

UNA EXPERIENCIA DE EVALUACIÓN E INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES DEPORTISTAS EN EL CAMINO HACIA EL ALTO RENDIMIENTO DE ARGENTINA

AN EVALUATION AND INTERVENTION EXPERIENCE WITH ADOLESCENT ATHLETES IN THE WAY TO HIGH PERFORMANCE FROM ARGENTINA

UMA EXPERIÊNCIA DE AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO COM ATLETAS ADOLESCENTES NO CAMINHO PARA O ALTO RENDIMENTO DA ARGENTINA

Triulzi, Martín A.¹; Celsi, Ignacio²; Raimundi M. Julia³

RESUMEN

Este artículo presenta una experiencia de trabajo con deportistas en el camino hacia el alto rendimiento desde el enfoque de Promoción de la Salud. Contemplando a la planificación estratégica como eje del proceso, y al taller lúdico-participativo como herramienta de intervención, se trabajó específicamente sobre la autoconfianza y su relación con el rendimiento deportivo, a través de la enseñanza de dos técnicas psicológicas: bloqueo del pensamiento y mejora de la postura corporal. Participaron 17 deportistas que pertenecen al Proyecto de Desarrollo Deportivo en la Escuela Media (65% de género masculino) con edades comprendidas entre los 14 y 17 años. Los resultados de la valoración del taller indican una buena satisfacción con respecto a las actividades y estrategias de intervención utilizadas. Se destaca la importancia de identificar las necesidades y recursos del grupo de destinatarios a la hora de diseñar una estrategia de intervención exitosa. Asimismo, la utilización de estrategias lúdicas representa un recurso novedoso que permite a los deportistas poner en práctica las habilidades psicológicas a desarrollar. A través de esta modalidad de intervención en la que los destinatarios participan activamente del proceso evaluativo, informando acerca de las formas y contenidos de la evaluación, se pretende conocer al grupo de deportistas adolescentes y al contexto en el que se encuentran inmersos.

Palabras clave:

Taller lúdico-participativo - Autoconfianza - Habilidades Psicológicas - Alto rendimiento - Adolescentes

ABSTRACT

This article presents a work experience with athletes in the way to high performance from Health's Promotion approach. Contemplating strategic planning as the axis of the process, and ludic-participative workshops as intervention tool, we worked specifically on self-confidence and its relationship with sports performance, through teaching of two psychological techniques: blocking of thoughts and improvement of body posture. Seventeen athletes from the Sports Development in Middle School Project participated (65% of masculine gender) with ages between 14 and 17 years. The workshop evaluation indicates a good satisfaction with respect to the activities and intervention strategies used. The importance of identifying the needs and resources of the target group when designing a successful intervention strategy is highlighted. Likewise, the use of ludic strategies represents a novel resource that allows athletes to put into practice the psychological skills to be developed. Through this modality of intervention in which the recipients participate actively in the evaluation process, informing about the forms and contents of the assessment, it is intended to know the group of adolescent athletes and the context in which they are immersed.

Keywords:

Ludic-participative workshop - Self-confidence - Psychological skills - Elite sport - Adolescents

Esta investigación fue financiada por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET Res. 4883/2015) y por la Secretaría de Ciencia y Técnica de la Universidad de Buenos Aires (Proyecto UBACyT 20020130100434. Directora: Dra. Vanina Schmidt. Codirectora: Dra. Nora Leibovich de Figueroa).

¹Universidad de Buenos Aires (UBA), Facultad de Psicología. E-mail: martintriulzi@hotmail.com

²Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Universidad de Buenos Aires, Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología.

³Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Universidad de Buenos Aires, Instituto de Investigaciones, Facultad de Psicología. Universidad Abierta Interamericana, Facultad de Psicología.

RESUMO

Este artigo apresenta uma experiência de trabalho com atletas no caminho para o alto rendimento da abordagem da Promoção da Saúde. Contemplando o planejamento estratégico como eixo do processo e a oficina lúdico-participativa como ferramenta de intervenção, trabalhamos especificamente a autoconfiança e sua relação com o desempenho esportivo, através do ensino de duas técnicas psicológicas: bloqueio de pensamento e melhoria de postura corporal. Dezesete atletas pertencientes ao Projeto de Desenvolvimento Esportivo na Mídia da Escola participaram (65% do gênero masculino) com idades entre 14 e 17 anos. Os resultados da avaliação do workshop indicam uma boa satisfação em relação às atividades e estratégias de intervenção utilizadas. A importância de identificar as necessidades e recursos do grupo-alvo ao projetar uma estratégia de intervenção bem-sucedida é destacada. Da mesma forma, o uso de estratégias de jogo representa um novo recurso que permite aos atletas colocar em prática as habilidades psicológicas a serem desenvolvidas. Por meio dessa modalidade de intervenção em que os receptores participam ativamente do processo de avaliação, informando sobre as formas e conteúdos da avaliação, pretende-se conhecer o grupo de atletas adolescentes e o contexto em que estão imersos.

Palavras-chave:

Workshop lúdico-participativo - Autoconfiança - Habilidades psicológicas - Alto rendimento - Adolescentes

Introducción

En el presente trabajo se desarrolla una experiencia profesional de evaluación e intervención psicológica llevada a cabo con deportistas adolescentes en el camino hacia el alto rendimiento argentinos pertenecientes al Proyecto de Desarrollo Deportivo en Escuela Media (PDDEM) desarrollado en el CeNARD (Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo – Ciudad de Buenos Aires-). Esta experiencia se enmarca bajo el enfoque de Promoción de la Salud y orientada por una planificación estratégica que estructura sus actividades, contemplando al taller lúdico-participativo como herramienta primordial para la intervención psicológica en el ámbito del deporte.

La literatura en Psicología del Deporte presenta una gran cantidad de experiencias en evaluación e intervención realizadas con deportistas adolescentes de alto rendimiento, como el trabajo llevado a cabo con un equipo femenino de gimnasia rítmica-deportiva (Álvarez, Falco, Estevan, Molina-García y Castillo 2013), en el cual se presentó un programa de intervención que apuntaba a mejorar el clima motivacional del equipo, la motivación individual de las deportistas y el estilo de liderazgo de la entrenadora. Por otro lado, Morelló, Vert Boyer y Navarro Barquero (2018) llevaron a cabo un trabajo con futbolistas adolescentes pertenecientes al equipo Villareal C.F., en el cual se desarrolló un programa de establecimiento de objetivos tanto para los jugadores como para los entrenadores. A su vez, el trabajo llevado a cabo por Reyes Bosio, Raimundi y Gómez Correa (2012), describe un programa

de entrenamiento psicológico aplicado en jugadoras argentinas de voleibol argentino de alto rendimiento, trabajando sobre siete habilidades psicológicas distintas, a saber: concentración, visualización, motivación, autoconfianza, control actitudinal, control de la energía positiva y control de la energía negativa.

De esta manera, se puede observar cómo en el mundo del deporte existen diversas intervenciones desde un punto de vista psicoeducativo, promoviendo la enseñanza de determinadas técnicas y recursos a los deportistas para la optimización de su rendimiento. No obstante, el uso de estrategias lúdicas como medio para la enseñanza o adquisición de estas habilidades es aún de escaso desarrollo en el ámbito deportivo. En esta línea, el taller lúdico-participativo fue el dispositivo elegido como modalidad de intervención. Según Bugallo et al. (2016), el taller grupal permite abrir un espacio participativo y “cohesionador”, donde los asistentes desarrollan un rol activo usando el juego como forma de expresión y aprendizaje. Desde el marco de la Promoción de la Salud, se apunta al desarrollo humano integral de los participantes, buscando mejorar su calidad de vida y su sensación de bienestar (Sánchez Vidal, 2007). De esta manera, el juego se erige como una actividad fundamental para la promoción de experiencias positivas y el fortalecimiento de las virtudes y potencialidades de los deportistas (Bugallo et al., 2016).

Por otra parte, a la hora de diseñar una intervención, resulta de gran importancia realizar una evaluación diagnóstica que sirva como base para el posterior accionar de dispositivos de intervención estratégicos y efectivos, que promuevan la salud de los distintos actores sociales involucrados (Bugallo et al., 2016; Schmidt et al., 2016). A través de una “planificación estratégico-participativa”, en la que los destinatarios participan activamente del proceso evaluativo, informando acerca de las formas y contenidos de la evaluación, se pretende conocer al grupo de deportistas adolescentes y al contexto en el que se encuentran inmersos. Este diagnóstico situacional privilegia la voz de los actores participantes, constituyéndose como una guía orientadora del accionar del psicólogo.

La intervención en Psicología del Deporte se orienta tanto a la mejora del rendimiento deportivo, así como al desarrollo, la salud y el bienestar personal de quienes practican esta actividad (Weinberg y Gould, 2010). Dentro de las distintas variables psicológicas sobre las que se puede intervenir, la autoconfianza se erige como una habilidad trascendental para que el deportista pueda hacer frente a las exigencias de su deporte. Ésta es definida como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada (Weinberg y Gould, 2010). Balaguer et al. (1994), mencionan distintas variables a considerar en el entrenamiento de la autoconfianza, teniéndose en cuenta dos de ellas al momento de realizar la presente intervención psicológica: actitud positiva (i.e. relación que existe entre postura corporal e imagen positiva) y pensar con confianza (i.e. actitud mental positiva y autodiálogo para controlar los pensamientos).

A su vez, es importante que los deportistas comprendan cómo funciona la mente y la manera en que ésta afecta a

sus sentimientos y acciones, con el fin de lograr una auto-disciplina (Williams, 1991). El bloqueo de pensamientos (i.e. detención y sustitución de pensamientos disfuncionales) (Freeman y Reinecke, 1995) y la mejora de la postura corporal (i.e. cuanto más confiadamente se comporte un deportista -conducta- más probable es que tenga confianza -pensamiento-) (Weinberg y Gould, 2010) constituyen dos de las herramientas fundamentales para la mejora del rendimiento deportivo.

En síntesis, el objetivo principal de este artículo es el de presentar una experiencia de trabajo con deportistas adolescentes de alto rendimiento realizada durante los meses de marzo y julio del año 2017.

Experiencia Profesional

Las actividades realizadas fueron planificadas y coordinadas por un equipo de psicólogos y alumnos de la Facultad de Psicología de la Universidad de Buenos Aires. Participaron 17 adolescentes (65%; $n = 11$; de género masculino y 35%; $n = 6$; de género femenino) pertenecientes al proyecto "Desarrollo Deportivo en Escuela Media" desarrollado por la Secretaría de Deporte, Educación Física y Recreación de la República Argentina en el predio del CeNARD (Centro Nacional de Alto Rendimiento Deportivo). La edad de los participantes oscilaba entre los 14 y los 17 años y los deportes que practicaban eran los siguientes: atletismo, triatlón, pentatlón, levantamiento de pesas, lucha y judo.

El presente trabajo se estructuró en cuatro etapas:

- **Etapa 1. Planificación estratégica. Proyecto de Desarrollo Deportivo en Escuela Media:** Descripción del proceso de evaluación estratégica y diagnóstico situacional desarrollado para definir la intervención a realizar.
- **Etapa 2. Taller de Vinculación:** Diseño y desarrollo de un taller lúdico-participativo que funcionó como un primer acercamiento entre el grupo de deportistas y los psicólogos coordinadores. Se trabajó a modo de introducción sobre la autoconfianza en el deporte, realizando una aproximación respecto a la triada pensamiento-emoción-conducta.
- **Etapa 3. Taller de Intervención:** Mediante un segundo taller se profundizó en la influencia que tienen los pensamientos y emociones sobre la conducta deportiva. Asimismo, se trabajó en el uso de dos herramientas psicológicas para la mejora de la autoconfianza: bloqueo de pensamientos y mejora de la postura corporal.
- **Etapa 4. Valoración de la actividad:** Evaluación final respecto al impacto de las distintas actividades realizadas.

Etapa 1. Planificación estratégica. Proyecto de Desarrollo Deportivo en Escuela Media

El Proyecto de Desarrollo Deportivo en Escuela Media (PDDEM) se desarrolla en el CeNARD, con el objetivo de optimizar el desarrollo deportivo en aquellos jóvenes de todo el país que se encuentran en edad de cursar la escuela media.

Algunos de los criterios utilizados en Argentina para seleccionar a los deportistas que pertenecen al plan son: equi-

pos deportivos con pronóstico de inclusión en Juegos Olímpicos o en Juegos Panamericanos, deportistas individuales ubicados entre los primeros 12 lugares del ranking internacional de ese año, atletas de deportes de combate que mantengan récord positivo y alcancen entre octavos y cuartos de final en los torneos de más alto nivel, atletas de proyección olímpica que cumplan con todos los parámetros de evaluación del rendimiento, entre otros (Secretaría de Deporte / Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, 2013). Los jóvenes que son seleccionados para formar parte del PDDEM son acreedores de una beca integral que incluye alojamiento, alimentación, entrenamiento acorde a su etapa deportiva, una vacante en la escuela media (ubicada dentro del CeNARD), asistencia médica y psicológica, acompañamiento y supervisión profesional permanente. Esta beca se renueva año tras año en función de los logros deportivos, las potencialidades y el rendimiento académico obtenido; es por ello que existe la posibilidad de que al año siguiente los atletas no sean los mismos.

Desde sus orígenes, el proyecto sostiene la concepción de un desarrollo integral de los deportistas, impulsando su potencial deportivo y contemplando la importancia del ámbito académico-escolar. Por lo tanto, se considera que estos jóvenes se encuentran en el camino hacia el alto rendimiento deportivo, buscando alcanzar un rendimiento personal máximo (Unisport, 1992). La característica común para que un deportista sea considerado de alto rendimiento es la alta práctica deliberada (aproximadamente de dos a seis horas diarias, y de cinco a siete días a la semana) que dedican a su actividad deportiva (García Naveira, 2010).

Desde el año 2014, el equipo de psicólogos y alumnos de una Práctica Profesional en Psicología (Universidad de Buenos Aires) ha desarrollado un trabajo conjunto y sistematizado con el grupo de actores y profesionales que integran el PDDEM, en beneficio de la salud integral y desarrollo de los adolescentes involucrados. Desde entonces se han realizado una serie de evaluaciones, observaciones, entrevistas e intervenciones a través de talleres, trabajando siempre con el fin de lograr promover el desarrollo integral de los deportistas. Esta tarea permitió desarrollar año tras año un diagnóstico situacional respecto al grupo de atletas y otros actores que conforman el proyecto. Asimismo, las actividades concretadas por este equipo de profesionales han ido variando a lo largo del tiempo, trabajando temáticas tales como la motivación, la relación entre pensamientos y emociones, la prevención de lesiones, el entrenamiento invisible, entre otras.

Durante la primera mitad del año 2017, el diagnóstico situacional fue construido teniendo en cuenta las experiencias de años anteriores y realizando distintas entrevistas con algunos de los actores del PDDEM considerados informantes claves (tutores, psicólogos, entrenadores) por su presencia e influencia en la rutina de los deportistas.

Entendiendo que las habilidades psicológicas son cualidades que pueden alcanzarse por medio de métodos, procedimientos y técnicas específicas (Balaguer y Castillo, 1994) se planteó realizar un taller, con el objetivo de introducir la autoconfianza como un factor psicológico asociado al ren-

dimiento deportivo. Esta determinación fue consecuencia de una demanda específica desde la coordinación del proyecto, quienes explicitaron una recomendación por parte de los entrenadores para el trabajo en la mejora de la autoconfianza de los adolescentes. Por otra parte, la entrevista realizada con una de las psicólogas de la institución resultó otra de las fuentes utilizadas para la realización del diagnóstico situacional. En función de su conocimiento del grupo, experiencias previas y recomendaciones, se delimitó a la autoconfianza como habilidad psicológica para llevar a cabo la intervención. A su vez, se tuvo en consideración que la autoconfianza y la motivación constituyen los mayores predictores de rendimiento deportivo, es por ello que se pensó que sería beneficioso poder trabajar una de estas habilidades (años anteriores ya se había llevado a cabo un taller de motivación).

Etapa 2. Taller de Vinculación

A partir de la información recabada, se planificaron una serie de talleres lúdico-participativos desde el ámbito de la promoción de la salud, estableciendo como objetivo principal poder brindar recursos y herramientas a los deportistas adolescentes, optimizando su desarrollo, bienestar y rendimiento deportivo.

En primera instancia, se desarrolló un taller de vinculación, en un salón de usos múltiples del predio del CeNARD y tuvo una duración de 1 hora. Este último consistió en una propuesta de juego entre los adolescentes y los psicólogos coordinadores del taller, con el fin de establecer un vínculo inicial entre ambas partes.

Teniendo en cuenta el diseño de evaluación estratégica, se postuló este taller como una instancia de evaluación, ya que se observaría al grupo de adolescentes en acción (Schmidt et al., 2016). La actividad estuvo diagramada en cuatro etapas, teniendo como objetivo global introducir la autoconfianza como un factor psicológico asociado al rendimiento deportivo. La propuesta aspiraba a que los deportistas conozcan las distintas fuentes que pueden influir en esta habilidad psicológica, reconociendo las situaciones en las que se pone en juego y las herramientas a su alcance para poder lograr sus objetivos deportivos.

Objetivos generales:

- Propiciar que los deportistas conozcan cómo la autoconfianza puede influir en su rendimiento deportivo.
- Favorecer la posibilidad de que los deportistas comprendan cómo los distintos pensamientos y emociones que pueden experimentar en determinadas situaciones influyen en su rendimiento deportivo.

Objetivos específicos

- Desarrollar una actividad de vinculación y conocimiento entre el grupo de adolescentes y el equipo de psicólogos.
- Favorecer el reconocimiento de pensamientos y emociones asociadas a la competencia.

En función de los objetivos mencionados anteriormente, se diseñaron y llevaron adelante las siguientes actividades:

- Caldeamiento y Presentación: se pidió a los atletas que

se pongan en ronda para que así cada uno pueda decir su nombre, el deporte que practica y su lugar de nacimiento. Los psicólogos coordinadores del taller hicieron lo mismo.

- “Encesta la pelota”: a través de este juego se buscó poner en práctica una situación competitiva en la que se desplieguen tanto las habilidades de ejecución como las expectativas de resultado en función de un rival y del tiempo, sirviendo como antecedentes para reflexionar sobre los pensamientos y emociones que atravesaron a los adolescentes durante el juego. Para su realización, se dividió a los participantes según el color que les fue otorgado en cuatro equipos. Las instrucciones dadas fueron las siguientes:

1. Antes del inicio del juego se armaron dos “canchas” paralelas. En cada una se colocaron un total de dos aros en el suelo (separados entre sí) y una canasta hacia el final del “terreno de juego”.
 2. El jugador tendrá dos intentos desde la línea de lanzamiento para que la pelota pique dentro de los dos aros y así embocarla en la canasta.
 3. El equipo ganador es aquel que logra embocar la mayor cantidad de pelotas dentro del canasto durante 1 minuto.
 4. En caso de empate, se establecerá una ronda de tiro adicional a cada equipo. El que emboque una pelota más rápidamente gana el juego.
 5. El equipo ganador se llevará una golosina de premio para cada miembro del equipo.
 6. Se les aclaró a los atletas que vayan prestando atención a los distintos pensamientos y emociones que surjan a lo largo del juego.
- Puesta en común: se desarrolló un espacio de reflexión entre todos los participantes del taller (deportistas y psicólogos coordinadores). Se indagó respecto a la identificación de algún pensamiento o emoción que hayan experimentado durante el juego. Se utilizó un afiche donde había tres columnas. En cada una de ellas se ubicaba la situación vivida, los pensamientos y las emociones asociadas. Los coordinadores orientaron la búsqueda utilizando algunas preguntas como las siguientes:
 - ¿En qué pensaron cuando tiraban?
 - En caso de que encestaran, ¿qué sintieron?
 - En caso de que fallaran, ¿qué sintieron?
 - ¿Se fijaron cuántas pelotas llevaba embocadas el otro equipo?
 - Cuando les faltaba poco tiempo, ¿qué pensaban?, ¿cómo se sentían?

- Cierre y actividad para el siguiente taller: hacia el final de la puesta en común se procedió a entregar una planilla (con las columnas de situación, pensamiento y emoción) a cada participante para que así intenten replicar ellos mismos lo realizado en la actividad previa con situaciones propias de entrenamiento.

Etapa 3. Taller de Intervención

El presente taller se realizó en el mismo salón que el taller de vinculación (dentro del predio del CeNARD). Tuvo una duración de una hora y se lo llevó a cabo tres semanas después del primer taller de vinculación. En este último se

profundizó sobre la relación que existe entre pensamiento, emoción y conducta, enseñando a los deportistas dos herramientas psicológicas (detención del pensamiento y mejora de la postura corporal) que permitiesen aumentar su rendimiento a la hora de la competencia deportiva.

Objetivos generales:

- Favorecer la posibilidad de que los deportistas comprendan cómo los distintos pensamientos y emociones experimentan en determinadas situaciones, influyen en su rendimiento deportivo.
- Enseñar a los adolescentes la utilización de las técnicas de bloqueo del pensamiento y mejora de la postura corporal.

Objetivos específicos:

- Favorecer la puesta en práctica de las técnicas enseñadas a través de actividades lúdico-participativas para su mayor comprensión.
- Fomentar el registro de los pensamientos, emociones y conductas en situación deportiva a través de una planilla de autorregistro.

En función de los objetivos mencionados anteriormente, se planificaron y llevaron a cabo las siguientes actividades:

- Caldeamiento y presentación: los coordinadores comenzaron haciendo una breve presentación de ellos mismos (qué deporte hacen, hace cuánto tiempo, motivos por los cuales decidieron estudiar psicología, etc.).
- Análisis topográfico de situación deportiva: se mostró a los deportistas un video donde se lo ve compitiendo al garrochista brasileño Thiago Braz Da Silva en las finales de las olimpiadas de Río de Janeiro 2016 en el contexto de una situación deportiva desafiante, sin develar la resolución de la situación. La propuesta era que los adolescentes puedan pensar sobre cuáles fueron los pensamientos que pudo haber tenido el atleta, cuáles podrían ser sus emociones y de qué forma eso podría influir en su conducta. Es por ello que en grupos tendrían que completar un cuadro con cuatro columnas: la situación dada, lo que el deportista podría haber pensado (pensamiento), lo que podría haber sentido (emoción) y cómo se habría resuelto la situación (conducta).
- Enseñanza de técnicas psicológicas: tras exponer lo anterior en común, se procedió a desarrollar el contenido de las dos técnicas mediante el uso de una presentación teórica.
- Bloqueo de pensamientos: los pensamientos que las personas tienen acerca de si mismos influyen directamente en su conducta (la gente es solo capaz de realizar aquello que cree que puede hacer). Ante la aparición de pensamientos disfuncionales para el comportamiento deportivo, se enseñó a los deportistas el procedimiento de detención del pensamiento. En principio, imaginar y efectuar una señal de "stop" (por ejemplo, gritar "basta" cuando comienzan a emerger este tipo de pensamientos), para así bloquear la progresión y crecimiento de estas cogniciones (Freeman y Reinecke, 1995). Posteriormente, el atleta debe desarrollar un pensa-

miento positivo que lo sustituya, para de esta forma poder dirigir la atención en la dirección apropiada o bien, aportar aliento o apoyo. (Williams, 1991).

- Mejora de la postura corporal: hay que tener en cuenta que los pensamientos, las emociones y las conductas están interrelacionados: cuanto más confianza puede mostrar un deportista (conducta), más probable es que tenga (perciba) esa confianza (pensamiento). Es por ello que los deportistas al intentar voluntariamente mostrar una imagen de seguridad a través de su lenguaje corporal (i.e. cabeza alta, hombros hacia atrás, músculos faciales relajados), ante una situación desafiante o incluso después de cometer un error decisivo pueden mejorar su percepción de autoconfianza (Loehr, 1986; Weinberg y Gould, 2010). De esta forma, el atleta le estaría indicando al entorno a través de su postura que cree en sus propias capacidades y habilidades al momento de rendir en esa situación deportiva.
- Segundo análisis topográfico de situación deportiva: con el objetivo de poder aplicar lo aprendido, se mostró un segundo video donde se lo ve al garrochista francés Renaud Lavillenie compitiendo también en las finales de los JJOO 2016 en el contexto de una situación deportiva adversa. Los deportistas se volvieron a juntar en grupos realizando la actividad de completar el cuadro de cuatro columnas (situación, pensamiento, emoción y conducta) para así luego realizar una puesta en común.
- Actividad de repaso: se entregó un folleto a cada participante, que resumía brevemente lo trabajado durante el taller. En éste se encontraba un modelo de planilla de autorregistro, el cual debieron completar con una situación personal de entrenamiento, utilizando lo aprendido hasta el momento.
- Mejora de la postura corporal a través de un juego de representación: se le pidió la participación a alguno de los adolescentes que se ofrecieran a representar alguna situación deportiva en la que ellos hayan sido protagonistas para compartirlas con el grupo a modo de *role-playing*. Se partió de la idea de que si lo podían experimentar en su cuerpo, sería de mayor utilidad la información que estaban recibiendo. Se ofrecieron a participar de la actividad dos atletas que realizaban la práctica deportiva de pentatlón moderno. Decidieron utilizar como ejemplo la esgrima (una de las cinco disciplinas de pentatlón moderno) para ilustrar la técnica. Se les pidió en primera instancia que mostraran cómo sería la postura básica de esgrima. Luego, se le pidió a uno de los atletas que "actuase corporalmente" como si se sintiese intimidado por el rival, como si fuese a perder (cabeza baja, pecho hundido, expresión facial de angustia). Tras esto, se le pidió al otro atleta que le diese indicaciones a su compañero de qué es lo que debería cambiar para demostrarle una imagen de mayor seguridad al adversario (cabeza alta, hombros atrás y músculos faciales relajados). Este juego permitió poner en práctica la técnica de control de la postura corporal.
- Valoración y cierre del taller: se administró un Cuestionario de Valoración de la Intervención (construido ad hoc) y se les agradeció por su participación.

Etapa 4. Evaluación y Valoración del Taller

En la Tabla 1 se puede observar los datos obtenidos del cuestionario sociodemográfico ($n = 17$).

Tabla 1
 Características sociodemográficas de los participantes

Género % (n)	Masculino Femenino	65 (11) 35 (6)
Edad % (n)	14 15 16 17	23 (4) 18 (3) 41 (7) 18 (3)
Año de ingreso al proyecto % (n)	2016 2017	47 (8) 53 (9)
Deporte practicado % (n)	Judo Triatlón Pentatlón Pesas Lucha Atletismo	6 (1) 23 (4) 18 (3) 23 (4) 18 (3) 12 (2)
Años de práctica del deporte % (n)	0 – 3 4 – 6 7 – 9 10 o más	41 (7) 41 (7) 6 (1) 12 (2)
Frecuencia de entrenamiento % (n)	5 veces por semana Más de 5 veces por semana	5 (1) 95 (16)
Horas de entrenamiento diarias % (n)	Entre 1 y 2 Entre 2 y 3 Más de 3 Otras	23 (4) 65 (11) 6 (1) 6 (1)
Participación en torneos % (n)	Nacionales Internacionales	100 (17) 75 (13)

Otro de los instrumentos utilizados fue el Cuestionario de Valoración de la Intervención (CVI) (construido ad hoc). Este cuestionario fue respondido por nueve deportistas que asistieron al segundo taller. Indaga acerca del impacto de los talleres realizados, así como también sobre futuras temáticas de interés a trabajar (ver Tabla 2).

Tabla 2
 Resultados del Cuestionario de valoración de la intervención

¿Te sirvió lo que vimos en el taller?		% (n)
Sí		100 (9)
¿Sentís que podrías aplicar las técnicas aprendidas?		% (n)
Sí		100 (9)
¿Qué fue lo que más te gustó del taller?	Ejemplos	% (n)
Temática trabajada	“Me gustó ver cómo cambia la acción según el pensamiento y la emoción”	44(4)
Material visual utilizado	“Lo que me gustó del taller fueron los videos mostrados y las explicaciones”	22(2)
Actividades realizadas	“Me gustaron los ejercicios que nos dieron”	22(2)
No responde		11(1)
¿Qué otra temática te gustaría trabajar en futuros talleres?		% (n)
Continuar con lo trabajado		22(2)
Concentración		22(2)
Seguridad		11(1)
Activación física		11(1)
Algo que no sea doping		11(1)
Profundizar más sobre entrenamiento mental		11(1)
No sabe		11(1)

Nota: sólo 9 de los 17 deportistas respondieron el presente cuestionario debido a que este fue administrado en el taller final.

Discusión

Desde el comienzo de la presente experiencia, se postuló la utilización de un enfoque orientado a la necesidad de comprender aspectos personales, grupales y contextuales, contemplando las distintas perspectivas que presentan los protagonistas. De este modo, la modalidad de diagnóstico situacional permitió reconocer y priorizar las necesidades del grupo y sus recursos disponibles en aquel momento, para luego diseñar e implementar una estrategia de intervención eficaz (Schmidt et al., 2016). En este sentido, la intervención realizada fue el resultado de un proceso de toma de decisiones basadas en una evaluación estratégica inicial que funcionó como brújula para la consecuente planificación de actividades y ejecución de éstas (Schmidt et al., 2016).

Fue así como el análisis inicial de la demanda presentada por los diferentes actores intervinientes en el proyecto, sumado al trabajo realizado en los años anteriores por el equipo de psicólogos de la Universidad de Buenos Aires, lo que permitió determinar las coordenadas de las actividades que se trabajaron junto a los deportistas. Teniendo

en cuenta que los participantes del PDDEM cambian año a año, se creyó pertinente retomar un concepto trabajado años anteriores sobre la identificación de pensamientos, emociones y conductas, presentando distintas herramientas que les permitan trabajar sobre sus propios pensamientos disfuncionales y sobre su capacidad de afrontamiento al momento de enfrentar una situación deportiva adversa. Mediante el uso de las técnicas mencionadas en la presente experiencia, se intentó enseñar cómo la conducta puede afectar los pensamientos (mejora de la postura corporal) y cómo, a su vez, los pensamientos pueden modificar nuestras conductas (bloqueo de pensamientos). A partir del cuestionario de valoración de la intervención, se observa que la temática trabajada resultó interesante y productiva, así como también los deportistas perciben que cuentan con las bases necesarias para comenzar a aplicar las técnicas abordadas.

Se destaca la importancia del uso de estrategias lúdicas y el material audiovisual utilizado durante ambos talleres. El *feedback* positivo obtenido por parte de los adolescentes, muestra cómo es posible trabajar con grupos humanos desde la perspectiva de la planificación estratégica (Bugallo et al., 2016). A su vez, dentro de las distintas finalidades que tuvo el juego en el presente trabajo se resalta su función: como instrumento de evaluación e intervención, su carácter generador de experiencias positivas (disfrute, interés por la actividad) tanto individuales como grupales y, el hecho de que sea un facilitador del vínculo y favorezca la integración entre el grupo de deportistas y los psicólogos coordinadores de las actividades (Bugallo et al., 2016).

Por otra parte, la administración del cuestionario de valoración permitió indagar el alcance de los objetivos propuestos para cada actividad. Al analizar las respuestas obtenidas, se concluye que la realización de los talleres resultó provechosa: en términos de promoción de la salud, desde un principio se postuló poder brindar al grupo de adolescentes distintos recursos y herramientas, para que de esta forma puedan desarrollar la capacidad de modificar situaciones o abordar problemáticas adversas de forma activa (Schmidt et al., 2016). Es por ello que puede concluirse que mediante los talleres realizados, se lograron abordar las fortalezas y potencialidades de los adolescentes, contribuyendo así al desarrollo positivo de esta población.

Se debe contemplar como limitación la ausencia de una evaluación posterior a la intervención que permita observar si hubo cambios significativos en la variable principal trabajada (autoconfianza). Esta medida no pudo ser realizada debido a cuestiones institucionales ajenas al equipo de trabajo. En futuras investigaciones sería pertinente el establecimiento y la evaluación de una variable dependiente que permita medir el impacto de lo trabajado.

Aplicaciones prácticas

En síntesis, este trabajo pretende contribuir en el diseño de intervenciones específicas y novedosas con adolescentes deportistas, para favorecer el desarrollo de habilidades psicológicas para el rendimiento y el bienestar en este contexto. Desde nuestro equipo, se trabaja activa-

mente para poder divulgar esta clase de experiencias que enlazan la evaluación e intervención en psicología con estrategias lúdicas y la promoción de la salud en población adolescente.

REFERENCIAS

- Álvarez, O., Falco, C., Estevan, I., Molina-García J. y Castillo I. (2013). Intervención psicológica en un equipo de gimnasia rítmica deportiva: Estudio de un caso. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(2), 395-401.
- Balaguer, I. y Castillo, I. (1994). Entrenamiento psicológico en el deporte. En I. Balaguer, *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. (pp. 307-345). Valencia: Albatros Educación.
- Balaguer, I., Guzmán, J.F. y Palomares, A. (1994). La autoconfianza/autoeficacia en el deporte. En I. Balaguer, *Entrenamiento psicológico en el deporte: principios y aplicaciones*. (pp. 175-206). Valencia: Albatros Educación.
- Beck, A. (1983). Aplicación de técnicas conductuales. En A. Beck, *Terapia Cognitiva de la Depresión*. (pp.111-132). Bilbao: Ed. Descleé de Brower.
- Beck, A. (1983). Técnicas cognitivas. En A. Beck, *Terapia Cognitiva de la Depresión*. (pp.133-154). Bilbao: Ed. Descleé de Brower.
- Bugallo, L., Raimundi, M. J., Giménez, M., Cano, V., Vargas, Y., Tamay, M. E., ... Schmidt, V. (2016). *Intervención psicológica en el ámbito social-comunitario. Experiencias positivas en el aula para la promoción del bienestar y el desarrollo individual y colectivo*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Carrasco Galán, I. (2003). Terapias racionales y de reestructuración cognitiva. *Manual de técnicas de modificación y terapia de conducta*. (pp. 667-709). Madrid: Biblioteca Nueva.
- De Lellis, M., Interlandi, C. y Martino, S. (2015). Herramientas de planificación en salud pública. En De Lellis, M. (Coord.). *Perspectivas en salud pública y salud mental* (pp. 227-267). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Nuevos Tiempos.
- De Lellis, M., Interlandi, C. y Martino, S. (2015). Introducción a la salud pública como área del conocimiento y de la acción. En De Lellis, M. (Coord.), *Perspectivas en salud pública y salud mental*. (pp. 11-42). Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Nuevos Tiempos.
- Freeman, A. y Reinecke, M. (1995). Terapia cognitiva. De la conceptualización a la intervención. *Terapia Cognitiva aplicada a la conducta suicida*. (pp. 75-99). Bilbao: Ed. Descleé de Brower.
- García Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268. Recuperado a partir de <http://www.cop.es/papeles>
- Giesenow, C. (2007). Rol del psicólogo del deporte. En C. Giesenow, *Psicología de los equipos deportivos*. (pp. 277-303). Buenos Aires: Claridad.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Morello Tomás, E., Vert Boyer, B. y Navarro Barquero, S. (2018). Establecimiento de objetivos en el currículum formativo de los futbolistas. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3(e3), 1-9.
- Raimundi, M.J., Reigal, R.E. y Hernández Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 211-222.

- Reyes Bossio, M., Raimundi, M.J., y Gómez Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 9-15.
- Sánchez Vidal, A. (2007). Psicología comunitaria: concepto y carácter. En Sánchez Vidal, A. *Manual de psicología comunitaria*. (pp. 59-92). Madrid: Ediciones Pirámide.
- Schmidt, V., Gimenez, M., Cano, V., Tamay, M.E., Cataldi, S., González, M.A., ... Donatti, S. (2016). *Evaluación psicológica en el ámbito social-comunitario. De la teoría clásica de la medición hacia la evaluación al servicio de la transformación social*. Buenos Aires: EUDEBA.
- Secretaría de Deporte / Ministerio de Desarrollo Social de la Nación. (2013). *Plan Estratégico del Deporte 2013-2016*. Buenos Aires. Recuperado a partir de www.deportes.gov.ar
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Unisport. (1992). Deporte de alto rendimiento. En *Diccionario de las Ciencias del Deporte*. Málaga: Junta de Andalucía.
- Weinberg, S. y Gould, D. (2010). Bienvenidos a la psicología del deporte y ejercicio físico. *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico*. (pp. 7-21). Barcelona: Ariel Psicología.
- Williams, J.M. (1991). Técnicas cognitivas para la mejora de la ejecución y la construcción de la confianza. *Psicología aplicada al deporte*. (pp. 343-371). Madrid: Biblioteca Nueva.

Fecha de recepción: 31 de marzo de 2019
Fecha de aceptación: 2 de octubre de 2019