

01/07/2016 A bordo

SALUD / PSICÓLOGIA DEPORTIVA

Factor psicológico: navegando entre el éxito y el fracaso

El entrenamiento de la *psique* en los deportistas de vela y piragüismo es tan importante como la técnica o la fuerza. Una mente *en forma* resulta determinante en las competiciones donde las diferencias son mínimas. Los expertos alertan sobre el exceso de motivación familiar basado en expectativas exageradas: puede quemar al deportista. TEXTO: P. GIMÉNEZ

No existe una sola parcela en la vida de una persona que no esté condicionada por la *psique*. Ocurre también en la práctica deportiva. Sea cual sea la disciplina que se cultive, alrededor del deportista se teje un entramado psicológico que tiene como columna vertebral al propio individuo y que extiende sus radios a todos los ámbitos en los que se desenvuelve: el personal, el familiar y el deportivo. Cómo conviven esos contextos y cómo se gestionan los contratiempos que interfieren en su equilibrio son aspectos que condicionan diariamente el estado emocional y la evolución de los regatistas, piragüistas y en general, de todos los miembros que conforman los equipos del RCNP en sus diferentes categorías. Para que el factor táctico, técnico y físico de un deportista se ubique en el nivel óptimo de sus posibilidades, será decisivo saber gestionar los aspectos psicológicos durante la actividad.

Ese hecho explica en parte la creciente obsesión por controlar un elemento tan poco tangible como es la mente y el consecuente auge durante los últimos años de la figura del psicólogo deportivo. Su incorporación al *staff* técnico de los deportistas y equipos de élite responde en muchas ocasiones a la idea de que la psicología les ofrecerá la respuesta a aquellas variables 'extrañas' que influyen y determinan muchas veces las mínimas diferencias que separan

el acierto del fallo. No obstante, para que eso suceda "el profesional tendrá que desarrollar antes una enorme labor cuyas bases radican en ayudar al crecimiento y conocimiento personal del deportista: mostrarle el camino para derribar o convivir con sus miedos; enseñarle a gestionar sus emociones, guiarle sobre cómo y hacia dónde orientar la atención para mantener su motivación; contribuir a su entrenamiento para afrontar las adversidades y prepararle para afrontar los aciertos y los errores como un proceso natural de la actividad deportiva".

Cristóbal Villalonga, vocal de Psicología del Deporte del Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears (COPIB), analiza el rol del psicólogo deportivo y los aspectos

Los entrenadores deben valorar el esfuerzo que realizan sus deportistas y sus progresos a nivel personal



más destacados que interfieren en el equilibrio mental del practicante durante su trayectoria, elementos de índole muy diversa que pueden inclinar la balanza hacia uno u otro extremo, contribuyendo a mantener la motivación del sujeto hacia la orientación adecuada o, por el contrario, llegar a sumirlo en un posible estado de estrés severo (síndrome de Burnout) e incluso conducirlo a un más que probable abandono de la actividad.

Los factores que empujan a una persona a iniciarse en la práctica de un deporte dependen en gran medida de su entorno, principalmente de los padres, aunque también influyen otros agentes psicosociales como profesores o amistades, y otras variables como la moda y la presión social para su práctica.

Villalonga destaca que en un contexto de logro como es el deporte "la percepción de competencia por parte de la persona es el motor que impulsa su crecimiento y desarrollo en la actividad". Aunque las capacidades y habilidades innatas



// Aunque la vela es en muchos casos un deporte individual, el RCNP fomenta la filosofía de equipo y el compañerismo.

en las etapas iniciales permitirán que un individuo viva en mayor o menor medida esas experiencias de percepción de éxito, esta percepción de competencia puede mostrarse a través de dos vías de motivación. "La primera, vinculada al proceso de socialización familiar y escolar, conduce al deportista

al progreso individual y a mejorar sus destrezas en la disciplina. En la segunda, más instintiva, el individuo no percibe la mejora personal como suficiente y necesita compararse con los demás para sentirse hábil", explica el especialista. "Estas diferencias individuales de orientación motivacional pueden modificarse en

función de los estímulos que recibe el deportista en sus entrenamientos y competiciones", añade.

Según el psicólogo deportivo, "a medida que avance en su trayectoria el trabajo de socialización que reciba la persona condicionará que su crecimiento para mejorar en la actividad dependa únicamente de

aspectos externos como los éxitos y los resultados o por el contrario, que su crecimiento e implicación para la mejora dependan principalmente de él mismo, generando así una vacuna contra la frustración y el sentimiento de fracaso ante aspectos externos”, afirma. Por ese motivo, “los entrenadores de deportistas en edad escolar deben valorar sobre todo el esfuerzo de sus chicos y chicas y su mejora personal hasta lograr un determinado grado de dominio o maestría en las tareas propias de ese deporte, creando así lo que algunos psicólogos del deporte llaman un *clima motivacional de implicación a la tarea* y un *clima motivacional de implicación a la maestría*”, apunta.

“Si las motivaciones ajenas al deportista no están bien proyectadas, juegan en contra de su beneficio y perjudican el normal desarrollo de las metas que se haya podido marcar”, indica Villalonga. Eso es válido en cualquier etapa deportiva. Los mensajes de apoyo y de ánimo de los familiares son necesarios y beneficiosos, pero también pueden convertirse en un arma de doble filo. En ocasiones se ve a progenitores que se extralimitan. Padres que están convencidos de que su hijo posee unas cualidades innatas que harán de él un campeón o un futuro medallista olímpico y que cuando no llegan los resultados vuelcan su frustración cuestionando el trabajo del entrenador y enviando mensajes erróneos que pueden causar un gran perjuicio en su descendiente.

El especialista destaca que la influencia del entorno es esencial en el periodo de iniciación y perfeccionamiento a la actividad del deportista. “Durante esta etapa la conciencia se está educando y se nutre de aquello que le rodea, conformando un sistema de creencias que le servirán para ordenar sus prioridades y sus valores como criterio de conducta. Más adelante, a pesar de no dejar de estar influenciado por el entorno, la toma de decisiones vendrá determinada por una conciencia más consolidada y un sistema de creencias interno que el deportista relacionará con sus experiencias vitales”.

El entrenador, figura relevante



// Jordi Castro, coordinador de los equipos de vela, da instrucciones a una de las regatistas del equipo de Optimist durante una competición en Porto Colom.

como agente psicosocial del deportista, también juega un papel trascendental en las etapas de la infancia y en la percepción que el joven pueda desarrollar hacia la actividad deportiva. “La transmisión de valores, como el compromiso

hacia el esfuerzo, el aprendizaje y la autoexigencia hacia uno mismo, dependerá significativamente si los observa en el mismo entrenador al llevar a cabo su labor como educador y formador”, asegura Villalonga. “En las etapas iniciales de la actividad es donde la conciencia del deportista se forja y se establece en gran medida la tan deseada dureza mental como aptitud imprescindible de cualquier deportista de élite. La capacidad de percibir la competición como un reto y como una situación de aprendizaje para la aproximación de sus objetivos (dureza mental), se moldea y se naturaliza en las experiencias que el deportista haya podido gozar en los inicios”.

En definitiva, “dependerá del entorno y de la influencia que este pueda ejercer para forjar un deportista bien orientado y preparado para afrontar la dureza de cualquier competición”, concluye el experto.

La influencia del entorno familiar es esencial en el periodo de iniciación y perfeccionamiento del deportista

PREPARARSE PARA EL ÉXITO O EL FRACASO

Uno de los pilares que sustentarán al deportista durante su carrera es conocer las propias limitaciones, superarlas o aprender a convivir con ellas y buscar la evolución en sus cualidades. Cristóbal Villalonga destaca que “el éxito de cualquier deportista radica en su comparación con el mismo. La autoexigencia tiene que estar enfocada hacia su implicación para su aprendizaje de la práctica deportiva y no debe depender de la consecución de resultados”. El psicólogo asegura que enfocarse únicamente en los resultados “conduce a que el cuerpo (mente) se sienta sólo seguro si los alcanza y se educa al cuerpo (mente) a la necesidad de controlar algo que no depende únicamente de él. Todo ello conducirá a una mala gestión del error e interferirá en la motivación, la percepción de competencia y la estabilidad emocional”, asegura. Y añade: “Para una buena gestión del error es indispensable que la persona perciba su práctica deportiva como un espacio de aprendizaje continuo y recompensa de motivación interna y nunca como una amenaza”.

SALTO A LA ÉLITE DEPORTIVA

“En este entorno competitivo donde las diferencias mínimas son las que dictaminan quien gana o quien pierde es donde la figura del psicólogo deportivo adquiere un mayor peso aportando el conocimiento sobre cómo el cuerpo (mente) se activa o desactiva fisiológicamente en las distintas situaciones y cómo le influyen emocionalmente”, indica el experto. Este conocimiento resulta de gran valor porque permite al deportista y a su entorno realizar una observación de posibles situaciones que pueden producirse, hacer una valoración adecuada de las mismas y adaptar el entrenamiento para que llegado el momento sea posible una buena gestión mediante las técnicas propuestas por el experto. En definitiva, “se trata de sacar más provecho a las diferentes situaciones de entrenamiento y dar más continuidad a las habilidades y capacidades del deportista en competición”, explica Villalonga.

LA FRAGILIDAD DE LA MENTE: SÍNDROME DE BURNOUT

A pesar del apoyo externo que pueda recibir, la mente del deportista sigue siendo frágil. Al esfuerzo físico de largas sesiones de entreno se suma el esfuerzo mental que conlleva el sacrificio por intentar lograr algo que no siempre se consigue: el éxito. Por eso no es extraño que esté considerado como población de riesgo en cuanto a salud psicológica, pudiendo aparecer casos como el conocido síndrome de Burnout, una patología caracterizada por estrés severo y duradero que puede provocar elementos distorsionadores y afectar a las motivaciones en cualquier momento de su trayectoria ya que puede afectar a cualquier edad. “La irrupción de situaciones que no se habían vivido antes durante la vida deportiva son el principal desencadenante: lesiones de larga recuperación, malos resultados o estancamiento del rendimiento, entre otras, resultan situaciones suficientemente estresantes que exigen un deportista consciente emocionalmente para prevenir tomas de decisiones impulsivas o evitativas”.

Bel Ferrer

Psicóloga especializada en duelo. La asociación Nava Jeevan, que este jueves empieza a andar en Manacor, es una gran ilusión para Bel Ferrer (Palma, 1959); un espacio grupal donde gestionar gradual y emocionalmente una pérdida. El inicio de una historia que ya cuenta con la implicación de voluntarios de toda la comarca.

“Alguien que elabora bien un duelo se convierte en una mejor persona”

S. Sansó
MANACOR



■ —¿Cómo nació Nava Jeevan?
— Surgió de la propuesta de dos pacientes de la comarca que trabajan en Manacor, y de la falta de asistencia para personas en duelo que existe tanto aquí, como en Mallorca en general. Durante quince años formé parte de otra asociación similar en la que asistíamos a pacientes en la unidad de Hematología del hospital de Son Dureta. Teníamos grupos de duelo, que lamentablemente acabaron cuando el centro fue trasladado.

—¿Cómo ha sido la respuesta de los voluntarios?

— Fantástica. Desde el primer momento han mostrado una implicación maravillosa tanto los que ya tienen una formación profesional al respecto como los que se forman ahora, lo que ha hecho que todo sea más fácil y que este mismo jueves podamos ya empezar con las entrevistas individualizadas. Por eso les quiero dar las gracias a todos ellos.

—¿Habrá más grupos en otros municipios?

— Supongo que después de Manacor lo lógico será que lleguemos a Inca y Palma.

—¿Cómo se sabe si una persona que ha sufrido una pérdida puede entrar en el grupo o todavía necesita de terapia individual?

— Como le decía, primero deben pasar una entrevista donde evaluamos si es conveniente. Dependiendo del tipo de duelo, de si ha tenido o no patologías previas, de si cuenta con duelos no resueltos anteriormente... Pero, al final, todos podrán entrar. Es cuestión de tiempo.

—¿Cuál es la primera fase por la que suele pasar una persona que ha perdido un familiar o a alguien o algo cercano?

— Existen cinco fases en el duelo, aunque no todo el mundo pasa por todas y puede que tampoco en el mismo orden. La primera sería la del shock o negación. Sabes físicamente que esa persona ya no está, pero emocionalmente no lo asimilas. Es una defensa de la psique para dar tiempo de integrar un hecho tan doloroso. Pero al cabo de un tiempo hay que seguir avan-

zando ya que si no el duelo se estanca.

—¿Qué vendría después?

— La rabia, la impotencia, la frustración. Es una situación delicada sobre todo si hay niños pequeños en casa, porque son los grandes desprotegidos.

—¿En qué sentido?

— Porque en muchas ocasiones se proyectan en ellos esos sentimientos, los niños ya viven su propio duelo y la frustración de los adultos lo magnifica.

—¿La tercera fase sería...?

— La negociación. Sucede sobre todo en casos de enfermedad o en la pérdida de un vínculo afectivo, cuando las expectativas de vida que uno tenía en mente quedan truncadas. “Si esto se soluciona, si me curo, prometo hacer esto o empezar aquello...” En cuarto lugar vendría la tristeza, que es muy importante no confundir con la depresión clínica. Es una fase natural en que la persona necesita hablar y llorar todo el tiempo que haga falta, todo el necesario. Pueden ser meses... o incluso años.

—¿Al final viene la aceptación?

— Así es, pero no como sinónimo de resignación. Es cuando la persona ha podido elaborar bien su pérdida. Ya puede hablar del ser querido sin llorar y no en presente sino en pasado. Eso, al final, si ha elaborado bien el duelo hace que esté más sensible al sufrimiento de otras personas, lo hace más humano, mejor persona.

—¿Y sin una persona sufre dos pérdidas importantes?

— Obien, si no tiene estrategias, se le encadenará con el duelo previo, o bien tendrá ya las herramientas para elaborarlo mejor.

—¿El duelo puede también necesitar medicación?

— El duelo es una respuesta natural por la pérdida de un vínculo afectivo; no es una patología y por tanto no se debería medicar. Puntualmente se puede necesitar ayuda farmacológica, en duelos complicados. La medicación paraliza el desahogo emocional y por tanto el duelo no se elabora. También hay que vigilar mucho el consumo de drogas y alcohol en estos casos, porque la tendencia social es a huir del dolor.

—¿La muerte sigue siendo un tabú?



Bel Ferrer este pasado jueves en la plaza de sa Bassa de Manacor. S. SANSÓ

“Espero que la visión

negra que tenemos hoy de la muerte la acabemos viendo de color blanco”

“El duelo es la respuesta natural a la pérdida de un vínculo, no es una patología que se deba medicar”

— Por supuesto. Desde el momento en que todo el mundo muere en los hospitales, maquilamos a los muertos, intentamos que el funeral pase rápido y al poco tiempo ya nos tenemos que reincorporar al trabajo como si nada hubiera pasado y ya no podemos hablar del difunto es que algo no hacemos bien. No hablamos de la muerte. No hablamos de que también puede haber cosas maravillosas en la pérdida: Como el amor y la gratitud que has sentido por esta persona y los recuerdos de lo vivido con ella, o de lo que has mejorado como ser humano. No existe formación en este sentido. Yo espero que esta visión negra que tenemos de la muerte se transforme y la acabemos viendo de color blanco.

— Por tanto la ignorancia es parte de ese miedo...

— Socialmente interesa más que la gente tenga miedo y sea ignorante en este sentido. Porque la sociedad está montada para que individuo se recupere rápidamente y no deje de producir. ¿Usted iría a trabajar después de una operación, durante el postoperatorio?... Pues un duelo es mucho más duro.

— Se tiende a minimizar la pérdida de un ser querido, especialmente un hijo?

— La persona que lo sufre ni puede ver la televisión, ni leer una re-

vista. Eres distinto mentalmente. Tienes pensamientos intrusivos a todas horas que te impiden descansar bien, no comes, las relaciones afectivas se ven afectadas etc. La sensación que pueda tener si le deja su pareja multiplíquela por mil, y eso durante meses o incluso años. Por eso es tan importante la ayuda de profesionales o de gente que haya pasado por ello.

—¿Cuántos voluntarios son y cuándo empiezan?

— Actualmente ya son 16 y este mismo jueves empezamos con las entrevistas individualizadas en Manacor. Poco a poco también iremos introduciendo otras actividades de ocio como excursiones, artesanía... para que las personas puedan compartir momentos no sólo de tristeza.

—¿Hay que eliminar rápidamente los recuerdos físicos del fallecido para estar mejor?

— No. Ese es otro error. Cada persona necesita su tiempo y hay que dárselo. La gente tiende a decir que dones la ropa, que retires los efectos personales para no verlos, los amigos quieren que enseguida salgas con ellos. Lo hacen con la mejor de las intenciones, pero eso no ayuda a recuperarse más rápido. La persona afectada sabrá cuando llegue ese momento.

—¿A los niños que han perdido a alguien realmente se les presta atención?

— Normalmente no. Por eso tenemos pensado crear también grupos con niños y adolescentes. También queremos actuar en los centros docentes, con los profesores para que puedan tener estrategias y sepan cómo actuar. Tenemos pensado organizar cursos de formación sobre la muerte en el CEP, por ejemplo. Normalmente tanto en la familia como en la escuela el duelo no se elabora bien, se intenta tapar, ocultar y no hablar de ello, ni en clase ni en el entorno

familiar. A los niños no se les deja participar en los rituales, ni ver a los fallecidos... un niño que pierde a un hermano, también pierde durante años a sus padres, porque sus vidas ya no son las mismas. Y ellos se dan cuenta perfectamente; los niños son muy sensitivos.

—¿Entonces qué se debe hacer?

— Se les debe explicar lo que pasa y responder a las preguntas que vayan haciendo con normalidad, siempre adecuándose a su edad. Si quieren ver al fallecido deben poder hacerlo, acompañados de una persona adulta que previamente les haya explicado qué ha pasado y lo que verán. Pero nunca forzar si ellos no quieren verlo.

—¿Y si una persona pierde a su mascota o su fortuna, también debe elaborar un duelo si es necesario?

— Por su puesto que sí, en cualquier tipo de pérdida grave es necesario, porque el impacto emocional sigue siendo muy importante y en algunos casos su vida cambiará radicalmente a partir de este hecho. Sea por un perro, por una casa o por la amputación de un brazo o una pierna. Imagínese que un cirujano pierde un brazo...

—¿El duelo es más complejo cuando la persona es mayor?

— Suele ser así. Por ejemplo cuando un hombre se queda viudo después de toda una vida junto a su esposa. De repente se ve solo y debe dar un nuevo sentido a su vida. Si el duelo no se elabora correctamente muchas de estas personas mueren en los dos primeros años...

■ Si alguien necesita la ayuda de la asociación, conoce a alguien que la pueda necesitar o quiere trabajar como voluntario, puede llamar al teléfono 695250240, o a través del correo electrónico asociacionnavajeevan@gmail.com

Antònia Miralles ► PSICÓLOGA

«Internet ha revolucionado el mundo de la adicción al juego»



«Cada día hay más gente de entre 18 y 23 años con problemas de adicción al juego 'on line'»

S. CARBONELL

La psicóloga Antònia Miralles, integrante de la asociación Juguesca y del Colegio Oficial de Psicología de Balears, especialista en ludopatías, afirma que el perfil de las personas adictas al juego está cambiando. «Internet ha revolucionado el mundo de las adicciones al juego», apunta la experta.

«Hace una década la mayoría de las personas con adicción al juego eran hombres, de 35 a 40 años, que solían dejar mucho dinero en las máquinas tragaperras», explica Miralles. La realidad es que ahora «cada día hay más gente de entre 18 y 23 años con problemas de adicción al juego online. Algunos gastan mucho dinero hasta que sus familias se dan cuenta de lo que está pasando», concreta Miralles.

El juego en sí no es malo, lo es cuando se vuelve una adicción. Juguesca utiliza varias pautas para saber si una persona es una jugadora patológica: La frecuente preocupación por el juego y para obtener dinero para seguir jugando. Necesidad de jugar cantidades crecientes de dinero para conseguir el grado de excitación necesario. Repetidos esfuerzos para controlar el juego. El juego se utiliza como estrategia para escapar de los problemas.