



**UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

**“Vivencias de éxito y fracaso en deportistas de Alto Rendimiento”**

Sabrina Burmida Freitas

C.I: 5.142.913-6

Tutora: Prof. Adj. Patricia Domínguez Pérez

Montevideo, Uruguay

2017

## **Resumen**

La siguiente monografía, fue elaborada con motivo de un acercamiento a la Psicología del deporte, específicamente conocer como vivencian los deportistas dentro de un contexto de Alto Rendimiento, el éxito y el fracaso deportivo, entendiendo estos acontecimientos como experiencias asociadas al sentimiento de frustración ante las derrotas competitivas y sus actitudes y/o vivencias ante las experiencias de éxito.

Para ello se hará referencia al uso de variables psicológicas como la autoconfianza, la motivación, la forma en que los deportistas interpretan las causas de sus éxitos y fracasos, y sus recursos para afrontarlos, relacionando las pérdidas y satisfacciones con el modo de vivenciar el deporte contemporáneo, las presiones y el sufrimiento asociado.

En la dinámica de trabajo se tratará de buscar conceptualizar la tarea, a través de la lectura de distintos textos sobre el tema, y también del aporte de diferentes miradas que investigan sobre ello. Específicamente se hará mención a un Estudio de Investigación realizado en Portugal, el cual propone un acercamiento del modo de interpretar de los deportistas los éxitos y los fracasos competitivos, a partir de un análisis comparativo de tres disciplinas deportivas: fútbol, dentro de la modalidad colectiva y Atletismo y Esgrima, dentro de una clasificación de deporte individual.

Sumado a ello, aparecerá el anexo de extractos de entrevistas a deportistas de Alta Competitividad en nuestro país, con el objetivo de esclarecer ciertos conceptos expresados.

**Palabras claves:** éxito, fracaso, alto rendimiento, presiones, deporte contemporáneo

## Índice

-Resumen.....	
1-Introducción.....	Pag.1
2-Las percepciones de éxito y fracaso en el contexto competitivo de elite.....	Pág. 2
3-VARIABLES EN JUEGO EN EL ÉXITO Y EL FRACASO EN DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO.....	Pág.6
3.1- La importancia del papel de la Autoconfianza.....	Pág.6
3.1.1- Autoconfianza y motivación.....	Pág.8
3.1.2- Modelos de Autoconfianza.....	Pág.10
3.1.3 – Profecía Autocumplida.....	Pág. 13
3.1.4- Confianza y Rendimiento.....	Pág. 14
3.1.5- Fenómeno de Momento Psicológico.....	Pág. 15
3.2- Teoría de la Atribución.....	Pág.15
3.3- Mecanismos de Afrontamiento.....	Pág.22
4- Una mirada social del Deporte competitivo de elite.....	Pág. 28
5- Reflexiones finales.....	Pág. 31
6- Referencias.....	Pág. 33

## **1. Introducción**

La siguiente monografía, como ya se mencionó anteriormente, fue elaborada con motivo de un acercamiento a la Psicología del Deporte, específicamente conocer como vivencian los deportistas dentro de un contexto de alto rendimiento, el éxito y el fracaso deportivo.

En primera instancia, para tomar contacto con el proceso de elaboración del Trabajo Final de Grado, busqué conocer acerca de cómo sobrellevaba la frustración el deportista de alto nivel de rendimiento durante una situación de derrota/pérdida deportiva.

Opté por derivar el concepto de frustración, hacia otras definiciones centrales en la temática, como son Éxito y Fracaso, los cuales se asocian al sentimiento de frustración ante las derrotas competitivas y sentimientos y vivencias asociados al éxito.

Se hará un breve recorrido sobre qué se entiende por Psicología del Deporte y el rol del psicólogo en esta disciplina.

El deporte como fenómeno sociocultural, encuentra su auge alrededor del siglo xx, lo cual ha interesado a actores de diversas disciplinas, entre ellas la psicología, la cual se centra en el estudio de los procesos psicológicos básicos y en la aplicación de nuevas técnicas psicológicas en la conducta deportiva.

De esta manera, entendemos a la práctica deportiva desde aspectos no sólo físicos, como por ejemplo: el fortalecimiento de la voluntad, promoción del autoconocimiento, el desarrollo de la personalidad, la apreciación del trabajo continuado para la obtención de logros futuros, con resultados directos en la salud y bienestar de los individuos.

Los autores Weinberg y Gould (1996), en su libro la psicología del deporte y el ejercicio físico, la definen como (...) el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física” (p.8). De la definición anterior se desprende que, la psicología del deporte considerada una ciencia (relativamente joven), se centra en el estudio del sujeto en el proceso de la práctica deportiva, sobre todo en situaciones de competencia, por lo que se propone la comprensión de técnicas psicológicas con el objetivo de mejorar el rendimiento y el desarrollo personal del deportista.

Existen diversos roles del psicólogo deportivo: Psicólogo Clínico, orientado a la función terapéutica y de apoyo, con el cometido de modificar conductas consideradas disfuncionales al rendimiento deportivo; Psicólogo Educativo, cuya función es la de educador y potenciador de conductas y habilidades apropiadas para el equilibrio personal y el desarrollo social; Psicólogo para la salud, como estimulador de conductas saludables y

beneficiosas para el deportista. Ejemplo, Programas deportivos como Terapias de Apoyo (Carrasco Dima, Carrasco David y Carrasco Darío, 2014).

Los principales factores psicológicos que se propone estudiar la Psicología del Deporte actualmente son: la angustia, agresividad, motivación y autoconfianza, un análisis de la personalidad del atleta, además de la estructura y dinámica de grupos, liderazgo, junto con el análisis de las condiciones psicológicas que conlleva el entrenamiento, la detección de talentos y la competición, entre otros (Carrasco Dima, Carrasco David y Carrasco Darío, 2014).

## **2. Las percepciones de éxito y fracaso en el contexto competitivo de elite**

Se considera previo a adentrarse en la siguiente temática, definir el concepto de Alto Rendimiento, de Competitividad, y de Éxito y Fracaso en la esfera de un ambiente de excelencia.

Identificamos a la competitividad como un factor fundamental dentro del Alto Rendimiento en deporte, el cual se lo puede definir cuándo, personas o grupo de estas compiten entre sí, implicando grandes niveles de esfuerzo tanto de deportistas como entrenadores por alcanzar el objetivo principal que implicaría ganar, batir records, estar entre los mejores y rendir al máximo.

Se concluye que el deporte en la esfera del Alto Rendimiento, comprende un gran reto para el ser humano a nivel individual, colectivo y social, así también para su equipo técnico, comunicadores e investigadores interesados en la Alta Competitividad.

El estudio de las experiencias de éxito y fracaso, forman parte de lo que se denomina como emociones post-competitivas, a lo que García Ucha (en Montoya Romero, 2012) destaca, que a pesar de ser un tema poco investigado, es de suma importancia seguir ahondando en su estudio.

Tales emociones post-competitivas, según Montoya Romero (2012), tienen su aparición en el momento en que el atleta evalúa desde un punto de vista subjetivo, los resultados de su actuación competitiva, en correspondencia con las expectativas sobre su rendimiento, por lo que realizará una interpretación acerca de sus resultados deportivos y actuará en concordancia a ello.

Entendemos el aporte de Montoya Romero (2012), como una forma de realizar un breve pasaje por el concepto de Atribución Causal, entendiéndolo como la forma de percibir e interpretar de los deportistas, los resultados obtenidos en situaciones de competición.

Situándose desde una mirada cognitivista, los autores Albert Ellis y Aaron Beck (en Montoya Romero, 2012) exponen que las percepciones de éxito y fracaso no dependen tanto del resultado, sino de la interpretación que se hace sobre dicho resultado. Por otro lado, Mora, García, Toro y Zarco (2000), concuerdan con tales afirmaciones, al expresar que las emociones, sentimientos y comportamientos dependen de las conclusiones sobre los acontecimientos vivenciados, siendo aplicable al contexto deportivo.

Se concluye entonces que, el modo de pensar es clave en situaciones de alto grado de excelencia, donde las percepciones de carácter positivo y realista ayudaran al atleta a fijar objetivos claros, acompañado de sentimientos de motivación y confianza para rendir al máximo en situaciones donde la presión es constante y se debe lograr un resultado acorde a la meta propuesta. Entonces, un pensamiento positivo, deviene en una actitud positiva que alimenta los niveles de confianza y motivación para el establecimiento de metas razonables, con el cometido de sobreponerse a una experiencia de fracaso y ser capaz de disfrutar las victorias, sin caer en la creencia de que el éxito es algo continuo al que se llega sin demasiado esfuerzo.

García Ucha (2004), y Montoya Romero (2012), hablan de lo significativo de hacer frente a las situaciones adversas dentro del campo competitivo de elite, sobre todo las vivencias de fracaso, capacidad psicológica que se conoce con el nombre de Resiliencia. Ésta se fomenta necesariamente a través de una visión optimista de sí mismo y su condición deportiva, y una serie de resultados obtenidos de carácter satisfactorio, que proporcionen en el deportista una resolución de problemas con mayor autocontrol y autonomía, que le otorguen flexibilidad suficiente para la elaboración de interpretaciones racionales de sus resultados, sin dejarse llevar por las emociones negativas.

En una situación deportiva, la frustración puede ser vivenciada según los objetivos/metast que tiene el atleta, como por ejemplo la orientación al logro de una meta, no tienen porque necesariamente referirse a ganar una competencia, sino estar más enfocados a la auto-superación. Un fracaso, en diversas circunstancias, puede transformarse en un motivo para la búsqueda de metas de maestría y éxito (Montoya Romero, 2012).

Por tanto, éxito y fracaso depende de capacidades físicas como son: la velocidad, fortaleza, equilibrio y coordinación; y capacidades psicológicas como confianza, concentración y control de la ansiedad (Weinberg y Gould, 1996).

Haciendo foco en los deportistas de elite/alto rendimiento, se considera que, el modo de vivenciar sus triunfos y derrotas, se torna clave; todas las miradas se centran en este grupo de personas (tanto en deportes grupales como individuales), esperando que ganen un partido o una competición, suban de posición, superen sus marcas, etc. Por tanto el significado de éxito y fracaso y el sentido de competitividad son mucho mayores en este ámbito, generando situaciones de presión, en las que ganar y superarse constantemente se convierten en las alternativas centrales.

Para que un deportista se encuentre en óptimas condiciones de llegar a competencias internacionales como son campeonatos olímpicos y/o mundiales, es necesario considerar inversiones a niveles económico, socio-educativo y en la salud; en tanto es clave un apoyo material que le permita al deportista practicar su disciplina con la dedicación necesaria y exclusiva, la importancia de comenzar la práctica deportiva de elite a una edad temprana para obtener los mejores resultados futuros, permitiéndole vivir adecuadamente una vez culminada su carrera deportiva, además de un acompañamiento médico-fisiológico junto con el aspecto técnico del entrenador y equipo multidisciplinario (Pastene, 2016).

Se considera al psicólogo deportivo como parte del equipo multidisciplinario en el área de la salud, para influir en la calidad de vida y rendimiento deportivo del atleta.

Cuando se habla de alto rendimiento en deporte, se refiere, a la práctica de dicha disciplina a nivel Profesional. El concepto alude a la capacidad del deportista de un aprovechamiento eficaz y óptimo de sus recursos físicos y técnicos, adquiriendo nuevas habilidades mediante el entrenamiento; ser un deportista de elite conlleva estar comprometido con la exigencia.

Se reflexiona, que el deporte de alto rendimiento se basa en la mejora personal (metas de maestría), tanto en disciplinas individuales o colectivas, como requisito indispensable de la competencia; sin embargo, no se debe descuidar que, el nivel de los competidores es muy similar (característico del alto rendimiento), por lo que los objetivos competitivos se tornan necesarios y efectivos.

Martens (1975) expresa que, la competitividad es un factor principal dentro de la motivación de logro, entendida esta última como una disposición de satisfacer un estándar de excelencia respecto a las comparaciones de evaluadores externos.

Otros autores agregan, que se ha comprobado a la competitividad, como un componente fundamental en el alto rendimiento en deporte y en la motivación de logro (Gee, Dougan,

Marshall y Dunn, 2007; Saenz- Lopez, Jimenez, Jimenez e Ibañez, 2007; García- Naveira y Remor, 2008, 2011).

La Motivación de Logro posee gran aplicabilidad en el contexto del alto rendimiento, ya que los deportistas de elite suelen concentrarse en factores internos y personales, eligiendo situaciones de riesgo y buscando retos, en lugar de centrarse en no fracasar (Dosil, 2004; Weinberg y Gould ,2010). Esto es lo que caracteriza a la actitud competitiva.

Gould, Dieffenbach y Moffett (2002), evaluaron las atribuciones de 10 campeones olímpicos respecto al éxito, y concluyeron que la competitividad es una variable presente en los deportistas de elite; por tanto la misma es entendida como un indicador de rendimiento efectivo.

La competencia percibida, además, se concibe como un factor mediador en la orientación motivacional; en el alto rendimiento factores como la mejora y el dominio personal (perspectiva de orientación hacia la tarea) no son suficientes para que se produzca un sentimiento de capacidad, debido a que las percepciones de competencia son normativas y establecidas respecto a otros y el éxito subjetivo depende de una comparación razonable con las capacidades de terceros (Salinero, Ruíz y Sánchez, 2006).

De lo anterior se deduce, que para que un deportista sienta que es competente como tal, necesitaría de alguien, como es la figura del entrenador, le manifieste que se encuentra en óptimas condiciones de competir, respecto a otros atletas con niveles de excelencia, en cuanto a la preparación física y psicológica; ello no quita que para la percepción de competencia, contribuya una orientación del deportista basada en la auto superación personal de sus habilidades competitivas.

Por tanto, teniendo en cuenta el clima motivacional de los deportistas de elite, muy a menudo el entrenador suele valorar a sus atletas en función de una orientación de competitividad, que toma a la misma como meta de logro frente a la meta de maestría; en una competición ganar suele ser el criterio de éxito para el entrenador, generando un clima que motive indudablemente a la competición (Salinero, Ruíz y Sánchez, 2006).

Lo mencionado anteriormente, puede observarse en el testimonio que brinda al periódico la Diaria Santiago Urrutia, competidor uruguayo en automovilismo.

- “Me enfoqué en salir campeón. Ese es el único objetivo, ganar el campeonato. Hasta que no gane no voy a parar y no va a ser suficiente. Si llego a ser campeón, quizá tampoco sea suficiente, porque voy a querer ir a la Indy Car y voy a querer ganar. Mi objetivo es siempre ir mejorando, estar al 100%, aprender y ganar” -

Los deportistas de elite, están enfocados a ganar, sacando provecho de su máximo rendimiento, como lo hace Urrutia. Respecto a lo que expone ante la pregunta del entrevistador, se nota que es una persona muy competitiva; a pesar de ser una característica personal, se considera un atributo propio y necesario de los deportistas de alto rendimiento, para mantenerse en este ambiente deportivo-competitivo. Cuando dice que quiere ir mejorando, estar en óptimas condiciones, y aprender, se mantiene enfocado en lo que se llama metas de maestría (la cual se centra en el desarrollo personal de sus capacidades y habilidades), sin perder no obstante, un objetivo claro y una meta de carácter competitivo que le ayude a ganar, para medirse con los otros y mantenerse entre los mejores.

Se reflexiona sobre lo explicitado anteriormente, que tener una orientación hacia el logro, cuya meta se enfoca en la competitividad, es necesaria debido a las exigencias en los ambientes de elite, sin descuidar una orientación hacia la tarea, cuya meta es la de maestría la cual se centra en el desarrollo y el mejoramiento de la práctica deportiva a través de un alto nivel de entrenamiento y esfuerzo.

### **3. Variables en juego en el éxito y el fracaso en deportistas de alto rendimiento**

Hablar de las vivencias de éxito y fracaso en deportistas de alto rendimiento, implica tener en cuenta una serie de conceptos claves, como son: Autoconfianza (autoestima), Motivación, Teoría de la atribución, Mecanismos de afrontamiento. Estas variables se verán reflejadas en mayor o menor medida, dependiendo de las características personales y estructuras de personalidad de cada deportista.

La relación de tales fenómenos con los acontecimientos de éxito y fracaso es de ida y vuelta, están en constante retroalimentación.

#### **3.1 La importancia del papel de la Autoconfianza**

La Autoconfianza es uno de los componentes fundamentales en lo que respecta a ganar una competición, y a su vez, un resultado satisfactorio contribuye al desarrollo de una personalidad confiada y con estima. El siguiente fragmento de testimonio, realizado por la comunicadora Patricia Pujol (2017) a la ex tenista Patricia Miller, trata justamente de la importancia de ganar y su relación con la Autoconfianza.

- “Cuando se viene de una racha ganadora de partidos uno tiene más confianza y parece que todo fluye a favor. Hasta la habitación del hotel la ves más linda. Mientras cuando la racha es negativa tenés la frustración a flor de piel y sentís una nube negra que te acompaña a todos lados” - .

Se deduce, haciendo referencia al testimonio mencionado, que para generar autoconfianza en el atleta, es necesario que el individuo experimente el éxito o una serie de microéxitos al decir de Palatnik, por tanto, que el sujeto gane una competición, implica que incremente y desarrolle su sentido de confianza, percibiéndose capaz de realizar dicha actividad deportiva de forma exitosa. Además, se considera necesario desarrollar la autoconfianza a través de técnicas/habilidades psicológicas con el asesoramiento del entrenador y/o psicólogo deportivo, que a su vez le ayuden a comprender la importancia de mantener el sentimiento de seguridad en los momentos de derrota, en los que es fundamental estar lo suficientemente motivado, establecerse objetivos de entrenamiento y trabajo duro, que le permitan revertir la situación de pérdida y el sentimiento de fracaso.

Un deportista confiado, posee un alto nivel de motivación al creer que puede desempeñarse con éxito en el deporte que practique, y a su vez, el sentirse lo suficientemente motivado incrementa la autoconfianza y por ende, las probabilidades de ganar. Claramente, Autoconfianza y Motivación no son variables que por sí solas le permitan al deportista la victoria, sino que es fundamental que estén acompañadas del entrenamiento físico y técnico requerido, para un óptimo desarrollo de habilidades físicas y psicológicas.

Patricia Pujol, en su libro Ocho veces quiero (2017) , realiza entrevistas a ocho mujeres uruguayas de variadas disciplinas, tratando diversos temas, entre ellos, las presiones generadas de ganar y perder atravesadas por una mirada desde la condición profesional y de mujer. Referenciando a la deportista (ya retirada) Patricia Miller, la autora destaca lo expresado por la atleta, acerca de la relación pensamiento-conducta durante la competencia, hablando concretamente de un diálogo Interno positivo como técnica eficaz para la obtención de un buen resultado.

...”la conversación con uno mismo durante el partido se da siempre. Generalmente luego se refleja en el juego. Porque la conducta tiene que ver con los pensamientos. Si uno tiene un pensamiento positivo después su cuerpo lo acompaña”....

Las victorias y las derrotas en deporte generan sentimientos y emociones, con sus respectivas explicaciones acerca de los resultados obtenidos; es lo que se entiende por Atribución; tales interpretaciones acerca de porque ganaron o perdieron, generan

emociones y conceptos positivos o negativos sobre sí mismos, derivadas de posibles situaciones de éxito o derrota. Es importante que el psicólogo deportivo y/o entrenador asesoren al atleta acerca de cómo elaborar atribuciones que les ayuden a mejorar su nivel de rendimiento; por tanto, una atribución beneficiosa para el deportista incrementa los niveles de autoconfianza y motivación, y estas últimas, inciden a su vez, en las interpretaciones que el deportista haga sobre sus resultados.

Los deportistas poseen Mecanismos de Afrontamiento, es decir, el manejo de estrategias a nivel consciente que le permitirán sobrellevar diversas situaciones que se dan durante el proceso de la competencia, como el manejo de la autoconfianza, autoeficacia, el estrés, etc.

Muchas veces, cuando estas estrategias faltan o no son empleadas de la mejor manera, es función del psicólogo del deporte asesorar al atleta en la adquisición de Estrategias de Afrontamiento que la haga propias y les faciliten un mejor desempeño.

### **3.1.1 Autoconfianza y motivación**

Al momento de observar las determinantes que se encuentran en los fenómenos de éxito y fracaso deportivo, la autoconfianza desempeña un papel protagónico; si creemos que podemos lograr algo estamos en lo cierto, si no lo creemos también. Esto no garantiza en cien por cien nuestros resultados, pero contribuye en grandes porcentajes a ello. Tener confianza en uno mismo incrementa la motivación en lo que respecta a la obtención del logro, por ende incrementa el tiempo y la intensidad de entrenamiento para la obtención de un mayor y mejor rendimiento; una confianza óptima (ni más ni menos) ayuda a la concentración y al manejo del estrés competitivo tan importante para lograr el resultado requerido.

Weinberg y Gould (2010), aluden al término de Autoconfianza en el deporte, como la creencia o convicción de que uno mismo posee las habilidades necesarias (tanto físicas como mentales) para el logro de situaciones de éxito en el deporte, atributo asociado por los psicólogos deportivos con el término de Autoestima.

Por tanto, los autores expresan que

La Autoconfianza se caracteriza por una alta expectativa de éxito. Puede ayudar a los individuos a activar emociones positivas, facilitar la concentración, establecer metas, aumentar el esfuerzo, focalizar sus estrategias de juegos y mantener el momento. En esencia, la confianza

puede influenciar el efecto, la conducta y las cogniciones... (Weinberg y Gould, 2010, p.324)

Se considera significativo, destacar la reciprocidad y retroalimentación entre los fenómenos de autoconfianza y motivación (los cuales trataremos en este apartado) y son claves en el logro del éxito deportivo. A continuación se cita un fragmento de la entrevista realizada por Facundo Castro y Fermín Méndez para el Periódico la Diaria en el año 2016, a Emiliano Lasa, atleta uruguayo en la disciplina de Salto Largo.

- "Soy campeón sudamericano, en los Panamericanos tengo que tener un buen resultado". Eso me motivó... soy campeón sudamericano, medallista panamericano y tenía que pasar la marca olímpica. Pero no era un sueño: yo ya pensaba en hacer esa marca, pensaba que lo iba a lograr, y ahora mi objetivo es meterme en la final de los Juegos Olímpicos" - .

La motivación y autoconfianza son fundamentales para el desempeño exitoso de una práctica deportiva, pero debe ir acompañado de metas realistas que fijen objetivos claros, para lograr un rendimiento satisfactorio durante diversas situaciones de competencia. En el caso de Lasa, el saber que es campeón sudamericano le genera cierta responsabilidad en cuanto a la obtención de determinadas marcas, pero esa presión es capaz de convertirla en un sentimiento productivo de motivación, que lo impulsará a la obtención del logro, sin generarle una emoción contraproducente para la competencia.

La motivación, en términos generales, es lo que hace que un individuo actúe y se comporte de determinada manera, incidiendo procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que se combinan en un momento dado para actuar y encauzar la energía según la meta propuesta (Monroy Antón, Sáez Rodríguez, 2011).

El estudio sobre La Motivación de Logro, desde un abordaje cognitivo, expresa que cuando uno se esfuerza por conseguir algo, intervienen ciertos mediadores cognitivos entre los que la autoconfianza (percepción de su propia habilidad) juega un papel fundamental.

Tener Autoconfianza, equivale a poseer una expectativa realista sobre lo que se puede lograr; por lo general estos deportistas suelen fijarse objetivos más altos, actúan mejor ante situaciones adversas y difíciles. El nivel de confianza que tienen los deportistas en ellos mismos, afecta a los niveles motivacionales, al gasto energético, a las emociones y pensamientos positivos, a la concentración, a la capacidad de lucha-esfuerzo, la habilidad del manejo de la presión, la resistencia física y a la probabilidad de lesionarse físicamente. (Balaguer, 1994, p. 178)

Por tanto, se reflexiona que los deportistas con gran motivación tienden a confiar en sus aptitudes, por lo que poseen autoconfianza. Se concluye de este modo que, la Autoconfianza tiene un papel fundamental en el desarrollo de la motivación intrínseca (aquella motivación que se produce en el individuo por factores internos, por ejemplo el simple placer que le produce realizar determinada actividad deportiva, la sensación que ello le provoca).

Cox (2009), hace una distinción entre autoconfianza general y autoconfianza específica en una situación, definiendo a la primera como característica importante de la personalidad que facilita la vida cotidiana, mientras que la autoconfianza específica trata de la confianza en nuestras propias capacidades y habilidades en el desarrollo de una actividad deportiva determinada. Tanto un tipo de autoconfianza como otra se considera importante desarrollar.

Dicha distinción tiene relación con la autoconfianza rasgo, como forma de autoconfianza general y autoconfianza estado, como un tipo de confianza específica en una situación deportiva en concreto.

En el siguiente sub apartado, se presentaran distintos modelos de autoconfianza definidos por Cox (2009) en su libro "Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones".

### **3.1.2 Modelos de Autoconfianza**

Cox (2009) presenta una serie de modelos cognitivos que tratan sobre el concepto de autoconfianza; los más destacados son: El Modelo de Autoeficacia de Bandura, de Motivación para la competencia de Harter y de confianza deportiva de Vealey. Dichos modelos, realizan la distinción antes mencionada de autoconfianza específica, con un rasgo de personalidad general (Autoconfianza general). (Cox 2009, p.104)

#### Teoría de la Autoeficacia de Bandura

En la Teoría de Autoeficacia propuesta por Bandura (en Cox, 2009), este define a la autoeficacia como una forma de autoconfianza específica de la situación. "Si una persona cree que tiene el control y el poder de producir determinados resultados estará motivada para tratar de hacer que esos hechos ocurran; esta es la importancia que tiene la autoeficacia" (Cox, 2009, p.104).

Según Bandura (en Cox, 2009), afirma que existen tres factores básicos que influyen en el rendimiento óptimo del sujeto; ellos son: factores personales-cognitivos, ambientales y conductuales. Expresa que los juicios de valor sobre nosotros mismos influirán sobre nuestras emociones y por ende sobre nuestra ejecución.

Bandura (en Cox, 2009) propone cuatro elementos fundamentales para desarrollar la autoeficacia y la autoconfianza: 1) Desempeño exitoso: el entrenador deberá lograr que el deportista domine inicialmente tareas simples e ir aumentándolas en complejidad; 2) Aprendizaje indirecto, el cual se basa en experimentar el éxito a través del Modelado Participativo donde se observa un modelo que lleva acabo una tarea, luego se ayuda al sujeto a realizar la tarea con éxito. Este elemento es nombrado por Balaguer (1994) como Experiencia Vicaria; observando o imaginando a otras personas significativas como entrenador, y alumnos con buenas habilidades, es posible que esto ayude a la autopercepción de eficacia del deportista que observa, incrementando la creencia y la percepción de que el mismo puede dominar esas actividades; 3) La Persuasión Verbal: expresiones que le indiquen al deportista que es competente y puede lograr el éxito, intentando evitar los comentarios negativos ; también el mismo deportista puede aplicarse la autopersuasión, lo que se conoce como diálogo interior/interno. 4) La motivación emocional: estar emocionalmente preparado y motivado contribuye a niveles de atención adecuada para destacar en una habilidad particular, logrando desarrollar sentimientos de eficacia.

Según Bandura (en Palatnik, 2014), la Autoeficacia percibida no tiene que ver con las habilidades que uno tenga, sino con lo que uno cree que es capaz de hacer con lo que dispone en diversas circunstancias.

Palatnik (2014) considera que dicha concepción de Bandura, presenta algunas limitantes; no solo se trata de lo que la persona se crea capaz de hacer sino que además inciden otros factores como son los componentes afectivos y emocionales, rasgos temperamentales, cosmovisiones propias de la cultura social, al momento de realizar una actividad deportiva (p.101).

#### Modelo de confianza deportiva de Vealey

El Modelo Multidimensional de Confianza deportiva, es una revisión del modelo de Autoconfianza de Vealey (en Cox, 2009). Tal modelo parte de la base de que la confianza

deportiva es de carácter multidimensional, recibiendo influencia de aspectos demográficos, de personalidad y de la propia cultura. El entrenador contribuirá al desarrollo de confianza en los deportistas teniendo en cuenta la personalidad, organización y múltiples experiencias que conforman a la persona del atleta. Con este modelo se muestra de qué forma se desarrollan los diferentes modos de confianza deportiva y cómo esos modos influyen en el rendimiento. Investigaciones recientes, han demostrado la relación entre el nivel de autoconfianza y rendimiento. El nivel de Autoconfianza, aumenta los niveles de motivación, la concentración, resistencia física, manejo de la presión afectando de manera directa el rendimiento. Si la autoconfianza es baja, disminuirá la voluntad para esforzarse, declinando así los niveles de rendimiento.

Vealey (en Cox, 2009), nos habla de dos tipos de confianza: Rasgo y Estado. La primera se basa en el grado de creencia que tenemos sobre nuestra propia habilidad para lograr el éxito deportivo, mientras que la segunda es aquella confianza que poseemos en un momento particular, sobre nuestra habilidad para tener éxito en el deporte. Lo que el autor propone, tiene relación con los conceptos de Autoconfianza general y específica mencionados con anterioridad.

Puede decirse de la exposición de los dos modelos anteriores que, la propuesta de Vealey, solo es aplicable al ámbito deportivo, mientras que la teoría de Bandura surge de la Teoría cognitiva, desde un enfoque social y más abarcativo.

### Motivación para la competencia de Harter

La Teoría de Motivación para la competencia de Harter (en Cox, 2009) expresa que, en situaciones deportivas, la persona intenta el dominio de esa área, derivando en autopercepciones de éxito o fracaso. El dominio de un área promueve la autoeficacia y sentimientos de capacidad personal, fomentando una alta motivación para la competencia.

Cuando aumenta la motivación para la competencia, el deportista es capaz de ir realizando más intentos de dominio; pero si tales intentos de dominio resultan en fracaso y rechazo percibidos, se generará una baja de motivación para la competencia y un sentimiento negativo; una baja motivación para la competencia propicia en gran medida, el abandono deportivo. Se observa entonces, que el Modelo de Harter asocia la autoconfianza

y autoeficacia, ligada a los sentimientos de motivación; tales fenómenos contribuirán a las formaciones de las percepciones sobre el éxito o fracaso, más concretamente atribuciones causales sobre lo que significa ganar y perder para el atleta. Expresa que los sentimientos de confianza que se producen durante una ejecución deportiva satisfactoria, motivan al individuo a continuar en una situación de competencia, de lo contrario se generaría una disminución de la autoconfianza, una baja motivación, asociada por tanto a un sentimiento negativo sobre sí mismo y la situación que puede propiciar el abandono de la actividad deportiva.

### **3.1.3 La Profecía de Autocumplimiento**

Vemos así, como el fenómeno de la autoconfianza incide en diversas variables deportivas, inclusive en la permanencia o no en la práctica de una determinada actividad.

A pesar de ser la Autoconfianza, en muchas oportunidades una característica innata de la personalidad, existen ciertos factores que pueden propiciar el desarrollo e incremento de la misma, como por ejemplo: la obtención de logros positivos, aunque también, es necesario la presencia de otras variables para su mantenimiento.

La Motivación Intrínseca promueve notablemente el desarrollo de la autoconfianza, ya que las motivaciones externas son de carácter inestable y no dependen de uno mismo; una buena percepción de preparación tanto técnica como física para una competición aumentará indudablemente los niveles de autoconfianza, ya que el atleta se sentirá bien preparado al momento de enfrentarse al contrincante; también, poseer metas realistas ayuda que estas puedan ser cumplidas con éxito, ganando confianza al ver que va consiguiendo lo que se propone (Cox, 2009).

“Los deportistas con bajo nivel de autoconfianza, se concentran más en no entorpecer que en obtener algún logro” (Weinberg, 2010, p.324). Cuando Uno se centra en aquello que no quiere que suceda, enfoca todas sus energías en aquello que desea evitar, descuidando así lo que quisiera obtener.

Al esperar que algo pase, se genera lo que se llama Profecía Autocumplida, o sea que la expectativa de que algo ocurra realmente, aumenta las probabilidades de que la situación se dé de manera efectiva. Es un fenómeno común, tanto en los deportes competitivos como en los programas de entrenamiento. La expectativa de fracaso, conduce al fracaso real, empobreciendo la autoimagen, y provocando un posible fracaso futuro; es lo que se denomina como Profecías de Fracaso negativas, según el autor (Weinberg y Gould, 2010).

### **3.1.4 Confianza y rendimiento**

Es relevante agregar, que la confianza ayuda al rendimiento, pero no la garantiza en un cien por ciento. Mucha confianza es igual de perjudicial que poca confianza, debido a que cuando el deportista presenta un exceso de Autoconfianza, tiene la creencia que no debe seguir esforzándose para lograr una buena ejecución, de allí la posibilidad de fracasar. Al confiarse en exceso, suele suceder un fallo en la concentración y empeora la ejecución; el exceso de autoconfianza provoca una expectativa irrealista de sus capacidades, discusión con los entrenadores por no aceptar sus errores y poco interés de mejorar, ya que para ellos no tienen nada que corregir. Por otro lado un bajo nivel de autoconfianza, hace difícil que el deportista se esfuerce lo suficiente, influyendo notablemente en su rendimiento; cuando la confianza es baja, la motivación, entre otras variables, se encuentra descendida, por lo que no siente que tenga que esforzarse, ya que presenta la creencia que de todos modos no lo logrará (Balaguer, 1994).

Cuando el atleta posee un nivel de autoconfianza óptima, está convencido de poder cumplir con las metas propias, y se esfuerza para conseguirlo, teniendo en cuenta que no siempre se desempeñará bien, pero de todas maneras seguirá trabajando duro para alcanzar el éxito. (Weinberg, 2010, p.325) “Cuando la confianza está a un nivel óptimo es cuando los deportistas establecen metas realistas, basándose en sus propias habilidades” (Balaguer, 1994, p.180).

Es así que la fuerte creencia en uno mismo ayudará a lidiar con los errores y equivocaciones de manera efectiva y mantener el esfuerzo hacia el éxito. Cada persona tiene un nivel óptimo de autoconfianza y los problemas de rendimiento pueden surgir tanto cuando se tiene muy poca como demasiada autoconfianza. (Weinberg, 2010, p.325)

Se concluye, que, un punto fundamental tanto para deportistas como entrenadores es saber, que el problema no yace en los errores, sino en el modo de afrontarlos. Es imposible evitar perder alguna vez, pero lo que se hace con esa pérdida es fundamental para revertir futuros fracasos y lograr las metas propuestas.

### **3.1.5 Fenómeno del momento psicológico**

Cox (2009), expresa que otro tema asociado al concepto de autoconfianza en deporte, es el fenómeno de Momento Psicológico; este se encuentra asociado a cambios en rendimiento deportivo. Los deportistas, suelen describir los períodos de momento psicológico como un aumento de confianza. A groso modo, se emplea el término para describir un cambio en la buena suerte del deportista o equipo.

Taylor y Demick (en Cox, 2009), exponen que el momento psicológico consiste en un cambio positivo o negativo de la cognición, los sentimientos, la fisiología y la conducta por un suceso o serie de sucesos que generan como resultado una modificación en el rendimiento y el resultado de la competición. Se destaca de tal definición, el suceso precipitante que conduce a la cadena de momentos.

Los atletas con experiencia, son más capaces de reconocer y actuar en función de dichos sucesos precipitantes y es más probable además, que cuenten con las aptitudes necesarias para sacar provecho de esos sucesos y movilizar defensas contra el momento negativo. Por tanto se llama momento negativo, al conjunto de condiciones necesarias para precipitar el momento positivo del oponente. Para concluir se expresa, que se genera un suceso precipitante que ocasiona el momento psicológico, el cual conduce a un cambio en la conducta, pudiéndose generar un cambio positivo inmediato (Cox, 2009)

Es fundamental, que tanto deportistas individuales como equipos, sean educados para la preparación de la aparición del momento psicológico, desde la perspectiva, tanto del propio equipo como el equipo contrario. Un suceso precipitante puede llegar a establecer las condiciones para que surja el momento psicológico, siempre y cuando los deportistas cuenten con la suficiente destreza y preparación psicológica para aprovecharlo. A la inversa, el otro equipo (contrincante) debe aprender a romper el momento psicológico del equipo adversario. Como estrategias utilizadas para interrumpir el momento psicológico y la confianza del otro equipo, se suelen utilizar las siguientes estrategias como: enlentecer el juego, llamar a un receso y jugar con más disciplina (Cox, 2009).

### **3.2 Teoría de la Atribución**

La confianza, sin lugar a dudas, incide en la forma de pensar y de interpretar aquello que le ocurre al sujeto; las interpretaciones generan emociones de carácter positivo o negativo, dependiendo de cómo sean sus pensamientos y percepciones acerca de los hechos que le repercuten. Es de esta manera, que las cogniciones inciden en las interpretaciones sobre

los resultados obtenidos y estos generan emociones y sensaciones que permitirán al deportista actuar en concordancia a ello en el terreno de juego. Sin embargo, los procesos mentales que se gestan en la psiquis, no son simples ni lineales, son sobretodo complejos, dinámicos y de carácter circular; por tanto podemos invertir el proceso diciendo que los resultados obtenidos por el deportista en un partido o competición despiertan emociones en este, tales sentimientos propician a la elaboración u evaluación de su actuación deportiva, incidiendo en su forma de pensar y ver la situación y por ende en sus niveles de autoconfianza.

Entonces,.....“La confianza se puede construir a través del trabajo, la práctica y la planificación” (Weinberg, 2011, p.336). “La confianza se puede mejorar de varias formas: logros obtenidos a través de la actuación, actuar con confianza, pensar con confianza, utilizar prácticas imaginarias, utilizar un mapa de metas, optimizar el acondicionamiento físico y la preparación” ( Weinberg, 2011, p.336). Una buena clave es concentrarse en los logros de la ejecución; está comprobado que una conducta exitosa genera un aumento directo sobre la autoconfianza y desencadena la aparición de más conductas exitosas (Weinberg y Gould, 2011).

“Los logros en la ejecución son la forma más poderosa de construir la confianza. Hay que manipular o crear situaciones que permitan a los participantes experimentar el éxito y la sensación de logro” (Weinberg, 2011, p.338).

Por tanto, pensar y actuar con confianza, también es fundamental para los profesionales del deporte y del ejercicio físico, ya que ayudan a modelar la conducta que se desea que tengan los deportistas.

“El resultado deportivo, es generador de emociones, sentimientos, afectos en el deportista de gran magnitud e intensidad, condicionando las sensaciones de eficacia y autoconfianza, tanto fortaleciendo como debilitando la motivación del individuo” (Palatnik, 2014, p.126).

Esta tiene influencia en el rendimiento y la capacidad de atención; mejora directamente el rendimiento y la percepción sobre la propia habilidad (Autoconfianza).

Heider (en Balaguer, 1994) piensa que, la Motivación incide en lo que se llama Teoría de la Atribución, la cual consiste en analizar el modo en el cual las personas interpretan sus propias conductas y las de los otros.

Las atribuciones que los atletas emplean para darle interpretación a sus resultados, expresan mucho sobre sus elaboraciones motivacionales, y ayudar a los deportistas a

modificar sus percepciones, puede tener efectos importantes sobre su motivación para triunfar. Un elemento clave de la Teoría de la Atribución es la percepción; los atletas atribuyen su éxito o fracaso, a través de su forma de percibir dicha situación deportiva (Cox, 2009).

Concluimos que, como en otros aspectos de la vida, en lo que respecta a la esfera deportiva, los atletas suelen preguntarse sobre aquello que les ocurre durante una competencia o entrenamiento, como también las causas de una lesión, una derrota e incluso una victoria. Pueden dar un sinfín de respuestas a sus preguntas, o sea explicaciones de acontecimientos que les ocurren a ellos mismos y a los demás; dichas respuestas o explicaciones son las que entendemos como atribuciones.

La Teoría de la Atribución es considerada un enfoque cognitivo de motivación, que supone que el ser humano explique sus propias acciones en términos de su percepción de las causas (Cox, 2009).

Vallerand, R.J y Bouffard, L. (como se cita en Balaguer, 1994) opinan la existencia de tres tipos de atribuciones: 1) Atribución disposicional, donde la preocupación está puesta en el saber cómo es el rival, centrándose en los procesos de formación de una impresión; 2) Atribución de responsabilidad, donde el sujeto se pregunta hasta qué punto es responsable de un acontecimiento; y por último la 3) Atribución causal, donde la preocupación del individuo consiste en entender las situaciones de éxito y fracaso mediante una búsqueda elaborada de las causas de un acontecimiento. Esta última atribución será la tratada en dicho trabajo, debido a que el tema a abordar consta en ver como inciden las vivencias de éxito y fracaso en los deportistas de elite.

El proceso de atribución causal consiste en, la recepción de estímulos ambientales y posteriormente el almacenamiento de dicha información en la memoria, influyendo así en la forma en la que el deportista percibe y valora las situaciones que atraviesa, que le permitirán así la elaboración de atribuciones (causas) que le ayuden comprender dichas situaciones. Se concluye de esta manera que el sujeto realiza atribuciones con el objetivo de comprender, predecir y controlar su medio social, mantener, mejorar y proteger su autoestima personal, y para conseguir una auto presentación positiva ante los demás ( Balaguer, 1994).

Heider (en Cox, 2009) fue el creador del modelo atribucional básico, pero también Weiner (1972, 1979, 1985) lo adaptó a la esfera deportiva. Por otro lado, las contribuciones de McAuley, Duncan y Russell (1992) mejoraron la capacidad de medir la atribución en el deporte y el ejercicio físico.

“Los deportistas que poseen control interno tienden a creer que sus conductas influyen en los resultados. Aquellos que poseen control externo tienden a atribuir los resultados a fuerzas externas como el destino, el azar y otras personas” (Cox, 2009, p.85). Por tanto, “Parece lógico suponer que el nivel de expectativas será mucho mayor si el éxito se atribuye a causas internas y estables” (Balaguer, 1994, p.106). “Las atribuciones internas, a la hora de comprender una victoria o éxito deportivo, mantienen a salvo la motivación para futuras competiciones” (Balaguer, 1994).

Ante el logro de un éxito, se considera de carácter positivo que el atleta atribuya dicho éxito a factores internos, (o sea, que el mismo se perciba como el único causante y responsable de su éxito) estables (que perciba el éxito como fruto de su trabajo continuo), y sobre todo es clave que el atleta tenga presente que las causas del éxito están bajo control, o sea que dependen de el mismo. Por otro lado, ante un fracaso, la atribución del mismo a factores externos puede reducir momentáneamente sentimientos de decepción y frustración; sin embargo se considera más positivo realizar un análisis real de la situación, percibiendo que las causas del fracaso están bajo su control, pudiendo manejarlas, evitando que se produzca un siguiente fracaso a futuro (Balaguer, 1994).

A la hora de buscar las causas de sus resultados, los deportistas pueden cometer sesgos atribucionales, generalmente manifestando la tendencia de atribuir los éxitos a factores internos y los fracasos a factores externos. Es el entrenador, quien juega un papel fundamental en estos procesos de atribución; este debe conocer como explica el deportista sus resultados, pudiendo orientarle y ayudarle a realizar un análisis objetivo de las situaciones deportivas y los resultados obtenidos, con el cometido de potenciar aquellas atribuciones que le resulten positivas al atleta e intentar modificar aquellas que perjudiquen su motivación (Balaguer, 1994).

Leith (en Balaguer, 1994) expone que, un aspecto importante que es conveniente no pasar por alto, es el llamado “Efecto Pigmalión” o mejor conocido como “profecía Autocumplida” (también mencionado en un sub-apartado de Autoconfianza); dicho fenómeno, extrapolado a la esfera deportiva implica, que las expectativas del entrenador respecto a sus atletas influirá en los resultados de estos últimos. Por tanto si el entrenador tiene expectativas altas y las transmite, los deportistas se sentirán más motivados y protegidos para lograr los mejores resultados.

“Los tipos de atribuciones que los deportistas jóvenes hacen en respuesta al éxito y al fracaso están fuertemente vinculados con sus sentimientos de autoestima y autoconfianza” (Cox, 2009 p.92). Las atribuciones de los deportistas dirigen la percepción que ellos tienen respecto a su auto-eficacia en tareas específicas, y por lo tanto, el tipo de atribuciones que

un deportista realice ayudan a predecir el grado de persistencia que ese deportista manifestará en la tarea y el nivel de ejecución en la misma. (Balaguer, 1994, p.128)

Cox (2009), propone que el rendimiento y la autoeficacia pueden mejorarse, ayudando al deportista (sobre todo en niños) a que elijan atribuciones que protejan y eleven su autoestima. El Entrenamiento atributivo, es una estrategia de atribución funcional donde los deportistas aprenden a explicar las causas de su fracaso como algo controlable e inestable y no como un fenómeno incontrolable y estable, considerada esta última, como una estrategia de atribución disfuncional. Los deportistas con patrones atributivos inadecuados, atribuyen el fracaso a causas internas, estables, incontrolables y globales, según el autor.

Mientras tanto, Balaguer (1994), explica que el Reentrenamiento Atribucional, consta en entrenar al atleta a que aprenda, ante un fracaso, a realizar atribuciones que le beneficien en el mantenimiento de una alta percepción de eficacia; por ejemplo ante percepciones (atribuciones) de falta de habilidad es recomendable ayudarle a realizar un cambio de atribución por falta de esfuerzo o mala estrategia, o a aspectos específicos de la técnica o la táctica, preparación física o psicológica que pueden mejorarse con un buen entrenamiento, no olvidando que las atribuciones deben ser percibidas como controlables.

Cox (2009), agrega que, el entrenamiento atributivo también puede ser efectivo en adultos aunque no tanto como en niños. Por otro lado, es común que las atribuciones de los niños cambien hacia una orientación más interna a medida que maduran.

Para ayudar a los estudiantes y a los deportistas a elegir atribuciones correctas se recomiendan los siguientes pasos: registrar y clasificar las atribuciones que los estudiantes y los deportistas eligen ante un resultado exitoso y no exitoso; ante cada resultado comentar con el deportista las causas o las atribuciones que podrían llevar a una mayor expectativa de éxito y a un incremento del esfuerzo; proporcionar un programa de entrenamiento atributivo a los deportistas que siempre seleccionan atribuciones que generan implicancias negativas para los resultados futuros. (Cox, 2009, p. 98)

“Con el Reentrenamiento Atribucional, se pretende potenciar la creación de estados emocionales positivos y un buen nivel de expectativas tras la consecución de un éxito o un fracaso” (Balaguer, 1994, p.125).

Tomando como referencia, el “Estudio Atribucional sobre los motivos de éxito y fracaso deportivo en función de la modalidad practicada” (P. Malico Sousa, A. Rosado, T. Cabrita y J.L Lancho, 2008), se propone describir brevemente, las atribuciones causales que realizan

los deportistas según la disciplina deportiva que practiquen y dependiendo, si se trata de deportes individuales o colectivos.

Como conclusión del Estudio, los autores llegan al consenso de que, los practicantes de deportes colectivos, (más específicamente fútbol) interpretan las causas de sus resultados de manera menos interna, más inestable y menos controlable por sí mismos, en comparación con practicantes de deportes individuales como atletismo y Esgrima.

Centrándose en los deportes colectivos, proponen que, la distribución de la responsabilidad por los resultados del equipo, llevaría a una explicación causal más alejada de la esfera personal del atleta. Por otro lado, Leary y Forsyth (en P. Malico Sousa, A. Rosado, T. Cabrita y J.L Lancho, 2008) coinciden en que la interdependencia funcional de varios miembros del equipo, genera en los deportistas el sentimiento de que los éxitos y fracasos obtenidos, no se atribuyen a factores causales asociados al rendimiento de cada atleta. Dicha interdependencia funcional, genera la posibilidad de compartir la responsabilidad de los resultados conjuntos, atribuyendo las causas de dichos resultados a factores menos internos, más inestables y menos controlables por los miembros del equipo.

Enfocándonos en los practicantes de deportes individuales, estos perciben las causas de sus resultados (tanto éxitos como fracasos) de una forma más interna, menos inestable y más controlable que los atletas de deportes colectivos. Se observó específicamente que los esgrimistas, describen las situaciones de fracaso de forma más interna y controlable, (atribuyéndole una responsabilidad de carácter individual) en comparación con los jugadores de fútbol, donde se genera una responsabilidad de carácter colectiva. Las atribuciones causales de los deportes colectivos, pueden ser explicadas debido al efecto de las presiones situacionales a la que se someten, como son los medios masivos de comunicación y la exposición mediática.

Ahondando dentro de las diferencias que pueden presentarse en algunos deportes individuales, los autores expresan que haciendo una comparación entre esgrimistas y practicantes de atletismo en situaciones de fracaso deportivo, se observa que la modalidad de atletismo es mucho más mediática y valorada en términos sociales, en el contexto geográfico donde tuvo lugar el estudio ( Portugal) que la esgrima, lo que puede favorecer en el atletismo, una atribución causal más interna en situaciones de éxito y más autodefensiva en el caso de los fracasos, en comparación con los esgrimistas.

Del estudio planteado se puede reflexionar, que a pesar de que se tomaron como muestras poblacionales en un país determinado, tres modalidades deportivas diferentes, una colectiva (fútbol) y dos individuales (Atletismo y Esgrima), los resultados atribucionales

podrían ser extrapolables a otros deportes de su misma categoría. Se puede inferir, por tanto, que en los deportes de carácter individual en general, se interpretan tanto los éxitos como los fracasos como consecuencias de propia responsabilidad, atribuyéndole las connotaciones de ganar y perder a factores más intrínsecos del desempeño individual, condicionados no tanto por factores externos como suele suceder en los deportes de equipo, donde los resultados obtenidos se atribuyen a variables más externas y situacionales, y el buen desempeño de un miembro del equipo puede propiciar a un resultado satisfactorio si se lo considera con todos los esfuerzos del equipo en su conjunto , no olvidando la función que cumple cada uno en la dinámica de juego.

Se concluye sobre el siguiente apartado, que las atribuciones se utilizan como una forma de entender el modo en que se comportan los deportistas, luego de fracasar e incluso salir victoriosos en una competencia deportiva. Existen interpretaciones comunes, al momento de entender las causas sus resultados, de modo que los éxitos suelen ser interpretados por los atletas como acontecimientos estables que dependen exclusivamente de ellos mismos, mientras que los fracasos son observados como inestables y externos a su voluntad; se deduce de lo anterior la importancia de mantener un equilibrio en sus atribuciones, que se logran mediante el asesoramiento de un psicólogo deportivo y/o entrenador en el desarrollo de interpretaciones más funcionales para el deportista, que le contribuyan a una responsabilidad de su errores para no caer en percepciones desmedidas de éxito, sin permitir tampoco atribuciones que debiliten su confianza y motivación, claves para la obtención de resultados satisfactorios y la permanencia competitiva.

Se extracta a continuación, el siguiente fragmento de testimonio de Emiliano Lasa, para el periódico La Diaria.

- “Quedé medio bajoneado, pero después me di cuenta de que era medallista en los Panamericanos y que ese era el objetivo en ese momento, y fui a festejarlo con mi entrenador”- .

Se destaca la capacidad que tuvo el deportista para darse cuenta de cuál era su objetivo más inmediato, no dejarse llevar por su sentimiento de frustración y la elaboración de una interpretación (atribución) positiva, valorando estar entre los medallistas.

Por otro lado presentamos un extracto de las declaraciones del automovilista uruguayo Santiago Urrutia, para el mismo periódico.

“Pensaba que podía hacerlo y quedé un poco bajoneado por no haber conseguido llegar a la final. Esa fue la primera experiencia; tuve que pasar por eso y este año ya fue diferente, me pude meter entre los ocho mejores en el *indoor*” (Santiago Urrutia).

Se destaca del atleta la capacidad de Resiliencia (capacidad de salir adelante), encausar la frustración de no haber podido llegar a la final, evaluar los logros obtenidos, elaborando una interpretación (atribución) que le permitió, como en el caso del indoor llevado a cabo en Portland, estar entre los ocho mejores y no quedarse con su resultado en el mundial de Beijing. La elaboración de una sana atribución que le permita percibir que no alcanzar el resultado propuesto, no es considerado fracaso ni derrota.

### **3.3 Mecanismos de afrontamiento**

A partir de lo elaborado, se podría entender entonces, en palabras de Bueno, Fernández, y Capdevila (en Dosil, 2002) que el éxito deportivo, se debe en gran medida a factores mentales; los atletas se ven obligados a afrontar situaciones de sufrimiento y malestar importantes, tanto en la competición como en el entrenamiento. Se debe ir más allá del dolor, por lo que el control del pensamiento es fundamental cuando se dan situaciones de extremo esfuerzo. Por tanto, los autores proponen que el control de pensamiento es una variable influyente en el control del rendimiento.

El siguiente testimonio dado en parte de la entrevista por Patricia Pujol a la tenista retirada Patricia Miller, alude a lo tratado anteriormente.

... Lo que me faltaba era mayor fortaleza mental y consistencia. Muchas veces caía en bajones y perdía la concentración.....La consistencia o fortaleza mental es todo a cierto nivel y creo que es lo más difícil de conseguir”- .

Según los autores Chapman y Gavrin (en Dosil, 2002), la impotencia para afrontar las amenazas es generadora de sufrimiento. “Según estos autores, el sufrimiento es un complejo estado afectivo, cognitivo y negativo, caracterizado por la percepción de amenaza a la integridad personal, la percepción de indefensión sobre la amenaza, y el agotamiento de recursos personales y psicosociales para afrontarla” (p.123). Sobre dicha definición, Bayés, Arranz, Barbero y Barreto (en Dosil, 2002) elaboraron un Modelo de sufrimiento, destacando dos aspectos: percepción de amenaza e impotencia para hacerle frente.

Es así que, en su modelo de sufrimiento Bayés, Arranz, Barbero y Barreto (en Dosil, 2002) diferencia dos fuentes que se procesan a escala perceptiva: aspectos sensoriales y psicosociales, concluyendo la siguiente ecuación: amenaza + impotencia = sufrimiento.

Javier Bueno, Jordi Fernández y Lluís Capdevila (en Dosil, 2002) destacan la existencia de compromiso y el papel de los objetivos en los atletas como condicionantes previas del sufrimiento; cuanto más difíciles sean de alcanzar los objetivos y mayor el compromiso con los mismos, mayor será la probabilidad de que ello produzca sufrimiento deportivo.

... “Noté que era muy exigente conmigo misma y eso me terminó jugando en contra”-, expresa Patricia Miller Shichero, para el libro de entrevistas Ocho veces Quiero.

Por tanto, ... “un sentimiento de responsabilidad excesivo frente a un partido, podrá resultar tan perjudicial para el deportista, como un cierto déficit en su nivel de activación o proceso de afrontamiento...” (Palatnik, 2014, p.111). Se definirá a continuación que se entiende por Mecanismos/ Estrategias de Afrontamiento.

Como subconjunto de actividades adaptativas a este sufrimiento, se genera una respuesta emocional, que implicará una suerte de esfuerzo en el deportista; son los llamados recursos de afrontamiento, entendidos como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Bueno, Fernández y Capdevila, 2002, p. 128) . A todo esto, los autores agregan que son dos los elementos que sirven para contrarrestar en el sujeto, los efectos del sufrimiento competitivo: la autoeficacia y la autoconfianza. Aquellos atletas más autoconfiados y autoeficaces , mostraran más facilidad para alcanzar sus objetivos competitivos, evitando de esta manera, las situaciones que ocasionen sufrimiento. Por tanto, es necesario cualquier intervención que su objetivo sea el aumento de la autoconfianza en los atletas, siendo de gran utilidad en la prevención del sufrimiento durante los períodos de competición (Bueno, Fernández y Capdevila, 2002).

Palatnik (2014, p.102, 103) propone que, en el caso de atletas que exhiban un diálogo interior negativo, se pueden emplear las siguientes estrategias para pensar y hablar positivamente, contribuyendo a la optimización de la ejecución deportiva: la regulación del diálogo interior, la imaginación mental (Eberspacher, 1990) o la programación del organismo como importantes herramientas para fortalecer la autoeficacia. La Autoconfianza, la tranquilidad y la motivación general del atleta, además, podrán reforzarse a partir de la siguientes acciones: examen de las creencias básicas acerca de sí mismo y su actividad deportiva; actividad de estimulación que tenga por objetivo la expresión y elaboración de

sensaciones de fracaso deportivo; transformación de tales estados emocionales en una actitud de enfrentamiento y búsqueda activa de su participación atlética dentro del entrenamiento como en situaciones competitivas, como generadores de micro éxitos que le restituyan al deportista sensaciones de carácter positivo y placenteras que se encontraban postergadas.

Se cita a continuación la definición más conocida de afrontamiento de Lazarus y Folkman (como se citó en Weinberg y Gould, 2011) entendiéndolo como: “un proceso de esfuerzos cognitivos y conductuales en permanente cambio para manejar las demandas específicas o conflictos externos y/o internos que se perciben como un desafío que subjetivamente superan nuestros recursos” (p. 286).

Según la adaptación española del inventario de Estrategias de Afrontamiento, las mismas son consideradas predisposiciones personales a la hora de hacer frente a las adversidades; dichos acontecimientos adversos, condicionarán el uso de las estrategias (Cano, Rodríguez y García, 2006).

Bouffard y Crocker (como se citó en Weinberg y Gould, 2010) afirman que, si bien los individuos poseen estilos similares de afrontamiento en distintas situaciones, dependiendo de los factores personales y situacionales, emplearán estrategias particulares de afrontamiento.

Se podría reflexionar por tanto que, cada individuo posee un mundo interno único e irrepetible, el cual hará frente a las demandas competitivas, con recursos que le son propios, influyendo en el modo de afrontar dichas demandas, atributos propios de la personalidad y el contexto social que lo rodea, junto con el nivel de compromiso que posee el atleta con su carrera deportiva. Se reitera la importancia de características como la Autoconfianza y eficacia en la prevención del sufrimiento derivado de un importante nivel de compromiso y responsabilidad que genera la competición y la práctica deportiva en sí; características psicológicas que no deben ser pasadas por alto, requiriendo el asesoramiento adecuado de profesionales de la salud.

Cox (2009), hace un señalamiento importante sobre la distinción entre estrategia de afrontamiento e intervención psicológica. Esta última, desde una mirada cognitivo y/o conductual, es empleada por el psicólogo deportivo con el objetivo de intervenir sobre la conducta del atleta, como puede ser el uso de una técnica de control del estrés para enseñarle al mismo una estrategia de reducción de la ansiedad previa a un juego o competición. No obstante, si dicha intervención es personalizada, internalizada y empleada por el deportista en los momentos que lo requiera, puede convertirse entonces en una

destreza o estrategia de afrontamiento personal. Por tanto, se deduce que, “Cualquier tipo de intervención, si es aplicada a sí mismo, puede denominarse apropiadamente destreza de afrontamiento” (Cox, 2009, p.243).

Lazarus y Folkman (en Cox, 2009), señalan la existencia de dos tipos de estrategias de afrontamiento: centradas en el problema y centradas en la emoción. La primera se basa en la búsqueda del alivio de los estímulos ambientales que generan la respuesta al estrés.

También son conocidos los términos de afrontamiento centrados en la tarea o afrontamiento centrado en la acción. Por otro lado, la estrategia de afrontamiento centrada en la emoción se basa en el logro de la regulación de las emociones con el cometido de reducir o controlar el distrés cognitivo (se entiende por distres cognitivo, aquel tipo de estrés que produce connotaciones negativas en el funcionamiento del individuo). En lugar de atacar la fuente del problema, el atleta se encarga de reducir los síntomas asociados a la fuente del mismo (ejemplo el estrés).

Anshel, Williams y Hodge (en Cox, 2009), describen otra clasificación; enfatizan sobre los estilos de afrontamiento de abordaje como aquel que opta por enfrentar directamente la situación causante de estrés, y el estilo de afrontamiento de evitación en el que la forma de resolución del problema es la evitación; también conocido como represión, conexión o rechazo. Por tanto, según este modelo los deportistas que afrontan el estrés, lo hacen abordando u evitando la situación problema, adoptando estrategias de resolución activa o una estrategia centrada en la emoción.

Con esto, Cox (2009), explicita que un afrontamiento basado en un estilo de evitación, puede ser efectivo en algunas situaciones, sin embargo no brinda una solución a largo plazo, debido a que el mecanismo de evitación reprime el problema o coloca fuera la solución. Se considera de carácter vital, el asesoramiento de los entrenadores para ayudar a los deportistas a desarrollar estrategias de afrontamiento proclives a reducir o eliminar la respuesta al estrés.

Si un atleta posee variadas formas de enfrentarse a las situaciones adversas, sus posibilidades de encontrar una estrategia efectiva para una situación concreta, serán mayores (Cox, 2009).

El mismo autor (2009), agrega que una característica importante a tener en cuenta, es que las habilidades de afrontamiento aprendidas dentro del ámbito deportivo tenderían a generalizarse/ extrapolarse a situaciones de la vida cotidiana y viceversa; es clave la

colaboración recíproca entre atleta y entrenador para pensar en extender y mejorar dicha generalización.

Las destrezas que adquieren para enfrentarse a la ansiedad, al bajo nivel de autoconfianza y a otras situaciones estresantes relacionadas con el deporte pueden generalizarse a otras situaciones de la vida más generales. Esto significa que si un deportista puede aprender a enfrentarse con el fracaso (o el éxito) en una situación deportiva, la destreza para enfrentarla puede transferirse a otra situación deportiva o aun a situaciones estresantes no relacionadas con los deportes... (Cox, 2009, p.246)

Investigaciones han probado, que factores como el sexo del atleta intervienen entre el elemento estresante y la estrategia de afrontamiento (de abordaje o evitación) y la autodeterminación (ósea la motivación intrínseca) , influyendo en la efectividad del deportista para enfrentar la adversidad. Hammereister y Burton (como se citó en Cox, 2009) indican que las mujeres por lo general suelen utilizar estrategias de afrontamiento enfocadas en la emoción de forma más efectiva que los hombres; también estas se benefician más del apoyo social.

Campen, Carrie y Roberts (en Cox, 2009) señalan que, una estrategia de afrontamiento cognitiva o enfocada en la resolución del problema debería ser más efectiva en conducir los efectos de la ansiedad cognitiva que una estrategia de afrontamiento basada en la emoción; la cual suele ser efectiva a corto pero no a largo plazo. Por otro lado Kim y Duda (en Cox, 2009), demostraron la efectividad de ambos abordajes o estilos de afrontamiento de evitación son efectivos en la reducción del estrés a corto plazo, pero su prolongación de los beneficios en un tiempo más prolongado es posible a través de estilos de abordaje centrados en el problema y la emoción. Los autores agregan que un estilo evitativo o de retirada genera poca satisfacción de los deportistas con su desempeño y resultados, además de disminuir el deseo y las ganas de continuar con la actividad a largo plazo.

Para Cox (2009), los recursos de afrontamiento, moderan y determinan la relación entre situación y respuesta emocional; Skinner y Brewer, señalan que un afrontamiento inadecuado genera un incremento de emoción de carácter negativo.

Es comprobado que altos niveles de ansiedad cognitiva, se asocian a estrategias de afrontamiento de evitación o desahogo, mientras que la ansiedad cognitiva considerada facilitadora, por tanto funcional al sujeto, se relaciona con niveles elevados de afrontamiento enfocados en la solución y abordaje de la problemática. Un estilo de afrontamiento de abordaje, debe ser alentado por los entrenadores, para aumentar las probabilidades del logro de los objetivos en los deportistas (Cox, 2009).

Específicamente en los deportistas de elite, su forma de afrontamiento tiende a ser de abordaje, centrando las estrategias en el problema o en la acción. Es función del entrenador ayudar al atleta en la identificación de la estrategia de afrontamiento que le haga sentir más cómodo y tenga control, si pensamos en el afrontamiento como un proceso dinámico que requiere necesariamente flexibilidad en el estilo y la forma de aplicación (Cox, 2009).

Weinberg y Gould (2010) propone que los deportistas exitosos, suelen utilizar determinadas estrategias mentales como: practicar planes específicos para lidiar con situaciones adversas durante la competencia con el objetivo de incrementar los niveles de confianza, eliminar distracciones y situaciones no previstas mediante la práctica de rutinas antes y durante la competencia, bloquear eventos y pensamientos irrelevantes para la competición concentrándose por entero en el próximo objetivo, practicas mentales específicas previo a la competencia, concentrarse sólo en los eventos controlables desviando la atención de los otros competidores, elaborar planes de competición detallados, y por ultimo aprender a manejar la excitación y la ansiedad , entre otros.

Realizando una reflexión sobre este apartado, podemos definir básicamente a los Mecanismos de Afrontamiento, como recursos propios del individuo, que operan a nivel consciente para resolver situaciones adversas en el campo competitivo, en el cual el sujeto debe tomar una resolución rápida y eficaz.

Entendiendo a los Recursos de Afrontamiento, como estrategias, las cuales se ejecutan conscientemente, puede hacerse por tanto una distinción con los Mecanismos de Afrontamiento en Psicoanálisis, los cuales son estrategias con las cuales, el individuo debe hacer frente, de una forma u otra, a situaciones de la vida cotidiana (incluyendo entre ellas al deporte), pero de una forma inconsciente y más indirecta que las estrategias de afrontamiento en el terreno deportivo.

Los Mecanismos de Afrontamiento empleados en situaciones de presión competitiva en deporte, pueden ser extrapolables a eventos de la vida cotidiana; sin embargo, cuando los modos de afrontamiento de los deportistas no son empleados de la mejor manera, es conveniente un acompañamiento del entrenador y psicólogo deportivo en el aprendizaje del manejo de estilos de afrontamiento más funcionales para el atleta, según la demanda competitiva que se le presente.

#### **4. Una mirada social del deporte competitivo de elite**

Con el propósito de materializar la temática tratada en la presente monografía, se dispone realizar el siguiente apartado, con el cometido de conocer cómo influyen los medios masivos de comunicación desde un escenario mediático en las presiones de ganar y perder generadas en los deportistas de Alto Rendimiento, teniendo en cuenta que, acorde aumenta el grado de excelencia, las expectativas sociales son mucho mayores, situándose en el marco de una era del Deporte Contemporáneo.

Se redefine a la relación dinámica entre deporte y comunicación, en el marco de una sociedad globalizada, tanto por el despliegue y los escenarios donde el deporte y los deportistas toman lugar, como también por lo que allí se juega, y la relación con los medios de comunicación. También se encuentran en esta relación de mutua afectación, actores antiguamente autónomos como son: los clubes, federaciones y ligas, encargados de la agrupación de atletas (actor principal en la organización deportiva), que va perdiendo peso al lado de los medios masivos de comunicación o las llamadas TICs (Tecnologías de la Información y la Comunicación), y de otros agentes, por ejemplo la administración deportiva y los patrocinios (Moragas, 2007).

Centrándose específicamente en la estructura de los deportes de elite, Moragas (2007), complejiza gráficamente la relación entre los deportistas y sus agrupaciones, medios de comunicación y demás, en un gráfico, el cual llama: "El deporte mediático en la era digital"; comprende los medios de comunicación (radio, T.V, prensa, tecnología móvil, Internet, juegos, apuestas y publicidad) y los negocios con los patrocinadores, proveedores, Merchandising. Los actores principales, los cuales son el atleta y sus agrupaciones, en esta época contemporánea, quedan invisibilizados dentro de lo que conlleva el despliegue y organización de los espectáculos deportivos. De todo lo anterior se agrega la exposición y el manejo del atleta y su equipo multidisciplinario, otorgado por los medios de comunicación, publicidad y los negocios. El atleta y sus agrupaciones son un agente fundamental en las organizaciones de los grandes eventos deportivos de elite. Los medios de comunicación, como se expuso anteriormente, exhiben al máximo al deportista y evalúan constantemente como este se mueve en el contexto deportivo, incluso fuera del mismo, generando el carácter de mediatización del deporte que esta época ofrece. A su vez, en el proceso de organización de los eventos deportivos de alto rendimiento, existe una enajenación de los deportistas entorno a los mismos, inclusive como en el gráfico lo expone el autor, su participación en la dinámica deportiva queda relegada mayormente a las TICs y los negocios.

El deporte comparte con la sociedad moderna características comunes: competitividad, autoridad y burocracia, donde la importancia del record valorado en esta época se ha extendido a la esfera deportiva. El logro de una marca y ser el número uno, son sinónimos de éxito. El mundo contemporáneo, ha configurado al deporte como un fenómeno en constante expansión, donde se observa la búsqueda de la excelencia mediante el record y el carácter de espectáculo que ofrece (Farelo, 2004).

La publicidad y los medios de comunicación, construyen una imagen mediática e industrial del deporte; la mercantilización del mismo, se fundamenta en la subordinación de las federaciones deportivas a las televisiones, promotores y agentes. Significaría la transición del deporte moderno al contemporáneo, donde la industria del deporte genera importantes ganancias fuera del terreno del juego (Farelo, 2004).

Cagigal (como se citó en Farelo, 2004), expresa que la transición a la era contemporánea, implicaría que los deportistas estén pendientes del espectáculo, generándose una importante pérdida de los valores educativos.

A todo esto, Santiago Urrutia expone para la Diaria:

“.....Hay que saber manejar muy bien las redes, porque podés decir algo, que te interpreten mal y se te genere un gran problema..... He aprendido a hablar, a encontrar la mejor manera de decir las cosas. Quizá si chocás en una carrera y agarrás el Twitter en caliente podés publicar cualquier cosa” (Santiago Urrutia).

En este fragmento de entrevista, el automovilista habla del manejo de los medios de comunicación, en concreto de las redes sociales, en los cuales las figuras públicas deben tener mucho cuidado en la gestión del mundo internet y la prensa. Expresa el cuidado con la exposición en las redes sociales y el problema de las interpretaciones que se generan de los decires de los deportistas en un medio u otro. Menciona la importancia hablar pensando adecuadamente que decir, que como expone le ha permitido decir mejor las cosas.

Se reflexiona, sobre el carácter de espectáculo que los medios de comunicación y la prensa ofrecen del deporte, lo cual genera en el deportista una constante presión por mantenerse en esa dinámica de juego, junto con la enorme responsabilidad que representar a un país mediante un partido o competición implica. Deben formar parte del entretenimiento, sin dejar de rendir al máximo y lograr las mejores marcas.

Respecto a la presión de ganar, Santiago Urrutia refiere:

“Nunca nadie me dijo que tengo que ganar; es una presión personal. Yo sé que si el año pasado no ganaba, no corría más. Sabía que si ganaba iba a correr en Indy Lights. Lo mismo este año: si no gano, no sé qué va a pasar conmigo. Si gano, voy a ir a la Indy Car, que es la máxima categoría”.

Santiago no percibe presión de su país, en cuanto expresa que nadie le exige que tiene que ganar, ya que la presión se la pone el mismo; esto lo menciona en el primer enunciado, expresa que si ganaba correría el Indy light de lo contrario se retiraría. Se observa con lo dicho que una parte de la presión es personal, sin embargo está constantemente sometido por la presión de las competencias y categorías; haciendo un aporte desde el perfil psicoanalítico se podría observar una negación de la realidad, cuando contrapone un enunciado con otro. Este mecanismo de defensa oficia de motor para continuar compitiendo.

Se reflexiona acerca del fenómeno del marketing, el cual ha hecho del deporte un producto de consumo, donde el alto rendimiento no está exento de las miradas y altísimas expectativas que se generan en las masas; de la misma forma las empresas y marcas deportivas buscan auspiciar a los deportistas mejor rankiados. Por tal motivo, el atleta se percibe doblemente presionado, siendo clave una adecuada contención generada por un equipo multidisciplinario.

Juan José Ramos Acosta (2016), en su artículo Presión y Tensión en el Ámbito del Deporte, muestra desde una perspectiva científica, la influencia de la presión psicológica en el rendimiento del deportista; como las múltiples determinantes del entorno generan en el atleta variadas presiones físicas y psicológicas, donde la presencia de entrenadores, espectadores, médicos y directivos entre otros, podrían jugar un papel contraproducente en el rendimiento de los mismos, cuando las tensiones que generan son excesivas.

Harris y Harris (en Ramos, 2016) expone que las presiones pueden ser de tipo internas o externas.

La presión exterior, se genera por factores del entorno del deportista, pero que lo afectan directamente, como por ejemplo, cuando se acaba el tiempo en un partido de fútbol en el que el equipo va perdiendo, la presión de saber que perder un partido los dejará fuera del torneo, etc. Mientras que, se habla de presión de tipo interna, cuando se genera en el interior del deportista emociones y sentimientos de ansiedad, deseo de ganar, miedo a fallar a el mismo y a sus seguidores, etc. (Ramos, 2016).

Cabe aclarar, que ambos tipos de presiones Internas y/o Externas, afectan directamente a la psiquis del sujeto, por tanto son consideradas de carácter psicológico.

Se observa, en los deportes de equipo, que estos suelen ganar más partidos cuando juegan de local que cuando lo hacen de visitante (Ramos, 2016); ya que el apoyo de la hinchada y familia influyen de forma positiva en las presiones de ganar. Sin embargo, puede reflexionarse, que tanto jugar de local como de visitante puede tener sus aspectos negativos, ya que la presión de estar en casa puede jugarles en contra, mientras que al estar de visitante pueden no sentir tanta responsabilidad, mejorando así su desempeño.

Ramos (2016), expresa que la presión psicológica se da de forma diferente en cada deportista, por lo que algunos pueden revertir la situación de tensión de forma beneficiosa para su rendimiento, y otros no lo logran. De allí, se destaca la presencia de un equipo multidisciplinario en el manejo de herramientas que permiten sobrellevar los procesos de tensión y presión; teniendo en cuenta que un adecuado asesoramiento debe estar presente desde el inicio de la práctica deportiva, con el objetivo de alcanzar un nivel de Alto rendimiento.

Por otro lado, Gutierrez F.J (en Farelo, 2004) explica que las causas del aumento del consumo de sustancias prohibidas, son proporcionales al mercantilismo, la comercialización y el profesionalismo en el mundo del deporte. Se establece un ambiente de altísima competitividad, donde muchas veces los deportistas optan por recurrir al uso de sustancias prohibidas, con el objetivo de aumentar su rendimiento por encima de sus posibilidades reales; consecuencia directa de lo que el autor llama superprofesionalización.

El deseo de una mejora continua y de triunfo en la sociedades capitalistas, han hecho de los deportistas bienes de consumo, cuando no sirven se cambian (Farelo, 2004).

## **5. Reflexiones finales**

Las victorias y las derrotas en el ámbito deportivo, forman parte del proceso competitivo de un deportista de elite. Tales vivencias, pueden ser explicadas, mediante variables como son la confianza en poder lograr una ejecución efectiva, la relación de reciprocidad entre autoconfianza y motivación como factores intervinientes en el rendimiento y la permanencia deportiva; la forma de interpretar del atleta la causas de sus éxitos y fracasos, junto con su forma de hacer frente a los sentimientos derivados de estas experiencias.

Las características personales se encuentran intrínsecamente relacionadas a las variables que toman lugar en las experiencias de éxito y fracaso Deportivo, por lo que se podría deducir que los deportistas de Alto Rendimiento poseen atributos y/o estructuras de personalidad que los distinguirían de los no deportistas o aquellos que lo practican a otro nivel de exigencia. Se podría deducir, que los atributos de personalidad que describen a los atletas de elite, les ayudarían a vivenciar los éxitos y fracasos deportivos de un modo productivo, beneficioso y funcional a su desempeño deportivo.

Enfatizando en ello, podría deducirse que dentro de las características de personalidad que describen a los atletas de elite, estabilidad emocional, la extroversión, persistencia, responsabilidad y compromiso, pensamiento positivo y convicción, acompañado de las capacidades físicas necesarias; serían el conjunto de atributos físicos y psicológicos que deberían ser específicamente abordadas por un equipo multidisciplinario orientado a la búsqueda de un mayor y mejor rendimiento.

Una personalidad de carácter resiliente, se podría promover y fortalecer, a través de un adecuado asesoramiento del Psicólogo Deportivo, entrenador, entre otros , que trabajen en conjunto para la promoción de un pensamiento positivo, que fomente autoconfianza y motivación para mantener sus niveles de compromiso y esfuerzo a un nivel de elite. A su vez, un entrenamiento atributivo que le permita al deportista elaborar interpretaciones funcionales para su rendimiento, además del empleo de los recursos necesarios para afrontar las vicisitudes que acontecen durante el proceso competitivo.

En otro aspecto, otra variable a tener en cuenta, con respecto al nivel de excelencia alcanzado, es que una vez logrado, se observaría un aumento de las presiones socioeconómicas, que hacen del deporte un espectáculo masivo e invisibilizador del deportista. Este se vería comprometido a formar parte de la dinámica de juego que comprende el deporte en la actualidad; además de las exigencias de alcanzar una determinada marca o posición, mantenerla e incluso superarla, para obtener el apoyo necesario de marcas representantes (sponsors) con el objetivo de lograr un reconocimiento masivo que le ayude a permanecer el deporte de Alto Rendimiento.

El grado de compromiso con la práctica deportiva, genera sentimientos positivos y negativos en torno a los momentos de éxito y fracaso, además de presiones de carácter social e institucional, por lo cual se consideraría fundamental la presencia de un equipo multidisciplinario dentro del cual la figura del psicólogo deportivo, podría contribuir con el manejo de herramientas a efectos de posibilitar el fortalecimiento de un desempeño más funcional y satisfactorio, tanto a nivel individual como colectivo.

## Referencias Bibliográficas

- Anshel, M. H., Williams, L.R.T., & Hodge, K. (1997). *Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.
- Balaguer, I. (Dir.). (1994). *Entrenamiento Psicológico en el Deporte*. Valencia, España: Editorial Albatros Educación.
- Ballerand, R.J. & Bouffard, L. (1985). *Concepts et theories en attribution Revue Québécoise de psychologie*. 6,45-65
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, N.J: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York, USA: W.H Freeman and company.
- Bayés, R., Arranz, P., Barbero, J. y Barreto, P. (1996). *Propuesta de un modelo integral para una intervención terapéutica paliativa. Medicina Paliativa*, 3(3), 18-25.
- Bouffard, M. & Croker, P.R.E (1992). *Coping by individuals with physical disabilities with preserved challenge in physical activity: Are people consistent? Research Quarterly for exercise and sport*. 63.410-417
- Cagigal, J.M. (1981) *¡Oh Deporte! Anatomía de un Gigante*, Miñón, Valladolid.
- Campen, C. & Roberts, D.C. (2001). *Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety. Journal Sport Behavior*. 24.144-161.
- Cano García, F. J., Rodríguez Franco, L. & García Martínez, J. (2007). *Adaptación española del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. Actas Españolas de psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Carrasco, D.D.D (2014). *Psicología del Deporte I.N.E.F.* (Instituto Nacional de Educación Física). Recuperado de <http://www.futbolcarrasco.com/wp-content/uploads/2014/08/futbolcarrascoinef4curso4.pdf>
- Castro, F., Méndez, F. (06 de abril de 2016). *Salto de calidad*. La Diaria. Recuperado de <https://ladiaria.com.uy/articulo/2016/4/salto-de-calidad/#>
- Chapman, C.R. y Gavrin, J. (1993). *Suffering and its relationship to pain. Journal of Palliative Care*, 9 (2), 5-13.
- Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte, conceptos y sus aplicaciones*. Buenos aires; Madrid, Editorial Médica Panamericana
- Crocker, P.R.E, & Bouffard, M. (1992) *Perceived challenge in physical activity by affect. Adapted Physical Activity Quarterly*, 9, 130-140

- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. McGraw-Hill, Interamericana
- Fernandez, J., Bueno, J. y Capdevilla, L. (2002). *Sufrimiento competitivo y recursos de afrontamiento*. En J. Dosil (Ed.), *Psicología y Rendimiento Deportivo* (pp. 121-142). Orense, España: Editorial Gersam.
- García-Naveira, A., & Remor, E. (2008). *Diferencias en competitividad en función del nivel competitivo en jugadores de fútbol adultos*. En: XI Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, XI Congreso Andaluz y III Iberoamericano. Sevilla, España.
- García Ucha, F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes, La Habana.
- Gee, C., Dougan, R., Marshall, J y Dunn, L. (2007). *Using a normative personality profile to predict success in the National Hockey League (N.H.L): a 15 years longitudinal study : North American Society for Psychology of Sports and Physical activity conference*, San Diego, CA, USA
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). *Psychological characteristics and their development in Olympic champions*. *Journal of applied sport psychology*, 14(3), 172-204.
- Gutierrez, F. (2009) *El doping, fama o la gloria de la derrota*, <http://www.cccm.org.co>
- Hammereister, J., & Burton, D. (2004). *Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from mars and women from venus?* *Journal of Sport Behavior*, 27, 148- 164.
- Harris, D., Harris, B. (1992). *Psicología del deporte*. Barcelona: Ed. Hispano Europea. p. 39 -52, 53-65
- Harter , S. (1978). *Effectance motivation reconidered : towards a developmental model*. *Human development*, 21,34-64.
- Heider , F. (1958). *The Psychology of interpersonal Relations*.
- Heider, F. (2013). *The psychology of interpersonal relations*. Psychology Press.
- Kim, M.S... & Duda, J.L (2003). *The coping process: cognitive appraisals of stress, coping strategies, and coping effectiveness*. *The Sport Psychologist*, 17, 400-425.
- Lazarus.R.S.. & Folkman. S. (1984). *Stress. Appraisal and coping*. New york: Springer- Verlag.
- Leith, L.M. (1990). *Causal attribution and sport behavior: Implications for practitioners*. *Journal of Sport Behavior*, 12,3,213-225.

- Malico Sousa, P., Rosado, A., Cabrita, T., & Lancho, J. L. (2008). *Estudio atribucional sobre los motivos del éxito y fracaso deportivo en función de la modalidad practicada*. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 1(3).
- Martens, R. (1975). *Social Psychology of Sport*. New York: Harper and Row.
- Martini, D. (15 de agosto 2016). Sueños veloces. *La diaria*. Recuperado de <https://ladiaria.com.uy/articulo/2016/8/suenos-veloces/>
- McAuley, E., Duncan, T. E., & Russell, D. W. (1992). *Measuring causal attributions: The revised causal dimension scale (CDSII)*. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18(5), 566-573.
- Miller, P. (2017). Cuando la Presión Incinera. En P. Pujol (Ed.), *Ocho veces Quiero*. Deportistas uruguayas Miradas de Perfil (pp 39, 40-44). Montevideo, Uruguay: Ediciones B Uruguay S.A
- Moldes Farelo, R. (2004). *Cuando batir el récord es secundario: "deporte espectáculo", construcción de mitos y consumo de sustancias prohibidas*.
- Monroy, A., Sáez, G. (diciembre 2011). La motivación y el rendimiento en el deporte., *Revista Digital, Efdeportes.com Buenos Aires*, P.1. Año 2016, N° 163, diciembre, 2011. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>
- Montoya, C. (mayo 2012). *Las experiencias de éxito y fracaso en el deporte, algunas de sus manifestaciones psicológicas asociadas.*, *Revista Digital, Efdeportes.com Buenos Aires*, P.1. Año 2017, N° 168, mayo, 2012. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com>
- Mora, J. A; García, J; Toro, S; Zarco, J. A. (2000). *Psicología de la actividad físico-deportiva*. Madrid: Psicología Pirámide.
- Moragas, M. (2007). *Comunicación y deporte en la era digital*. Barcelona: Centre d'Estudis Olímpics – UAB. Recuperado de: [http://ceo.uab.cat/2010/docs/wp107\\_spa.pdf](http://ceo.uab.cat/2010/docs/wp107_spa.pdf)
- Pastene, j., (2016). *Deporte de alto rendimiento (DAR): reflexión a propósito de los juegos 2016*. *Osteochile*, p.3.
- Ramos, J.J. (2016, junio). *Presión y Tensión en el Ámbito del Deporte*. Recuperado de <http://www.udca.edu.co/wp-content/uploads/revista-deportes/revista-digital-actividad-fisica-deporte-vol2-no1.pdf>
- Sáenz-López, P., Jiménez, A., Jiménez, F. e Ibáñez, S. (2007). *La autopercepción de las jugadoras de baloncesto expertas respecto a sus procesos de formación*. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 3, 35-41.

- Salinero, J., Ruiz, G. y Sánchez, F. (2006). *Orientación y clima motivacional, motivación de logro, atribución de éxito y diversión en un deporte individual*. Apuntes: Educación física y deportes, pp. 5-11
- Skinner, N., & Brewer, N. (2004). *Adaptive approaches to competition: Challenge appraisals and positive emotion*. *Journal of sport and exercise psychology*, 26, 283-305.
- Taylor, J., & Demick, A. (1994). *A multidimensional model of momentum*. En: sports. *Journal of Applied Sport Psychology*. 6, 51-70.
- Vallerand, R. J., & Bouffard, L. (1985). *Concepts et théories en attribution*. *Revue québécoise de psychologie*, 6(2), 46-65.
- Vealey, R.S. (1986). *Conceptualization of sport- confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development* *Journal of Sport Psychology* . 8, 221-246.
- Vealey, R.S. (1988). *Sport- Confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 10, 471-478.
- Vealey, R.S. (1988b). *Sport-confidence and competitive orientation: Ah addendum on scoring procedures and gender differences*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10.471-478.
- Weinberg, R.S. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*.
- Weinberg, R.S. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana.