satisfechas en el atleta, lo cual genera una baja en su rendimiento, y a través del modelo del ciclo de la experiencia de Joseph Zinker, localizar en donde se ha bloqueado, y así ayudar a que él o ella se den cuenta de la necesidad que está siendo bloqueada, resolverlo, seguir con el ciclo hasta satisfacer esa necesidad que traerá consigo una estabilidad o una mejora en su rendimiento.

Una vez mencionado todo lo anterior, el propósito de este manuscrito es explicar cómo pueden aprovecharse las emociones del deportista, mediante la implementación de los siguientes modelos: la evolución emocional, el ciclo de la experiencia y el modelo de Kübler-Ross. Y de esta forma optimizar su rendimiento, todo manejado desde la perspectiva de la Terapia Gestalt.

El manuscrito comienza, mencionando cifras sobre lo importante que es y ha sido el deporte para el mundo y para México, tomando en cuenta varios factores como la salud, la sociedad, la educación y los medios de comunicación. Además de cómo ha sido el deporte competitivo en México y planteando la importancia que tienen las emociones en el deportista de alto rendimiento. Más adelante, se explica el origen de la psicología del deporte y cómo fue su trayectoria a través de los años y en diferentes países. Además de las

Introducción

complicaciones que se tiene al momento de que el psicólogo del deporte ejerce su profesión. Inmediatamente después de esto, se trata de dar con la definición de lo que es una emoción, al tener en cuenta varias definiciones se da con una que puede servir para el propósito de este manuscrito. Un aspecto que estará implícito a lo largo de la investigación es el término de inteligencia emocional, que se explicará en que consiste, quién fue el precursor de este término y como puede ser adaptado al deporte de alto rendimiento. Posteriormente, comenzaré con la explicación del origen y en que consiste la psicología gestalt, parte fundamental, ya que de esta corriente se toman varios postulados, como las leyes de la gestalt o la teoría figura-fondo, que adapta la Terapia Gestalt en su propia escuela, que por supuesto también se comentarán cuáles fueron sus orígenes, así como algunos de los términos que serán de esenciales para entender el resto del manuscrito. Por último, una vez entendido los anteriores capítulos, procederé a explicar, por medio de ejemplos, como se puede aplicar lo anterior dicho en el deporte de alto rendimiento, tanto en los deportistas como en el entrenador, además de señalar como el trabajo en el deporte individual y en el de equipo se trabaja de manera distinta, y como el atleta pasa por experiencias de logro y de fracaso que pueden influir en su rendimiento ya sea de manera positiva o negativa. Demostrando así, la funcionalidad de cada uno de los modelos para la optimización del rendimiento. Sin más que añadir, a continuación el primer capítulo del manuscrito.

1. El Deporte para el Mundo.

"El deporte tiene el poder de transformar al mundo. Tiene el poder de inspirar, de unir a la gente como pocas otras cosas... Tiene más capacidad que los gobiernos de derribar las barreras sociales."

(Nelson Mandela)

1.1 La Importancia de la Actividad Física

Hoy por hoy, viene siendo un hecho que para llevar una vida más saludable, es esencial la actividad física, no solo porque puede hacernos ver bien estéticamente, sino que uno mismo se puede sentir bien con su cuerpo. Mucha gente asocia el hacer ejercicio con querer verse bien, no falta el propósito de año nuevo que tenga que ver con hacer ejercicio, o la persona que reflexiona que ya debe de hacer ejercicio porque se quedó sin aliento después de subir seis escalones. Por lo tanto, no es solo por tener un cuerpo esbelto y atlético, sino que dejando de lado lo externo, nuestros órganos son los mayormente beneficiados. Nuestro cuerpo genera mayor condición física, la cantidad de grasa que quemamos puede evitar algún paro cardíaco, incluso podemos mejorar nuestra postura evitando dolores de espalda. En fin, son un sin número de beneficios que obtenemos cuando nos volvemos activos físicamente, y eso sin mencionar la combinación entre la actividad física y una buena alimentación, que puede generar un cambio drástico, en el buen sentido, en nuestras vidas. Sin embargo, es un cambio gradual que poco a poco adquirimos, y es por lo que mucha gente evita hacerlo.

Hay personas que consideran como actividad física, el quehacer o el esfuerzo que hacen para llegar a sus trabajos, escuela o cualquier otra labor, por supuesto esto es una mala costumbre que se tiene actualmente, como explican Ballón y Gamboa (2008):

La actividad física solo se traducirá en una mejor calidad de vida si es realizada en un marco de verdadero cuidado de la salud de cada persona y realizada a la medida de su capacidad física. Tal vez un error interpretativo ha considerado que la vida sedentaria, un reconocido factor de riesgo, debía tener su antídoto en un gimnasio y no en el concepto de vida activa, la cual constituye en sí un estilo de vida. En realidad, el sedentarismo es otro estilo de vida y la persona que en un día de 24 horas solo se ejercita durante minutos en las mañanas, tratando de hacer todo el ejercicio que no hará en el resto del día, ¡es un sedentario que hace ejercicio en las mañanas! (p. 123)

Actualmente, las personas que llevan una vida sedentaria tienen problemas para cambiar su estilo de vida por uno más saludable. A menudo se escuchan comentarios como *estoy exhausto, no tengo tiempo para hacer ejercicio, necesito azúcar para estar despierto*, etc. Pero no necesariamente hacer ejercicio va a volver más saludable a una persona, sino más bien ciertas costumbres pueden prevenir enfermedades cardiovasculares, respiratorias o demás, como comer saludablemente, dormir 8 horas diarias, y hacer ejercicio 30 minutos al día. Lamentablemente, todavía existe ese pensamiento de que por referirnos a *ejercicio* se habla de un gimnasio, ejercicios que pueden ser agotadores. Pero no, simplemente salir a trotar, caminar, correr, hacer ejercicios aeróbicos, puede ser un gran cambio para la salud de las personas

Después de que la revista científica británica The Lancet (Univision, 7 de junio del 2016), revelara un estudio sobre los niveles de obesidad en el mundo, declararon lo siguiente: “...*La población mundial pasó de tener 105 millones de personas obesas a 641 millones, en solo cuatro décadas, y de mantenerse la tendencia, para el año 2025 la quinta parte de la población del planeta será obesa.*” (p.2)

Esta cifra se podría alcanzar de forma más veloz si se toma en consideración el fracaso que enfrentan muchas medidas para controlar los niveles de peso. No solamente han fracasado algunos programas gubernamentales para combatir el sobrepeso y la obesidad, sino que vivimos una sociedad que no ha desarrollado una cultura de la salud nutricional, que celebra y promueve los excesos alimentarios. La industria alimentaria no está

conformada para promover la salud nutricional, no existe una *cadena alimenticia* de productos sanos, sino por el contrario hay toda una compleja estructura de producción de comida chatarra y que engorda sin nutrir. Así, la cultura, la industria y el fracaso de los programas gubernamentales para combatir este problema crean un panorama muy desalentador. Un caso de especial mención es la educación que reciben los niños.

De acuerdo al punto de vista expresado en este año 2016 por la Organización Mundial de la Salud (OMS):

Muchos niños crecen actualmente en entornos que favorecen el aumento de peso y la obesidad. Como resultado de la mundialización y la urbanización, la exposición a entornos obesogénicos va en aumento tanto en los países de ingresos altos como en los de ingresos bajos y medianos y en todos los grupos socioeconómicos. Los cambios en el tipo de alimentos y su disponibilidad, y el descenso en la actividad física para los desplazamientos o los juegos, han desembocado en un desequilibrio energético. Los niños están expuestos a alimentos ultraprocesados de alto contenido calórico y bajo valor nutricional que son baratos y fáciles de conseguir. (p.4)

Como bien mencionan, hay lugares que promueven la obesidad, un ejemplo de esto son los Estados Unidos, que tienen la mala fama de ser uno de los países con mayor población con sobrepeso. Ya que la basta variedad de restaurantes de comida rápida y el poco valor nutricional que proporcionan los alimentos de dichos establecimientos, son el principal factor de este problema en ese país. No es un problema de clases sociales, es un problema de cultura que viven países como este, en dónde junto a las escuelas y los padres, propician que los niños caigan en este mundo de la comida chatarra y el sedentarismo.

1.2 México en el Deporte

México, el país más obeso del mundo, es como lleva por nombre el trabajo realizado en el año 2013 por la revista *Forbes* tomando datos de salud y tasa de obesidad en adultos, en donde concluyen que:

Aproximadamente, el 70% de los mexicanos padece sobrepeso y casi una tercera parte sufre de obesidad. Un tercio de los jóvenes mexicanos también la padecen, cuya cifra se ha triplicado desde hace 10 años... Uno de cada seis mexicanos padece de diabetes y las muertes por el padecimiento es una de las principales causas entre los mexicanos. Cerca

de 70,000 personas mueren por diabetes en México y poco más de 400,000 nuevos casos son diagnosticados por año. (p. 2)

Como ya se mencionó antes, esto es una situación en donde las costumbres juegan un papel clave. Lamentablemente, en México esa carencia de costumbres que pueden reducir esas cifras tan lamentables, no se fomentan y cada día van desapareciendo y son reemplazadas por aquellas que perjudican la salud de la población. Uno pensaría que ante tales cifras el gobierno del país implementaría un plan de acción para cambiar esto, sin embargo, los esfuerzos que se han hecho hasta ahora han sido insuficientes. Aunado a esto, la poca importancia que le brinda la gente a este tema ha hecho que los programas contra la diabetes fracasen, y es cuando el problema se agrava cuando la gente busca ayuda u orientación. La situación del sobrepeso se ha normalizado en nuestra sociedad que nos parece normal tener exceso de peso y nos parece raro o malo ver una persona con una condición física buena o normal que este delgada o atlética.

Otro estudio que sostiene, esto, es el realizado por Villegas-Sepúlveda, Romo-Gasson, Aveytia-Rojas y Hernández-Loya en el 2016, quienes mencionan que:

México ocupa el primer lugar en obesidad infantil. Cuando se revisan las estadísticas de obesidad por edades se observa un incremento progresivo desde la edad preescolar, escolar y adolescencia, además los antecedentes genéticos, los hábitos alimenticios y el estilo de vida influyen de manera notable en el desarrollo de obesidad en niños y adolescentes. (p. 5)

En este punto hay que resaltar que los niños no son 100% responsables de esa situación, factores como la familia, la escuela, los medios de comunicación, incluso la parte política son parte de esta problemática; primero, la familia al no inculcar las costumbres para que el niño pueda volverse activo físicamente y valore la buena alimentación, por supuesto hay que considerar que algunas familias ni siquiera conocen aquellos alimentos que pueden ser favorables para su propia salud y para la de sus hijos, optando por comida chatarra, con alto contenido calórico y con muchas grasas, además de que últimamente, se ha dejado que los niños estén más cerca de la tecnología y por ende pasan más tiempo jugando en el celular que jugando en la calle o los parques; por otro lado las escuelas no se quedan atrás, porque no se ha priorizado la buena alimentación y la actividad física, ejemplos de esto se ven en la mala organización de la escuela para seguir permitiendo que puestos de comida chatarra esperen fuera de las escuelas para que los niños compren esos

productos, también que no se ha implementado un menú (en las escuelas que venden comida dentro de ellas) que pueda proveer los nutrientes necesarios para que los niños estén activos y atentos durante las clases, y esto no quiere decir que se les tenga que dar azúcar o algo por el estilo; en cuanto a los medios de comunicación, éstos siguen dando prioridad a aquellos anuncios que involucran comida chatarra o con mucha azúcar, y tan solo hay al día alrededor de 5 a 8 comerciales que promueven un estilo de vida saludable; por último, el gobierno si bien ha implementado uno que otro programa que promueve la actividad física o la buena alimentación, no han sido los suficientes como para alcanzar al resto de la población, no solo en las escuelas sino también al resto de la comunidad.

Población de 18 años y más, por condición de actividad físico-deportiva

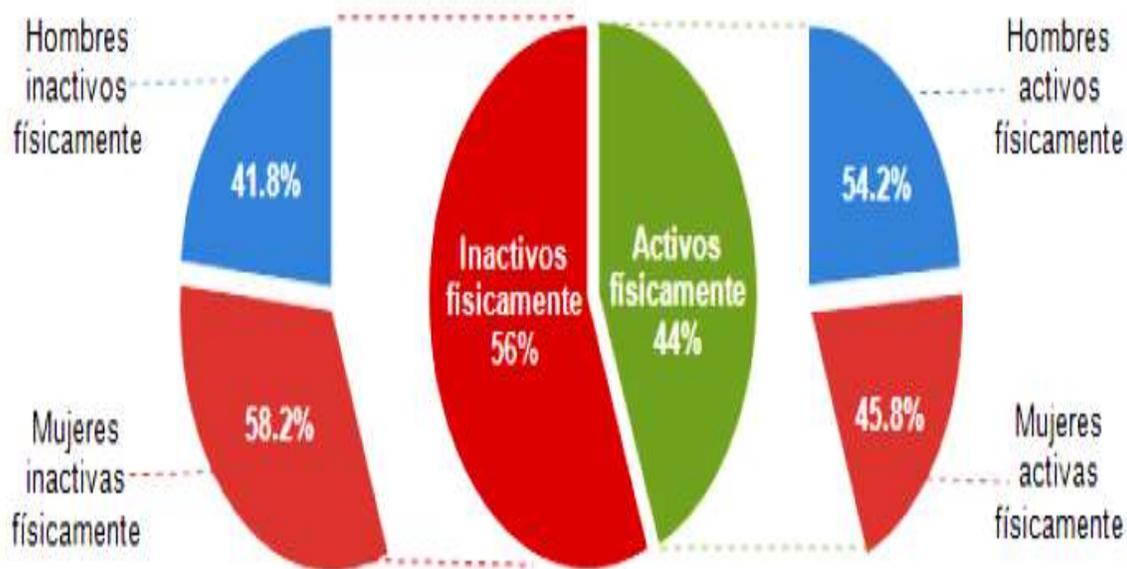


Figura 1. Porcentaje de jóvenes de entre 18 a 24 años que son inactivos y activos físicamente (Tomada del Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2016)

Como se puede ver en la figura 1, existe en México un mayor porcentaje de población de adultos que es inactiva físicamente con un 56%, y de este porcentaje hay más mujeres inactivas que hombres, y por otro lado hay más hombres activos físicamente que mujeres. Esto se puede interpretar de la siguiente manera, aún se conserva la idea machista

de que las mujeres deben de quedarse en casa, mientras que los hombres son los que salen a trabajar, sin embargo, no es una diferencia tan marcada pero es un factor por el que la gráfica luce de esa manera, claro, están otros como los que estudian, aquellos padres y madres jóvenes o incluso quienes no estudian ni trabajan.

Una de las maneras que se puede educar a la población, respecto a la actividad física, son por los medios de comunicación, ya que como Aguirre (2012) menciona:

La práctica del deporte permite a la sociedad realizar actividad física que puede contrarrestar los efectos de enfermedades asociadas a la obesidad y el sobrepeso, además de fomentar el asociacionismo entre los individuos. Por su parte, el deporte competitivo en México enfrenta desafíos como la competencia internacional; ejemplo de ello son los certámenes regionales y mundiales como los juegos olímpicos. La difusión de la práctica deportiva a través de los medios de comunicación brinda información a niños y adolescentes interesados en practicar alguna disciplina a fin de acercarlos a este estilo de vida. (p. 12)

Así como en Estados Unidos es popular el fútbol americano o el beisbol, o en Nueva Zelanda el rugby, aquí en México el deporte más popular es el fútbol. Cuando hay un partido de cierto equipo o incluso de la selección nacional, mucha gente está atenta al juego, y los noticieros deportivos están casi en su totalidad llenos de información sobre éste deporte, sin embargo, hay dos extremos en la población que es fanática del fútbol o incluso de cualquier otro deporte. Primero, las personas que les gusta tanto ese deporte que lo practican ya sea para un equipo de fútbol amateur o como diversión en una cancha de fútbol de la colonia; y por otro lado está la gente que solo le gusta verlo. Uno diría que por tanta difusión del fútbol, las personas tendrían un poco de conciencia acerca de cómo puede ser benéfico hacer deporte, y empezarían a activarse físicamente, pero lamentablemente y como se mencionó antes, México sigue siendo uno de los países con mayor cantidad de personas con exceso de peso en el mundo, claro, no por esto se le debe de culpar a los medios que difunden este deporte, como ya he mencionado no solo depende de eso. Aunque el lado positivo de esto, es que los niños si lo practican o lo quieren practicar, eso es un avance que a largo plazo y con un buen impulso por parte de los familiares y, ¿por qué no? del gobierno para crear programas, va a disminuir la problemática en la que está sumergida la población mexicana, como es la obesidad.

Ahora, hablando acerca de que los medios de comunicación es lo más cercano que tiene la gente para estar en contacto con el deporte, los Juegos Olímpicos es un evento a nivel mundial que por un mes, millones de personas de muchos países ven o escuchan, como sus representantes ponen en alto el nombre de su respectivo país. La población mexicana no es la excepción, sin embargo, el desempeño que los atletas mexicanos tienen en esta competencia, en algunos casos, no ha sido el mejor, y entre la frustración y la tristeza de ver a esos atletas fallar, el ciudadano o ciudadana no se sienten motivados para realizar “x” deporte. Claro, hay excepciones en los que puede ser lo opuesto, la persona puede motivarse y proponerse ser mejor que el atleta que fallo. A continuación, se puede observar una tabla que nos muestra el desempeño de la delegación olímpica mexicana en los juegos olímpicos de las ediciones 2000, 2004, 2008 y 2012:

MEDALLAS DE MÉXICO EN JUEGOS OLÍMPICOS							
Año	No.	Sede	Oro	Plata	Bronce	Total	Lugar
2000	XXVII	Sidney, Australia	1	2	3	6	39°
2004	XXVIII	Atenas, Grecia		3	1	4	59°
2008	XXIX	Beijing, China	2		1	3	36°
2012	XXX	Londres, Inglaterra	1	3	3	7	39°

Figura 2. Desempeño de la delegación mexicana del deporte en las diferentes ediciones de los Juegos Olímpicos 2000 – 2012 (Tomada de Comisión Nacional del Deporte, 2015)

El gobierno de México, del 2013 al 2016 ha invertido 145.2 millones de pesos en el deporte (repartiéndose en las diferentes disciplinas) volviéndose el segundo país que más invierte en deporte en América Latina. En los últimos juegos olímpicos del 2016, asistieron

127 atletas mexicanos participando en 26 disciplinas, quedando al final en el lugar 61 con tres medallas de plata y una de bronce, siendo un pequeño porcentaje de atletas que lograron medalla. Pero ¿por qué? ¿si tanto se invierte y muchos asisten, por qué no hay más medallistas? No se trata de quien invierte más o quien está mejor preparado físicamente, hemos visto proezas de países pequeños contra las grandes potencias y por tanto, favoritos. Esto ya se vuelve un tema psicológico, de cómo los atletas se preparan mentalmente para competir, hay quienes se sienten ganadores con solo el hecho de asistir, hay otros que se sentirán ganadores cuando tengan una medalla y otros más exigentes que solo se sentirán así hasta que consigan una medalla de oro. He ahí lo que nos diferencia de las potencias deportivas, cuántas veces hemos visto a atletas mexicanos que bajan la guardia o se confían, cuando alcanza la ronda final o cuando aseguran la medalla de bronce. Si de verdad se quiere ser una potencia, si se quiere alcanzar los records del mundo y no solo los nacionales, uno se debe mentalizar para hacerlo, no conformarse y competir hasta el cansancio por llegar a ser el mejor.

1.3 Las Emociones para el Deporte

Cuando se hace deporte, la persona no solo experimenta cambios a nivel físico, sino que también a nivel psicológico, más que nada en su estado emocional, ya que se llega a sentir más alegre o más concentrado, y encuentra en el deporte la manera de resolver alguna situación en la que se encuentre estresada, enojada o triste. Pero, esto cambia cuando una persona se dedica al deporte a tal grado que empieza a entrenar para competir. Es en ese momento en dónde el estado psicológico en el que se encuentre el atleta va a ser aún más determinante ya que puede significar ganar o perder.

Para Mercadet y Lima (2014), la relación entre las emociones y las competencias deportivas, desencadena un *torrente emocional*:

Desde la perspectiva de las emociones, la competición deportiva desencadena entre los participantes un enorme torrente emocional. Y son generadoras de vivencias que demandan altas dosis de agresividad...permitida, por entenderse como actividad de descarga emocional cuya expresión es el impulso agresivo. Este impulso emocional induce a muchas personas a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe y paraliza y lleva a sensaciones de fracaso, baja autoestima y actitudes negativas. (p. 13)

El deporte es una de las pocas actividades que realiza el ser humano, que lo hace experimentar un sinfín de emociones, desde la alegría hasta el miedo, ya que pueden pasar de la gloria al fracaso. Para muchos deportistas el camino o la preparación para llegar a un campeonato, es, como mencionan Mercadet y Lima, un *torrente emocional* por el cual todos los deportistas pasan, y un gran atleta es aquel que usa sus emociones para salir adelante y desempeñarse al máximo, aunque no siempre se logra controlar las emociones, en especial cuando las situaciones no favorecen esto, como ir perdiendo un encuentro o que una mala decisión lleve al equipo o al atleta a perder. Se pensaría que solo eso les sucede a quienes son principiantes en el deporte, pero no siempre es así experimentados atletas han tenido arrebatos de ira o cedido a la tristeza lo cual ha hecho que su desempeño se vea afectado antes o durante la competencia. Son varios los ejemplos que nos ha dado la historia del deporte, en los que se refleja lo anterior dicho:

a) Por un lado se puede hablar de los atletas que tuvieron este manejo emocional para salir adelante o seguir ganando:

- Michael Schumacher gana el GP de San Marino el mismo día que muere su madre, muchos son los cuestionamientos que ha recibido de si debió correr o no, sin embargo él mediante un comunicado de prensa, dijo que "estoy seguro que ella habría querido que yo corriera... a ella le gustaba vernos haciendo karting y venía a todas nuestras carreras. Mis padres siempre nos animaron y hacían todo lo posible para que corriéramos", esto sin duda habla de un excelente manejo emocional, en donde logro concentrarse en la competencia, dejando de lado el tema o tal vez usarlo como motivación, eso solo sabría responderlo él (emol., 2013).



Imagen 1. Ronaldo Luís Nazário de Lima marcando gol durante la final de la Copa del Mundo FIFA Corea-Japón 2002. Recuperado de futbolsapiens.com

- Ronaldo Luís Nazário de Lima. Hay momentos en donde llegar a la final de la mejor competencia de cualquier disciplina deportiva, puede representar un gran reto, en donde los atletas pueden experimentar un gran cúmulo de emociones ya sean positiva o negativas. Hay casos en donde emociones como el miedo, la angustia o la ansiedad se apoderan de uno, al punto de hacerlo colapsar antes de la contienda. Eso mismo le paso al futbolista Ronaldo de la selección nacional de Brasil en la final de la Copa del Mundo Francia 98, antes del partido, él se convulsiono, sin embargo los exámenes médicos no arrojaron ningún problema físico, sino que eso fue causa de la presión que experimento previo al partido, no supo controlarla, ya que llevaba la presión de liderar al equipo y llevarlo a su cuarto título mundial, todo esto hizo que Ronaldo no jugara bien, provocando la derrota de Brasil ante Francia. En la siguiente edición del torneo, Corea/Japón 2002, Brasil volvió a llegar a la final, en donde un muy bien preparado Ronaldo, logro alzarse con la copa, la diferencia de esta final a la anterior es que él trabajo en su fortaleza mental, ya que el equipo de Brasil, llevó consigo desde el inicio de su preparación para la Copa del Mundo, cinco psicólogos deportivos quienes ayudaron a prevenir lo sucedido cuatro años atrás (Nieri, 2005).

- Kerri Strug en los Juegos Olímpicos de Atlanta 96, logro en la disciplina de gimnasia en la competencia por equipos darle la medalla de oro a Estados Unidos, en un momento donde sin tenerlo previsto, tuvo el momento decisivo de ganar o perder la

medalla de oro, ella tenía aún muy poca experiencia a diferencia de sus compañeras, además en su primer intento cayó y sufrió un severo esguince, sin embargo, con la motivación que le daba su entrenador, Kerri tuvo la decisión de hacer el salto, dejando de lado el miedo y la angustia que una joven de 18 años en la máxima competencia deportiva con una lesión y el peso de una nación sobre sus hombros le sería normal sentir. Ídem.

b) En cambio se encuentran momentos históricos del deporte en donde los atletas no se repusieron de la derrota o de algún momento que tuvo un golpe emocional del cual no lograron salir adelante:

- George Foreman quién en 1974 era un joven de 21 años con una gran fuerza física la misma con la que consiguió derrotar a boxeadores como Frazier y Foreman, sin embargo, ese año, en un evento llamado “Rumble in The Jungle” el contrincante que tuvo en frente era ni más ni menos que Mohammed Ali quién con 32 años encima parecía ser presa fácil para Foreman, pero esa noche salió derrotado. Logro recuperarse de la derrota 20 años después, ya que después del combate él entro en una profunda depresión, refiriéndose a él mismo como poco hombre y que como persona no valía nada, producto de un poco o nula fortaleza mental y emocional, en dónde la derrota significó un duro golpe a su vida, el cual bloqueo un prometedor futuro boxístico. id Ídem.

- Hay momentos en la vida de un atleta en donde por más que él o ella se esfuercen, no consiguen los logros deseados y llegan a experimentar frustración, miedo, tristeza y ansiedad, los cuales provocan que se tomen decisiones un tanto exageradas, como retirarse o no volverlo a intentar nunca, por tanto hay que tener una enorme fortaleza mental y emocional, para que éstos logros frustrados queden en el pasado y no influyan de ninguna manera al momento de volverlo a intentar. Pero esto no fue el caso para Lionel Messi jugador de la selección nacional de Argentina, quién durante la final de la Copa América 2016 llevada a cabo en Estados Unidos contra la selección de Chile, llevaba una gran presión de poder llevar a su país el trofeo de un torneo importante, con la etiqueta del “mejor jugador de fútbol en el mundo”, además de llevar arrastrando tres finales de torneos importantes con su selección que había perdido, sin embargo, el partido se extendió a los penales y un Messi bajo una enorme presión, erró el penal y posteriormente debido a otra falla de su compañero significó la derrota, lo cual provocó que Messi se desplomara

emocionalmente y que después del partido declarara su renuncia de la selección de Argentina, con el argumento de que “eso (las finales con su selección) no era para él”. Esa reacción denota una falta de entrenamiento psicológico, el cual si se hubiera dado, Lionel no hubiera hecho más que seguir intentando, existen varios deportistas que sin cosechar logro alguno, siguen en la búsqueda de uno a pesar de las derrotas y poder controlar sus emociones y dejar de lado la presión existente, los vuelve grandes atletas a pesar de no conseguir trofeos o los primeros lugares.

- Cuando se es un deportista mediático, que acapara los medios de comunicación y hace declaraciones o actúa de tal manera que para unas personas puede ser arrogante al autoproclamarse el o la mejor en “x” deporte, o ser el o la más fuerte o más rápido/a, por lo general siempre se tiene el deber de demostrar todo eso con triunfos o campeonatos, y si llegan a fallar tienen que “tragarse sus palabras” o aceptar la derrota y entrenar para volver a ser los mejores, sin embargo, cuando se vive de esas victorias, títulos o etiquetas del o de la mejor del mundo, el deportista tiende a no ver un panorama más allá del éxito, por tanto la caída es aún más dura y es difícil volver a levantarse, tal fue el caso de Ronda Rousey peleadora de artes marciales mixtas quién en el evento UFC 193 en noviembre del 2015, perdió el invicto frente a Holly Holm, tal fue el impacto de la derrota que la llevo a tener pensamientos suicidas al pensar que ya no valió lo mismo sin el título de campeona que le fue arrebatado ese día, cayendo en una fuerte depresión (Redacción, 2016).



Imagen 2. Ronda Rousey después de haber sido derrotada por Holly Holm en el evento UFC 193. Recuperado de sportsnet.com

2. Psicología del Deporte y la Inteligencia Emocional.

“Por más fuertes que sean mis piernas, es mi mente lo que me convierte en campeón.”

(Michael Johnson)

2.1 ¿Qué es la Psicología del Deporte?

Ahora, la parte que me compete en esta investigación y a lo largo de este manuscrito, como es, la psicología del deporte ¿qué es? ¿cuándo surgió? o ¿por qué? Son algunas de las interrogantes que se responderán en este capítulo.

La psicología del deporte, en palabras de Arreola (2012), surgió como *“un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo”* (p. 3). En sus inicios o primeros estudios relacionados con esta área, se puede retroceder en el tiempo hasta 1890 en el laboratorio de Wilhelm Wundt, en donde se hicieron pruebas relacionadas con las sensaciones y percepciones en respuestas motrices. Más adelante, Norman Triplett en 1898, realizó, lo que para algunos es el primer experimento sobre psicología del deporte, en donde observo el desempeño de algunos ciclistas en los entrenamientos y competencias, concluyendo que cuando el ciclista está compitiendo, va más rápido que cuando entrena, proponiendo que existe una motivación extra a la hora de competir, lo que mejora el rendimiento. Ha esto le siguieron varias investigaciones y experimentos sobre el aprendizaje y las reacciones motoras, así como la atención, discriminación y la personalidad. Grandes pasos que se hicieron para la psicología del deporte, fueron la creación de distintos laboratorios sobre esta área de la psicología, el primero se lo adjudicaron los alemanes en 1920 por Carl y Linsselotte Diem, y más tarde el primer laboratorio de P.D. en Estados Unidos por Coleman Griffith en el año 1925, él, junto a

Peter Rudik y Alexander Puni (Alemania), son considerados los padres de la psicología del deporte en sus respectivos países.

Las investigaciones relacionadas con la psicología del deporte, fueron incrementando, y el mundo del deporte empezó a dar cuenta de los beneficios del trabajo psicológico en los atletas, al mismo tiempo algunas universidades empezaron a brindar a sus alumnos la oportunidad de especializarse en esta área. Todo esto trajo consigo el 1er. Congreso Mundial de Psicología del Deporte celebrado en Roma en el año 1965, lo que significó su reconocimiento como ciencia. Mientras que la Asociación Psicológica Americana la reconoció a nivel académico e institucional hasta el año 1986.

La incursión de la psicología del deporte en los países de habla hispana, se puede resumir en la siguiente imagen:

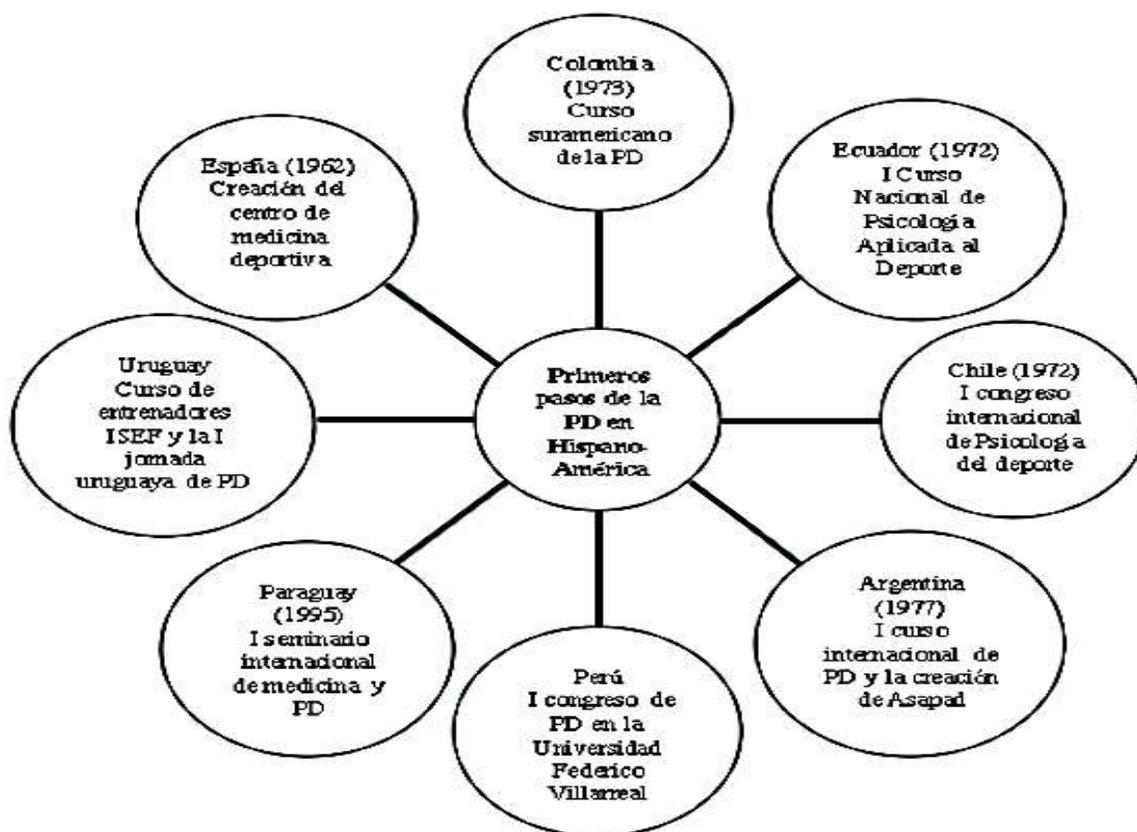


Figura 3. Comienzo de la psicología del deporte en algunos países hispanoparlantes (Tomada de Barbosa, 2006)

España, al ser un país del continente europeo, no sorprende que sea de los primeros países hispanoparlantes en desarrollar la psicología del deporte en 1962, a diferencia de sus colegas de Sudamérica, en donde tuvieron que pasar 10 años para que otros países como Chile y Ecuador comenzaran a trabajar con ella.

En el caso de México, Rodríguez y Moran (2010) destacan que el proceso del psicólogo deportivo en sus inicios en México, es diferente y positivo con un buen futuro por venir

A diferencia de los procesos históricos vividos en países como España (Cruz y Cantón, 1992), donde el desarrollo de la disciplina se da en sus inicios de manera más clara en el ámbito académico que en el terreno aplicado, podemos decir que en México el proceso ha sido a la inversa. El conocimiento y la aceptación del rol del psicólogo del deporte en el contexto deportivo mexicano muestran avances importantes. (p. 131)

Fue en los años sesenta, donde Isidro Galván trabajo el aspecto psicológico dentro del equipo de fútbol Cruz Azul y más tarde, en la Selección Nacional de Fútbol Mexicano en su proceso para las olimpiadas, a él se le considero como el primer psicólogo deportivo de México. Pero, a quien se le tiene como el pionero de la psicología del deporte en México es al doctor Octavio Rivas, quién en los años setenta, trabajó con el equipo de fútbol de la Universidad Nacional Autónoma de México, y su trabajo lo llevo a la Selección Nacional de fútbol. El deporte comenzaba a ver la importancia del trabajo psicológico en sus atletas, situación que trajo consigo en el año 1978, al primer Simposium Internacional de Psicología del Deporte en México, traído gracias a la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Nuevo León. Tiempo después, otros estados como Jalisco, Michoacán o San Luis Potosí, daban este tipo de congresos en donde se reunían los psicólogos del deporte nacional e internacional para compartir el conocimiento, a la vez que se fortalecían lazos que ayudaban al desarrollo de esa área en nuestro país.

Si bien el conocimiento sobre la psicología del deporte seguía aumentando, al momento de aplicar esos conocimientos en instituciones deportivas, los psicólogos no se encerraron en la idea de trabajar para un equipo deportivo, sino que el deporte se puede transpolar a otras situaciones. Es así como, en palabras de Arreola (2012):

Se afirma que la Psicología del deporte surge como un esfuerzo sistematizado para estudiar y potenciar el comportamiento deportivo.

Aunque sus primeras manifestaciones aparecen asociadas al deporte de competición, posteriormente se ha ocupado también de todas aquellas expresiones de la práctica deportiva relacionadas con el aprendizaje motor, el ocio, la salud o la integración social. (p. 5)

El deporte es un enorme campo de oportunidades para el psicólogo, era cuestión de tiempo para que ésta rama de la psicología naciera y se volviera importante. El deporte ha existido desde siempre y sus beneficios hacia la salud de las personas son muy conocidos, sin embargo, antes de la psicología del deporte, estos beneficios solo se veían a nivel fisiológico. Eran más populares las frases *si haces ejercicio adelgazaras, si te ejercitas tendrás mejor condición física o disminuirá la posibilidad de un ataque al corazón si trotas 30 minutos al día*, en fin, pero los beneficios que conllevaba la actividad física a nivel psicológico no eran muy conocidas, como aliviar el estrés o ansiedad, provocar un cambio de ánimo positivo, incluso mejorar la habilidad para socializar, entre muchas otras. Una vez que el psicólogo del deporte, comenzó a demostrar los beneficios psicológicos en los deportistas para que optimizaran su rendimiento, las instituciones deportivas comenzaban a requerir esos servicios para sus atletas. Y una vez llegado a las instituciones y como mencionaba la cita anterior, el trabajo del psicólogo deportivo no solo se limitó a trabajar con deportistas de alto rendimiento o amateur, sino también a aquellas personas que realizaban alguna actividad física por ocio o por salud, y de esta forma la relación entre el médico y el psicólogo se volvió más estrecha al tratar el tema de la actividad física y como ayuda a los niños, adultos y ancianos física y psicológicamente.

Lamentablemente, al ser la psicología una ciencia “nueva”, el concepto del psicólogo y el trato con “locos” se ha generalizado, estereotipando la labor de cualquier otro profesional, aun cuando su trabajo no tenga nada que ver con visitar centros psiquiátricos o algo por el estilo, es así como, en el caso específico del psicólogo deportivo y citando a García-Naveira (2010): *“Esta arriesgada exposición, ha contribuido a la falta de credibilidad del desempeño profesional y a asociar a la figura del PD a “tener problemas” o a solicitarlo cuando “sólo hay problemas”* (p. 261).

La incursión del psicólogo dentro de las instituciones deportivas, no es un trabajo sencillo de primeras, ya que aún se conserva esa idea del estereotipo del psicólogo y no se

logra ver más allá de eso. Incluso, otras personas cuya profesión no tiene relación alguna con la psicología, realizan el trabajo psicológico sin tener idea alguna de lo que es la psicología del deporte, esas situaciones detienen el desarrollo y la evolución de esta área. Y peor aún entre psicólogos sucede esto, como sabemos hay muchas áreas en donde la psicología puede intervenir: clínica, laboral, educativa, forense y demás. El problema empieza cuando un psicólogo clínico o cualquiera de los anteriores mencionados, quiere hacer de psicólogo deportivo, cuando no cuenta con el conocimiento para involucrarse en el deporte. Aun así, depende del propio psicólogo del deporte demostrar porque no es lo mismo tener a otro profesional para laborar en esa área.

Como se mencionó anteriormente, se llegó a aceptar que el trabajo del psicólogo deportivo se limitaba a lo que se hacía en los entrenamientos y las competencias, pero como mencionan Sánchez y León (2012), esto no es así:

Es necesario aclarar y especificar que la psicología del deporte “NO” solo se encarga de estudiar el comportamiento del deportista durante los entrenamientos y/o durante la competencia; también se encarga de estudiar todos los aspectos que están vinculados y relacionados con el deportista: el entrenador, la familia, el medio ambiente, el deporte, etc. Todos los factores que afectan de algún modo al deportista. (p. 192)

No solo porque se es un psicólogo, él o ella deban de enfocarse en lo que hace el atleta en las competencias o entrenamientos. Lo que hace valiosa la labor del psicólogo del deporte es que no solo ve a la persona como atleta, sino que para evaluar mejor a éste debe de tomar en cuenta que es también un adolescente o un adulto, que está casado o tiene novia, que vive solo o con sus padres, que tiene hijos o aun va a la escuela, todos esos factores hacen que su rendimiento pueda verse afectado o pueda ayudarlo a desempeñarse mejor, labor que no hace otro profesional dentro de estas instituciones deportivas.

Por lo que, después de todo lo anterior mencionado, se puede definir a la psicología del deporte, como aquella ciencia que se especializa en el trabajo psicológico sobre el deporte competitivo, en el deporte por ocio, por salud y por rehabilitación. Y la labor del psicólogo deportivo es la de observar, evaluar e intervenir sobre aquellas conductas, emociones, pensamientos y motivaciones, que pueden ser determinantes para que una persona o grupo mejore su rendimiento, su salud mental y su inteligencia emocional.

2.2 ¿Qué es una Emoción?

Desde el origen de la psicología, y aún mucho antes de ésta, diferentes autores han tratado de dar a una única definición, sin embargo, hasta ahora no se ha llegado a un acuerdo de cual definición es la más acertada, ya sea por lo objetivas o subjetivas que resulten estas definiciones. En cuanto al mundo de la psicología, las distintas corrientes y sus distintas teorías de lo que es una emoción hacen aún más difícil que se establezca una sola.

La teoría de las emociones, no está definida ni hay una que sea absoluta y como han mencionado Calhoun y Solomon (1996):

El tema de la emoción no es del dominio exclusivo de alguna disciplina, pero la tarea de presentar una teoría claramente definida de la emoción ha caído tradicionalmente en los filósofos y los psicólogos. Aristóteles y los estoicos produjeron dos de las primeras descripciones de la emoción, y subsecuentemente otros filósofos y psicólogos produjeron muchas otras; pero a pesar de su larga historia, la emoción no fue considerada como un tema filosófico importante por su propio derecho. (p. 11)

Han habido un sin número de autores queriendo dar con la más acertada definición de lo que es una emoción. Teorías como la de William James que definen a la emoción como una reacción fisiológica acompañada de un sentimiento. Yéndonos aún más atrás en la historia, Aristóteles entendió a la emoción como una forma más o menos inteligente de concebir cierta situación, dominada por el deseo. El debate acerca de lo que son las emociones, aún sigue y no hay señales de que esto llegue a concluir. Son tantas las opiniones de psicólogos y filósofos, incluso de médicos, que tenemos varias opciones de las cuales podemos coincidir con alguna o tomar características de varias otras para formar una propia. Que si las emociones son sentimientos o son dos cosas diferentes, si las podemos controlar o no y si las podemos sentir o no, entre muchas otras características que debemos tomar en cuenta a la hora de definir este tema. Así que, juntando otra opinión a las miles que hay, diré lo que para mí es una emoción. Las emociones son una característica del ser humano, las cuales podemos controlar, con el debido entrenamiento; surgen dependiendo el momento o la situación en la que nos encontremos y desencadenan con ellas un sinnúmero de reacciones físicas y fisiológicas, y la diferencia que tiene con el sentimiento es que éste es un estado emocional en donde nuestra emoción dura más tiempo. Por lo tanto, la emoción surge en un corto lapso de tiempo mientras que el sentimiento hace que persista hasta

donde nosotros lo permitamos. Así entonces, las emociones son determinantes cuando nos encontramos en distintas situaciones, y como se mencionó anteriormente, el deporte es una de ellas.

La relación entre las emociones y la psicología del deporte es primaria, por tanto una de las primeras labores que debe de hacer el psicólogo del deporte es trabajar sobre las emociones del atleta, para que exista en el futuro una potenciación del rendimiento, claro, aunado a más trabajo psicológico y físico, sobre esto último, Puig (2012) menciona lo siguiente:

Trabajar las emociones es mucho más que controlarlas. Mediante el control lo máximo que se consigue es que la emoción esté oprimida pero puede traicionar en cualquier momento. El trabajo emocional, por el contrario, permite la automatización de un nuevo comportamiento frente a una emoción que previamente había tenido efectos negativos. Se consigue que ante la misma situación ya no se sienta la emoción perjudicial y, en cambio, surja otra que permita saldar con éxito el reto que se afronta. (p. 107)

Al definir que la emoción surge dependiendo la situación, aquí lo que menciona Puig, es anticiparse a la situación que nos genera una emoción que puede ser perjudicial para el rendimiento del deportista, y entrenarlo, para que en lugar de que surja esa emoción que puede entorpecer su rendimiento, hacer que surja una emoción que pueda serle favorable en su rendimiento y lo lleve a realizar una buena competencia. Muchas veces, en especial cuando un deportista está en formación, el hecho de competir ya le genera un miedo o nerviosismo que puede afectar su desempeño. Por lo tanto, el papel del psicólogo deportivo es ayudarlo a deshacerse de ese miedo y remplazarlo por un estado más calmado y feliz, o dependiendo la emoción que al momento de surgir le dé mejores resultados. Ya que hay casos que el nerviosismo o el enojo puede conseguir buenos resultados para el deportista.

Un modelo que utilizare para explicar, como el deportista puede sacar provecho de su estado emocional para incrementar su rendimiento, es el modelo de la evolución emocional propuesto por Esqueda (2016) quien tomo como base el texto de *Las cuatro emociones básicas* de Antoni y Zentner, y el modelo de duelo del ciclo evolutivo del duelo de Kübler-Ross. Se trata de un modelo que propone que las emociones siguen un ciclo, el

cual no puede modificarse, al mismo tiempo puede sufrir de regresiones y saltos depende a donde se dirijan las acciones. Este ciclo inicia con el miedo, después con la ira, sigue con la tristeza y finaliza con la alegría. Se representa del siguiente modo:

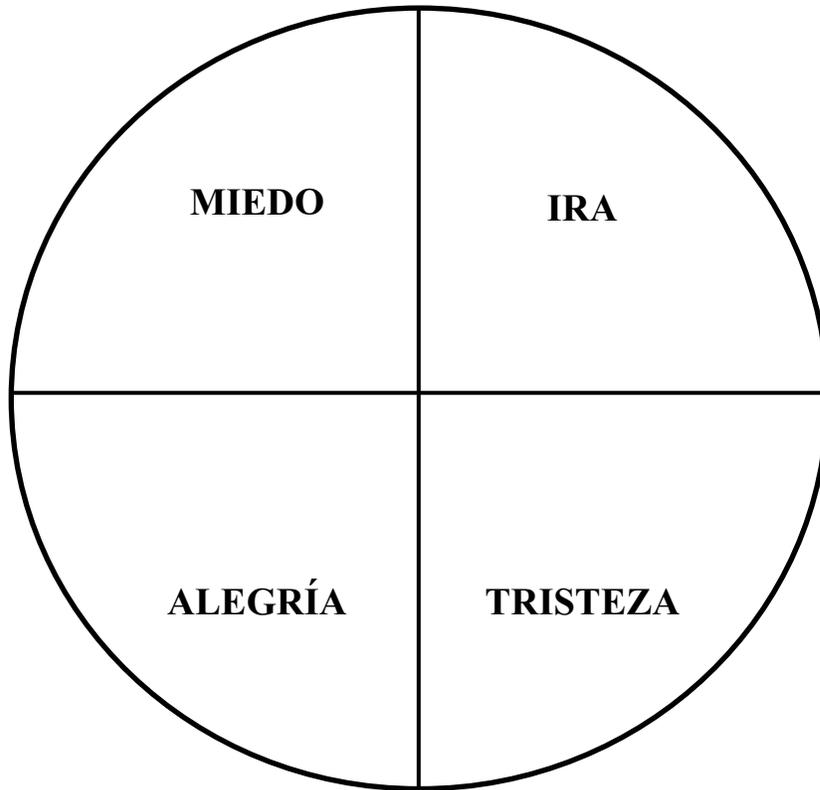


Figura 4. Representación del modelo de evolución emocional de Esqueda (2016).

El modelo explica que la persona, al momento de realizar una actividad, siempre inicia con el miedo, ya que genera incertidumbre al no saber si lo que hacemos está bien o no, para la sociedad o para nosotros mismos. Ya entrado en este punto la persona tiene dos métodos de acción, huir o atacar. En el miedo se caracteriza por realizar sus acciones con fuerza máxima, siendo una acción que se realiza una sola vez pero con gran intensidad, así como un grito por un susto o correr rápido al ver algo terrible. Si la persona huye puede estancarse en esa incertidumbre siendo manejada por el miedo ya que huye de la situación literalmente hablando o reprime cualquier acción que quiera manifestar y se queda paralizado, sin embargo, cuando elige atacar, realiza una actividad en respuesta a otra, como gritar de vuelta a alguien que de repente le grita o golpear a alguien una sola vez cuando otra persona lo o la golpea. Para evolucionar a la ira y no quedarse en el miedo, la

persona debe de buscar el orden de las cosas, lo que significa comenzar a racionalizar al preguntarse *¿Por qué?* Cuando se pasa a un estado de ira, tiene las mismas opciones de huida o ataque. En este caso, huir, significa rehusarse a realizar la actividad de forma violenta, y atacar, realizar la actividad de manera violenta (violencia entendida como un cambio de energía o estado de manera brusca). El objetivo, una vez llegado a esta emoción, es canalizar bien la energía derivada de la ira, para que la persona llegue a un estado de reflexión que lo conduzca a la tristeza. En donde esta emoción, significa más un estado de huida que de acción aunque no siempre. Cuando ataca, la persona tiene una escasa movilización de su energía para realizar actividades volviéndose aburrido o inactivo. En cuanto a la huida, la persona se aísla o rechaza la responsabilidad de lo que haga. Al encontrarse en un estado reflexivo, la persona puede estancarse al pensar en soluciones de cómo actuar frente a la situación y analizarlas, pensando en pros y contras de cada solución, terminando por no tomar decisión alguna llevándolo incluso a estados depresivos. Para evolucionar a la alegría, la persona debe comenzar a resolver como sea las situaciones (ayudado de un externo) llevándolo a de generar soluciones rápidas y creativas de forma progresiva. Estas soluciones deben de tener un objetivo claro y específico, ya que si no es así, la persona puede tener una regresión a la ira, la cual imposibilitara la creación de una solución rentable. Al igual que las demás emociones, ésta tiene sus acciones de huida y de ataque, que pueden tener un efecto positivo o negativo dependiendo de cómo se canalice la energía resultante de esta emoción. En cuanto a la huida, cuando no es bien canalizada, la persona se puede volver irresponsable frente a las situaciones incluso indiferente a lo sucede a su alrededor. Por otro lado, bien canalizada esa energía, al huir, la persona puede llegar a un estado de resiliencia ya que la acción de huida tiene un efecto de borrador frente a los problemas, culpas o preocupaciones. En cuanto a la acción de ataque, es una acción de apertura mental que se adapta al aprendizaje que ocurre. Bien canalizada puede significar la capacidad de idear nuevas formas para realizar diversas tareas. Y mal canalizada esa energía, supone que la persona pueda ignorar las reglas o adaptarse a nuevos aprendizajes que pueden ser perjudiciales para su desarrollo como aprender nuevas groserías o comenzar a drogarse. En la siguiente tabla se puede observar de mejor manera las acciones de huida y ataque que tienen cada una de las etapas emocionales.

Emociones	Acciones
Miedo	Huida: Huir literalmente de una situación sorpresiva o reprimir sus acciones provocando parálisis y no reaccionando ante la situación.
	Ataque: Responder a una situación sorpresiva, ya sea devolver un golpe o devolver un grito.
Ira	Huida: Rehusarse o escapar de una actividad o una situación de manera violenta.
	Ataque: Hacer una actividad o responder a una situación de manera violenta.
Tristeza	Huida: aislamiento social e irresponsabilidad ante sus acciones que resultan ser negligentes.
	Ataque: aburrimiento o poca actividad al momento de realizar una actividad.
Alegría	Huida: acción de efecto borrador ante los problemas, culpa o preocupaciones.
	Ataque: acción que provoca una apertura mental, que provoca una adaptación al aprendizaje.

Tabla 1. Las cuatro emociones básicas y sus respectivas acciones en el momento de la huida y del ataque.

El objetivo, al momento de aplicar este modelo, es llevar a la persona a evolucionar el estado emocional en donde se encuentra y llevarlo a un estado de alegría. Para que vuelva a realizar sus tareas de la mejor manera posible sin afectar a su alrededor ni a ella misma.

2.3 Inteligencia Emocional

A veces, cuando se habla de estabilidad mental o psicológica, nos referimos a tener inteligencia emocional, y en el ámbito del deporte esto es primordial para un atleta que aspira a llegar al alto rendimiento.

González-Vélez (2010) habla sobre el primer trabajo en donde se conceptualizó la palabra *inteligencia emocional*:

Con frecuencia se alude a un trabajo de Mayer y Salive (1990) como el primer artículo que conceptualiza la inteligencia emocional. Se define, por primera vez, como la habilidad para observar tanto emociones y sentimientos propios como ajenos, discriminar entre ellos y usar esta información para orientar nuestro pensamiento y nuestras acciones. (p. 6)

Como menciono anteriormente, las emociones son determinantes en distintas situaciones, en el deporte ocurren muchas situaciones diferentes que pueden modificar el estado emocional del deportista, desde ser expulsado o ir abajo en el marcador hasta ser provocado por alguien del exterior o el otro atleta. Puede ser un golpe emocional bastante duro que puede perjudicar la labor del deportista o incluso del equipo completo. Por eso es importante hablar de la inteligencia emocional en el deporte, ya que es una de las herramientas primordiales con las que debe de contar un deportista y más si es de alto rendimiento. No es lo mismo afrontar un marcador en contra estando enojado, triste o nervioso, que estando calmado y concentrado, se puede incluso remontar y conseguir el resultado. Incluso si el resultado es favorable, el sentirse feliz y confiado también puede llevar a perder el resultado y no lograr el objetivo. Por otra parte, no solo hay que estar consiente de nuestras emociones sino que también de las del rival en turno, ya que el deportista o el equipo pueden aprovechar que el rival está confiado o está nervioso, para conseguir ganar el encuentro

Por otra parte Daniel Goleman, quién en 1995, en su libro llamado *Inteligencia Emocional*, populariza estas palabras, y da una serie de características sobre el tema, de las cuales mencionan Mercadet y Lima (2014):

Daniel Goleman asume que las características de la llamada inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida. (p. 7)

Cuántas veces no hemos visto la historia de “David contra Goliath” en el deporte, en donde el que menos aspiraba a ganar, consigue el resultado por delante del favorito y más preparado. Se podría pensar que fue suerte, pero la verdad es que todo es un tema psicológico, en donde la inteligencia emocional la tuvo aquel que no era favorito. Por eso como se mencionaba en la cita anterior, aquel que posea esas habilidades saldrá adelante y seguirá cosechando más triunfos en la vida mientras que el otro se encontrara en un hoyo, del que saldrá solo si se prepara correctamente. Por eso en el deporte, escuchamos sobre “las promesas” de “x” disciplina, las cuales algunas dejan de ser promesas y alcanzan lo más alto de su deporte, sin embargo, hay otros que solo se quedan ahí, en promesas. Se puede tener el talento, las habilidades o la condición pero si no se sabe cómo tener control de aquello que les da potencia como es el estado mental, de nada servirá todo eso. Es por eso que la inteligencia emocional es tan determinante a la hora de iniciar un proceso deportivo.

Y sobre esto Ros, Moya-Faz y Garcés (2013) mencionan lo siguiente:

La Inteligencia Emocional y el Deporte están íntimamente relacionados, hasta tal punto que muchas de las técnicas de relajación, concentración, visualización son compartidas y cada vez más los clubes, las federaciones e incluso los entrenadores están contratando más y más profesionales para que implanten estas técnicas y mejorar así el rendimiento de los deportistas. (p. 107)

Actualmente, el psicólogo del deporte ha adquirido mucha importancia para aquellas federaciones o clubes deportivos que quieren preparar a sus atletas y lograr todos los objetivos que se proponen como institución. La inteligencia emocional es un tema relativamente nuevo, y varios atletas quieren entrenarse para fortalecer ese aspecto psicológico a la hora de competir. Incluso aquellos deportistas que ya se encuentran consolidados en sus respectivas disciplinas buscan aprender de esto, ya sea porque están pasando una mala racha o simplemente quieren prepararse para cualquier circunstancia que surja en sus competencias, y así sacar el mejor provecho de sus emociones y seguir obteniendo resultados.

Capítulo 3. La perspectiva del deporte desde la escuela Gestáltica

“Casi todo el mundo piensa que sabe qué es una emoción hasta que intenta definirla. En ese momento prácticamente nadie afirma poder entenderla.”

(Wenger, Jones y Jones)

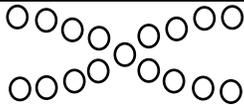
3.1 La Psicología Gestalt

Como varios sabemos, la psicología gestalt nació en el año 1912 a partir de un artículo publicado por Max Wertheimer, en colaboración con Wolfgang Köhler y Kurt Koffka, en donde se habla sobre *el movimiento aparente*, un experimento en el que dos bombillas que se prenden consecutivamente aparentan moverse, debido a la velocidad que son proyectadas una tras otra. La palabra *Gestalt* significa estructura o forma, en realidad la interpretación de esta palabra tiene varios conceptos, pero la más adecuada para entender esta escuela es la de necesidad. Ya que los gestaltistas manifiestan que cuando una gestalt se nos presenta, debemos de completarla para poder llegar a la satisfacción, ya que si no lo hacemos, se bloquea y se puede llegar a la neurosis, en el momento en que ésta se vuelve importante y significativo para nuestro organismo. En ese entonces, además de la gestalt, en la psicología predominaba el conductismo y el psicoanálisis que tenían sus propios objetos de investigación, sin embargo ésta nueva escuela no estaba de acuerdo con cómo es que se trataba a la conducta, por lo que, en palabras de Álvarez, Molina, Monroy y Bernal (2012):

Los psicólogos de la gestalt rechazaban total y radicalmente las teorías atomistas y las asociacionistas de la conciencia. Considera la experiencia consciente como fenoménica, los objetos de la experiencia son fenómenos que se nos presentan como todos significativos, están dotados de una configuración, no es posible descomponerlos sin desvirtuarlos: por ejemplo no podemos escuchar las notas de una melodía separadas, dejaría de ser esa melodía o no podemos entender un juego de ajedrez si únicamente vemos la cuarta parte del tablero. (p. 10)

Por lo tanto, así es como nació una de las frases con las que se identificaría a la gestalt: “El todo es más que la suma de sus partes” siendo parte esencial de su principio de totalidad, centrándose así en la experiencia como un todo y no solo en sus partes individuales. No se puede estudiar un evento, al solo analizar las partes de éste. Tratándolo de manera terapéutica, no podemos entender a un paciente, por ejemplo, a José, con solo analizarlo a él, hay que ver todo aquello que lo hace ser José para llegar a entenderlo y ayudarlo. Otro principio es el del isomorfismo en donde plantean la relación biunívoca de los eventos fisiológicos con los eventos psicológicos, con esto, los gestaltistas suponían que en base a la experiencia de un individuo, eso nos podría dar una idea de su fisiología y viceversa. La forma en que percibimos nos da una idea en la forma en como pensamos. Otra manera en la que se empezó a conocer a la gestalt fue como la psicología de la percepción, ya que esa es una de las principales características con las que cuentan gran parte de sus teorías. Como lo es la relación *figura-fondo*, en donde los estímulos no determinan la percepción que tenemos sobre las cosas sino más bien es la percepción que define a los estímulos o les da un significado, siendo la figura aquel estímulo en donde centramos nuestra atención dejando a todo estímulo alrededor de éste en el fondo.

Otra de las teorías con que cuenta la Gestalt refiriéndose a la percepción, son los principios de organización, que se refieren a como algunos elementos en el entorno se encuentran organizados y como nosotros los percibimos:

Ley	Definición	Ejemplo
Proximidad	Tendemos a percibir juntos los elementos próximos en el espacio o en el tiempo.	OO OO OO OO OO
Similitud	Siendo las otras condiciones iguales, los elementos parecidos tienden a verse como parte de la misma estructura.	OOO00000000000
Dirección	Tendemos a ver las figuras de manera tal que la dirección continúe fluidamente.	
Disposición objetiva	Cuando vemos un cierto tipo de organización, continuamos viéndola aun cuando los factores de estímulo que llevaron a la	O O O OO OO OOOOO

	percepción original desaparezcan.	
Destino común	Los elementos que se desvían de un modo similar respecto a un grupo mayor, tienden a agruparse.	
Pregnancia	Vemos las figuras de la <i>mejor</i> manera posible bajo las condiciones estimulantes dadas. La figura buena es una figura estable.	

Tabla 2. Leyes de la percepción o principios de organización perceptual.

La psicología de la Gestalt, no solo se limitaba en las percepciones sino que también en los procesos de aprendizaje. Clark (1999), por su parte, habla acerca del conductismo y como su proceso de aprendizaje resulta perjudicial para ciertas habilidades de pensamiento:

Gestalt theory employs the belief in the presence of Trace systems... Every new process or experience can contain a trace from a previous experience... The act of repetition or drilling which often occurs in learning situation based on Behaviorism can actually hinder the learning process... If a trace or past experience is not available to use for new processes, relating that new process or information to other information is impossible. This would make problem solving and development of critical thinking skills difficult. (p. 2)

Está de más decir, que los gestaltistas no estaban de acuerdo en cómo los conductistas concebían estos procesos de aprendizaje. Köhler llegó a realizar un experimento con monos, para probar que la percepción está determinada por las características de un todo. Él, dejó a unos chimpancés encerrados con el reto de alcanzar unas bananas que pendían de lo alto de la habitación, después de varios intentos infructuosos, uno de ellos logro unir dos barras haciendo una barra más larga para alcanzar las bananas. Este experimento hizo que Köhler discutiera con Thorndike sobre su caja de problemas y la manera en que el gato salía de ella por medio del *ensayo y error*, el problema que tenía Köhler era que al animal se le colocaba en una situación en donde sus acciones eran totalmente azarosas y los objetivos no eran claros, él decía que al tenerse en cuenta toda la situación, se podrían dar mejores soluciones. Aun así, tanto la teoría de Köhler como la de Thorndike, además de servir como modelos de aprendizaje, también sirvieron como ejemplos para casos de solución de problemas.

Otro aspecto importante de la psicología gestalt, es la teoría de campo de Kurt Lewin quien también se le considera fundador de esta escuela. Sobre esta teoría Rincón (2016) menciona lo siguiente:

Lewin estaba convencido que todos los fenómenos psicológicos, inclusive los que se producen por única vez, acontecen según ciertas leyes que se cumplen en términos de probabilidad. Un concepto clave de su teoría es que el comportamiento depende de cada persona y de su ambiente. Por esta razón consideraba necesario conocer los elementos del ambiente y personales en interacción con el individuo, o sea su espacio vital, para comprender su conducta, en dicho espacio vital pueden existir objetos y metas que equivalen a fuerzas que pueden ser de rechazo o de atracción y que interactúan de manera compleja, Lewin llamó a todos estos eventos Teoría de campo. (p. 90)

Otra manera en la que se le conoce a este fenómeno, es como campo psicofísico. La manera en la que el yo y su ambiente se configuran, puede darnos una idea de porque o como es que el individuo realiza ciertas acciones o percibe estímulos que cualquier otra persona no percibiría. Al momento de que nuestros intereses o metas entran en contacto con el ambiente, es como los estímulos van a recibir más o menos significado para nosotros, a la vez que ciertos estímulos en ese campo van a determinar como el individuo se va a desenvolver.

3.2 La Terapia Gestalt

Después de que la psicología gestalt fue perdiendo importancia, siendo rebasada por las escuelas psicoanalistas, conductistas, humanistas y estructuralistas, fue Fritz Perls un neuropsiquiatra que nació en Berlín, Alemania en 1893, quien volvió a retomar las teorías y postulados de la gestalt para formar lo que hoy se conoce como Psicoterapia Gestalt o Terapia Gestalt, junto con su esposa Laura Perls entre 1930 y 1940. De igual forma como sucedió con el origen de la gestalt, esta escuela surgió como respuesta al desinterés por la experiencia subjetiva y la cosificación del ser humano. Hay que tener en cuenta que la psicología gestalt y la terapia gestalt no son lo mismo por un lado la psicología gestalt dedica varios de sus postulados a la percepción y a la experiencia, interpretando a la conducta como parte de un todo, resaltando la importancia del todo, por lo que su postulado más importante *el todo es más que la suma de sus partes*, se vuelve esencial al momento de interpretar los fenómenos. En cuanto a la terapia gestalt, ellos,

encuentran que los trastornos psicológicos son resultado de la incapacidad de las personas para lograr integrar de manera correcta y satisfactoria las partes de su personalidad en un todo saludable. En la terapia, el paciente entra en contacto con sus emociones y las percibe por como son en realidad a través del *darse cuenta* y la experiencia inmediata. Todo siempre manejado en el *aquí y ahora*. Una vez que se entra en contacto con sus emociones, puede enfrentar conflictos pasados o las llamadas gestalten inconclusas, o necesidades que no se han visto satisfechas. Sin embargo Perls tomó varias ideas de esa vieja escuela para plantear las bases de una nueva. No solo la gestalt sirvió de inspiración para Perls, también otras teorías como el psicoanálisis, la fenomenología y el existencialismo. En cuanto a las ideas retomadas de la Gestalt, Flores (1977) menciona que:

Las Terapia Gestalt enriquece las teorías de la Psicología Gestalt, al ampliar sus conceptos de manera de incluir la percepción de sí mismo, de los propios sentimientos, motivaciones, emociones y los aspectos motores de la conducta. Así pues, las percepciones externas estudiadas por Wertheimer y Köhler, el terapeuta gestaltista añade la percepción figural de las gestalten que se forman en el cuerpo y en la relación del individuo con su ambiente, y adquiere mucha importancia el proceso de formación y eliminación de las gestalten, ya que suponen que el hombre bien integrado es aquel en el cual este proceso se sucede en forma continua y sin interrupciones. El terapeuta observa y trabaja con el modo como el paciente bloquea porciones de su ambiente o de sí mismo, impidiendo la formación de la figura y con ello la satisfacción completa de sus necesidades vitales. (p. 14)

Al momento en que se genera una gestalt que se necesita satisfacer para no entrar en tensión o neurosis, el individuo debe de estar en contacto con su campo y lograr percibir aquello que haría que esa gestalt se cierre. En este caso se aplica el principio de figura-fondo, en donde, como vimos anteriormente la figura es aquello que nos llama la atención en el ambiente, haciendo que lo demás pase a ser parte del fondo. En el proceso de cerrar o satisfacer una gestalt la persona tiene que darse cuenta de la figura que puede lograr eso. Sin embargo, esto no suele suceder de manera inmediata, ya que al no darse cuenta de la gestalt que existe, él o ella pueden volver figura aquello que no necesitan, haciendo que entre en un estado de tensión o frustración, que no le permita formar una nueva gestalt que puede ayudar a su desarrollo.

Es aquí, donde aparece un término esencial de la terapia gestalt el *darse cuenta*, esta habilidad que puede desarrollar el individuo, lo lleva a percibir y entrar en contacto

con su campo y consigo mismo, tener idea de lo que sucede en su interior en cuanto a pensamientos, y lo que puede hacer en el exterior como sus acciones. Al momento en que se genera una gestalt, el organismo necesita que ésta se realice para seguir preservando la salud del individuo, es por eso que él o ella, debe darse cuenta de esto, para poder cerrar con esa gestalt. El *darse cuenta*, se podría entender como el final del trabajo entre el terapeuta y el paciente, ya que puede escucharse fácil, pero lleva mucho tiempo que una persona se conozca a sí mismo y conozca el campo con el que entra en contacto. Santacruz, Valiente, Velásquez y Lazcano (2002) nos hablan acerca de tres tipos de *darse cuenta* que se pueden desarrollar:

El darse cuenta del mundo o zona externa	Se relaciona con el contacto sensorial. Nos permite ponernos en contacto con los objetos y acontecimientos del mundo que nos rodea, de todo aquello que está fuera y de lo que ocurre más allá de nuestra piel.
El darse cuenta de sí mismo o zona interna	Comprende todas aquellas sensaciones y sentimientos que ocurren dentro de nosotros. Nos permite ponernos en contacto con nosotros mismos. En el texto 'Desarrollo del Potencial Humano' de Lafarga y Gómez del Campo, Stella Resnik plantea que el darse cuenta de sí mismo significa conocernos a nosotros mismos, estar a tono con lo que ocurre dentro de nosotros en cualquier momento. Propone que "dándose cuenta, las personas pueden reconocer sus tendencias saludables naturales, pueden distinguir mejor entre necesidades y deseos, entre lo que es bueno y lo que es malo, qué antiguos programas, actitudes y formas habituales de hacer las cosas ya no resultan apropiados y que nuevos aprendizajes tienen que ocurrir"
El darse cuenta de la fantasía o zona intermedia	Incluye toda la actividad mental (pensar, imaginar, recordar, planificar,...) que nos permite ponernos en contacto con nuestras fantasías.

Tabla 3. Tres diferentes tipos del darse cuenta o awareness. Tomado de Santacruz, Valiente, Velásquez y Lazcano, 2002. (p. 26 y 27)

Llegar al punto, en donde podemos percibir lo que hay en nuestro ambiente y lo que ocurre en nuestro interior, es el objetivo de la terapia gestalt. Responder a nuestras necesidades o cerrar las gestalten existentes, para dar paso a otras y de igual forma satisfacerlas. Pero ¿qué sucede cuando no poseemos esta habilidad? ¿cómo logramos cerrar esas gestalten? Otro autor que fue parte esencial en el desarrollo de la Terapia Gestalt fue Kurt Goldstein, un psiquiatra y neurofisiólogo de profesión, él fue el primero en trasladar

las ideas de las leyes perceptuales de la psicología gestalt a ésta nueva escuela. Con esto me refiero a que él propuso que esas leyes que en un inicio se limitaban a fenómenos fisiológicos y eventos dentro del laboratorio, también se podían aplicar en el organismo del ser humano, al considerarlo como un todo, en la que si una parte se ve afectada, afecta a todo el organismo. Goldstein propuso el concepto de *autorrealización orgásmica*, que en pocas palabras es la capacidad del organismo para atender a una necesidad que éste pide y sea resuelta, evitando así un atentado contra el mismo organismo. Un ejemplo de esto es la sed, el organismo necesita agua para sobrevivir y una de las maneras de satisfacer esta necesidad es hacer que el organismo, en base a pensamientos y acciones, consiga el agua que necesita para saciar esa sed. El organismo es el que se encarga de lograr satisfacer esas necesidades o cerrar la gestalt, cuando la persona aún no tiene la habilidad de darse cuenta sobre lo que su cuerpo necesita. Además de la autorrealización orgásmica, Goldstein planteó el concepto de *auto actualización*, la cual es la característica que tiene el organismo para mantener un estado de estabilidad al solo contar con los medios del cuál dispone, esto se puede aplicar a cuando una persona entra en un nuevo ambiente, cuando se propone realizar un cambio en su vida diaria, ya sea ejercicio, alimentación, trabajo y demás, en donde el organismo siempre va a buscar la estabilidad para sobrevivir.

Un término importante dentro de la Terapia Gestalt es el *contacto*, que para ellos es la experiencia. Es lo que ocurre entre el organismo y el ambiente. Flores (1977), sobre esto, menciona que:

Perls afirma también que todo contacto creativo y dinámico, es un ajuste creativo del organismo y el ambiente. Es una respuesta consciente en el campo. Por lo que el crecimiento viene a ser la función del límite del contacto en el campo organismo/ambiente... Contactar, es la acción que da como resultado la asimilación y el crecimiento, es la formación de una figura de interés contra un contexto del campo organismo/ambiente. (p. 41 y 42)

La importancia que tiene el contacto en este proceso de cerrar una gestalt es esencial, ya que nos puede ayudar al momento de formar una figura clara, que pueda facilitar ese proceso. Pero, cuando se habla de una figura que es débil o confusa, nos dice que algo en el ambiente o el organismo bloquea la formación de la figura. El contacto se vuelve estático, y no busca el cambio o no busca satisfacer la gestalt existente. Sin embargo, cuando el contacto se vuelve creativo y dinámico, es más sencillo formar aquella

figura que ayudara a la satisfacción de esa gestalt. Se puede explicar, cómo tratar de resolver diferentes situaciones haciendo lo mismo, esperando que la situación se supere o desaparezca. Por lo que, enfrentar las situaciones de manera diferente a la que lo hacemos regularmente, representa el cambio que desarrollara nuestra experiencia, haciendo más fácil que en el futuro podamos resolver cualquier situación que se presente.

Cuando se habla del contacto, en Terapia Gestalt también se debería de hablar del *self*, y Perls junto a Hefferline y Goodman (1951) definen lo que significa esto:

Al complejo sistema de contactos necesarios para el ajuste en un campo difícil, lo llamamos “self”. Se puede considerar que el *self* se sitúa en la frontera del organismo, pero esta frontera no está aislada del entorno; contacta con el entorno; pertenece a ambos, al entorno y al organismo... Pero no se debe de pensar en el *self* como una institución fija: existe en donde y cuando existe, de hecho una interacción en la frontera... El *self* existe donde están las fronteras de contacto en movimiento. Las áreas de contacto pueden estar restringidas, como en las neurosis, pero donde quiera que exista una frontera y se dé un contacto, en cierta medida, hay un *self* creativo. (p. 189 y 191)

El *self* se vuelve parte importante al momento de entrar en contacto, ya que se manifiesta con cada contacto que se lleve a cabo, y nunca desaparece del campo. Porque el *self* depende del individuo como tal, sus pensamientos, ideas y emociones, que deben de buscar el cumplimiento de lo que necesite nuestro organismo, al observar el fondo, hacer contacto con la figura y cerrar la gestalt para dar paso a una nueva. Su manifestación es gradual, podemos hablar de que está más presente el *self* cuando se busca la figura o se está satisfaciendo una necesidad o se entra en contacto; por otra parte, podemos decir que el *self*, esta atenuado o disminuido una vez que nuestro organismo está satisfecho o hay “confluencia” (no contacto) o se encuentra en equilibrio.

En cuanto al funcionamiento que tiene el *self*, Perls lo dividió en tres estructuras: el ello, personalidad y el yo. Teniendo las siguientes características:



Figura 5. Tres distintos funcionamientos del *self* y sus respectivas características.

En cuanto a la función del pensamiento, es aquella parte del *self* que da coherencia a lo que se hace que brinda al sujeto la capacidad de identificarse con el campo, asimilando las nuevas experiencias integrándolas con las viejas. Por parte de la función del ello, éste se vuelve la parte que empuja a la persona a realizar una acción, son los deseos y necesidades que surgen del organismo o del ambiente que la llevan a ponerse en contacto. Y por último, el yo en el *self*, es su capacidad de enfocarse en la figura y priorizarla, a la vez que se involucra en la toma de decisiones para entrar en contacto y llegar a destruir esa figura. Sin embargo, el individuo puede bloquear cada una de estas funciones del *self*, se bloquea la función de personalidad cuando la idea que se tiene de uno mismo o del entorno no va de acuerdo con la realidad, en cuanto al ello, el individuo puede no responder a las necesidades que pide su organismo y se bloquea el yo, cuando no se toma una decisión o no se sabe que es lo mejor para entrar en contacto.

A las acciones para salir de esos bloqueos, se les conoce como llevar a cabo un *ajuste creativo*, y Picó (2014) nos menciona lo siguiente:

El concepto de ajuste creativo da respuesta a la cuestión de cómo compaginar la realidad existente y la creación de novedad. El ajuste creativo es la unión de ambos aspectos, el ajuste y la creación. El ajuste está relacionado con la adaptación a las posibilidades reales del entorno, a hacer con lo que hay. La creación es la apertura a nuevas posibilidades, a la novedad, las soluciones nuevas, las nuevas estructuras. El ajuste se adapta al entorno, la creación lo modifica. Un ajuste conservador, no creativo, se mueve en el marco de lo ya sabido, de los límites dados, los preconceptos y las posibilidades conocidas del entorno. El entorno se ve como algo inmutable, sin posibilidad de cambio. En el ajuste creativo, sin embargo, se unen ajuste y creación en una actitud en la que la persona atiende a la realidad, adaptándose a ella, pero sin renunciar a modificar su entorno introduciendo novedad y ampliando lo que es posible... Para la terapia gestalt hay una sana agresividad que significa “ir hacia” el entorno y atreverse a modificarlo. (p. 15)

Pongamos el ejemplo relacionado con el deporte, en el futbol soccer para ser más específicos. Un jugador delgado y ligero llamado Pedro que jugaba en una liga amateur,

tiene la costumbre de que cuando esta *cara a cara* con un rival, usa la velocidad para *sacárselo de encima*, esto lo ha hecho muchas veces y le ha dado resultados. Sus habilidades, lo hicieron llegar a un equipo profesional. Entonces, en su primer partido, se dio cuenta que los jugadores rivales, tenían la misma complexión que él, entonces al momento de que se encontraba en un *cara a cara* y querer resolverlo con velocidad, Pedro no pudo *sacárselos de encima* como lo hacía antes. En este punto se pueden dividir en dos ajustes: el ajuste conservador y el ajuste creativo. Si Pedro mantuviera un ajuste conservador, sin importar que, él seguirá insistiendo con la misma técnica que ha usado antes, arriesgándose a perder el balón y afectar a su equipo. Pero si Pedro, tuviera un ajuste creativo, entrenaría para saber cómo salir con el balón cuando se enfrente a esos cara a cara, y estaría de acuerdo en cambiar su técnica, cuando vea que por velocidad no puede contra el rival. Por lo que también, se vuelve importante el termino agresividad en este contexto, no refiriéndose a ser agresivos, sino más bien, al hecho de enfrentar la situación, visualizando y explorando cada uno de los detalles del entorno y así buscar la solución más adecuada.

3.3 Ciclo de la Experiencia

Anteriormente mencione, que existen ocasiones en donde el individuo bloquea o interfiere en la formación de la figura que satisface una necesidad del organismo o cierra una gestalt. En el momento en que se genera una gestalt, existe un proceso que va desde la formación de esta necesidad a satisfacer, hasta el contacto y destrucción de la figura, lo cual permite dar paso a otra. Todo esto para que el individuo encuentre estabilidad. Este proceso es llamado *Ciclo de la Experiencia*, el primero en crear esta teoría fue Joseph Zinker en 1977 y fue Héctor Salama quién lo actualizo en 1990. En palabras de Santacruz, Valiente, Velásquez y Lazcano (2002) nos hablan sobre este ciclo:

Zinker plantea que el modelo más comprensivo de la teoría de la Terapia gestalt es el ciclo de ‘darse cuenta- excitación’, contacto -retirada o ciclo de la experiencia... extiende el ciclo de contacto de Perls y otros autores al ciclo de la experiencia de siete fases, lo que significa que artificialmente el flujo de la experiencia se puede dividir en partes... Para poder completar las gestalten es necesario que la experiencia fluya a través de las fases del ciclo, sin embargo, en éste tránsito pueden presentarse interrupciones, resistencias o bloqueos que dificultan el flujo de la experiencia. (p. 20)

Al ser un ciclo que habla sobre como la energía o la experiencia fluye para llegar a su propósito, que en este caso es el cierre de una gestalt, hablo de que existen procesos por los cuáles esa energía transita. Originalmente, Zinker propuso seis fases dentro de este ciclo (sensación, darse cuenta o formación de la figura, movilización de energía, excitación, acción y contacto) en donde había una séptima que significaba el periodo de reposo en el que entraba esa energía. Sin embargo, Salama (2010) al actualizar esta teoría, agrego dos fases (precontacto y poscontacto) y elimino la fase de excitación. Representando ahora este ciclo del siguiente modo, representado por la siguiente figura:

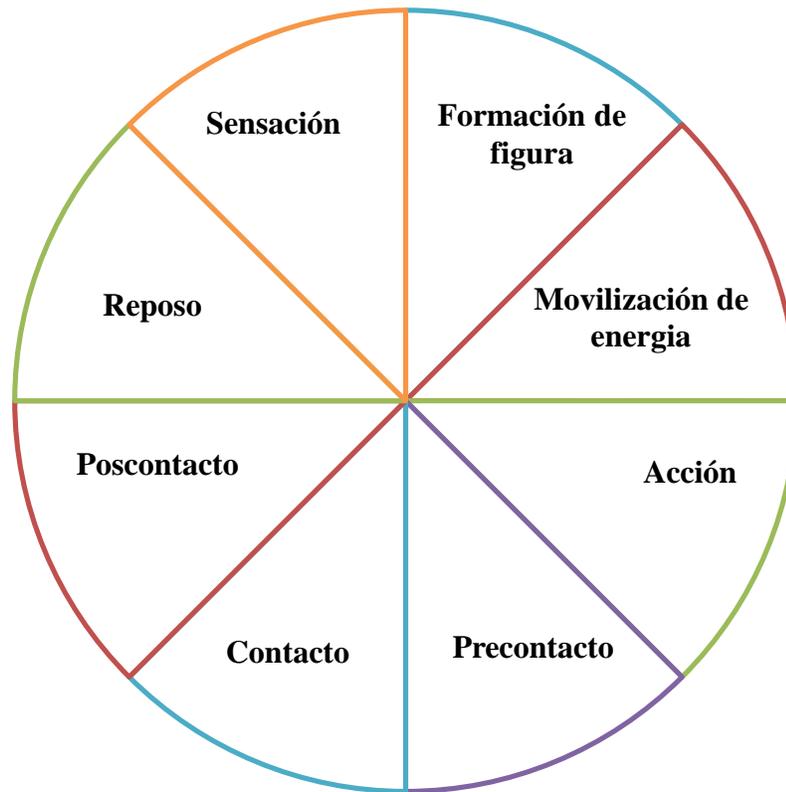


Figura 6. Representación del modelo del ciclo de la experiencia que adapto Héctor Salama del original de Joseph Zinker.

- Reposo:

En este punto, el individuo se encuentra en un estado de estabilidad, en donde la situación se vuelve favorable para la aparición de una nueva gestalt.

- Sensación:

Capítulo 3. El trabajo emocional en el deportista...

El individuo se da cuenta o tiene la sensación de que existe una necesidad que debe ser satisfecha, aun cuando la figura no se ha percibido.

- Formación de figura:

Como lo señala, el nombre de esta fase, la figura toma forma a raíz de la necesidad del organismo y el individuo ya se da cuenta acerca de lo que necesita satisfacer para cerrar la gestalt.

- Movilización de energía:

La energía se reúne y se potencia, para realizar aquello que la necesidad requiere. Para esto se toma la mejor decisión para llevar a cabo la acción que permitirá llegar a la satisfacción.

- Acción:

El organismo comienza a actuar dentro del campo para llegar a la figura.

- Precontacto:

Ya en el campo, esta fase consiste en que el individuo ya tiene localizado a la figura y está por entrar en contacto con ella.

- Contacto:

Esto es el momento en que se establece un contacto pleno con la figura y se experimenta la satisfacción, resultado de esta interacción.

- Poscontacto:

Ya hecho el contacto, la energía disminuye y el individuo busca el reposo ya asimilando la experiencia derivada de la integración con la figura. Por lo tanto, ya se está preparado para iniciar una nueva gestalt.

Si bien este ciclo llega a que se logre satisfacer una necesidad o cerrar una gestalt ¿Qué pasa cuando no llegamos a entrar en contacto con la figura? Cuando esto llega a pasar, se habla de que existe un bloqueo dentro del ciclo que impide llegar a un estado

pleno de reposo. Para cada una de las fases existe un bloqueo, que no permite que la energía fluya, por lo que es necesario romper con este bloqueo y hacer que el ciclo continúe de forma normal.

Fase	Bloqueo	Efecto
Sensación	Desensibilización	El individuo bloquea su sensibilidad y no siente.
Formación de figura	Proyección	La persona no se hace responsable de sus sensaciones ni emociones, ni acciones, y las desplaza a otra persona o situación o cosa.
Movilización de energía	Introyección	Introyecta las ideas de otros, perdiendo por completo sus propias ideas. Es manejado en base a los “deberías”.
Acción	Retroflexión	Toda su energía la proyecta a sí mismo, impidiendo que entre en contacto con la figura.
Precontacto	Deflexión	Evita que se establezca contacto con la figura al sustituir la que en verdad es necesaria por aquella que no lo es.
Contacto	Confluencia	Se encuentra en un estado de dependencia, en donde busca que otros hagan lo que él o ella deben de hacer.
Poscontacto	Fijación	El individuo no se permite retirarse del contacto, debido a que su necesidad no se satisfizo correctamente y no se siente listo para cerrar con esa figura.
Reposo	Postergación	El individuo interfiere con el cierre de la gestalt, que intenta satisfacer y la deja para otra ocasión.

Tabla 4. Significado de cada una de las etapas de bloqueo que tienen cada una de las fases del ciclo de la experiencia. Tomado de Héctor Salama, 1990.

Para Salama, el ciclo de la experiencia se podía dividir en dos hemisiclos, tomando como referencia el círculo anterior, en la parte superior se localiza la parte pasiva y en la parte inferior la parte activa, y según Salama (2010) esto es lo que significaban:

La *parte pasiva* se denomina así debido a que, no hay acción del organismo hacia su zona externa, es decir, que sólo se conecta con la zona interna; en la parte activa, la energía orgásmica se pone en acción con su campo dentro de un contexto único e irreplicable, o sea, se relaciona con la zona externa. (p. 48)

Como podemos observar en lo anterior mencionado, esos dos hemicíclulos a la vez se dividen en dos, y en la siguiente figura se puede observar:

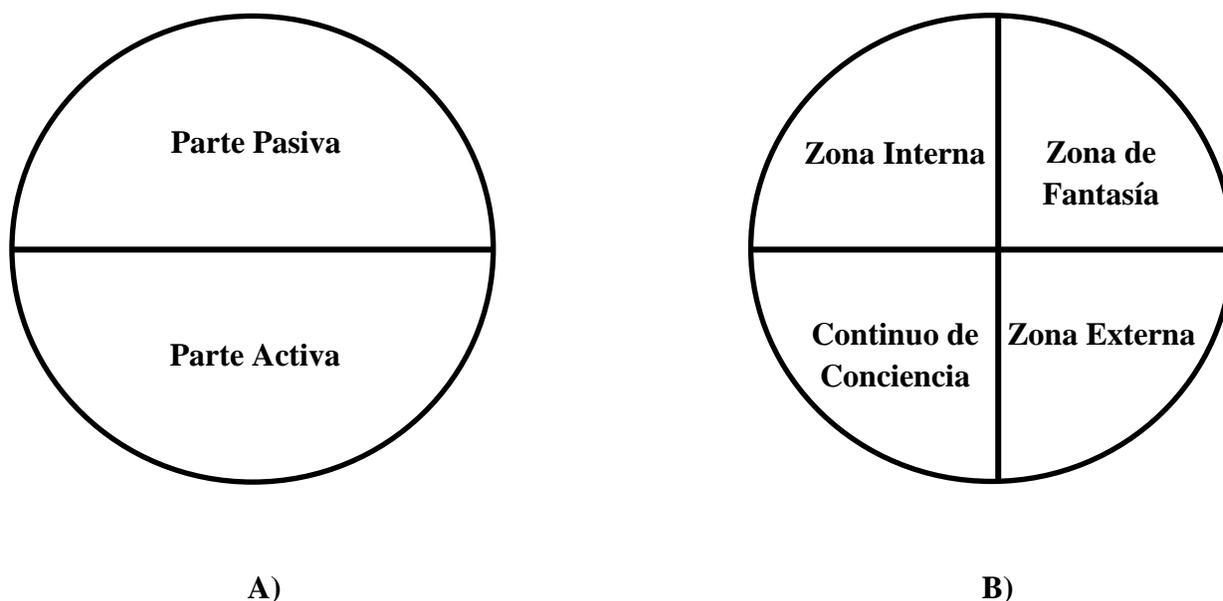


Figura 7. A) Hemicíclulos derivados del modelo del ciclo de la experiencia.
B) Zonas de relación.

En cuanto a la zona interna, ésta es la parte de nuestro organismo que va desde la piel hacia el interior, percibiendo nuestro interior fisiológico y psicológico, nos permite entrar en contacto con esa parte de nuestro organismo. La zona de la fantasía o zona intermedia, es la parte de nuestros pensamientos, ideas o fantasías, entrar en contacto con estas, es característica de esta zona. Al entrar en contacto con nuestro ambiente dentro del campo, nos situamos en la zona externa, que es como nuestros sentidos perciben al ambiente. Y por último, el continuo de conciencia, permite a la energía fluir libremente, asimilando lo que nos ha servido y desechando aquello que puede perjudicar nuestro organismo y el contacto que tenemos con el ambiente.

La aplicación del ciclo de la experiencia en el deporte, resulta de mucha utilidad para optimizar el rendimiento del atleta, sus aplicaciones las podremos ver, en el siguiente capítulo.

Capítulo 4. Optimizando el rendimiento del deportista.

“Recuerdo un cuento zen sobre un encuentro entre dos filósofos, uno oriental y otro occidental. Ambos se encontraron durante una reunión y el occidental le preguntó a su colega: ‘¿Cuál es la principal diferencia entre nuestras dos filosofías?’. A lo que el filósofo oriental contestó: ‘Ustedes, los occidentales, cuando cometen un error, se quejan, se enojan y culpan a los demás; nosotros en cambio, nos reímos porque consideramos el error como una picardía del destino para que aprendamos del mismo’.”

Héctor Salama/Psicoterapia Gestalt: Procesos y Metodología

En éste capítulo, se retomarán las ideas de la Terapia Gestalt vistas en el anterior capítulo, que servirán como base para explicar éste. Además, se plantearán ejemplos de cómo el psicólogo deportivo trabaja siguiendo el ciclo de la experiencia, el modelo de Kübler-Ross y la evolución de las emociones. Hay que tener en cuenta que el trabajo del psicólogo deportivo, no se limita solo a los cuatro temas de los que se hablará a lo largo del capítulo, sin embargo cuando se está inserto en el alto rendimiento, son los principales puntos en donde el psicólogo del deporte realiza su trabajo.

Anteriormente, mencioné en que consiste el ciclo de la experiencia y la evolución emocional. En cuanto al modelo de Kübler-Ross, éste fue diseñado por la autora Elisabeth Kübler-Ross, una psiquiatra y doctora en medicina, quién después de experimentar de primera mano lo que fue estar en un campo de concentración (en Polonia durante la segunda guerra mundial) se interesó en el proceso que experimentan las personas tras su inminente muerte, lo cual tuvo como consecuencia el siguiente modelo, el cuál repasa las etapas por las que pasa una persona ante un cambio muy importante, inminente y sin

quererlo o desearlo (en principio se trataba de la muerte, pero después se aplicó a los grandes cambios):

1. Negación: cuando sucede el cambio, la persona se niega a creer o aceptar lo que está sucediendo, cuestiona sus capacidades al no creer que pueda con el cambio y se desensibiliza de la situación y de su entorno.
2. Ira: esta reacción, puede suceder casi inmediatamente en que sucede el cambio, aunque a veces surge después de tratar de adaptarse al cambio. La persona que se encuentra en esta etapa, concentra esa ira contra aquellos que causaron el cambio, con las personas que estén cercanas a ellos, terceros o incluso a entidades como Dios, espíritus, suerte, etc. El problema surge, cuando tiene reacciones violentas sobre aquellas personas, que dificultan el curso de éste ciclo.
3. Negociación: en esta etapa, la persona empieza a negociar consigo misma sobre las maneras en como poder adaptarse al cambio y salir adelante. Sin embargo, también puede llegar a culpabilizarse del cambio o hacerse el o la mártir, incluso puede llegar a posponer el afrontamiento hacia el cambio.
4. Depresión: esta etapa surge, en el momento en que la persona se da cuenta que no puede huir o eludir el cambio. Esa depresión o tristeza es necesaria para poder analizar y aprender del cambio que está sucediendo. Pero cuando no se cuenta con el apoyo para poder superar esta etapa, la persona puede sucumbir a esa depresión y abandonar el cambio.
5. Aceptación: esta última etapa, significa que la persona acepta que el cambio sucedió y tiene dos opciones seguir o rechazarlo. Si decide seguir, las actitudes que tome durante el cambio serán con mejor ánimo y sin tantas secuelas, lo que traerá consigo una mejor percepción de la realidad y aprendizaje sobre cómo vivir con ella. Pero cuando se rechaza, se vuelven a vivir las etapas anteriores pero con mayor intensidad y de peor manera, incluso se puede llegar a un estado en donde a todo cambio que ocurra lo rechazamos o huíamos de ello.

De acuerdo a las definiciones de emoción encontradas en Zentner y Antoni (2015) Esqueda (2016) menciona que la Negación, Negociación, Depresión y Aceptación son sentimientos, por lo que las enmarca en lo que él define como esencia emocional de dichos sentimientos: negación – miedo, negociación y depresión- tristeza y aceptación – alegría. Quedando el modelo de esta forma:

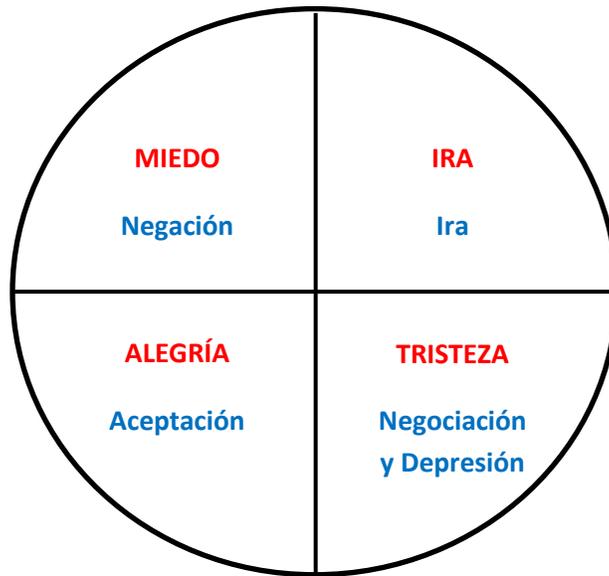


Figura 8. Modelo de Kübler-Ross adaptado en el modelo de evolución emocional de Esqueda, 2106.

Teniendo todo explicado, este capítulo cuenta con dos objetivos: 1) mediante una serie de ejemplos, se explicará como a través del ciclo de la experiencia y el modelo de Kübler-Ross adaptado de Esqueda (2016), el atleta pasa por cada una de esas etapas hasta llegar a la última etapa que significara un progreso en su carrera y claro una mejora en su rendimiento; y, 2) a través del modelo de la evolución emocional, se explicara de igual manera mediante ejemplos, como pueden aprovecharse los distintos estados emocionales por los que atraviesa el atleta, para mejorar su rendimiento

4.1 Entrenador y psicólogo

Una vez que el psicólogo deportivo se encuentra dentro de una institución deportiva, la primera relación que debe de establecer es con el entrenador, ya que de ahí en adelante se volverá otro auxiliar de éste. Porque como se mencionó anteriormente la labor del psicólogo deportivo, es optimizar la labor del deportista para obtener o cumplir los

objetivos que se han propuesto. El psicólogo no está para poner ejercicios o para manejar al equipo, él comunica al entrenador sobre las necesidades del atleta para mejorar su rendimiento y le propone estrategias para que eso se pueda lograr, ya está en manos del entrenador si se puede aplicar o no.

Sobre éste aspecto, lo que Arreola (2012) opina sobre la relación entre el psicólogo deportivo y el entrenador, es lo siguiente:

La incorporación del conocimiento psicológico al método de entrenamiento, puede resultar decisiva para que los deportistas toleren y controlen, debidamente, los elementos motivantes o estresantes de las competiciones deportivas, desarrollando y fortaleciendo, así, su capacidad como competidores... La incorporación de la metodología desarrollada por la evaluación psicológica, puede optimizar la evaluación del entrenamiento deportivo, contribuyendo a que los entrenadores apliquen procedimientos rigurosos que les ayuden a conocer mejor lo que realizan en el entrenamiento y sus distintos efectos y, por esta vía, puedan aumentar sus posibilidades de control sobre el proceso de entrenamiento de sus deportistas. (p. 41 y 42)



Imagen 3. El boxeador Manny Pacquiao y su entrenador Freddie Roach, durante un entrenamiento público. Recuperado de desdeelring.com

No solamente se trata de ayudar e instruir a los atletas, el entrenador también obtiene sus propios beneficios, ya que tiene la oportunidad de conocer más sobre cada uno de sus atletas, a la vez que aprende sobre qué tipo de ejercicios son adecuados para que ellos alcancen su máximo potencial. Tomando ventaja del momento emocional por el que atraviesan para que su rendimiento sea el óptimo. El control emocional es esencial para formar a un atleta de alto rendimiento.

Sin embargo, el deportista no es el único que debe de aprender a controlar sus emociones. El entrenador es un modelo a seguir, es la máxima autoridad dentro del equipo. Y es por eso que no puede *perder la cabeza* cuando está en una competencia, ya que los jugadores perciben como se siente el entrenador y se pueden contagiar de ello. Por ejemplo, un buen entrenador debe mantenerse calmo y tranquilo cuando se presentan momentos de tensión o angustia durante la competencia, lo mismo cuando el resultado está siendo favorable. Ya que lo que transmite el entrenador mediante sus gestos, sus indicaciones o sus movimientos, pueden ayudar a como su equipo o su deportista se desenvolverá dentro de la competencia. En el peor de los casos, cuando el entrenador se muestra enojado o desesperado puede ocasionar que sus jugadores se pongan nerviosos, de la misma manera cuando se muestra alegre y eufórico, su atleta puede confiarse y perder la concentración que ocasionaría perder el resultado.

Siguiendo el modelo de la evolución emocional, tenemos que un entrenador puede pasar por cuatro estados emocionales y tendrán cada uno, efectos diferentes sobre él o ella:

- Miedo: en cuanto el entrenador presencia durante la competencia algo inesperado o que lo toma por sorpresa, puede entrar en un estado de negación en donde no aceptará lo que está pasando y por consiguiente no cambiara de estrategia para afrontar la situación. También, podría llegar a ocurrir que se quede paralizado ante la situación y no emita comunicación alguna hacia su atleta o su equipo dejándolos a ellos por su cuenta, esperando que la situación pase o termine.
- Ira: como explique anteriormente, un entrenador que se encuentra sumido en la ira, puede comenzar a realizar acciones que resulten violentas o agresivas, que puedan repercutir en el desempeño de su atleta o sus jugadores.

- Tristeza: lo que puede ocurrir con el entrenador, es que al estar en un estado reflexivo, no salga de ahí. Como sabemos, cuando una persona está en este estado, comienza a idear soluciones. Sin embargo, cuando está estancado, sigue generando soluciones, pero, no se decide por una al encontrar pros y contras de cada una. Teniendo como consecuencia, que el entrenador no sepa ayudar a su atleta, dejándole toda la responsabilidad a él.
- Alegría: Si bien es un estado, que podría favorecer a la actitud del atleta, no siempre es así. Recordemos que una característica de este estado, es que se entra en un estado de creatividad, sin embargo, en plena competencia el entrenador no se puede dar el lujo de ser creativo al intentar cosas que solamente se le ocurrieron. Por lo tanto, puede dar indicaciones que el atleta o el equipo desconozcan provocando confusión y entorpeciendo el desempeño de los atletas durante el encuentro.

Un entrenador, durante una competencia, solo puede ubicarse entre el estado de tristeza y alegría, pero, se debe canalizar bien la energía para que no se estanque en ninguna de ellas o regrese a la ira o al miedo. En este aspecto, la ayuda del auxiliar del entrenador es esencial, ya que el psicólogo no siempre podrá estar con el entrenador para lograr eso. En cuanto el entrenador se encuentre en el miedo, lo que debe de hacer es racionalizar la situación al preguntarse *¿por qué ocurrió?*, lo que lo llevará a un estado eufórico o de ira. En cuanto el entrenador, comience a desbordar la energía resultado de su ira, él mismo o con ayuda del auxiliar debe de tomar asiento en la banca o quedarse quieto un poco atrás del encuentro, lo que lo ubicará en un estado de reflexión ya desde la tristeza.

Es importante que a partir de ese momento, el entrenador se ubique en ese estado emocional y se mueva varias veces entre los estado de alegría y tristeza. ¿Por qué esos dos? Porque la tristeza es un estado reflexivo que genera ideas, y al moverse a la alegría genera soluciones rápidas y con objetivos claros. He aquí la importancia del auxiliar, debido a que para salir de la tristeza, la persona requiere de una ayuda de alguien externo, en este caso el auxiliar, que ayude a tomar una decisión rápida para salir de ese estado. Volver de la alegría a la tristeza, requiere que el entrenador se calme y se encuentre quieto ya sea parado o sentado lo que lo regresará a ese estado reflexivo.

4.2 Trabajo con el deportista de alto rendimiento

El deporte o actividad física se aplica en varios ámbitos, está el deporte como hobby u ocio, el deporte para la salud, deporte para rehabilitar, deporte de iniciación, deporte amateur y por último deporte de alto rendimiento o profesional.

La llegada al alto rendimiento para un deportista, significa un gran cambio respecto a su anterior etapa. Ese atleta comenzó desde el deporte de iniciación que es donde los niños ya comienzan a participar en torneos o competencias, conociendo lo que son los entrenamientos o incluso el trabajo en equipo. Si el niño sigue con la misma motivación durante su adolescencia, pasará a lo que es el deporte amateur, siendo parte de las divisiones inferiores de algún equipo profesional, o representando a su escuela en torneos locales. Hasta este punto, el adolescente o adulto joven, lleva una vida en donde los estudios y las relaciones interpersonales son la base de su día a día, en cuanto a la parte deportiva, le puede dedicar entre una o dos horas cada dos días o cada tres. Transicional a lo que es el alto rendimiento, significa una mayor demanda para el atleta, primero que nada debe de aprobar ciertas pruebas que normalmente se hacen a aquellos que quieren formar parte de ese sector de la población deportiva. Una vez que el atleta aprobó cada una de las pruebas, debe de estar 100% comprometido con su deporte, su entrenador, la institución a la que va a representar y en el caso de que sea un deporte de conjunto, con su equipo.

Para que un deportista logre llegar al alto rendimiento, debe de estar preparado tanto física como psicológicamente. Al volverse un profesional, él o ella deben de entrenar tres o seis horas diarias y por cinco o seis días a la semana. Se vuelve la cosa a la cual le debe de dedicar más tiempo, y tiene que saber cómo repartir su tiempo con las demás cosas que son importantes como la familia, las relaciones o los estudios, en caso de que los tenga. El deportista de alto rendimiento, también tiene una vida fuera del deporte y ambos aspectos repercuten el uno con el otro, a veces de manera positiva y otras de manera negativa.

Hay que resaltar el hecho de que al deportista no se debe considerarle solo por eso, sino que hay que tomar en cuenta que es mucho más, y García-Naveira (2010) opina de lo siguiente:

Capítulo 4. Optimizando el rendimiento del deportista

Al abordar a un deportista, se requiere hacerlo desde una perspectiva global, no centrada sólo en el rendimiento. A veces puede haber otras prioridades que interfieren con éste, sin cuya solución el deportista no progresaría. Por ejemplo, la actividad deportiva (p.ej., los fracasos deportivos) puede influir en la vida personal del deportista (p.ej., estado anímico negativo), mientras que ésta (p.ej., conflictos de pareja), también puede interferir sobre el rendimiento del deportista (p.ej., exceso de tensión muscular). (p. 262)

Esto, explicado desde la terapia gestalt, retoma uno de los principios importantes, *el todo es más que la suma de sus partes*, el deportista está en constante contacto con su campo, que consiste en su familia, amigos, pareja, estudios, sus vecinos, su residencia, su lugar de entrenamiento, sus compañeros, su entrenador y en un caso más profesional, los medios de comunicación y los aficionados. Trabajar con este tipo de atletas desde una escuela como es la terapia gestalt, significa ayudarlos a mantener la concentración en el aquí y ahora, sin descuidar las metas a largo plazo al plantearse objetivos diarios, que servirán para lograr esa meta, además de hacer que logren darse cuenta de aquellas situaciones o cosas que impiden que logren eso y lo que necesitan hacer para satisfacer sus necesidades.



Imagen 4. Atletas de halterofilia entrenando para los Juegos Olímpicos Rio 2016. Recuperado de Peru.com

Cuando el atleta se encuentra en un bajo nivel de juego, y sus problemas son por situaciones fuera del deporte, una herramienta que sirve de mucho para lograr ayudarlo, es con el ciclo de la experiencia.

Como ya he mencionado en anteriores capítulos, el ciclo de la experiencia, es un ciclo por el que todas las personas pasan al momento en que surge una necesidad o una gestalt y llegamos a cerrarla o entrar en contacto con ella. Pero cuando no podemos pasar de una etapa a otra, es cuando surgen los bloqueos.

Pero, ¿cómo se puede identificar la etapa del ciclo en donde el atleta se ha bloqueado?, la respuesta es, el modelo de evolución emocional, ya que cada una de las emociones de ese modelo, pueden corresponder con las etapas del ciclo de la experiencia al igual que sus bloqueos Esqueda (2016).

El miedo, por su parte, correspondería a las etapas de reposo y sensibilización, así como a sus bloqueos postergación y desensibilización, porque la raíz del miedo es la incertidumbre, al quedarnos con ese sentimiento lo que provoca en la persona, es no querer experimentar cosas nuevas o no ir hacia nuevas situaciones, quedándose en su zona de confort (postergación), lo que también pasa en la persona es que al momento en que la situación nueva ocurre, aun cuando no se acepta, lo que hace es paralizarse completamente y se desvincula de la situación, al no hacerse responsable y no sintiendo nada (desensibilización). Para la ira, corresponden las etapas de formación de figura y movilización de energía, al igual que sus respectivos bloqueos, proyección e introyección. Estos bloqueos generan enfrentamientos y acciones, esta última recordemos es la esencia de la ira, al responsabilizar a otros de sus acciones (proyección), por otro lado la persona se rehúsa a realizar algo, responsabilizando a sus creencias o a los *deberías*, ya que estos le dictan lo que debe o no hacer (Introyección). En cuanto a la emoción de la tristeza, las etapas que le corresponde, son la acción y el pre-contacto, también los bloqueos de ellas las cuales son retroflexión y deflexión. Al ser la tristeza una emoción de huida más que de acción, la persona al momento de estar a punto de realizar la acción, la evade (retroflexión), por otro lado, cuando se comienza con la acción, la persona realiza otras acciones que no tiene nada que ver con la acción principal que le ayudara a satisfacer su necesidad (deflexión). Por último, a la alegría le corresponden las últimas dos etapas el contacto y el pos-contacto, así como los dos bloqueos correspondientes confluencia y fijación. Que surjan

estos bloqueos se deben a una mala canalización de la energía resultante de la alegría, ya que si bien la persona está estableciendo contacto con aquello que le es satisfactorio, en realidad no lo puede disfrutar ya que no entiende la importancia de ese contacto (confluencia), por otro lado si la persona ya habiendo hecho contacto, aún sigue sin quedar satisfecho, hablamos de que ella no quiere dejar esas satisfacción (fijación) sin embargo, es necesario dejarla para que pueda dar paso a otras.

Habiendo aclarado este punto, la combinación del modelo de evolución emocional y el ciclo de la experiencia, tendría el siguiente resultado:

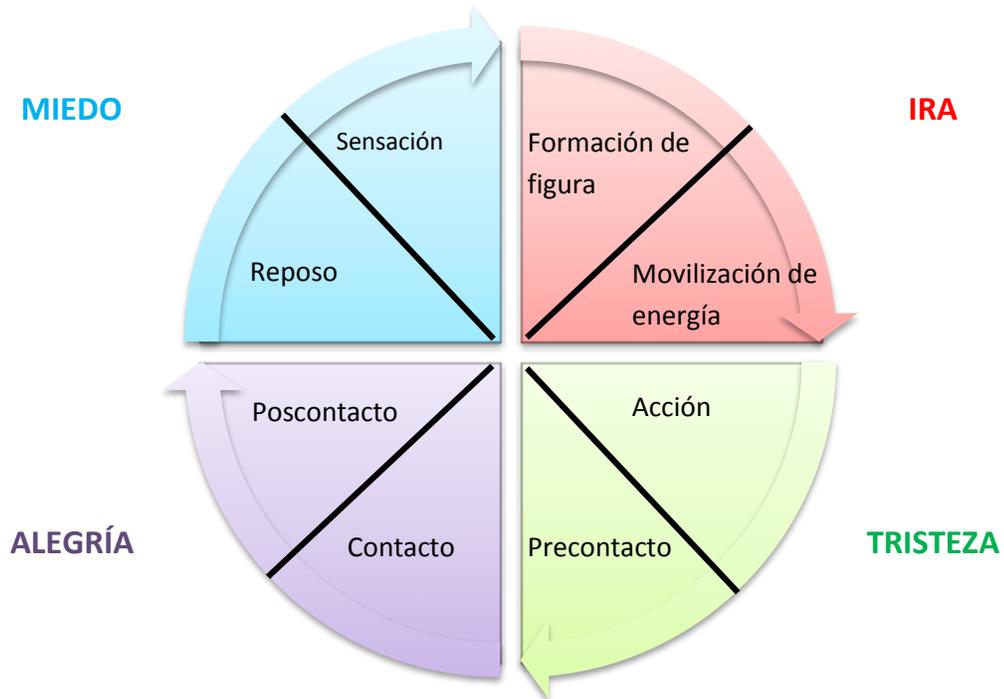


Figura 8. Modelo del ciclo de la experiencia de Héctor Salama, adaptado al modelo de evolución emocional de Esqueda, 2016.

Ahora, lo que le corresponde al psicólogo es ubicar al atleta, que está teniendo un mal rendimiento, en alguna de las etapas de bloqueo en las que se encuentra y ayudarlo a que salir de ellas haciendo que se dé cuenta el o la atleta de la situación en la que está.

Comenzando desde el bloqueo en el reposo que sería la postergación, el atleta entra en un estado en donde no puede generar una idea o una necesidad derivada en parte al miedo de experimentar algo nuevo, además, ya que como su nombre lo indica deja ese momento para otra ocasión. Para que él o ella, salga de ese bloqueo, necesita un incentivo que le

permita generar una necesidad, algo externo que ayude al surgimiento de una nueva necesidad.

Si el bloqueo se produce en la etapa de sensación, lo que el atleta debe de hacer es concentrarse, y percibir que es lo que necesita su organismo y lo más importante ¿por qué?

Cuando el atleta se encuentra en la proyección ya está en un estado de ira, no se hace responsable de lo que hace o siente, y vuelve a otra persona u objeto responsable por eso. Debe darse cuenta que la necesidad surgió por él y es su responsabilidad llegar a satisfacerla.

Pasando ya a la introyección, el atleta, debe saber que lo que algunas cosas en las que él cree o cosas que le dictan que acciones no debe o si hacer, se vuelven cadenas que lo imposibilitan para lograr satisfacer su necesidad.

Ya dejando atrás, el miedo y la ira, el atleta necesita apoyo de un externo al encontrarse en la tristeza, por lo que estando en el bloqueo de la acción, otra persona debe de serle de apoyo al atleta, para que pueda realizar la acción necesaria para llegar a satisfacer su necesidad y no trate de evadir la acción.

La ayuda de una persona externa al atleta, también resulta importante, cuando él o ella se haya en la deflexión, lo que la otra persona debe de hacer con el atleta es ayudarle a que no se distraiga en otras situaciones y que mantenga su atención centrada en aquello que le proporcionara satisfacción.

Se pensaría que ya en la alegría, el atleta no necesita ayuda, sin embargo, eso no quiere decir que la necesidad ya se ha terminado, si el atleta se bloquea en el contacto, él o ella deben de darse cuenta que lo que están haciendo es importante para su organismo, como hablar con su padre con quien tienen problemas de comunicación o establecer una conversación con un compañero de equipo a quien no le habían hablado. El atleta se debe de dar cuenta que está quitándose un problema de encima al realizar el contacto, lo cual lo llevara a la satisfacción de su necesidad.

Sin embargo, el atleta debe de darse cuenta que la acción ya tuvo un fin, y ya puede dar paso una reflexión sobre lo que acaba de hacer, y asimilar toda la experiencia que trajo consigo el realizar todo ese proceso para satisfacer aquello que su organismo necesitaba, ya que si no es así, se encontrara en un estado de fijación. Entonces, ya habiendo reflexionado todo, puede dejar todo preparado para el surgimiento de una nueva necesidad.

El atleta de alto rendimiento, también tiene una vida fuera del deporte, si llega a tener problemas en ese aspecto su rendimiento no será el mejor. Es por eso que su cuerpo u organismo le pide llevar a cabo acciones para encontrarse en un estado de estabilidad el cual no perjudique su vida deportiva. Las necesidades que le pueden surgir van desde problemas familiares, con algún amigo o con su pareja, hasta la necesidad de establecer más relaciones amistosas dentro del equipo para que él o ella se sientan cómodos cuando entrenan y compiten. Y así trabajando adecuadamente con el psicólogo deportivo, el atleta puede llegar al *darse cuenta* y percibir lo que su cuerpo necesita y si hay un bloqueo, sin la necesidad de que alguien se lo indique.

Pero no solo se le puede apoyar al atleta, desde fuera del deporte, también durante los entrenamientos y las competencias.

4.3 ¿Cómo potenciar el rendimiento individual y de equipo?

No es de extrañarse que el deporte individual sea diferente al deporte en equipo o en conjunto. No solamente lo es para el deportista sino que también para el entrenador, que adquiere más responsabilidad al tratar de coordinar un grupo de atletas al asignarle un rol a cada uno, además de asignar entrenamientos específicos dependiendo la posición que desempeñen y también conseguir que trabajen bien juntos para lograr los objetivos o resultados que se esperan. El trabajo del psicólogo del deporte también es diferente al trabajar para un equipo, si bien puede tratarlos uno por uno para ayudarlos a trabajar correctamente, también debe de trabajarlos como equipo, ayudándolos en sus motivaciones o en su confianza, en conjunto con el entrenador. Gracias al texto de José María Buceta, *Intervención Psicológica en Deportes de Equipo* (1995) podemos entender las diferencias entre estas dos áreas cuando se hablan de temas como la motivación, estrés, atención, autoconfianza y demás. Por lo tanto, a continuación se mostrará una tabla que reúne de una manera sintetizada lo que Buceta, explica en su texto:

Diferencias entre el trabajo en el deporte individual y de equipo		
	INDIVIDUAL	EQUIPO
Motivación	Los intereses o motivaciones del atleta solo necesitan estar bien establecidas para que	Es necesario que los intereses colectivos sean compatibles con los intereses individuales de cada jugador,

	alcance el máximo rendimiento	puesto que si existes incompatibilidad o interferencia entre ambos, será difícil que el deportista se esfuerce al máximo por aquellos.
Auto-confianza	En este caso, la auto-confianza se logra al conseguir buenos resultados y tener buenas actuaciones durante sus competencias, que la hagan creer en sí misma. Para poder rendir mejor en sus entrenamientos y futuras competencias. Además del apoyo familiar y de sus relaciones.	La confianza en los propios recursos para hacer frente a las demandas deportivas, depende de la percepción de auto-eficacia. La percepción de auto-eficacia colectiva parece influir en el esfuerzo conjunto de los deportistas de un equipo, en su perseverancia y concentración en sus comentarios cuando el equipo atraviesa por los momentos más difíciles durante un partido, y en su capacidad para reaccionar y superar marcadores.
Estímulos estresantes	A diferencia del deporte en grupo, los estímulos estresantes solo se encuentran en el entrenamiento o en la competencia, sin dejar de lado los personales.	El entrenamiento deportivo, la competición y la propia dinámica del grupo, incluye múltiples estímulos potencialmente estresantes para cada componente del equipo y para este como conjunto.
Atención	El deportista, solo debe de fijar su atención a la meta o a lo que haga el rival dependiendo la disciplina.	La atención selectiva se debe de entrenar ya que puede surgir una serie de estímulos distractores que pueden perjudicar el entrenamiento o la competencia. Entre aquellos estímulos que debe de atender principalmente se encuentran el entrenador, los compañeros de equipo, el balón u objeto con el que se juegue y las líneas que delimitan el campo.
Toma de decisiones.	Las decisiones que se tomen durante la competencia y el entrenamiento dependen durante la participación activa (el transcurso del encuentro) y los periodos de inactividad (tiempo fuera, medio tiempo, descansos). Durante la participación activa, la toma de decisión depende del momento del encuentro y del rival. En cuanto a los periodos de inactividades éste consiste en una plática con el entrenador	Durante la participación activa, la toma de decisión debe ser automática y rápida ya que depende del compañero de equipo y el momento del encuentro, que se tome la mejor decisión para el equipo. Y los periodos de inactividad normalmente los aprovechan los entrenadores y los líderes o capitanes de los equipos.

	en donde ambos consideran cual es la mejor decisión para lograr el mejor resultado.	
Comunicación Interpersonal	De igual manera, en la participación activa, el deportista no realiza ningún tipo de comunicación, al estar envuelto en la competencia, sin embargo en el periodo de inactividad, él o ella se comunican con su entrenador y dependiendo el tiempo asignado esta debe ser clara y concisa.	En cuanto a la participación activa, los jugadores deben de estar en constante comunicación, sin embargo, lo mejor sería con indicaciones cortas y concisas, además de gestos y señas que faciliten las indicaciones que se traten de transmitir, en cuanto al entrenador debe ser poca la comunicación con este, excepto cuando se encuentre en el periodo de inactividad.

Tabla 5. Diferencias entre el deporte individual y el deporte colectivo o de equipo. Basado en Buceta, 1995.

Además de lo anterior mencionado, términos como el liderazgo y la cohesión grupal, son mayormente usados en el deporte de equipo. El primero significa la capacidad que tiene una persona para dirigir a otro grupo de personas e influenciarlas para conseguir un bien común. Enseguida podemos pensar en el entrenador que se vuelve un modelo a seguir durante los entrenamientos, pero al momento en que se disputa un encuentro, los jugadores deben de centrar su atención a un líder que este junto a ellos, que represente autoridad y serenidad, además del entrenador, es entonces que se tiene a un jugador que es quién lidera al equipo, los motiva y representa un ejemplo de concentración y serenidad durante el encuentro. En cuanto, a la cohesión grupal, éste, es un proceso en donde el equipo se muestra unido y tiende a unirse, en donde comparten objetivos y metas para el grupo.

Dos herramientas que nos servirán de ayuda para lograr potenciar el rendimiento de un deportista así como también el de un equipo, son:

- El modelo de evolución emocional
- La triada motivacional de McClelland

Ya he mencionado acerca del modelo de evolución emocional, en cuanto a la triada motivacional desarrollada por David McClelland en el año 1988, nos habla acerca de

Capítulo 4. Optimizando el rendimiento del deportista

que existen tres aspectos que resultan motivantes para el ser humano y el los denomina: a) necesidad de poder; b) necesidad de logro; y, c) necesidad de pertenencia. En lo que respecta a la necesidad de poder, la persona tiene como motivación obtener autoridad, desea influir o enseñar a los demás a que consigan sus objetivos, de esta forma se vuelve con una personalidad influyente e imponente, busca liderar sus ideas y hacer que prevalezcan. Por otro lado, en cuanto a la necesidad de logro, la motivación de una persona son los retos difíciles y desafíos, ya que busca sentirse realizado y gratificado. Por último, la necesidad de pertenencia, significa que aquellos aspectos que representen afiliación o comunicación entre compañeros serán motivantes para la persona, ya que lo hace sentirse respaldado por los demás y siente que está siendo tomado a consideración.



Imagen 5. Jugadores de fútbol americano entrenando para su próxima competición. Recuperado de conadeipfba.com

Estos tres aspectos también pueden ser de mucha ayuda al momento de aprovechar las emociones para trabajar con el atleta de alto rendimiento, debido a que pueden utilizarse juntos, Esqueda (2016), pudo adaptar su modelo junto a estos tres aspectos motivantes, dando como resultado la figura siguiente:

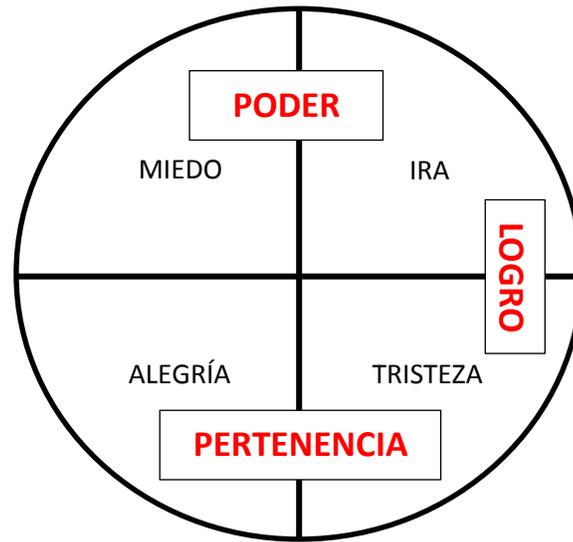


Figura 9. Triada motivacional de McClelland, implementado en el modelo de evolución emocional de Esqueda, 2016.

Antes de comenzar a trabajar la mejora del rendimiento con este modelo, hay que dejar en claro cuatro aspectos. Cada una de las emociones se caracteriza por trabajarse con algo llamado *fuerzas*, estas serán determinantes en el momento de trabajar con el atleta o con el equipo. En la emoción del miedo se trabaja con *fuerza máxima*, significa realizar un ejercicio con la máxima intensidad. Para la ira, se usa la *fuerza explosiva*, el cual consiste en una serie de ejercicios hechos con gran intensidad que provocan una enorme tensión muscular. En cuanto a la tristeza, la *fuerza de resistencia* es la que se usa, debido al estado de reflexión en el que se encuentra la persona, una serie de ejercicios cardiovasculares como bicicleta, trotar o saltar, son los indicados, ya que lo que menos quiere la persona es hacer muchas cosas, por lo que esos ejercicios que no le demandan tanto movimiento o transición de ejercicio a otro son adecuados. Por último, en la alegría, la *fuerza rápida* es la que se usa, circuitos de ejercicios que demandan al atleta varios aspectos como fuerza, rapidez, resistencia y demás, debido a la esencia creativa de esta emoción ejercicios distintos son perfectos.

Ya teniendo estos puntos claros, puedo seguir con la mejora del rendimiento aprovechando las emociones. Se dividirá en dos puntos, el trabajo en el deporte individual y en el trabajo de equipo.

- Trabajo en el deporte individual:

En el caso en donde solo es un atleta, es importante destacar que en las competencias, él o ella deben de ubicarse entre la ira y la tristeza, ya que como recordamos entre esas dos emociones se encuentra la necesidad de logro. Durante la competencia, el atleta debe de mantener un carácter explosivo, pero coordinarlo con un estado de reflexión en donde tome la mejor decisión y la realice con explosividad. Entrenar esta coordinación es importante, debido a que si el atleta se estanca en la ira, puede tornar su rendimiento agresivo, a tal grado de agredir al rival o comportarse de manera violenta durante la competencia que lo llegue a perjudicar en el resultado final. Por otro lado, si se estanca en la tristeza, él o ella pueden quedarse analizando cada solución ante su competencia, llegando a un punto depresivo en el que incluso se llegue a cuestionar si puede o no con la competencia, desmotivándose y perdiendo confianza en sí mismo.

Ya en el entrenamiento, al ser un solo atleta es más fácil trabajar con sus emociones, trabajar desde el miedo significa usar la fuerza máxima, que podría ser ejercicios como nadar cinco kilómetros de seguidos, realizar un sprint a máxima velocidad o dar una serie de golpes con gran fuerza, esto conseguirá que el atleta se encuentre motivado por el poder, al demostrar su fuerza sintiéndose imponente y gratificado. Trabajar desde la ira, es usar la fuerza explosiva, una serie de ejercicios con gran intensidad como podrían ser hacer cuatro estilos de nado que consistan en dos kilómetros cada uno o tirar a gol cinco veces y correr a máxima velocidad hasta disparar a portería siempre manejando una alta intensidad, lograr esto para el deportista lo ubica en un aspecto motivante de poder y logro, ya que además de sentirse realizado, también ve sus capacidades poniéndose a prueba, gracias a los retos difíciles que realiza, llevándolo así a una necesidad satisfecha de logro. En cuanto al estado de la tristeza, el atleta se sitúa en una postura reflexiva, por lo que ejercicios cardiovasculares como correr, andar en la bicicleta estática o saltar la cuerda, al no demandar tantas acciones resultan efectivos para aprovechar esta emoción. En el momento en que está corriendo o está en otro ejercicio similar, piensa y genera ideas sobre lo que va o puede hacer, y no se debe de preocupar ya que ninguna decisión que tome le traerán consecuencias en ese momento, siempre respaldado por el técnico el atleta se sentirá entre un estado motivante de logro y a la vez de pertenencia, ya que al sentir el apoyo y

ayuda de su entrenador lo hace sentir es en comunicación con los demás que es lo que busca en ese estado emocional. Por último, un atleta situado en la alegría lo que más le convendría serían aspectos creativos en su entrenamiento, como por ejemplo nado de estilo libre, jugar fútbol o basquetbol haciendo trucos con el balón o jugadas de fantasía, ya que desde la alegría lo que más predominan son las acciones creativas, también son útiles los circuitos de ejercicios, como por ejemplo realizar 10 ejercicios, cada uno diferentes, lo que harán estos ejercicios es que el atleta sienta pertenencia hacia la institución, ya que se logra sentir respaldado por la comunicación que tiene con su entrenador que le permite realizar ejercicios o actividades creativas que tengan que ver con su entrenamiento físico.

- Trabajo en el deporte de equipo:

En cuanto al rendimiento en las competencias, no es diferente al trabajo individual, ya que como he mencionado, los atletas de alto rendimiento, deben mantenerse siempre entre la ira y la tristeza por la motivación de logro que la transición entre estas emociones genera. Además, el entrenador se vuelve parte importante para mantener a sus jugadores dentro de estas emociones, pero, es más difícil ya que a diferencia del deporte individual el entrenador debe de mantener a cada uno de sus jugadores dentro de esas emociones y evitar que pasen a otras que puedan ser perjudiciales para el equipo. Pero cuando, el equipo se percibe con miedo, el trabajo del entrenador se centra en lograr que sus jugadores consigan realizar sus acciones con máxima intensidad sin descuidar el comportamiento, evitando así situaciones en donde agredan a alguien. Lo mismo sucede cuando se encuentra el grupo de jugadores en un estado emocional alegre, al estar en esa emoción los deportistas comienzan a ser creativos con sus decisiones, intentando jugadas o estrategias que no habían hecho antes o no hacen muy seguido, entorpeciendo así el funcionamiento del equipo. He de ahí, la importancia de situar al grupo de jugadores entre la ira y la tristeza.

Cuando se encuentran entrenando, es más difícil para el entrenador ajustar el entrenamiento para cada necesidad de los jugadores, es por eso que debe de procurar ubicarlos dentro de la misma emoción, al hacerlos realizar ejercicios de acuerdo a la fuerza que él quiere hacerlos trabajar. Si quiere que el grupo se sienta motivado en el poder, debe de ubicarlo entre el miedo y la ira, al hacerlo realizar ejercicios de fuerza máxima y fuerza explosiva. Esto es adecuado cuando el grupo de jugadores viene de una mala racha de

competencias, ya que los hace sentir imponentes y con autoridad, debido a que se ponen a prueba entre ellos demostrando sus capacidades. Al mismo tiempo cuando algunos ya han llegado a ese aspecto motivante del poder y otro no, lo que ya han llegado hasta ahí ayudan a sus demás compañeros a lograr sus objetivos y superar sus límites, esto es debido a la característica de esa necesidad de poder ya satisfecha. Por otro lado, cuando el entrenador quiere recompensar a sus jugadores por su buen desempeño, los mueve a todos hacia la alegría y la tristeza, que es donde se ubica la motivación por pertenencia, usando una serie de ejercicios de fuerza de resistencia y fuerza rápida, lo que logra el entrenador con esto es propiciar la creatividad propia de un estado emocional alegre, teniendo como resultado que su equipo tenga sentimientos de pertenencia al sentirse apoyados, respetados y motivados por sus compañeros de equipo.

Como podemos observar, el trabajo que realiza el entrenador con su atleta o con su equipo puede significar el logro o el fracaso para el deportista y es precisamente en lo que consiste el siguiente apartado.

4.4 El logro y el fracaso

Al ser un deporte de alto rendimiento, el deportista vive de los resultados. Y estos no siempre son favorables, lo cual genera diferentes reacciones físicas y psicológicas en el deportista, no es lo mismo entrenar y competir, después de tres encuentros perdidos o ganados. El atleta puede estresarse de tal manera que comienza a pensar en dejar de competir o dedicarse a otra cosa.

Que al atleta le inunden los pensamientos de fracaso o logro, se debe más que nada a los objetivos propuestos. Un jugador se puede plantear perder solo por un punto o anotación y lo considera un logro, haciendo que más adelante sea más exigente consigo mismo, lo cual ocasione que ahora se ponga como objetivo empatar o ganar. Sin embargo hay jugadores o equipos que se plantean metas irreales, que no coinciden con sus capacidades, lo cual provoca que su confianza disminuya y su rendimiento empeore.

En este aspecto el psicólogo deportivo, tiene un objetivo muy claro, trabajar sobre las motivaciones del equipo o del atleta así como sobre sus objetivos a corto y medio. El

atleta debe darse cuenta de sus capacidades y conocer sus límites los cuales tendrá que superar a medida que logre cumplir con sus objetivos.



Imagen 6. Luchadores de judo, uno siendo nombrado ganador de la contienda (derecha) y otro recibiendo la derrota (izquierda). Recuperado de imglum.org

Usando el modelo del ciclo de la experiencia, para cada situación, tanto de logro y fracaso, puede llegar a un extremo en donde su rendimiento se vea interrumpido o deficiente. Un deportista puede situarse en bloqueos específicos debido a cada una de esas situaciones. En el caso de experimentar el éxito, un atleta que no está preparado para sobrellevar esa sensación, puede situarse en dos bloqueos. Primero el bloqueo del poscontacto, la fijación, que si recordamos, se debe a que la persona se niega a dar por concluida su necesidad y prefiere seguir estando en contacto con la figura, esto en términos del deporte lo podemos interpretar como un deportista que no supera el hecho de que ha ganado un partido o ha ganado un campeonato, él o ella deben darse cuenta que la

situación ha terminado y debe de prepararse para encarar otra que se presente (pasar al reposo). Otro bloqueo que se puede presentar es el que está relacionado al reposo, la postergación. Aquí el atleta se enfrasca en un estado de miedo, donde no quiere que esa sensación de éxito desaparezca, por ese miedo que tiene al pensar que podrá fracasar en el siguiente encuentro. Lo que necesita para superar ese bloqueo, y como ya he mencionado antes, es un incentivo, no necesariamente físico, premios como halagos o respeto son suficientes para que un atleta pueda volver a tratar de conseguir más éxitos.

También, se puede explicar la sensación de éxito con la triada motivacional junto con el modelo de evolución emocional. Como mencione anteriormente, el deportista debe estar situado entre la ira y la tristeza durante las competencias, ya que esto supone un estado de acción y reflexión constantes, en donde la motivación principal es el logro. Sin embargo, un atleta que no sabe manejar las situaciones de éxito, puede estar en la alegría durante un partido o encuentro, lo que conllevaría a un estado de pertenencia, el cual solo es bueno al terminar el encuentro o durante los entrenamientos, porque esa misma alegría lo llevaría a experimentar estrategia o técnicas que significarían en un riesgo a la hora de conseguir un resultado positivo. Por lo que sería tanto labor del propio atleta como del entrenador darse cuenta de la situación y manejarla correctamente para que no interfiera en su rendimiento.

En cuanto a un atleta que pasa por situaciones de fracaso, aplicando lo visto en el ciclo de la experiencia, se pueden presentar dos bloqueos. Uno de ellos es la desensibilización, como vimos anteriormente, significa que la persona se desentiende de ella misma y de su entorno. En términos deportivos, el atleta no toma conciencia de sus capacidades, lo que provoca que genere metas irreales que no van conforme a sus propias capacidades, además de que no necesita esas metas sino que unas en específico que lo hagan sentir de nuevo bien consigo mismo. Otro bloqueo que se presenta, sucede cuando está a punto de lograr su objetivo, la deflexión, en donde la persona realiza otras acciones que no son más que intentos para evitar hacer aquella acción que realmente necesita. Un atleta en esta etapa del bloqueo, no cree que la acción que va a realizar funcione, por lo que realiza otras que no lleguen a servir en la consecución de su objetivo. Por ejemplo, un deportista que sabe que haciendo una nado mariposa en una competencia de nado estilo

libre, puede darle una ventaja al ser muy bueno en ese estilo, pero, él o ella no cree que sea así y hace otro estilo que le impide lograr ganar la contienda.

Siguiendo la dinámica, un deportista en este estado de fracaso, tiende a estar situado en la tristeza. Si bien es parte, de la motivación de logro en la triada de McClelland, para que se experimente el logro debe de estar cambiando entre ira y tristeza. Pero al estar estancado en la tristeza puede llevarlo a un estado depresivo propio de la constante reflexión que hace el atleta. En estos casos y como hemos visto anteriormente, la persona necesita la ayuda de un externo para pasar de ese estado al siguiente, en este caso, la ayuda de un compañero de equipo o del propio entrenador resultan importantes. Al hacer esto, lo que se conseguirá es que cambie a la alegría, y como recordamos, estar entre la tristeza y la alegría supone una motivación de pertenencia, lo que hace que el deportista se sienta apoyado y tomado a consideración por los demás. Pero eso, solamente ayuda una vez terminada la competencia en donde se perdió o en los entrenamientos, cuando él o ella están deprimidos. La labor del entrenador, según Esqueda (2016), es llevarlo a la ira, durante las competencias, poniendo a prueba sus límites y llevándolo a la acción junto a la reflexión, al gritarle dándole indicaciones y cuando se perciba que está estancándose en la ira, calmarlo para que llegue a reflexionar y tome la mejor decisión.

CONCLUSIONES

El propósito de este manuscrito fue, que manejado desde la perspectiva de la Terapia Gestalt, explicar cómo pueden aprovecharse las emociones del deportista, mediante la implementación de los siguientes modelos: la evolución emocional, el ciclo de la experiencia y el modelo de Kübler-Ross. Una vez visto todo lo anterior, podemos comprender un poco más del estado emocional por el que pasan varios atletas y aprender a sacarle provecho a cada una. Ya que en el deporte, cualquier disciplina, significa un cúmulo de emociones, en donde todos los aspectos dentro y fuera de las competencias, influyen para que el atleta saque lo mejor de sí. Un correcto control emocional o adquirir la habilidad de ser inteligente emocionalmente, puede significar una mejora en el rendimiento y la diferencia entre una victoria o una derrota.

Estas habilidades no pueden ser aprendidas por sí solo, necesitan de un profesional, en este caso de la asistencia del psicólogo deportivo. Pero, ¿por qué hoy en día es importante que exista un psicólogo del deporte, laborando dentro de las instituciones deportivas, si el deporte ha existido desde antes de la aparición de esta área y grandes atletas han existido sin la intervención de un psicólogo? Una de las razones y la más importante, por la que actualmente esto es así, es que los atletas de alto rendimiento tienen todas las herramientas para alcanzar su mayor potencial físico, que llegan a un punto en donde en plena competencia las habilidades físicas se emparejan, y es ahí en donde el aspecto psicológico se vuelve determinante para ganar o perder. ¿Cuántas veces hemos visto encuentros entre deportistas o equipos deportivos que eran los mejores en sus respectivas disciplinas? Un claro ejemplo es la final de la Copa del Mundo FIFA Alemania 2006, en donde los equipos de Francia e Italia se disputaban la copa, el partido estaba emparejado, sin embargo, el jugador estrella del equipo francés Zinedine Zidane se dejó provocar por el defensa del equipo italiano Marco Maretazo, agrediéndolo y provocando la expulsión del francés, lo que inclino la balanza para el equipo italiano que culmino en su victoria. Como este hay varios ejemplos, en donde el más preparado, el más rápido, el más fuerte o el deportistas más completo físicamente, no puede controlar las emociones dentro de la competencia, lo que resulta en desconcentraciones que pueden costar la victoria o un

Conclusiones

campeonato. Una vez que entrenadores, jugadores o directores de instituciones deportivas se dieron cuenta de esto, comenzaron a tomar medidas sobre el asunto, pero no todo es así de sencillo. Hoy por hoy, existen muchos *charlatanes*, que prometen sacar de una mala racha a un equipo o a un jugador, no dudo de la efectividad que resultan tener ciertas técnicas como el tarot, la hipnosis o la numerología, ya que la persona cree en eso y esa creencia puede hacer funcionar esas técnicas. Con *charlatanes*, me refiero a aquellas personas que dicen ser psicólogos deportivos y no tienen ni la menor idea, ni siquiera de lo que es la psicología y solo creen saberlo de acuerdo a los estereotipos que existen. Como un psicólogo educativo que quiere trabajar en el deporte o incluso el entrenador que se niega a trabajar con un psicólogo deportivo porque ya sabe sobre motivación y atención, y por supuesto la psicología del deporte no se trata solo de eso. Que personalidades del deporte reconozcan el trabajo del psicólogo deportivo aunado a la gran labor que realizan y que traen resultados, significa un impulso de esa área de la psicología que adquiere importancia en el deporte y se vuelve parte esencial en el trabajo deportivo dentro de las instituciones, Así que solo de esa forma, trabajando y generando resultados, brindaran a la psicología del deporte la importancia que merecen. Un psicólogo en formación debe saber, que el deporte es una increíble área de oportunidades, en donde, otras personas que no están calificadas ensucian la imagen del psicólogo, por lo que es necesario que más psicólogos se involucren en esa área, para así hacer respetar la profesión y la disciplina, no importa la perspectiva de la cual se parta, siempre y cuando brinde los resultados deseados.

Al elegir la Terapia Gestalt como perspectiva en la cuál iba a basar todo el manuscrito, por encima de otras como el conductismo o psicoanálisis o el estructuralismo, por mencionar algunas, las cuales sus aplicaciones al deporte son completamente viables y respetadas. La Terapia Gestalt, destacó por el hecho de como logran hacer que el individuo, a través de un largo proceso terapéutico, se perciba a sí mismo, no solo físicamente sino que también psicológicamente. Lo cual, en el deporte es muy importante, porque no siempre el entrenador estará adivinando que es lo que siente el atleta y cuáles son sus necesidades en los entrenamientos o en las competencias, entonces, el atleta debe ser consiente sobre qué es lo que siente y cómo influye eso en su rendimiento, sobre todo durante las competencias. Que tanto el entrenador como el jugador puedan ubicarse en ciertas etapas de cualquiera de los modelos anteriormente descritos o algunos de los

Conclusiones

bloqueos del ciclo de la experiencia, les puede proporcionar una ventaja sobre otros deportistas o equipos, que pueden aprovechar para conseguir sus objetivos. Además, no solo puede aplicarse al deporte sino que también a su vida personal, eso es la ventaja que tienen los modelos, ante cualquier problema fuera de las competencias o entrenamiento, pueden resolver su situación al darse cuenta de lo que necesitan para salir o superar ese problema o que es lo que bloquea su estabilidad emocional o psicológica.

Sin embargo, como en todas las perspectivas que hay en la psicología, también la Terapia Gestalt presenta algunas complicaciones en su aplicación, por ejemplo, la más destacable, la duración de los tratamientos, como lo mencioné, es un proceso largo, hacer llegar que la persona se encuentre en un estado en donde pueda percibirse física y psicológicamente. Y un atleta y aún más el entrenador, no tienen tanto tiempo disponible para dedicarle a una terapia larga, por más benéfica que pueda resultar, el atleta de alto rendimiento o el entrenador, como hemos visto antes, deben de organizar su vida fuera del deporte con la vida deportiva. Por lo que, el trabajo terapéutico, sin descuidar la calidad de éste, debe de aplicarse de manera sencilla y concisa, en varias sesiones que duren a lo mucho una hora o treinta minutos, por un mes o dos, de acuerdo a las necesidades del atleta. En cuanto a los modelos que puede aplicar el entrenador a sus entrenamientos o durante las competencias, deben de ser enseñadas de la manera más básica, de este modo él o ella, sabrán si es necesario o no, y si les resulta de interés querrán conocer más sobre el tema y en ese momento podemos enseñarlo completamente. Recordemos que como psicólogos deportivos, no vamos a imponer nuestras ideas, al laborar en una institución deportiva nos volvemos parte del equipo auxiliar del entrenador, por lo que nuestras ideas o sugerencias pueden ser o no tomadas en cuenta por él o ella.

Cuando el psicólogo del deporte, aplica técnicas basadas en la Terapia Gestalt al momento de realizar trabajo con los deportistas, debe de poseer o desarrollar varias cualidades, una de ellas es la creatividad. El atleta es una persona que en su día a día está en constante movimiento, por lo que estar sentado escuchando lo que tiene que decir el psicólogo, no es lo adecuado ya que se puede desesperar y perder la atención, de esta forma será más complicado que la terapia funcione. Volver la terapia, un poco más amena, en donde el ambiente se preste a bromear o a compartir experiencias, que no vuelvan tan

Conclusiones

rutinaria la terapia, puede ayudar a captar la atención del deportista. Otro aspecto que debe poseer, es actuar y llevar la sesión siempre en el presente, al ser una perspectiva en donde el *aquí y ahora* es esencial, recordar el pasado o vislumbrar el futuro al lidiar con los problemas que manifiesta el atleta, solo interfiere en el proceso terapéutico. Que el atleta se vislumbre en el presente, es importante, sobre todo durante las competencias, en donde sus pensamientos y emociones deben de estar centrados conforme transcurre el encuentro. Por último, el psicólogo deportivo debe dar a respetar sus herramientas de trabajo, en este caso trabajar con la Terapia Gestalt, en donde es claro que no es la perspectiva más objetiva de todas y está sujeta a prejuicios, por lo que debe de hacer ver al atleta, que puede ayudarlo a través de esta, respetando las ideas y creencias del deportista.

La psicología del deporte, hoy en día, tiene todas las garantías para sobresalir, y ser una de las áreas importantes de la psicología. Puede ser por varias razones, como el impacto social que tiene el deporte, como sabemos deportes como el fútbol soccer, el fútbol americano, el beisbol o el basquetbol son deportes altamente mediáticos, lo que significa que mucha gente está pendiente de las competencias relacionadas a esas disciplinas, lo que conllevaría que en ciertos casos, algunas de esas personas quieran practicarlo ya sea en un nivel amateur o en un nivel profesional, por lo que a cada momento van formándose nuevos profesionales del deporte que poseen o no inteligencia emocional para competir, por lo que la labor de un psicólogo deportivo será de gran ayuda para esos nuevos deportistas. Otro aspecto por el cual la labor del psicólogo del deporte se volverá más importante, es por todas las áreas de oportunidades que brinda el deporte, no solo a nivel de alto rendimiento, sino que también en cuanto al deporte por ocio, salud, iniciación o amateur. Cada día más personas dedican una parte de su vida al deporte, en donde son claros los beneficios que aporta la actividad física a su salud, pero las personas no siempre saben en qué le puede ayudar cada ejercicio que hacen, por lo que, el psicólogo del deporte instruye a aquellas personas, para saber que ejercicios o incluso que disciplina ayuda en cierto aspecto de su salud. Viviendo en tiempos en donde el trabajo o la escuela generan un gran nivel de estrés, a veces la actividad física puede aliviarlo y hacer del día a día de la persona, más relajado. De esta forma, la psicología del deporte tiene mucho que aportar y muchas oportunidades por aprovechar, por lo que en el futuro se le podrá considerar como una de las áreas más importantes de la psicología y de las más importantes en el deporte.

REFERENCIAS

Álvarez, G.; Molina, J.; Monroy, Z. y Bernal, Y. (2012) *Textos Didácticos: Historia de la Psicología*. Ciudad de México, México: Departamento de Publicaciones de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.

Aguirre, J. (2012) Práctica deportiva en México. *Centro de Estudios Sociales y de Opinión Pública "En Contexto"*, (27), 1 - 12. Recuperado de <http://www3.diputados.gob.mx/camara/content/download/285056/906845/file/Contexto-No.27-Practica-deportiva-mexico.pdf>

Arreola, R. (2012) *Psicología del Deporte: Importancia del Psicólogo del Deporte*. (Tesina de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México. Recuperada de <http://bibliotecas.unam.mx/>

Ballón, C. y Gamboa, R. (2008) El hombre y la actividad física. *Revista Peruana de Cardiología*, 34 (2), 122 - 128. Recuperado de <http://sisbib.unmsm.edu.pe>

Barbosa, S. (2006) La Psicología del Deporte: Una Perspectiva Hispanoamericana. *MedUNAB*, 10 (1), 57 – 62. Recuperado de <http://revistas.unab.edu.co/>

Bednářová, D. (2009) Applying gestalt therapy principles in counseling a female orienteer. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 39 (1), 17 - 25. Recuperado de <http://www.gymnica.upol.cz/>

Betancor, M. y Vilanou, C. (1995) *Historia de la Educación Física y el deporte a través de los textos*. Barcelona, España: Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A.

Brownbill, A. (2106) *Ronda Rousey contemplated suicide after UFC 193 loss* [Fotografía de Ronda Rousey] Recuperado de <http://www.sportsnet.ca/blogs/mma/ronda-rousey-contemplated-suicide-after-ufc-193-loss>

Buceta, J. (1995) Intervención Psicológica en Deportes de Equipo. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 95 - 110

Calhoun, C. y Solomon, R. C. (1996) *¿Qué es una emoción? Lecturas clásicas de psicología filosófica*. México: Fondo de Cultura Económica.

Checa, I. (2012) *Bidimensionalidad de las emociones en el deporte: desarrollo y validación de un instrumento de evaluación* (Tesis doctoral) Universitat de Valencia, Valencia, España. Recuperada de <http://roderic.uv.es/handle/10550/24268>

Clark, D. (1999) *Gestalt Theory*. Recuperado de hci.liacs.nl/files/gestalt-excerpt.pdf

Comisión Nacional del Deporte (2015) *Programa S269 de Cultura Física y Deporte*. Ciudad de México, México: CONADE.

Díaz, E. (2012) *El duelo y su proceso para superarlo* (Tesina de licenciatura) Asociación Mexicana de Tanatología, A.C., Ciudad de México, México. Recuperada de <http://www.tanatologia-amtac.com/>

emol. (20 de abril de 2003) Falleció la madre de Michael Schumacher. *Emol.com* Recuperado de <http://www.emol.com/>

Esqueda, A. (Noviembre de 2016) Modelo Psicoterapéutico Mediante la Actividad Física y el Deporte. *Olimpiada Interpsicológica 2016*. Conferencia llevada a cabo en la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Estado de México, México.

Fernández, A. (2011) Antropología de las emociones y teoría de los sentimientos. *Revista Versión Nueva Época*, (26). Recuperado de <http://bidi.xoc.uam.mx/>

Flores, B. (1977) *Origen, Teoría y Técnicas de la Terapia Gestalt* (Tesis de licenciatura) Universidad Autónoma de México, Ciudad de México, México. Recuperado de <http://bibliotecas.unam.mx/>

Forbes Staff (9 de julio del 2013) México, el país más obeso del mundo. *Forbes México*. Recuperado de <http://www.forbes.com.mx/mexico-el-pais-mas-obeso-del-mundo/#gs.CMuAKhU>

[Fotografía del boxeador Manny Pacquiao y su entrenador Freddie Roach, durante un entrenamiento público] Recuperada de <http://desdeelring.com/Nota/53/los-mejores-entrenadores-de-box>

[Fotografía de luchadores de judo, uno siendo nombrado ganador de la contienda (derecha) y otro recibiendo la derrota (izquierda)] Recuperada de http://www.imgrum.org/media/1435271557995093869_1513576861

[Fotografía de Ronaldo Luís Nazário de Lima marcando gol durante la final de la Copa del Mundo FIFA Corea-Japón 2002] Recuperado de <http://www.futbolsapiens.com/la-sopa-del-dia/final-del-mundial-de-corea-japon-dos-goles-de-ronaldo/>

García-Naveira, A. (2010) El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259 - 268. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136005>

Giménez, S. (27 de junio del 2016) El psicólogo que ha convertido a País de Gales en una familia. *Diario AS*. Recuperado de <http://futbol.as.com/>

González-Vélez, J. (2010) *Inteligencia Emocional y Motivación en el Deporte*. (Tesis doctoral) Universidad de las Palmas de Gran Canaria, Las Palmas, España. Recuperada de <http://www.academia.edu>

Hernández, R. *Borregos Santa Fe de cara en la Conferencia Premier*. [Fotografía] Recuperada de <http://www.conadeipfba.org.mx/news/nota25.html>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2016) *Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico*. INEGI, México.

Koffka, K. (1935) *Principles of Gestalt Psychology*. Gran Bretaña: Routledge

León, J. (2010) *Inteligencia emocional y motivación en el deporte* (Tesis Doctoral, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria). Recuperada de <http://www.tesisenred.net/handle/10803/19343>

Martinez, R. (2015) *Prevalence of Overweight and Obesity visualization*. Health Intelligence. Available from <http://healthintelligence.drupalgardens.com/content/prevalence-overweight-and-obesity>

McClelland, D. (1988) *Estudio de la Motivación Humana*. Madrid, España: Editorial Narcea.

Mercadet, O. y Lima, P. (2014) La inteligencia emocional, las emociones y el deporte. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”. Recuperado de <http://monografias.umcc.cu/>

Montaño, A. (2009) Factores de estrés psicológico en deportes de combate de alto rendimiento. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 1 (1), 288 - 307. Recuperado de <http://ened.conade.gob.mx/>

Montoya, C. (2012) Las experiencias de éxito y fracaso en el deporte, algunas de sus manifestaciones psicológicas asociadas. *EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires*, 17 (168). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Nieri, D. (2005) La importancia de la fortaleza mental en los deportes. *EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires*, 10 (90). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

Olympic (2016) *Diferentes deportistas realizan sus últimos entrenamientos para llegar en óptimas condiciones a su debut en los Juegos Olímpicos Río 2016* [fotografía] Recuperada de <http://peru.com/deportes/juegos-olimpicos-rio-2016/rio-2016-atletas-entrenan-visperas-juegos-olimpicos-noticia-467373>

Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) *Informe de la comisión para acabar con la obesidad infantil*. Recuperado de <http://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/es/>

Perls, F.; Hefferline, R. y Goodman, P. (1951) *Terapia Gestalt: Excitamiento y crecimiento de la personalidad humana*. Maine, Estados Unidos: The Gestalt Journal Press.

Picó, D. (2014) *Una Introducción a la Terapia Gestalt*. Valencia, España: Centros de Psicología y Terapia Gestalt. Recuperado de <http://gestaltnet.net/>

Pizarro, M. (2015) *Transiciones durante la carrera deportiva: desde el inicio hasta la retirada del deporte de élite*. Universitat Autònoma de Barcelona. Recuperado de <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/135906>

Puig, N. (2012) Emociones en el deporte. *International Journal of Sport Science*, 8 (8), 106 - 108. doi:10.5232/ricyde2012.028

Redacción (16 de febrero del 2016) Ronda Rousey pensó en el suicidio tras perder ante Holm. *Excelsior*. Recuperado de <http://www.excelsior.com.mx/>

Regis, J. (18 de marzo del 2016) Cuando los deportistas se dejan llevar por sus impulsos. *Vice sports*. Recuperado de <https://sports.vice.com/>

Ries, F. y Sevillano, J. (2011) Relación de las emociones y la actividad física dentro de la teoría de la conducta planificada. *International Journal of Sport Science*, 7 (7), 158 - 173. doi:10.5232/ricyde2011.02401

Rincón, M. (2016) *Propuesta de un Taller para la Autorregulación Emocional con Enfoque Gestalt en Atletas Adolescentes de un Centro de Alto Rendimiento* (Tesis de licenciatura) Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México, México. Recuperada de <http://bibliotecas.unam.mx/>

Rodríguez, M. y Morán, C. (2010) Historia de la psicología de deporte en México. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 5 (1), 117-134. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126267009>

Ros, A., Moya-Faz, F. y Garcés, E. (2013) Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13 (1), 105 - 112. Recuperado de <http://revistas.um.es/cpd/article/view/177241>

Salama, H. (2010) *Psicoterapia Gestalt: Procesos y Metodología*. Barcelona, España: Amat Editorial.

Salazar, J. (2009) Evaluación de la fuerza explosiva en jugadoras de balonmano y voleibol. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*, 1 (1), 266 - 287. Recuperado de <http://ened.conade.gob.mx/>

Sánchez, A. y León, H. (2012) Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos*, 9 (18), 189 - 20. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>

Santacruz, S.; Valiente, X.; Velásquez, L. y Lazcano, P. (2002) *Introducción a la Terapia Gestalt*. Universidad Internacional SEK, Chile. Recuperado de <https://clasepatxi.files.wordpress.com/2011/02/introduccion-terapia-gestalt.pdf>

Secretaría de Educación Pública (SEP, 2015) *Programa S269 de Cultura Física y Deporte*. Recuperado de <http://www.gob.mx/sep/documentos/s269-programa-de-cultura-fisica-y-deporte-diagnosticos>

Univision (7 de junio del 2016) EEUU: aumentan los niveles de obesidad en jóvenes y mujeres. *Univision noticias*. Recuperado de <http://www.univision.com/noticias/obesidad/eeuu-aumentan-los-niveles-de-obesidad-en-jovenes-y-mujeres>

Villegas-Sepúlveda, L., Romo-Gasson I., Aveytia-Rojas, J. y Hernández-Loya A. (2016) Determinación de sobrepeso y obesidad en adolescentes que ingresan a una secundaria privada en la ciudad de Chihuahua. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 21 (1), 3 - 9. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=47345802002>

Zentner, J. y Antoni, M. (2015) *Las cuatro emociones básicas*. Barcelona, España: Herder Editorial