

DISPOSITIVOS LÚDICO-PARTICIPATIVOS VIRTUALES PARA FOMENTAR EL DESARROLLO POSITIVO DE DEPORTISTAS ADOLESCENTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Corti, Juan Facundo; Otero, Carla; Slavutzky, Mailen; Wolf, Santiago; Brunelli, Maximiliano Ariel; Garcia Arabehety, Maria; Andrade, Camila; Celsi, Ignacio; Raimundi, María Julia
Universidad Abierta Interamericana. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Este artículo presenta una experiencia de trabajo con deportistas a través de un Proyecto de Extensión Universitaria, durante la pandemia por COVID-19. El trabajo estuvo orientado desde un enfoque de promoción de la salud en Psicología del Deporte y consistió en la planificación estratégica e implementación de intervenciones virtuales lúdico-participativas. De las actividades participaron 42 jugadoras de voleibol y básquetbol, de entre nueve y 21 años, seis entrenadoras y una coordinadora. Tomando el esquema de investigación-acción, se realizó un proceso de evaluación del contexto social, intervención y valoración del impacto. Se llevaron a cabo 18 talleres abordando temáticas como autoconfianza, autoconcepto, fortalezas, autoestima, establecimiento de objetivos, habilidades sociales, gestión emocional y género en el deporte. Los resultados de la valoración de las intervenciones indicaron un fortalecimiento de los lazos sociales entre las deportistas y el vínculo con el club. Se observó una disminución del presentismo de las jugadoras en los encuentros, coincidiendo con la reapertura de actividades presenciales y la saturación de actividades virtuales en otros contextos. Pese al desafío de readaptación que implica, se destaca la modalidad de intervención lúdica y virtual como novedosa para hacer frente a los tiempos de restricción a las actividades presenciales.

Palabras clave

Promoción de la salud - Adolescencia - Deporte - COVID-19

ABSTRACT

VIRTUAL PLAYFUL-PARTICIPATORY DEVICES TO FOSTER POSITIVE DEVELOPMENT OF ADOLESCENT ATHLETES DURING THE PANDEMIC

This article presents the experience with athletes through a University Extension Programme, during the COVID-19 pandemic. The task was approached from the Health Promotion framework in Sports Psychology and consisted in the strategic planning and implementation of virtual playful-participatory interventions. 42 volleyball and basketball players, between nine and 21 years old, six coaches and a coordinator participated in the activities. Taking the action-research scheme, a process of evaluation of

the social context, intervention and impact assessment was carried out. Eighteen workshops were held addressing topics such as self-confidence, self-concept, strengths, self-esteem, goal setting, social skills, emotional management, and gender in sport. The results of the evaluation of the interventions indicate a strengthening of the social ties between the athletes and the bond with the club. There was a decrease in the presence of the players in the matches, coinciding with the reopening of face-to-face activities and the saturation of virtual activities in other contexts. The playful-participatory method combined with the virtual intervention stand out as a solution to cope with the re-adaptation challenges emerged by the confinement.

Keywords

Health promotion - Adolescence - Sport - COVID-19

Introducción

Distintos organismos de salud nacionales e internacionales señalan al deporte como una actividad privilegiada para la promoción de estilos de vida saludables (MSAL, 2013; OMS, 2016), y éste constituye la actividad física estructurada por excelencia, con un rol fundamental para la salud, bienestar y desarrollo de todas las personas (Observatorio de la Deuda Social Argentina, 2014). La intervención psicológica en este ámbito se orienta tanto a la mejora del rendimiento deportivo, como al desarrollo personal de quienes practican esta actividad (Weinberg y Gould, 2010).

La pandemia del COVID-19 ha alterado la salud, la libertad, la economía, la cultura y la seguridad de todas las personas. Las medidas sanitarias de aislamiento adoptadas por los gobiernos implicaron para las y los deportistas un desentrenamiento prolongado, es decir, la pérdida de muchas de las adaptaciones físicas y psicológicas que genera el entrenamiento (Desiderio & Bortolazzo, 2020). La suspensión total de actividad deportiva en todos sus niveles podría poner en riesgo el desarrollo de los beneficios para la salud asociados a la misma. Durante el aislamiento, la interacción de las y los deportistas con sus entrenadores/as y sus equipos mermó, lo cual pudo haber impactado negativamente en su desarrollo físico y psicológico.

Las modalidades virtuales, como el uso de dispositivos, apli-

caciones y recursos en línea han cobrado especial relevancia en el entrenamiento de los deportistas durante el 2020. Las y los deportistas han tenido que adaptar sus formas de entrenamiento a estas modalidades mediadas digitalmente para mantener los ritmos de trabajo. Sin embargo, aún no es posible establecer cómo la llegada de la pandemia y las medidas de confinamiento asociadas pudieron impactar en su desempeño deportivo (Leiva, 2020).

Experiencia de trabajo

Las actividades realizadas fueron planificadas y coordinadas por un equipo de voluntarias y voluntarios, integrado por profesionales y estudiantes de Psicología de la Universidad de Buenos Aires (UBA) y de la Universidad Abierta Interamericana (UAI), en el marco del Proyecto de Extensión Universitaria y Vinculación con el Medio “Promoción de la salud en adolescentes: Bienestar y desarrollo positivo a través del deporte”.

El proyecto se orientó a la población adolescente de los equipos femeninos de básquetbol y voleibol de una institución deportiva barrial, ubicada en el partido de General San Martín, uno de los partidos del Conurbano Bonaerense más populosos. En este club, uno de los más antiguos de la zona, se desarrollan diversas actividades deportivas y sociales para todas las edades. Se trata de una institución con una fuerte impronta social y comunitaria que, durante la pandemia, funcionó como centro de internación y centro de vacunación en la zona.

El vínculo del equipo de trabajo con el club se viene desarrollando desde 2018, a través de diferentes propuestas de investigación y extensión universitaria. Durante el 2020, se continuó profundizando dicho vínculo desde la modalidad virtual, debido a la situación de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio (ASPO). Las destinatarias fueron jugadoras de entre nueve y 21 años y otros actores sociales claves para el desarrollo de la práctica deportiva en el club, como sus entrenadoras y coordinadoras. Las beneficiarias directas del proyecto fueron 42 jugadoras de voleibol y básquetbol, seis entrenadoras de ambos deportes y la coordinadora de básquetbol. Asimismo, se consideraron beneficiarias/os indirectos a las familias de las jugadoras con las que se trabajó.

En el marco de este Proyecto de Extensión Universitaria, se procuró promover la salud de estas adolescentes y apoyar respuestas positivas frente a las contingencias vinculadas al ASPO. Considerando esto, se establecieron tres objetivos de trabajo:

- Favorecer espacios de reflexión para el fortalecimiento de los recursos individuales, grupales e institucionales de los actores sociales involucrados en el club durante el ASPO.
- Contribuir al desarrollo de habilidades y competencias psicosociales en deportistas adolescentes y entrenadoras que promuevan el bienestar y el desarrollo integral, contribuyendo a la prevención de conductas de riesgo para la salud.
- Fomentar vínculos positivos de las deportistas con sus pares, entrenadoras, familias y otros actores pertenecientes al club

(coordinadores, dirigentes, etc.), con el fin de reducir el abandono de la actividad deportiva.

A partir de estos objetivos y desde un abordaje estratégico-participativo, el diseño de las intervenciones se basó en un esquema de investigación-acción (Schmidt et al., 2016) que consistió en tres etapas: evaluación del contexto social, intervención basada en los resultados y valoración del trabajo realizado.

Evaluación del contexto social

Con el objetivo de conocer la perspectiva de las entrenadoras y coordinadora sobre los entrenamientos en aislamiento, se realizaron entrevistas tras considerarlas informantes clave. Se indagó cómo estaban atravesando la emergencia epidemiológica desde el club, cómo se encontraba el vínculo con las jugadoras, y qué temáticas creían relevantes para trabajar con el equipo de voluntarias y voluntarios. A partir de estas entrevistas y de las experiencias del año anterior, se determinó que un objetivo principal sería conectar a las jugadoras entre ellas y con el club durante el ASPO, con el fin de incentivar su continuidad en las actividades. Como primer contacto del año con las jugadoras se diseñó un taller lúdico-participativo en el que se abordó la temática “Emociones en cuarentena” para indagar cómo estaban transitando ese momento y con qué recursos contaban (psicoemocionales y/o sociales). A su vez, se fomentó el vínculo de las jugadoras con las y los voluntarios y con sus compañeras, favoreciendo un espacio de disfrute para las deportistas. Al finalizar el encuentro, para conocer el impacto del trabajo realizado se les envió un cuestionario ad hoc para evaluar su nivel de disfrute y aprendizaje en el taller, su intención de seguir participando en encuentros con el equipo de voluntarias/os y las temáticas en las que les interesaría trabajar en los siguientes talleres.

Intervenciones

A partir de los resultados obtenidos en la fase de evaluación, se diseñaron y ejecutaron tres talleres de intervención virtuales por cada grupo de trabajo (18 encuentros en total), conformados en función del deporte practicado y la categoría (u10-u12, u14-u16 y u18-u21). En los talleres se profundizaron temáticas específicas, definidas estratégicamente según los intereses de las participantes y el análisis de la información recabada.

Respecto del trabajo con las categorías u10-u12 y u14-u16, se desarrollaron actividades vinculadas con la autoconfianza, el autoconcepto, técnicas para la regulación de los pensamientos y fortalezas psicológicas para el deporte. Las categorías mayores (u18-u21) de ambos deportes trabajaron sobre el establecimiento de objetivos, el rol del género en el deporte, habilidades sociales (comunicación asertiva), el impacto de las emociones en entrenamientos y partidos, técnicas de gestión emocional y técnicas de registro de pensamientos.

Todos los talleres duraron una hora y media aproximadamente y presentaron una estructura semejante, iniciando con una activi-

dad de caldeamiento para establecer un buen rapport. Posteriormente, se desarrollaron las actividades principales, articulando aspectos teóricos con estrategias lúdico-participativas para brindarles a las destinatarias recursos y herramientas que favorezcan su desarrollo, bienestar y rendimiento deportivo. Finalmente,

en cada encuentro se realizó una síntesis de lo trabajado y se favoreció el debate entre las participantes. En algunos encuentros también se propusieron actividades asincrónicas de refuerzo para que las participantes realicen entre taller y taller. En la Tabla 1 se muestran algunos ejemplos de actividades realizadas.

Tabla 1
Ejemplos de actividades realizadas durante los talleres

Momento del encuentro	Nombre	Temática	Ejemplo de actividad Descripción
Caldeamiento	<i>"A hombros de gigantes"</i>	Género y deporte	Crucigrama compuesto por apellidos de jugadoras de la selección femenina de básquetbol, que forman la palabra "Gigantes" (apodo de dicha selección). Las pistas sobre cada jugadora podían buscarse en internet.
	<i>"Apagando la cámara"</i>	Intereses de las jugadoras	Con todas las cámaras apagadas se leyeron distintas consignas (e.g., "Que prenda la cámara quien extraña la escuela" o "Que prenda la cámara quien cree que es buena alentando a las compañeras") y las jugadoras respondían encendiendo su cámara. Entre consigna y consigna se fomentó el debate sobre las respuestas.
Actividad principal	<i>"Jugando con mis emociones"</i>	Gestión emocional	Psicoeducación sobre las emociones y cómo impactan en la vida y en el deporte. Entrenamiento en estrategias para la regulación emocional (e.g., respiración abdominal, relajación muscular progresiva y técnicas de gestión de pensamientos)
	<i>"El cómo importa"</i>	Habilidades sociales	Psicoeducación sobre habilidades sociales. Entrenamiento en comunicación asertiva a través del juego de roles entre las participantes.
	<i>"Autoconfianza: saber que puedo"</i>	Autoconfianza	Psicoeducación sobre la autoconfianza a través de un video para facilitar el intercambio. Se trabajó sobre el registro de situaciones, pensamientos, emociones y conductas (SPEC) para detectar las situaciones que pueden afectar negativamente su autoconfianza.
Actividad de refuerzo	<i>"Con mi bici avanzo"</i>	Fortalezas personales	Actividad para realizar entre talleres. Utilizando la metáfora de una bicicleta, debieron completar qué características personales (fortalezas) ubicarían en cada parte de una bicicleta que las ayuda a avanzar.
	<i>"Somos DSA"</i>	Identidad social	Actividad para realizar entre talleres. Se les pidió que escuchen el audio que más les interese de la página de Grupo ACT (https://grupoact.com.ar/audios/) y escriban una reflexión a partir de tres disparadores: "El deporte para mí...", "Cuando pienso en el Depor..." y "En asilamiento no pude ir a entrenar, pero sí aprendí...".

Valoración de las intervenciones

A partir de la evaluación, se identificó el fortalecimiento de los lazos tanto entre las deportistas como entre ellas y el club como un objetivo clave durante el ASPO del 2020. En los 18 talleres llevados a cabo, el trabajo con las temáticas elegidas por las jugadoras funcionó como medio para alcanzar este objetivo, brindando una tarea que las reunió mensualmente, donde conectarse entre ellas y con sus entrenadoras. La participación en estos encuentros fue fluctuando. En un primer momento, se contó con la presencia de 42 jugadoras de ambos deportes, pero con el correr del tiempo su presencia fue disminuyendo. Para las entrenadoras, la causa de esta baja en la participación podía hallarse en la gran cantidad de actividades virtuales que fueron exigidas a las jugadoras desde el ámbito escolar y universitario durante el ASPO.

Para el cierre del ciclo se llevó a cabo un taller de cierre con las jugadoras que formaban parte de las categorías mayores, con el objetivo de repasar los contenidos del año en un encuentro más distendido y fomentar una participación más activa en las jugadoras. A las categorías más pequeñas se les envió un video resumiendo los talleres con sus contenidos teórico-prácticos. Se destaca que en la puesta en común y cierres de cada taller las deportistas manifestaron su agradecimiento por el tiempo, contenido y aprendizaje generado.

Conclusiones y perspectivas futuras de trabajo

Debido al advenimiento de la pandemia de COVID-19 y el consecuente ASPO, el deporte se vio obligado a migrar sus actividades a modalidades virtuales. En este contexto, la socialización de las y los adolescentes con sus círculos sociales se vio comprome-

tida, incluyendo una reducción en la interacción con sus pares deportistas y otros agentes del club. Por ese motivo, el presente Proyecto de Extensión Universitaria buscó brindar un espacio donde poder desarrollar estrategias psicológicas para afrontar esas contingencias, a partir del marco de la promoción de la salud en Psicología del Deporte, favoreciendo así el desarrollo positivo adolescente en tiempos de pandemia.

Uno de los objetivos de este dispositivo fue favorecer espacios de reflexión para fortalecer los recursos de las participantes durante el ASPO. En este contexto, resulta de suma importancia mantener canales de apoyo activos con las y los adolescentes, favoreciendo una mejor gestión de pensamientos, emociones y conductas frente a la pérdida de contacto con la sociedad que supone esta situación tan extraordinaria (Calle Orquera, 2020). Desde las primeras etapas de este proyecto, se incitó a la reflexión y a la comunicación de sus diferentes perspectivas sobre las dificultades del aislamiento y sus estrategias para sobrellevarlas. En todos los encuentros se brindaron espacios de debate en los cuales las jugadoras participaron activamente, comentando aplicaciones en el deporte y en la vida cotidiana de las estrategias trabajadas en cada grupo. Durante los cierres de las actividades, las deportistas valoraron positivamente el espacio de intercambio y agradecieron la posibilidad de encuentro.

A lo largo de los 18 talleres realizados, se trabajó en el desarrollo de distintas habilidades psicosociales elegidas por las participantes, a través de las cuales se buscó promover el desarrollo integral de las deportistas. Asimismo, el uso del juego como herramienta de construcción de conocimiento buscó contrarrestar el aburrimiento y la monotonía que implicó para las adolescentes el dejar de realizar sus actividades cotidianas, sentimientos por demás prevalentes en adolescentes durante este contexto (Gutiérrez et al., 2020). Por otro lado, tanto la perspectiva lúdica de trabajo como los contenidos específicos de algunos encuentros (e.g., comunicación asertiva y gestión emocional) también permitieron fomentar lazos sociales positivos con sus compañeras y entrenadoras, e indirectamente con sus familias, al generar experiencias de disfrute en el encuentro con otros. Este tipo de experiencias positivas pueden reducir el abandono de la actividad deportiva (Cervelló, 2002) y las conductas de riesgo en adolescentes, como el consumo de alcohol (Schmidt et al., 2021).

Especial mención merece el hecho de que el número de participantes se haya reducido en el transcurso del año. Esta situación comenzó a darse en simultáneo con el regreso paulatino de la actividad deportiva presencial. El reencuentro con el deporte y con el club sin duda resultó un gran atractivo para las deportistas adolescentes. Sumado a esto, las entrenadoras refirieron que sus jugadoras estaban cansadas de las actividades virtuales por la sobrecarga de actividades escolares y universitarias, reflexión coincidente con los resultados hallados por Gutiérrez et al. (2020). Si bien no se evaluó de manera directa, a partir de la información presentada y del análisis de las actitudes posi-

tivas hacia el espacio del proyecto por parte de las jugadoras es posible considerar que la reducción en la cantidad de participantes en los encuentros virtuales finales se debió a tales circunstancias.

A través del deporte y el juego es posible contribuir al fortalecimiento de los vínculos entre actores sociales, generando espacios de experiencias positivas para los adolescentes, contribuyendo así al desarrollo integral de los jóvenes. La meta de este equipo de trabajo durante un año tan atípico como el 2020 fue desarrollar actividades digitales análogas a éstas que permitieran darle continuidad al proceso de desarrollo positivo adolescente. Desde esta propuesta, se aspiró a diseñar e implementar talleres lúdico-participativos que apoyen el desarrollo de una mejor calidad de vida y bienestar de las adolescentes deportistas durante el ASPO.

Agradecimientos

A todo el equipo de voluntarias y voluntarios por su compromiso y dedicación, al Club Deportivo San Andrés por abrirnos sus puertas y la Universidad Abierta Interamericana por el financiamiento brindado.

REFERENCIAS

- Observatorio de la Deuda Social Argentina. (2014). *Insuficiente actividad física en la infancia: niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años en la Argentina urbana*. Recuperado de <http://wadmin.uca.edu.ar/public/ckeditor/2014-Observatorio-Boletin-2-BDSI.pdf>
- Desiderio, D. W. A., & Bortolazzo, C. (2020). Impacto de la pandemia por covid-19 en los deportistas. *Revista de la Asociación Médica Argentina*, 133(4).
- Leiva, G. (2020). Deporte y actividad física en tiempos de pandemia. *Revista Observatorio del Deporte*, 52-56. Recuperado de <http://revistaobservatoriodeldeporte.cl/pdf02/4%20OFICIAL%20ARTICULO%20VOL6NUMmayoagostoss2020REV.pdf>
- Weinberg, S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de la psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- Ministerio de Salud de la Nación Argentina (2013). *Manual director de la Actividad Física y la salud de la República Argentina*. Buenos Aires: MSAL.
- Organización Mundial de la Salud (2016). *Estrategia Mundial para la Salud de la Mujer, el Niño y el Adolescente (2016-2030)*. Ginebra: WHO.
- Schmidt, V., Giménez, M., Cano, V., Tamay, M. E., Cataldi, S., González, M. A., Raimundi, M. J., Vargas, Y., Bugallo, L., & Donatti, S. (2016). *La evaluación psicológica en el ámbito socialcomunitario. 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.
- Calle Orquera, A. R. (2020). *Aislamiento social en adolescentes, causas y consecuencias*. Recuperado de: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/18965>
- Gutiérrez, S. C. H., Muñoz, S. T., & Manchay, R. J. D. (2020). Sentimientos de los adolescentes frente al aislamiento social por la COVID-19 desde la metodología fenomenológica. *Revista Cubana de Enfermería*, 36.



Cervelló, E. M. (2002). Abandono deportivo: Propuestas para favorecer la adherencia a la práctica deportiva. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y rendimiento deportivo* (pp. 175- 187). Ourense: Gersam

Schmidt, V., Molina, M. F., Celsi, I., Corti, J. F., Raimundi, M. J. (2021). Disfrute en el deporte, realización personal y consumo de alcohol. *Manuscrito en consideración para su publicación.*