

An abstract painting featuring two stylized human figures standing side-by-side. The figure on the left has a head split vertically into black and white, a torso split into red and blue, and legs in white and black. The figure on the right has a head split vertically into red and white, a torso in dark blue, and legs in white and black. The background is a light, neutral tone. The overall style is minimalist and geometric.

EL ROL DE LAS EMOCIONES POSITIVAS
EN DEPORTISTAS DE ALTO
RENDIMIENTO

Lic. En Psicología

Perla Palumbo

Trabajo de Tesis de Licenciatura en Psicología.
Universidad Empresarial Siglo 21



EL ROL DE LAS EMOCIONES
POSITIVAS EN DEPORTISTAS DE
ALTO RENDIMIENTO

Docentes

Lic. Álvaro Ortiz.

Lic. Leonardo Medrano

Alumna: Perla, Palumbo

2011



AGRADECIMIENTOS

Al llegar al final de esta etapa tan importante en mi vida, quiero mencionar a las personas que colaboraron y participaron, y de alguna manera estuvieron involucradas en este proyecto de vida en el cual decidí embarcarme.

Agus, hijito: Llegaste a mi vida justo en el momento que te necesitaba, me ayudaste a crecer, tu alegría me fortaleció, me refugié en la paz que me transmitís, tu inocencia me ayudo a sentir que se puede seguir creyendo y tu amor le dio vida a mis días. Moldeaste mi carácter, fuiste y sos mi fuente máxima de motivación, por vos quise superarme, alcanzar mis objetivos, y por vos quiero alcanzar mi objetivo máximo, el de ser cada día mejor persona y sobre todo la mejor mamá. Gracias por tu apoyo incondicional todos estos años, y por haber entendido en silencio las veces que mamá tubo que quitarte un poquito de tiempo, para depositarlo en el estudio, que hoy es un logro, nuestro logro! Gracias hijito!

Papá: Si hoy tuviera la opción de elegir a un papá, sin dudarlo te reelegiría a vos, te elijo cada día de mi vida. Representaste todos estos años en mi vida paz, trajiste tranquilidad a mis días, en momentos donde yo creía no poder seguir, donde me sentía invadida por situaciones difíciles de sobrellevar sola, ahí estuviste vos, con tus palabras cargadas en sabiduría. Gracias por el apoyo que me brindaste todos estos años junto a Sole, por las palabras de aliento, por los consejos, por inculcarme desde el amor los valores y principios que hoy hacen de mi la mujer que soy. Gracias por participar y acompañarme en cada uno de mis proyectos...Te amo!

Hermanitos: Se acuerdan cuando éramos chicos que yo siempre quería jugar con Uds., y cansados de que los persiguiera para todos lados, como buenos hermanos me mandaban al arco y me fundían a pelotazos?, o cuando me subían a los árboles a comer moras calientes? jaja, vienen a mis recuerdos, infinitos momentos de felicidad e inocencia compartidos juntos, Willy aprendí de vos los conceptos, de fuerza, de lucha, de sobreponerse, de crecer, de seguir, supiste trasmitirme y enseñarme las formas que uno tiene de defenderse, de



cuidarse, sin dejar de lado el de ser una excelente persona. Sos en gran parte la persona a la cual copié sus virtudes y aprendí de sus errores. Gracias por acompañarme en este proyecto, por tus palabras, por tus consejos, por tus retos, por alentarme siempre a seguir. Gracias por que junto con Vale se brindaron y entregaron de una manera incondicional, e hicieron de su casa la mía!. Pablis, sos una de las pocas personas en las cual confío ciegamente, de vos incorporé los conceptos de nobleza, de reflexión, de paz. Fuiste un gran amigo en mi adolescencia, y hoy sos un gran consejero, Gracias por estar a mi lado cuando te necesito, sé que junto con Mariela van a correr a socorrerme y contenerme.

Aurorita: Quiero resaltar lo importante que fuiste y sos durante estos doce años en mi vida, fuiste mi compañera, mi apoyo, mi sabia consejera, hiciste de tu casa la mía, y a mi casa la cuidaste como si fuera la tuya. Me ayudaste en cada paso que decidí dar, tanto en lo laboral como en lo personal, cuidaste de mis hijos como propios, velaste mas de una vez por nuestro bienestar, agradezco a Dios por haberte puesto en mi camino y así poder cubrir con tantos vacíos que gracias a tu compañía y contención hoy no los siento. Gracias por haberte involucrado incondicionalmente en mi vida!

Dios fue tan sabio en su creación que notó que si bien la familia era una pieza clave de sostén y estructuración en la vida de las personas, estaba faltando algo más que sirviera de pilar y contención en los mismos, entonces creó a los *Amigos*, y nos dió la posibilidad a que fuéramos nosotros mismos los que los eligiéramos. Acá es donde quiero detenerme y resaltar que fueron mis amigas (hermanas de la vida) y mis amigos (hermanos de la vida) los que me alentaron a no flaquear y mantenerme siempre enfocada en mis objetivos.

Lú: Gracias por la paciencia que me tuviste los años que viviste en Córdoba, gracias por enseñarme a estudiar, pero por sobre todo gracias por enseñarme a reflexionar, a pensar las cosas, o no guardar rencor, a perdonar, gracias por que en la distancia seguís estando cada vez que te necesito, y el sentimiento y el cariño se conservan intactos como el primer día que nos conocimos. Te quiero.



Gi: No tengo mas que palabras de agradecimientos, con vos empecé desde el primer día, te entregaste conmigo como una hermana, deposité en vos horas de largas charlas, pasamos por infinidad de situaciones, las cuales las superamos juntas siempre buscando el apoyo en la otra, fuiste mi compañera y cómplice en presentarnos a rendir infinidad de materias, compañera de mates lavados, comida chatarra, noches de desvelos. Gracias por haberte manejado siempre frontal y sincera y no haber dudado nunca en aconsejarme por más que muchas veces sonara duro o hiriente el consejo. Te quiero hermana!

Pablito: Mi amigo, mi hermano, mi confidente. Fuiste y sos un gran apoyo emocional, con vos siento la seguridad de que cuando te necesite estás ahí, no hace falta decirte demasiado para que entiendas cuando estoy necesitando de tus palabras. Pasamos muchos años juntos, y aprendí de vos el concepto de ser fiel a lo que creemos y sentimos. Gracias por tu apoyo y contención!

Eugis: Como resumir en pocas palabras tanto amor y cariño que siento por vos. Supiste llegar hasta lo mas profundo de mi ser, conociste todas mis virtudes y flaquezas, mis miedos e inseguridades, te entregaste de una manera tan sincera y limpia que solo logras que cuando estoy con vos, me desarme, me entregue, me deje caer, me deje sostener, y eso es lo que siento con vos, que me sostenes!. Gracias por caminar a mi lado, gracias por tus consejos, por las horas dedicadas a mis problemas mentales, a mis monotemas, gracias por ser una amiga ejemplar. Aprendí de vos, el concepto de confianza. Es por eso que decidí compartir con vos algo tan valioso para una mamá como lo es la educación de un hijo..Gracias amiga por ser parte de mis proyectos de vida!...Te quiero.

Lole: hermana, la hermana que elegí, la que volvería a elegir una y mil veces. A tu lado aprendí a valorar la simpleza, a ser práctica, a resolver y cerrar conflictos, a poner la otra mejilla, Gracias por remarcar la mejor de mi y señalar lo que debía mejorar y siempre desde el amor.

Son muchas las personas a las que le debo agradecimiento, no solo por haberme acompañado en este proyecto que decidí seguir, sino en haber sido



parte fundamental en la estructuración de mi carácter, muchos ya no están, pero influyeron mucho en mi vida emocional y personalidad, y a los que están (Dani, Viky, José, Anesh, Jime, Euge, Car, Cris, etc) gracias por que de alguna manera influyen día a día a que decida ser mejor persona, aprendí mucho de cada uno de uds. Los quiero!.

Finalmente para terminar con mis agradecimientos y reconocimientos a las personas que dejaron marcas importantes en mi vida, quiero mencionar a dos personitas muy importantes que llegaron en la recta final de esta etapa y me ayudaron y alentaron a poder cerrarla, ellos son Fede y Umma: amor, que mas puedo decirte que ya no sepa, descubriste aspectos en mi que ni yo misma conocía, mostraste tu incondicionalidad apoyándome a alcanzar mi meta, gracias por prestar tu ayuda y dedicación a la recolección de los datos utilizados en esta investigación. Pero voy más allá, me diste lo más lindo que le puede pasar a una mujer, el milagro de ser mamá, gracias por traer a Umma a mi vida, gracias por compartir conmigo mas allá del recorrido a lo profesional, el recorrido a caminar juntos por la vida. Sos mi complemento. Gracias por amarme, por apoyarme, por alentarme, y por sobre todo por elegirme. Te amo!

Gracias a toda mi gente por haber influido de alguna manera a que todos los días me proponga elegir ser una buena persona. Gracias!

Lic. Perla Palumbo



“Siembra un pensamiento y cosecharás un acto;
Siembra un acto; y cosecharás un hábito;
Siembra un hábito y cosecharás un carácter;
Siembra un carácter y cosecharas un destino“.

Charles Reade



RESUMEN

En este trabajo se presentan tres investigaciones que toman como variable central de estudio las emociones positivas y negativas que experimentan futbolistas de alto rendimiento. El primer estudio evalúa la relación existente entre la edad de los futbolistas y los niveles de emociones positivas y negativas. Aparentemente los futbolistas más experimentados presentan mayores emociones positivas antes del partido y emociones negativas menos intensas después del mismo. El segundo estudio indaga los cambios emocionales ocurridos luego de un encuentro deportivo. Los resultados obtenidos sugieren que si bien tienden a experimentarse más emociones positivas al ganar un partido y más emociones negativas al empatarlo, los cambios emocionales son más fuertes en situaciones de no ganancia. Dichos resultados son coherentes con el modelo de reacciones emocionales dispares propuesto por Buss (2000). El tercer estudio indaga la relación existente entre emociones y bienestar psicológico. Los resultados obtenidos señalan que el bienestar psicológico se asocia con emociones positivas ($r_s = .28; p < .05$) y negativas ($r_s = -.38; p < .05$) de manera significativa. En conjunto los resultados sugieren que los futbolistas de alto rendimiento se ven más expuestos a experimentar emociones negativas y en consecuencia presentar menores niveles de bienestar psicológico, sobretodo en futbolistas de menor edad. En función de ello se destaca la importancia de desarrollar nuevas investigaciones tendientes considerar la influencia de los factores emocionales y el uso de estrategias de regulación emocional sobre el comportamiento de deportistas de alto rendimiento.

Palabras Claves: Emociones; Futbolistas de Alto Rendimiento; Bienestar Psicológico.



ABSTRACT

In this paper we present three investigations in which positive and negative emotions are the central concepts considered in high performance soccer players. The first study examines the relationship between the age of soccer players and their levels of positive and negative emotions. Apparently, more experienced soccer players show more positive emotions before the game and less intense negative emotions after the game. The next investigation evaluates emotional changes produced after the game. Results obtained suggest that besides soccer players tend to experiment more positive emotions after winning a game and more negative emotions after drawing a match, in no-gain conditions emotional changes are greater. These results are in accordance to those reported by the unequal emotional reaction model proposed by Buss (2000). Finally, the third study inquires the relationship between emotions and psychological well-being. Results show that psychological well-being is significantly associated with positive ($r_s = .28$; $p < .05$) and negative ($r_s = -.38$; $p < .05$) emotions.

The results obtained in these three studies suggest that high performance soccer players tend to experiment more negative emotions and, consequently, exhibit lower levels of psychological well-being, especially in younger players. According to this, it is important to emphasize the necessity of developing new investigations that consider the influence of emotional factors and the use of emotional regulation strategies on high performance sports.

Keywords: Emotions; High Performance Soccer Players; Well-Being.



AGRADECIMIENTOS	3
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	12
FUNDAMENTACIÓN	15
OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	18
OBJETIVO GENERAL:	18
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	18
MARCO TEÓRICO	20
CAPITULO I: PSICOLOGÍA POSITIVA	21
CAPITULO II: BIENESTAR PSICOLÓGICO	29
CAPITULO III: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.....	32
CAPITULO IV: FUTBOL	40
METODOLOGIA.....	59
DISCUSION:.....	69
REFERENCIAS	75

INTRODUCCIÓN





INTRODUCCIÓN

El estudio de las razones y causas subyacentes del comportamiento deportivo se ha transformado en un tópico de gran interés en los últimos años (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006). A lo largo de los años se han utilizado diferentes estrategias y enfoques para estudiar el rendimiento experto en el deporte. Sólo recientemente se ha ampliado el campo de análisis, considerando no sólo los aspectos físicos y fisiológicos asociados al rendimiento deportivo, sino también la consideración de los factores psicológicos implicados.

El desarrollo de una investigación destinada a conocer la realidad concreta en que realizan su actividad los futbolistas profesionales de alto rendimiento, la posibilidad de conocer las propias emociones y regularlas, las cuales son las encargadas de impulsar a la práctica de dicha actividad y lograr mantenerse en ella, el grado de metas que se persiguen o si se ven obstaculizadas dada a la escasa autorregulación emocional que poseen estos futbolistas, constituye un primer paso que movilizó a estudiar esta temática y a su vez poder brindar también una aproximación de conocimiento a quien se interesa por la psicología del deporte.

Ante la necesidad de delimitar el campo de investigación y contar con un ámbito donde fuera posible realizar dicho trabajo, se pensó en el Club Atlético Talleres, el objeto de estudio serán los jugadores de primera división, y fueron seleccionados ya que es en ellos que se puede visualizar de una manera clara y precisa el alto grado emocional que se pone en juego.

Actualmente el fútbol, debido a su alto grado de profesionalidad, ya no se lo considera un simple juego que causa placer. Este deporte está teñido de otros factores como: multitudes de hinchas y fanáticos que exigen a sus equipos favoritos que venzan a su rival, medios de comunicaciones masivos que informan al mundo lo que sucede a cada instante en el orden de lo deportivo, empresarios que manejan los intereses de los jugadores. Estos hechos, según sea su magnitud y el modo en que puedan afectar y superar la



capacidad de adaptación de los futbolistas, pueden convertirse en factores de presión y ocasionar en el momento de la competencia, alteraciones emocionales en los jugadores afectando así su rendimiento deportivo.

En la actualidad es notorio ver cotidianamente en estos jugadores la escasa regulación emocional. Los jugadores muchas veces tienden de una manera inconsciente a resaltar aspectos negativos, en vez de visualizar los positivos para de este modo ejercitar el optimismo. Para desarrollar esta investigación se tomo como teoría central a la Psicología Positiva o Psicología del Potencial Humano, (Aspinwall, Staudinger, 1997), donde *se destaca la actuación positiva durante el periodo de vida, se investiga los acontecimientos positivos y amenazadores a los cuales la gente esta expuesta y los recursos positivos que le aportan. Ofrece una comprensión de los recursos internos y ambientales que contribuyen a las fortalezas humanas y muestra como características humanas que antes se creyeron debilidades o desventajas contribuyen de forma profunda a la actuación humana positiva.* (p.20)

FUNDAMENTACIÓN Y OBJETIVOS





FUNDAMENTACIÓN

Los estudios relacionados al deporte, inicialmente, se han abocado al estudio de los factores cognitivos involucrados en el desempeño deportivo. Así, Ericsson y Smith (1991.) estudiaron factores tales como las aptitudes de los deportistas, el conocimiento declarativo, estratégico y metacognitivo, entre otras. No obstante, debe considerarse que el deporte es una actividad que involucra aspectos emocionales. Tal como señala Ruiz y Cols (2005), los deportistas constantemente ponen en combinación sus conocimientos anteriores con los datos actuales que se van generando en cada situación, todo ello coloreado por sus sentimientos y percepciones de competencia.

El presente estudio constituye una aproximación al mundo de los futbolistas vinculados al alto rendimiento (FAR). Lo que guía esta investigación es el interés por examinar el rol de las emociones (positivas y negativas) en su relación con el bienestar psicológico de los FAR. La razón de este interés proviene del hecho de que en todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de alta competición, se manejan emociones que pueden repercutir en el comportamiento del deportista (Ruíz y Cols., 2005).

Vale mencionar que el jugador que compite en primera división atraviesa por diferentes estados anímicos, experimenta diariamente en mayor o menor medida, sentimientos de estrés, ansiedad, presión, miedos, angustia, desvalorización, incertidumbre, entre otros. Dichas emociones pueden afectar el rendimiento del deportista.

De esta forma, se destaca la importancia de adquirir conocimiento sobre el rol de las emociones en el ámbito deportivo. Existe un considerable grupo de investigaciones que se interesaron por evaluar las experiencias vividas en los deportistas en su mejor etapa profesional, comparando esto a los que obtuvieron o no mejores rendimientos, (Gould, Weiss Weinberg, 1981; Mahoney y Avener, 1977; Meyers, et al., 1979; Treasure, Monson y Lox, 1996). Cabe mencionar que no se encontraron antecedentes anteriores que solo tomaran como estudio central, las emociones y el bienestar psicológico en



futbolistas, es por ello que despertó el interés para desarrollar el presente trabajo.

Sin embargo, se pueden encontrar algunos estudios orientados al deporte de alto rendimiento. Una de ellas es la de Gimeno y Cols (2006) donde plantean analizar la influencia de variables psicológicas en la consecución de éxito, la continuidad a largo plazo y la ocurrencia de lesiones, en el contexto del deporte de competición. Los resultados marcaron asociaciones estadísticamente significativas entre la percepción de control del estrés y de la autoconfianza; y la obtención de éxito, la continuidad a largo plazo en el deporte de competición y la ocurrencia de lesiones. Estos resultados sugieren la importancia del entrenamiento de habilidades psicológicas para favorecer el rendimiento deportivo y la prevención de lesiones.

Esto se relaciona con lo planteado en la investigación de López-Torres y Cols (2007) en la que investigaron las características del Flow, ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de elite en Latinoamérica. *Por flow se entiende como un estado psicológico óptimo, en el que los atletas y deportistas consiguen abstraerse completamente en la ejecución de su propio rendimiento, hasta el punto de llegar a experimentar sus propias sensaciones, percepciones y acciones de una forma extraordinariamente positiva, y aparentemente logran efectuar un buen rendimiento en forma casi automática.* (Jackson, 2000. Citado por López-Torrez y Cols. 2007).

Los resultados obtenidos en esta investigación plantean que los deportistas de la muestra cumplen con las condiciones de motivación, orientación a la meta y habilidad que caracterizan a los atletas propensos a experimentar episodios de flow durante el rendimiento. Y por otro lado, se contempla en este mismo trabajo que cuando un atleta tiene un estado de ansiedad cognitiva o somática alto, esto le impedirá o dificultará el desarrollo de un rendimiento cumbre y también las probabilidades de que se presenten episodios de flow durante el mismo.

Distintas investigaciones sobre emociones positivas, inducen a pensar que estas ayudan al rendimiento de cualquier sujeto. Sin embargo, no se han



Emociones en Deportistas

encontrado antecedentes puntuales sobre emociones positivas y deportistas de alto rendimiento en el fútbol. Es en función de esto que se pretende desarrollar el presente trabajo, buscando relacionar como las emociones positivas afectan a los jugadores de fútbol, un deporte que posee características muy particulares, entre ellas el nivel de presión que manejan los participantes, tanto desde lo personal, como de factores externos: familia, técnicos, hinchada, etc.



OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL:

- Evaluar la relación existente entre las emociones (positivas y negativas), y bienestar psicológico en Futbolistas de Alto Rendimiento (FAR) que residen en la ciudad de Córdoba.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Realizar un análisis teórico sobre las emociones, a partir de diferentes autores, y desde un enfoque de la Psicología Positiva.
- Examinar los niveles de emociones positivas y negativas experimentadas por jugadores de alto rendimiento residentes en la ciudad de Córdoba.
- Examinar las diferencias existentes en el tipo de emociones experimentadas (positivas y negativas) según la edad del jugador y su trayectoria en el campo deportivo.
- Examinar si existen reacciones emocionales dispares antes y después de un partido de fútbol oficial.

MARCO TEÓRICO





*Los sentimientos y las emociones son el lenguaje
universal que debe ser honrado.
Son la expresión auténtica de quiénes somos. –
Judith Wright.*



CAPITULO I: PSICOLOGÍA POSITIVA

La organización mundial de la salud en 1948 define a la salud como “*un estado completo de bienestar físico, mental y social*”. En este sentido la OMS enfatiza la consideración de la salud desde una perspectiva positiva y no como la simple ausencia de enfermedad. Este enunciado implica un salto cualitativo en el que se enfatiza el estado de bienestar del individuo, incluyendo aspectos emocionales y sociales (Jara y Rosel, 1999).

Tradicionalmente la Psicología se ha orientado hacia el estudio y comprensión de las patologías y las enfermedades mentales, logrando un cuerpo de conocimientos que ha permitido generar teorías acerca del funcionamiento mental humano y al desarrollo de nuevas terapias farmacológicas y psicológicas para la enfermedad mental. (Seligman y Csikszentmihalyi 2000).

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) postulan que este énfasis de la Psicología Clásica en la enfermedad la ha hecho descuidar los aspectos positivos, tales como el bienestar, el contenido, la satisfacción, la esperanza, el optimismo, la felicidad, etc., ignorándose los beneficios que éstos presentan para las personas.

A lo largo del tiempo, la psicología, además, ha contribuido al desarrollo de la cultura de la victimología, al focalizar su atención de forma exclusiva en los potenciales efectos patológicos de la vivencia traumática, lo cual sesga ampliamente la investigación y el desarrollo de su teoría (Seligman & Csikszetmihakyi, 2000) y que ha llevado a asumir una visión pesimista de la naturaleza humana. (González Zúñiga Godoy. 2004)

En la actualidad se han estudiado y desarrollado más investigaciones vinculadas a un funcionamiento negativo y desestructurante en las personas, y se ha promovido a un escaso conocimiento sobre aspectos positivos que son



los que permiten desarrollarse de una manera óptima, resaltando las habilidades. (González Zúñiga Godoy. 2004)

A raíz de lo mencionado con anterioridad se podría decir que en las últimas décadas ha surgido una nueva concepción dentro de la Psicología, centrada en estudiar los procesos que favorecen el desarrollo de las fortalezas del ser humano, se denomina, a la Psicología Positiva, que tiene como objetivo principal el de indagar e investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas y los efectos que éstas tienen en las vidas de las personas. (González Zúñiga Godoy. 2004)

La Psicología Positiva propone estudiar los comportamientos humanos no en términos de déficit o síntomas, sino desde una mirada focalizada en la perspectiva positiva (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002. Citado por Lee Duckworth, Stenn y Seligman, 2005). Por definición la Psicología Positiva es el estudio científico de las experiencias, rasgos individuales positivos y de las instituciones que facilitan su desarrollo. El objetivo de la Psicología Positiva es ampliar el foco de la Psicología Clínica más allá del sufrimiento y su consecuente alivio (Lee Duckworth, Stenn y Seligman, 2005).

Entre algunos de los puntos que indaga la Psicología Positiva en el plano de lo individual se pueden mencionar rasgos como: la capacidad para el amor, el orgullo, la satisfacción, la alegría, la esperanza, el valor, las habilidades interpersonales, la perseverancia, el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento, la sabiduría, etc. De este modo se podría decir que en estos últimos años ha tomado importancia el estudio de estas emociones, vinculadas a lo positivo, con cual se han desarrollado numerosas investigaciones cuyos objetivos es poder demostrar la relación existente entre la experiencia de emociones positivas y variables como la salud, el bienestar psicológico, la creatividad, la resiliencia, etc. (González Zúñiga Godoy. 2004).

De igual modo, Cuadra & Florenzano (2003. Citado por González Zúñiga Godoy. 2004) señalan que a nivel individual, se puede plantear que la Psicología Positiva indaga acerca de la capacidad para amar, la vocación, el valor, las habilidades interpersonales, la sensibilidad estética, la perseverancia,



el perdón, la originalidad, la espiritualidad, el talento y la sabiduría. Mientras que a nivel social, explora las virtudes ciudadanas y las instituciones que instan a los individuos a ser "mejores" ciudadanos: La responsabilidad, el altruismo, la civilidad, la tolerancia y el trabajo ético.

Retomando los planteamientos de Seligman & Csikszentmihalyi (2000), la Psicología Positiva, tal y como su nombre lo indica, da énfasis en los aspectos positivos descuidados por la psicología clásica, tales como el bienestar, la satisfacción, la esperanza, el optimismo y la felicidad, entre otros.

A su vez, Vera (2004, citando a Park. 1998); plantea que desde la Psicología Positiva se rescata la posibilidad y capacidad que tiene la persona para adaptarse, dar sentido y crecer desde una experiencia traumática, lo cual ha sido poco elaborado o estudiado desde la psicología clásica (González Zúñiga Godoy. 2004).

Siguiendo con esta línea de pensamiento, se destaca que no se pretende trasladar el foco de estudio de lo negativo a lo positivo sino abordar al ser humano desde una perspectiva integradora bajo la cual se concibe al individuo como un agente activo que construye su propia realidad. (Vecina Jiménez 2006).

El estudio científico de las emociones positivas ha sido considerado tradicionalmente una actividad frívola y como tal ha merecido poca atención por parte de los investigadores (Fredrickson, 2003). La tendencia natural a estudiar aquello que amenaza el bienestar de las personas ha llevado a centrarse con carácter prioritario en las emociones negativas y a olvidar el valor de las positivas.

En los últimos años esta tendencia está cambiando y numerosos psicólogos han comenzado a investigar la función adaptativa de las emociones positivas dentro del marco aportado por la Psicología Positiva (Seligman, 2002; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En este contexto, el cultivo de estas emociones se está convirtiendo en un valioso recurso terapéutico y también en



un poderoso recurso para transformar la vida ordinaria de muchas personas en algo plenamente satisfactorio y con sentido. (Vecina Jiménez 2006)

Son diversos los enfoques u orientaciones teóricas sobre la emoción. Sin embargo, la mayoría de los estudios sobre el tema consideran que la emociones tienen múltiples facetas e implican la consideración de factores fisiológicos, cognitivos, sociales y comportamentales (Sroufe, 2000).

En este trabajo se define la emoción como el resultado de un proceso de evaluación cognitiva sobre el contexto, sobre los recursos de afrontamiento y sobre los posibles resultados de dichos procesos. Son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos cotidianos y requieren la valoración de lo que está pasando en cada momento (Lazarus, 1991). (Greco, Morelato, Ison. S/F)

En general las investigaciones y lecturas psicológicas muestran una clara orientación al estudio y teorización de las emociones negativas. Avia y Vázquez (1998) señalan la gran diferencia entre el número de emociones positivas y negativas tratadas en los diferentes trabajos donde las segundas gozan de mayor representación en número y estudios dedicados.

Cuando se habla de emociones positivas, se observa que tienen implicancia en las estrategias de regulación de las experiencias negativas, estresantes o adversas (Tugade, Fredrickson y Feldman Barret, 2004). Estos autores explican que la experimentación de emociones positivas produciría una ampliación cognitiva y conductual propiciando un estilo de afrontamiento adaptativo. Fredrickson (2001) postula que las emociones positivas provocan, fundamentalmente, cambios en la actividad cognitiva y posteriormente cambios en la esfera conductual. Esto favorece la construcción de recursos personales (físicos, psicológicos y sociales) para afrontar situaciones difíciles o problemáticas).(Greco, Morelato, Ison. S/F).

En esta línea Fernandez-Abascal y Palmero (1999) explican que el proceso emocional se desencadena por la percepción de condiciones internas y externas, que llegan a un primer filtro, la evaluación valorativa. Como



consecuencia de esta evaluación tienen lugar la activación emocional que se compone de una experiencia subjetiva, una experiencia corporal o comunicación no verbal, una tendencia a la acción o afrontamiento y cambios fisiológicos que dan soporte a todas las actividades anteriores.

Las manifestaciones externas de la emoción o los afectos observables son fruto de un segundo filtro que tamiza las mismas y se refiere al aprendizaje y la cultura. Se valora si la situación es relevante, si el resultado es consistente o discordante con las expectativas, si es conducente u obstructivo para alcanzar las metas. Si la valoración que el sujeto realiza tiene valencia positiva, entonces, se puede afirmar que ese sujeto experimenta una emoción positiva (Diener, Larsen y Lucas, 2003 citado por Prada, 2005). De esta manera James Averill (1980 en Avia y Vazquez, 1998) ha precisado que una emoción es positiva si cumple alguna de las condiciones siguientes:

- El sentimiento provocado por la emoción se percibe como agradable.
- El objeto de la emoción se valora como bueno.
- La conducta que se realiza mientras se experimenta esa emoción se evalúa de forma favorable y las consecuencias de la emoción son beneficiosas.

Algunos autores sugieren como tipos de emociones positivas: la alegría y el amor. Fredrickson (1998) refiere cuatro tipos de emociones positivas: la alegría, el interés, amor y satisfacción. Por su parte Pereyra señala la esperanza y Seligman (2003) describe el optimismo, Padrós Blázquez (2002) nombra la serenidad. Csikszentmihalyi (1998) describe el “Flow” que en castellano podría traducirse como “flujo de conciencia”, definido como un estado en el que la persona se encuentra completamente absorta en una actividad para su propio placer y disfrute durante la cual pierde la noción del tiempo y experimenta una enorme satisfacción.

Muchas veces cuando se habla de emociones uno lo relaciona con lo intangible, lo abstracto, algo imposible de observar o localizar, no obstante a nivel fisiológico las emociones tienen una base biológica en un conjunto de estructuras nerviosas denominado sistema límbico, que incluye el hipocampo,



la circunvalación del cuerpo calloso, el tálamo anterior y la amígdala. La amígdala, además de desempeñar otras funciones, es la principal gestora de las emociones y su lesión anula la capacidad emocional. Las conexiones neuronales entre estas estructuras ubicadas en el cerebro reptiliano y la parte moderna del cerebro, el neocortex, son muchas y directas, lo cual asegura una comunicación de vértigo muy adaptativa en términos evolutivos (Ledoux, 1996). Esto hace que sea algo ficticio hablar de pensamiento, emoción y conducta como entidades separadas (Vecina Jiménez 2006).

De este modo se podría decir que las emociones positivas son proveedoras de salud evitando la aparición de posibles enfermedades, como así también ayuda a reducir la intensidad y duración de las que ya se encuentran establecidas.

A su vez, Sergerstrom y colaboradores (1998) observaron que las personas que muestran mayores niveles de emociones positivas presentan mejores hábitos de salud, menor tensión arterial y un sistema inmunológico más funcional. Por otra parte, se ha observado que las emociones positivas se encuentran vinculadas a otros constructos psicológicos de gran importancia para el bienestar y la salud de las personas.

Por otro lado, como señala Lightsey (2006), las personas que sienten mayores emociones positivas que negativas poseen creencias fuertes acerca de sus capacidades para afrontar dificultades y mayor capacidad para salir fortalecidos en situaciones adversas, contribuyen a hacer más resistentes a las personas frente a situaciones extremas, ayudando de esta forma a construir la denominada resiliencia psicológica (Aspinwal, 2001; Carver, 1998; Lazarus, 1993; Lazarus, 1993; Lyubomirsky, King y Diener, 2005). Las personas resilientes, aquellas que ante la adversidad se doblan pero no se rompen, son capaces de experimentar emociones positivas en situaciones estresantes. (Vecina Jiménez 2006).

La presencia de emociones positivas durante los momentos de aflicción hace más probable que se desarrollen planes de futuro y estos planes, junto con las emociones positivas, predicen un mejor ajuste psicológico doce meses



después de haber vivido un suceso traumático (Stein, Folkman, Trabasso y Richards, 1997). Igualmente, las emociones positivas protegen frente a la depresión, incluso después de haber pasado una experiencia realmente traumática. (Vecina Jiménez 2006).

Según Seligman (2003), las emociones positivas pueden clasificarse en tres categorías: 1) las emociones positivas relacionadas con el pasado, que incluyen emociones como el orgullo y la serenidad; 2) emociones positivas vinculadas al presente, las cuales hacen referencia a los placeres momentáneos y las gratificaciones, y finalmente, las emociones ligadas al futuro que involucran principalmente al optimismo y la esperanza.

Las emociones positivas cumplen una serie de funciones evolutivas que complementan a las funciones de las emociones negativas (Fredrickson, 2001). Mientras que las emociones negativas se ocupan de indicar los límites y peligros y favorecer nuestra supervivencia, por su parte las emociones positivas favorecen el crecimiento personal y la conexión social.

Como se puede observar, el estudio e investigación de las emociones positivas, constituyen un tópico de gran relevancia actual y con múltiples y variadas repercusiones en la acción profesional, que abren nuevas modalidades de ejercicio e intervención para los profesionales asistenciales de la salud.



*Cada uno de nosotros es su propio clima,
determina el color del cielo dentro del
universo emocional en el que habita.
Fulton J. Sheen*



CAPITULO II: BIENESTAR PSICOLÓGICO

Desde sus inicios, la práctica y la investigación en psicología se ha enfocado en un abordaje asistencial de problemas psicológicos y patologías vinculadas, principalmente, al malestar. De esta manera, tal como señala Lent (2004), el abordaje en salud mental se ha desarrollado *ignorando el importante papel de las fortalezas y factores positivos que contribuyen al Bienestar Psicológico* de una persona.

Quizá por ello, a pesar de que en los últimos años han proliferado los trabajos destinados a medir y predecir el Bienestar Psicológico, las definiciones conceptuales y los modelos teóricos de bienestar psicológico no son del todo precisos. De hecho, pueden observarse múltiples definiciones; sin embargo, a los fines del presente trabajo, se toma como base la propuesta de Diener (1994), quien diferencia dos componentes del bienestar psicológico, uno más estable en el tiempo (componente cognitivo) y otro más circunstancial (componente emocional). Debido a la mayor estabilidad de componente cognitivo, las investigaciones se han inclinado generalmente al estudio de este componente, dejando de lado el componente afectivo dado que resulta mucho más lábil y cambiante (Casullo, 2002).

Para abordar el estudio del Bienestar Psicológico deben considerarse diferentes niveles de integración de los comportamientos humanos. Por ello, la literatura recomienda considerar no solo indicadores individuales (es decir, una perspectiva personal o subjetiva), sino considerar además una perspectiva macroscópica que incluya indicadores económicos, de desigualdad social y el respeto por los derechos de la persona, entre otros indicadores (Casullo, 2002).

Sin embargo, Lent (2004) sostiene que se ha constatado que las variables sociodemográficas no constituyen buenos predictores del bienestar psicológico. Aparentemente, la influencia de las variables sociodemográficas es moderada por una serie de variables cognitivo-afectivas que determinan en conjunto el bienestar psicológico de las personas (Lent, 2004). Es por ello que en las últimas dos décadas, las investigaciones se han volcado sobre todo al



estudio de los factores personales y psicológicos que determinan el bienestar psicológico.

Lent (2004) sugiere que el concepto de Bienestar Psicológico debe ser concebido como un fenómeno multidimensional que incluye aspectos vinculados con la felicidad (estados emocionales) y aspectos vinculados al significado que la vida tiene para una persona (satisfacción vital).



*“La vida cobra sentido cuando se hace de ella
una aspiración de no renunciar a nada”.*

Ortega y Gasset



CAPITULO III: PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La intención de éste capítulo es dar una aproximación a modo general del concepto de Psicología del deporte en la actualidad, su importancia, sus objetivos y diferenciar claramente el rol del Psicólogo especializado en esta área. A su vez en este capítulo también se intentará hacer un recorrido histórico de la Psicología del Deporte, sus inicios, desarrollo, y su ubicación actual como ciencia del comportamiento.

El deporte es el fenómeno social más importante en nuestros días. El deporte influye en la vida de muchas personas, de diferentes edades y de diferentes contextos sociales, ya sea como simples espectadores, aficionados, entrenadores, jugadores, padres de los jugadores, árbitros, directivos, etc. (Barbosa Granados 2006).

Entonces desde este concepto se puede decir que es el deporte en general una de las actividades humanas con más protagonismo social, donde a su vez se mueven grandes niveles económicos, donde los medios de comunicación van creando progresivamente más espacios y la gran mayoría de las personas le presta gran atención independientemente de las diferencias sociales y culturales.

Se debe tener en cuenta que el deporte nace en el jugar, es en el juego donde comienza a gestarse el deporte. Para el niño es importante realizar el juego como actividad cotidiana, ya que es allí donde va formando su personalidad. Como señala Linares (2001), en los jóvenes deportistas no sólo está comprometida la destreza innata, la habilidad, la capacidad física o la disposición para el juego asociado, sino toda la personalidad puesta de manifiesto en actitudes que encuentran su expresión a través del deporte.

Carl Diem asume que el deporte es un ejemplo de juego, pero un juego serio que es portador de normas y valores que están sometidos a reglas, cuyos principales objetivos son la integración, la superación y el logro de buenos resultados. (Roffe – Ucha, 2006, pp. 38).



Entendiendo la importancia de La historia del deporte, es también la manera de centrarse e interesarse en la historia de la praxis humana, ayudando a entender y visualizar la fuerte influencia que esta área ha ejercido y ejerce sobre las gentes y su cultura. Por lo tanto al hablar de deporte se puede empezar diciendo que es un espectáculo que mueve masas y una distracción elegida principalmente por la juventud, aunque no se puede hablar de edades específicas.

Fue el pueblo francés el que descubrió que el juego generaba ejercicio y a su vez producía diversión; lejos estaba de ser considerada una actividad seria, era más bien tomado como un evento social, un lugar de encuentro. Las inquietudes que movieron a los primeros profesores de Educación Física y entrenadores a explicarse los problemas que tenían una raíz psicológica en sus alumnos y deportistas comienzan desde finales del siglo XIX.

Como redacta Linares (2006) las primeras reseñas documentadas que explícitamente se refieren a la psicología aplicada a la actividad física y el deporte se encuentran durante los comienzos de siglo XX, principalmente de tres lugares: la antigua URSS, Alemania y Estados Unidos.

Es Aquí donde aparecen personalidades precursoras de la Psicología del Deporte como lo fue P. Lesgaft en Rusia, C. Griffith, en Estados Unidos de Norteamérica, Dien en Alemania que funda el primer laboratorio de Psicología del Deporte y A. Z. Puni y P. Rudik en la antigua URSS. Por otro lado, es amplia la lista de los pioneros destacados en esta área, tales como: J. D. Lawther en USA, también B. Ogilvie, en el mismo territorio y una cantidad de psicopedagogos soviéticos entre los que se destacan Rodionov, Garbunov, Nekrasov, Jodado, en Alemania P. Kunath, R. Frester y otros. (García Ucha. 1999)

El Reconocimiento oficial de la psicología del deporte llega en (1965-1979). La psicología deportiva no obtiene su reconocimiento hasta el de 1965 con la celebración del I Congreso mundial de Psicología del deporte llevado a cabo en Roma, Italia. De igual manera en este periodo la psicología del deporte se independiza de la educación física y se crea la primera revista especializada



en la Psicología del deporte llamada *International Journal of Sport Psychology* y se funda la *International Society of Sport Psychology* (ISSP), la cual impulsa la creación de diferentes asociaciones en Europa y Estados Unidos. (Barbosa Granados 2006).

Algunos españoles, como J. M. Cagigal, J. Ferrer-Hombravella o J. Roig, considerados como los iniciadores de la Psicología del Deporte en España, participaron notablemente de éste congreso. A partir de ese momento se llegan a crear organizaciones científicas especializadas a nivel europeo (FEPSAC) e internacional (ISSP). Un ejemplo de ello es la Sociedad Internacional de Posología del Deporte, fundada por Antonelli en 1965, y que tuvo vigencia hasta 1973.

Rápidamente, en 1968, se efectuó el Segundo Congreso Internacional en Estados Unidos y se fundó la Sociedad de Psicología del Deporte Norteamericana. Alrededor de la historia de estos congresos y de otras organizaciones de importancia para la comunidad científica de la Psicología del Deporte ocurren hechos de importancia trascendentes, debates, acuerdos y desacuerdos, puntos de vistas favorables a la especialidad y detractores de esta rama de la Psicología. A pesar de los padecimientos y deficiencias que se le pueden atribuir, a la incomprensión y la indiferencia de algunos actores del deporte, sean entrenadores, directivos o especialistas de otras ramas se produce un momento de especial ebullición para la Psicología del Deporte durante la Olimpiada de Atlanta en 1984. (Wehbw, 2008)

Desde 1980 hasta la actualidad La Psicología del deporte y el ejercicio físico, se caracteriza por su consolidación y afianzamiento, se abren nuevas áreas de estudio en el ejercicio físico, existe un crecimiento acelerado tanto de asociaciones como también una mayor demanda de psicólogos deportivos, de igual forma existe una mayor presencia en los juegos olímpicos por parte de psicólogos, hay un trabajo más en el campo que en el laboratorio y entra con fuerza en el aspecto teórico el enfoque cognitivo y social. (Barbosa Granados. 2006).



A su vez en los años 90 se desarrollan una gran cantidad de actividades científicas. Fueron aumentando las publicaciones y además, se logra que aparecieran programas académicos de formación en estas áreas tanto de pregrado como de post grado en Psicología del Deporte.

Fue durante el 2001 donde prosperó el interés por insertarse en La Psicología del Deporte por parte de los profesionales de la salud, había una fuerte resistencia por parte de los Psicólogos en incorporar esta nueva Cultura del Deporte. A su vez por parte de los propios entrenadores y deportistas había una falta de conocimiento e información sobre el rol que podía ejercer este profesional en la institución, es allí donde nace la necesidad de refinar el encuadre de la tarea durante las labores en un equipo.

Es por ello que pese a tratarse de un área relativamente reciente, más que otras como la psicología educativa o la psicología clínica, la psicología del deporte posee la entidad y la presencia suficientes, así como un importante recorrido histórico para consolidarse como un área específica. Los campos de actuación profesional se van conformando históricamente en el continuo proceso dialéctico entre la práctica social cotidiana y el progreso en la investigación. (Cantón Chirivella. 2010a)

A través de los datos estudiados, y los antecedentes del recorrido histórico por el que viene atravesando la Psicología del deporte, un sin fin de especialistas en el tema, coinciden en señalar que la Psicología del Deporte lleva formalizada internacionalmente desde hace más de medio siglo, siendo avalado esto con antecedentes desde los inicios del siglo XX.

De acuerdo a Cantón Chirivella. (2010b) la Psicología del Deporte es considerada una profesión especializada, con una fuerte presencia social y un área de trabajo específico, si bien hay que diferenciarla de otras áreas con las que mantiene cierta relación, como por ejemplo la Psicología clínica o de la salud, trabajan cada una en su campo, sin excluirse ni incluirse.

La Psicología del Deporte no constituye un área de conocimiento dentro de la ciencia psicológica sino que es un campo de actuación profesional. Lo



que caracteriza a esta disciplina es su orientación aplicada a una faceta de la actividad humana, como es el deporte, en el sentido amplio del término. Se trata por tanto de un ámbito de intervención, de una actividad aplicada para la que es conveniente desarrollar una tecnología específica que incluya instrumentos de evaluación, programas de intervención y técnicas específicas directas e indirectas (Cantón Chirivella. 2010 b)

Por lo tanto, y siguiendo a Weinberg y Gould (1996): la Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

No debe olvidarse que al tratar con deportistas de alto rendimiento, se está trabajando con personas, individuos con fuertes cargas emocionales, donde experimentan situaciones donde permanentemente quedan expuestos a convivir con emociones ya sean positivas o negativas. Y en función de esto podría pensarse que la violencia en los escenarios deportivos, el profesionalismo, los estímulos monetarios extraordinarios que aparecen en algunos eventos deportivos, y de los cuales no escapa el deporte juvenil, el campeonismo, nuevas versiones del doping, el robo de los talentos deportivos de nuestros pueblos para que representen a las superpotencias, el debilitamiento de los valores esenciales del deporte, etc. Son problemas donde reclaman a las Ciencias Sociales y a la Psicología del Deporte, entre ellas, a reforzar el fin básico de la actividad deportiva. (García Ucha 1999)

Entonces que tanto lo económico, político, cultural, religioso como lo deportivo, han sufrido fuertes cambios dado a la llegada masiva de la globalización. Lo que tendría que tomarse en cuenta es que esto no debería intervenir o determinar la calidad futura de estas actividades y de las ciencias vinculadas a estas áreas.

De acuerdo a García Ucha (1999) la Psicología del Deporte podía contribuir a asegurar los rendimientos deportivos. Una revisión de la literatura sobre rendimiento máximo indica que los deportistas exitosos tienden a tener altos grados de autoconfianza, están mas orientados en su foco de



concentración en la tarea deportiva, tienen una menor tendencia a distraerse y poseen una gran habilidad para dominar su ansiedad. Se caracterizan como personas con un pensamiento positivo sobre su ejecución, determinación y compromiso comparados con los deportistas que tienen bajos rendimientos. Poseen habilidades de percepción superiores. Estas características psicológicas en dependencia de ciertos atributos de la personalidad del deportista pueden desarrollarse por medio del entrenamiento psicológico apropiado.

Beltrán (2010), señala que: los niveles de competitividad exigen que el aspecto mental tenga un tratamiento profesional, que no esté librado al sentido común, a la buena voluntad o a la improvisación. Aquello que en lo cotidiano es visto como un generador de confianza y fortaleza anímica no funciona igual en el alto rendimiento, debido a que las exigencias y los requerimientos son otros.

El mismo autor continúa planteando que muchas veces el temor al fracaso, la ansiedad, el pobre manejo del error y la desesperación que traen aparejado la presión de los resultados, no pueden ser manejados tanto por deportistas como por los equipos a pesar de su excelente potencial. Según Beltrán (2010) es necesario que los deportistas, como su equipo técnico y todo aquel que trabaje con ellos, entiendan y comprendan que el compromiso, el esfuerzo, las ganas y la perseverancia no son causas del alto rendimiento, sino una consecuencia de este.

Los profesionales de psicología del deporte manejan las mejores prácticas del alto rendimiento mental y conocen las herramientas para desarrollar el nivel de confianza hasta donde el jugador, el equipo y el entrenador quieran llegar. Es importante reconocer que en estos últimos tiempos las diferentes variables psicológicas han ido influenciando el rendimiento y bienestar de los deportistas. No debería solo centrarse en un entrenamiento físico exhaustivo, como al desarrollo de habilidades técnicas y tácticas, ya que de alguna manera, para que el deportista pueda desplegar todo su potencial, requiere también de un entrenamiento y cuidado psicológico.



A la vez, sin duda que la práctica de deporte o actividad física puede favorecer en los niños y en los adolescentes la oportunidad de conocer aspectos que son importantes para su autoestima y su percepción de eficacia como pertenecer a un grupo de iguales y, demostrar capacidad o conseguir logros. Participar en deportes enseña importantes habilidades cognitivas y sociales que pueden servir para otros ámbitos de la vida como: aprender a trabajar bajo presión, resolver problemas, trabajar en grupo, establecer metas a corto y largo plazo, demorar la recompensa, recibir y beneficiarse del feedback o respetar la autoridad (O'Hearn & Gatz, 2002).

Podría decirse entonces que el deporte se convierte además en uno de los elementos más importantes que ayudan a conformar la identidad. Desde el momento que la persona elige desarrollar un deporte determinado, y lo ejerce desde una manera profesional, son entonces, tanto los pares, como el entrenador, la familia, etc, una importante fuente de apoyo emocional y técnica, para que el sujeto pueda desplegar todo su potencial al máximo, y manejar las emociones de la mejor manera, donde el resultado sea mantener un óptimo bienestar psicológico. De esta manera, la conducta humana puede entenderse como el resultado de la interacción de las fuentes de influencias externas y medioambientales y los factores personales.

Jean Jacques Rousseau expresa la importancia del deporte de la siguiente manera: *“para aprender a pensar es preciso ejercitar nuestros miembros, nuestros sentidos, nuestros órganos, que son los instrumentos de nuestra inteligencia”*.



*“El hombre se autorrealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento
del sentido de su vida”.*

Viktor Frankl



CAPITULO IV: FUTBOL

Nacimiento y desarrollo del futbol.

Después de algunas disciplinas ya existentes, en los tiempos de homero los pueblos griegos organizaban juegos en honor a sus visitantes y dioses. Estos tipos de juegos son los que dieron nacimientos a los juegos olímpicos, en el año 884 a.c en la ciudad de Olimpia, pero se empezaron a jugar oficialmente en el año 776 a.c. Luego estos juegos fueron prohibidos por el emperador romano Teodosio. (Angeli 2002)

El varón francés Pierre de Coubertin refundo en la era moderna los juegos olímpicos en el año 1896, incorporando en esa edición el fútbol como deporte espectáculo.

Los primeros testimonios del fútbol se ubicarían a partir de la prehistoria, el juego consistía en trasladar un elemento específico con el pie sin utilizar las manos, algunos los sitúan en china y Japón y otros en la Grecia antigua, en ambos casos se quiere demostrar su práctica aún antes de la era cristiana.

Alejandro Magno, Rey de macedonia, en sus campañas conquistadoras entre los años 336-327 a.c, traslada desde el lejano oriente a occidente; costumbres, juegos y deportes. El juego se llamaba espiciro, el cual se jugaba con una pelota de cuero, en cuyo interior tenia una vejiga de buey inflada con aire. Por otro lado, Angeli (2002) plantea que existe la posibilidad que en el año 55 a.c los legionarios romanos hayan introducido en la gran Bretaña el juego de pelota llamado espiciro.

Fue en 1845 donde se elabora las reglas de Cambridge y sus trece artículos, bases reglamentarias de los que hoy son las diecisiete reglas del fútbol. El juego así ordenado se propago rápidamente por todo Inglaterra y el resto del reino unido.



En 1855 se funda el primer club de fútbol no universitario siendo el mas antiguo del mundo. La evolución que tuvo este deporte en Gran Bretaña en relación con el resto del mundo permite denominarlos como los “Padres del Fútbol”. La primera asociación nacional de futbol del mundo se fundó el 26 de octubre de 1863 en Londres Inglaterra, en la misma reunión se homologó el reglamento de este deporte.

El fútbol profesional se oficializa en Inglaterra en el 1884, esta decisión se lleva acabo para resolver el problema de remuneración que recibían aquellos obreros que practicaban este deporte, legalizando el desempeño del mismo.

El fútbol llega a las costas del rio de la plata alrededor del 1860, traído por los marines ingleses. El deporte se expandió en extenso territorio argentino a través de los tendidos de líneas ferroviarias por parte de empresas inglesas y francesas. El primer club que practicó el fútbol en la Argentina se llamó Buenos Aires Fútbol Club. Este se fundó a través de una publicación en un aviso en las páginas sociales del diario The Standard. Sin embargo el primer club de futbol oficial en Argentina aun existente es Quilmes A. Club, fundado en el año 1887.

El fútbol se reanuda a nivel internacional en los juegos olímpicos de Amberes en 1920, llamados Los juegos de la Paz y en el 1930 en Uruguay se realizó el primer mundial de fútbol. En 1978 es donde el Comité Ejecutivo de la FIFA designo a la Argentina como sede del mundial, obteniendo la victoria de dicho campeonato.

Para poder comenzar a entender que es el Futbol como deporte, primero es necesario diferenciar los conceptos de juego y de deporte, que muchas veces se confunden (Ferrero, 2006. Citado por Wehbe 2008). El juego es la principal manifestación del deporte, este ha de ser una actividad libre, desinteresada y atractiva. Libre, pues debe ser elegida espontáneamente sin que nadie coaccione a ello. Desinteresada, porque hay una gran satisfacción en el desarrollo de la actividad. (Wehbe 2008)



Cohen (1999) plantea que el fútbol es uno de los deportes más evolucionados en la actualidad, y es uno de los pocos deportes que cuenta con tantos practicantes como espectadores en todo el mundo. En función de la práctica y los problemas que han surgido de esta, es uno de los deportes en que su desarrollo ha implicado el involucramiento de diversas disciplinas científicas en la búsqueda de identificar que factores influyen en el rendimiento y bienestar psicológico de estos jugadores de elite, donde se puede observar que tienen un mayor protagonismo los factores emocionales en la explicación de la competencia o excelencia individual y de equipo.

En los tiempos que vive hoy el jugador de fútbol, donde ya no se prioriza la diversión, donde ir a la cancha ya no es un lugar de encuentro, donde en el afán de obtener excelentes resultados, a nivel competitivo, tanto los directivos de los clubes, los entrenadores, la hinchada, el periodismo, los sponsors y hasta la propia familia, son factores de influencia directa para que el jugador se sobre exija y priorice una buena preparación y dedicación física, sin detenerse a sentir, a pensar como va sintiendo, experimentando él estos procesos, muchas veces en la prisa de cubrir con las expectativas depositadas en él, va dejando de lado su estado emocional, pasan a ver y priorizar solo el objetivo, el de ganar y no como recorren ese camino hasta la meta.

Es por ello que se puede observar en estos últimos años que el resultado está por encima del espectáculo, y hasta del jugador mismo. Es aquí donde el jugador siente que debe buscar y obtener un buen rendimiento, y pasa a ponerlo por encima de todo, siendo muchas veces superado por la situación en la que vive, y es aquí donde comienza a experimentar la falta de un buen control emocional.

Tal como señalan Mannino y Robaza (2004) en el deporte de competición existen una gran cantidad de factores pueden provocar la aparición de emociones intensas. La frustración de la derrota, el rendimiento insatisfactorio, la evaluación del entrenador y las exigencias físicas son sólo algunos ejemplos de dichos factores.

En la actualidad se puede observar de manera progresiva como factores externos al jugador de futbol, tales como la hinchada, la familia, las



lesiones, los amigos, la dirigencia del club, factores económicos, absorben gran parte del estado anímico del jugador, repercutiendo positiva o negativamente en él.

Respecto de la hinchada, Linares (2006), expresa: *El hincha se siente deportista, se viste como deportista, participa del contexto deportivo, dice ganamos y si el equipo perdió dice perdimos, se siente incluido y es un deportista, aunque solo haya estado sentado alentando a los jugadores* (Pág. 65).

Cauas (S/F) plantea en su artículo “*la psicología de los expectadores*”, que de acuerdo a la teoría de la “Facilitación Social”, se puede dar una explicación acerca del efecto facilitador o perjudicial que ejerce el público presente en una competencia deportiva. De acuerdo a este autor, *la presencia del público puede resultar muy desfavorable en aquellos deportistas que recién empiezan su carrera deportiva – cuando tienen más probabilidad de errar que de acertar– pero puede convertirse en un gran agente motivacional y apoyador en aquellos deportistas más experimentados – cuando tienen más probabilidad de acertar que de errar –* (Pag. 2).

Ante esto, se vuelve evidente que no es indiferente la presencia de la hinchada. El hecho de apoyar o no a un jugador o equipo, puede influir en el rendimiento en la cancha, provocando resultados más o menos favorecedores, en función de quien está jugando y la recepción e interpretación que haga de este comportamiento social.

Si se considera la teoría de la Psicología Positiva, la hinchada podría favorecer tanto el surgimiento de emociones positivas como negativas, lo cual afectara el bienestar psicológico del jugador, repercutiendo en su rendimiento.

No se puede dejar de lado, que el comportamiento de la hinchada está influido por factores socio-culturales, donde los hinchas están marcados por toda una sociedad atrás de ellos a la que pertenecen, el fútbol es visto y vivido de diferentes maneras, sin dejar de ser por ello menos importante. En Argentina a diferencia de otros países, este deporte se tornó en estos últimos años para muchos un deporte que moviliza multitudes, donde están incluidas todas las clases sociales, edades, géneros, etc., culminando todo en un punto



en común, la pasión que sienten por determinado equipo. Si bien hay un gran número de personas o hinchas que el fútbol les representa un momento de distracción, de espectáculo o de encuentro, es aquí en Argentina donde se puede observar más de cerca, que cada vez son más los que lo viven de una manera descontrolada, donde las exigencias, la agresividad, la intolerancia de los hinchas va en aumento.

Esto se puede observar, por ejemplo, en los artículos de prensa que se publican a nivel mundial cuando la selección nacional y su hinchada recorren el mundo. Donde se destacan los enfrentamientos y comportamientos “anti-sociales” de la hinchada argentina respecto del resto.

Otro factor que influye de manera directa en la vida emocional de los jugadores de fútbol de alto rendimiento es el tema de las Lesiones. Se podría decir que las lesiones deportivas son causadas fundamentalmente y principalmente por factores físicos (falta de preparación física, sobreentrenamiento, entradas de adversarios, etc.), pero cada vez más la literatura científica (Cox, 2009; Weinberg y Gould, 2010) muestra la gran importancia que los factores psicológicos tienen, tanto en el riesgo de lesionarse como en la recuperación de la lesión.

Esto mismo es apoyado por Gimeno, Buceta & Pérez-Llantada, 2007, quienes a parte consideran que las emociones experimentadas por deportistas han mostrado relaciones sistemáticas con una amplia gama de variables psicológicas necesarias para el éxito deportivo, tales como control del estrés, concentración, autoeficacia y toma de decisiones, entre otras.

La lesión provoca una modificación de la organización temporo-espacial y también de los miedos propios del ser humano. Es así donde juega en todo esto el interés de algunos deportistas por entrar en actividad rápidamente apurando los tiempos de recuperación, Linares (2006).

Olmedilla y García-Mas (2009) expresan que la lesión siempre ha sido considerada como un hecho negativo, sin embargo, no se conocen estudios que investiguen las posibles consecuencias positivas de la lesión, es por ello que se toma a este factor como uno más que se sumaría a la extensa lista de los factores que inciden en el rendimiento y bienestar del jugador.



Se podría concluir, de acuerdo a la bibliografía citada, que ciertas emociones como el estrés podrían facilitar tanto la ocurrencia de lesiones como la posterior recuperación, y por otro lado, que la lesión en sí misma se podría asociar a emociones negativas, que llevan al jugador a comportamientos que atentan contra su reparación y calidad de vida.

Otro punto de gran importancia que hay que remarcar entre los que influyen en el comportamiento y rendimiento de los FAR es el factor económico. De acuerdo a Veira (2009) en la actualidad, y como consecuencia del creciente auge del entorno económico que rodea al mundo del fútbol, y la creciente demanda producida por su enorme aceptación popular a nivel mundial, este se ha convertido en algo más que un espectáculo. La presencia de intereses económicos, donde se manejan cifras astronómicas, empuja a los clubes a buscar la victoria, sí o sí, como medio y condición para sobrevivir en lo que a priori parece ser una competición deportiva. Por todo ello, el resultado está en muchas ocasiones por encima del espectáculo.

Dado a que este deporte moviliza diferentes sectores como lo son la televisión, grandes empresas que invierten en jugadores o publicidad, grandes firmas donde sponsorean al jugador, otorgándole comodidades sobrenaturales, tanto para vestirse, movilizarse, alimentarse, viajar, vivir, etc. pasa a ser esto un factor donde motiva al jugador a rendir de la mejor manera con el fin de obtener cada vez mejores resultados y de esta manera mejores contratos. El sueldo, el pago a término, los descuentos, el cambio de cláusulas e incumplimientos por parte de la institución, son factores importantes, que repercuten influyendo positiva o negativamente en los jugadores.

Como se ha tratado de remarcar a lo largo del presente capítulo, la influencia de diversas variables externas repercuten afectando de manera directa en aspectos de la vida emocional del jugador de fútbol de alta competición, en su rendimiento, en la consecución del éxito y en la continuidad de este a largo plazo. Es por ello que el factor Psicológico debe ser considerado como una parte más de la preparación integral del deportista a igualdad de lo físico y de lo técnico-táctico (Linares. 2006).



Como se puede observar este deporte moviliza multitudes de personas, dentro y fuera de la cancha y junto con ello sus estados emocionales, es un deporte que no solo se basa en jugar con los pies puestos en la pelota, sino que debería ser también desde una óptima regulación emocional, con el fin de alcanzar un bienestar psicológico en el jugador que le permita de esta manera lograr alcanzar su máximo rendimiento.

En relación a esto, Moreno González (S/F) publica un artículo referido al fútbol juvenil en él expresa que:

“el fútbol es probablemente el deporte más bello, el único capaz de combinar ingredientes tales como el arte, la estética, el odio, la agresividad, la solidaridad y la emoción entre otros y además es el único deporte que se juega con los pies exclusivamente pero su estrategia es mental” (Pág. 1).

Por otro lado, Romero Cerezo (2000) define el fútbol a partir de su estructura como: *“Un deporte colectivo donde se produce una interacción motriz entre los participantes, como consecuencia de la presencia de compañeros y adversarios, utilizándose un espacio común (estandarizado y sin incertidumbre) y con una participación simultánea mediante cooperación/oposición”*. (S/P)

Como deporte de alto rendimiento y competitividad, el fútbol ha requerido de diferentes aportes para poder evolucionar, sobre todo en lo que se refiere a la calidad de los jugadores. En función de satisfacer esta demanda, es que la psicología del deporte se ha ido incluyendo paulatinamente. Sin embargo todavía existe una marcada resistencia por parte de quienes lideran este campo. Es decir que los psicólogos especializados en deporte tienen por delante la ardua tarea de posicionarse como figuras necesarias dentro de las instituciones deportivas. Al respecto Arias (2008. Citado por Viera 2009) afirma que



“A pesar de la resistencia que podrían presentar los profesionales del fútbol, la psicología se ha convertido hoy en día en una ciencia de vital importancia en la preparación del deportista en general y del futbolista en particular. La figura del psicólogo tiene cada vez más presencia dentro del cuerpo técnico”. (Pág. 50)

La figura del psicólogo en el deporte va cobrando su relevancia y en el día a día se demuestra que su papel es fundamental para que los deportistas, sobre todo aquellos profesionales que se encuentran en situaciones de alto nivel de exigencia y estrés, puedan alcanzar su máximo rendimiento.

Por otro lado, el aspecto psicológico de los deportistas recién se está teniendo en cuenta, como parte del entrenamiento, en los últimos años, y ha quedado demostrado que se habla de motivación, pertenencia, mejora de las relaciones interpersonales, control de situaciones, etc. En relación a esto Balcells Carnevali (2009) plantea

“Queremos transmitir la necesidad de incorporar el entrenamiento psicológico como una parte más dentro de la preparación global del deportista, junto con su preparación técnica, táctica y física. Deportistas y entrenadores deben tener en cuenta otros aspectos tales como: aprender a controlar situaciones de estrés, mantener niveles altos de motivación, potenciar la autoconfianza, controlar la agresividad, optimizar el trabajo en equipo”. (S/P)

Romero Cerezo (2000) afirma que el entrenamiento del futbolista debe ser considerado como una situación compleja, teniendo en cuenta la realidad del juego y las condiciones de competencia, ya que este deporte, el fútbol, implica un dominio del cuerpo y sus movimientos, que deben adaptarse a las exigencias de las condiciones y situaciones de juego. Desde esta perspectiva, el autor plantea que debe trabajarse con el deportista en el desarrollo tanto de



los aspectos físicos, técnicos y tácticos como psicológicos, logrando un abordaje integral, para alcanzar el máximo rendimiento.



“La excelencia en la vida diaria no depende, en últimas, de lo que hacemos, sino de la manera como lo hacemos”.

M. Csikszentmihalyi



CAPITULO IV: EL ROL DEL PSICÓLOGO

“Desde la psicología del deporte, entendemos la preparación psicológica como un proceso pedagógico para incrementar el rendimiento deportivo mediante el desarrollo de un control efectivo sobre las variables de orden psicológico relacionadas con el logro futbolístico, formando además recursos y cualidades útiles para el desempeño del futbolista en otros ámbitos de su vida”.
(Valdez. 1998. Pág. 143)

Por su parte Rudik y Judanov (1990. Citado por Viera 2009) expresan que el objetivo general de la preparación psicológica es el desarrollo de las cualidades psíquicas que el deportista necesita para alcanzar un alto nivel de perfeccionamiento deportivo, la estabilidad psíquica y la disposición para intervenir en competencias de envergadura. Sería primordial reconocer la importancia de las cuestiones de tipo psicológico como determinantes en el rendimiento deportivo eficaz, y como elemento de carácter decisivo en el funcionamiento general de los deportistas. La psicología del deporte como disciplina considera que ningún deportista, cualquiera sea su especialidad, compite dejando de lado sensaciones, sentimientos, pensamientos, preocupaciones, etc ni permanece aislado e imperturbable por el contexto y factores situacionales o ambientales.

En la actualidad se puede observar en los países desarrollados existe un numero creciente de deportistas y entrenadores que emplean a los psicólogos del deporte para auxiliarse en mejorar su actuación en las competencias y entrenamientos, se solicita la intervención o el trabajo en conjunto con el fin de dirigir y controlar el estrés y ansiedad de manera efectiva, mejorar la concentración y motivación, incrementar la autoconfianza y lograr una adecuada comunicación entre los deportistas, éstos con sus compañeros y a



su vez con los entrenadores. Tres décadas atrás la gran mayoría de los deportistas en países desarrollados no se interesaban en conocer los beneficios que brindaba la Psicología del Deporte, no era lo suficientemente comprendida o bien no poseía el grado de seriedad y credibilidad suficiente para ellos; en la actualidad existe una mayor comprensión de los programas de entrenamiento psicológico, tomándose de manera progresiva con más respeto y atención en los servicios que les ofrece siendo este como un eslabón esencial de la preparación y rendimiento deportivo.

Blanco-Ruiz y Ernesto Vargas-Mendoza (2008) en una investigación llevada a cabo en México, detectaron que *hay una necesidad percibida de una intervención de la Psicología del Deporte en el escenario estatal, sobre todo si se persigue la meta del alto rendimiento de los deportistas* (Pág. 127). Más allá del contexto geográfico, la necesidad de la intervención de los profesionales de la psicología en el deporte se hace cada vez más visible, sobre todo en aquellos deportes donde la exigencia está centrada en el alto rendimiento, como es el caso de los FAR.

Es notable que en los tiempos que se vive en nuestro país, y a las situaciones en las que está expuesto un FAR, la vida emocional está permanentemente activa y en alerta, incorporando situaciones, sensaciones, vivencias, etc. muchas veces manejadas desde una manera óptima y otras afectando de una manera negativa en el bienestar del deportista y repercutiendo en su rendimiento.

En función del reconocimiento de estas situaciones que afecta la calidad de vida emocional del jugador y su rendimiento deportivo, por parte de los directivos, técnicos y los mismos jugadores, es que se produce un cambio importante en el que dio lugar a la toma de conciencia. Es por ello que comenzó a desarrollarse desde hace 10 años una mayor integración entre los especialistas del deporte y los psicólogos, así como la aparición de un lenguaje común que facilita la comprensión entre los psicólogos y los deportistas y entrenadores. Se estructuró una definición de las principales herramientas



empleadas por los psicólogos en las intervenciones psicológicas y se mostró su aplicación práctica.

A principio de los años 90 las solicitudes de servicios psicológicos aumentaron significativamente cuando los entrenadores y deportistas podían reclamar para qué deseaban los servicios un psicólogo. Los deportistas de elite y entrenadores no tienen generalmente una comprensión exacta de las bases teóricas de la Psicología del Deporte pero ellos están familiarizados con la aplicación específica al deporte, tales como la visualización, la relajación y el empleo de otras intervenciones.

En Latinoamérica, también un número mayor de psicólogos se dedican a la práctica de la Psicología del Deporte, en muchos casos lejos del campo deportivo; atendiendo a los deportistas en un consultorio. En este sentido se reconoce la necesidad del trabajo de campo pero éste no es lo suficientemente remunerado como para abandonar a los pacientes que se encuentran en el consultorio privado.

García Ucha (1999) plantea que además se avanzó en aspectos relacionados con las normas éticas que debe regir el trabajo de los psicólogos en el deporte. En este sentido es necesario señalar que los logros de la Psicología del Deporte no pueden explicarse exclusivamente por la propia actividad de los psicólogos o de sus organizaciones, sino además y de forma determinante por el desarrollo actual del deporte en todas sus manifestaciones y en el contexto social, económico, cultural, político y hasta por factores de orden geográfico, lo que nos lleva directamente a la necesidad de una visión ecológica de la Psicología del Deporte.

Florea (S/F) plantea que el rol del psicólogo del deporte debe tener en cuenta lo siguiente:

- *Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.*



- *El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación*
- *Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.*
- *Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar.*
- *El ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc.*
- *El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones.*
(Florea. S/F)

Sin embargo el psicólogo que se encuentra inmerso en el ámbito deportivo y trabaja directamente con los sujetos, debe tener en cuenta de acuerdo a Florea (S/F) que pueden surgir problemas que excedan el ámbito deportivo, es aquí donde el Psicólogo deportivo puede intervenir si tiene las herramientas necesarias y el contexto se lo permite, caso contrario lo derivaría a otro profesional.

Cabe resaltar que si bien se ha adquirido una toma de conciencia mucho más elevada, que años anteriores, con respecto a la importancia de la presencia de un psicólogo en el ambiente deportivo, gran parte de los que participan de este entorno, llámese deportistas, entrenadores, dirigentes, periodistas, árbitros etc. le dedican tiempo escaso a entrenar las habilidades



mentales que tienden a mejorar el bienestar psicológico en los deportistas, y que podrían repercutir de manera positiva en el rendimiento.

Se podría pensar entonces que tanto el cuerpo como la mente desarrollan una interacción, y esto se puede observar claramente por ejemplo en el momento de experimentar temor y ver cómo ésta percepción se ve acompañada de sudor, o aceleración del pulso cardíaco, etc., lo cierto aquí es que tiende a priorizarse el entrenamiento físico y se espera que el resto de las emociones se ajusten solas o con el paso del tiempo, sin prestar atención en que el cuerpo y la mente son un binomio sabiamente relacionado. Como señala Linares (2006), *El Psicólogo del deporte debe entonces analizar los acontecimientos que enmarcan las emociones y estar atento a la prolongación en el tiempo* (Pág. 65). Que una lesión sea tratable, no significa que por ello disminuyan las emociones negativas, el estrés o las vivencias de un futuro incierto para el jugador, sin mencionar las repercusiones en el rendimiento posterior a su recuperación.

Muchas veces cuando se habla de Psicología en estas aéreas se crea la falsa expectativa de una solución mágica, la sola inclusión del psicólogo en el medio deportivo no modificará actitudes ni mejorará aptitudes, por lo contrario de la misma forma que se logran entrenar habilidades físicas, que a su vez requieren de una práctica rutinaria y constante para lograr el máximo nivel, las habilidades y emociones psicológicas deben entrenarse. Y es aquí donde se permitiría justificar la incorporación de la Psicología al deporte como una herramienta más, que favorezca y enriquezca tanto el desarrollo deportivo como profesional, trabajando de manera interdisciplinaria para el beneficio del deportista y el deporte en general.

A la hora de competir y desenvolverse en un ambiente competitivo, donde las exigencias son elevadas, ya sea en situaciones de entrenamiento o momentos de alta competición, el deportista debería conocer los diferentes factores que en gran medida pueden condicionar su rendimiento final. Debería reconocerse entonces, la importancia y el peso que el factor psicológico



adquiere en la configuración de la personalidad del deportista. Al respecto Buceta (1998) afirma que:

“las demandas de rendimiento de cada especialidad deportiva, requieren que el deportista funcione, psicológicamente, de una determinada manera, para poder decidir y actuar con la mayor eficacia posible y tener, de esta forma una opción más favorable de conseguir el éxito en la competición”. (p. 17)

Es por ello que se considera la preparación psicológica de gran importancia estando al mismo nivel de la preparación física, técnica o táctica. En épocas anteriores se pensaba que el psicólogo no era aceptado ni bien visto en los ámbitos deportivos, carecía de seriedad y respeto, progresivamente esta disciplina fue ganando terreno e imponiéndose como una necesidad fundamental a ser tenida en cuenta. Según la Asociación de Psicólogos Americanos (APA), *la Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física* (Citado por Viera 2009) Esta asociación resalta que la psicología del deporte y su trabajo interdisciplinario se encuentran focalizados alrededor de dos grandes objetivos. En primer lugar, ayudar a los deportistas a conocer y optimizar los principios psicológicos con el fin de alcanzar o mejorar su rendimiento. En segundo lugar, comprender cómo la práctica deportiva afecta al desarrollo psicológico de los deportistas, repercutiendo directamente en su salud y bienestar.

Según Peris del Campo (2005)

“el fútbol (como cualquier otro deporte bien encauzado) es un magnífico medio para desarrollar valores en los más jóvenes y fomentar así la creación de la personalidad a través de la actividad deportiva. Además de las variables psicológicas que intervienen en el funcionamiento deportivo, existen otra serie de cuestiones



a tener en cuenta que, amén de intervenir en el joven como futbolista, también son importantes en su formación como ser humano”. (S/P)

Vargas Mendoza y Blanco Ruiz (2008) en relación a la intervención psicológica en el deporte sostienen que el expediente técnico de los jugadores, además de contener la ficha médica, laboratorial y estudios de gabinete, debe contar con una evaluación clínica psicológica completa consistente en la aplicación de entrevistas, cuestionarios y test a los deportistas, con el fin de descartar o detectar cualquier tipo de alteración psicológica que, de no tratarse a tiempo, podría interferir en el rendimiento deportivo y en la salud psicológica. Cuando no se interviene a tiempo a favor de la salud del deportista y se descuidan estos padecimientos, la psicología deportiva le está fallando al atleta.

Se considera de gran importancia tener presente algunos rasgos en el momento de evaluar a los FAR en el campo psicológico, y que deberían estar incluidos en el expediente técnico de cada deportista, éstos podrían ser por ejemplo: la estabilidad emocional y afectiva, la regulación de la autoestima, la estructuración cognitiva, el manejo del control de impulsos, la tolerancia a la frustración, la tolerancia a la ansiedad, la dinámica familiar, desarrollo de las relaciones interpersonales.

De la misma manera, algunas habilidades psicológicas que intervienen en el rendimiento deportivo, y que también podrían incluirse, involucrarían: la ansiedad general, la ansiedad de competencia, la motivación, el estilo atencional, la capacidad imaginativa, la orientación al rendimiento, la claridad de objetivos. Se debería observar la conducta de los jugadores en los entrenamientos físicos como en los técnico-tácticos, así como también se debe observar la conducta de cada deportista en otros escenarios como en los vestidores de los estadios, en la convivencia con sus compañeros en los sitios de concentración, en su medio familiar y sobre todo, durante sus presentaciones profesionales o competitivas. Es en estos registros donde se



podría evaluar si las diversas intervenciones, y entre ellas la psicológica, sirven para mejorar el desempeño (Viera 2009)

Por lo tanto, y siguiendo a Weinberg y Gould (1996): la Psicología del Deporte es un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Es por ello, y sabiendo que es el deporte una actividad humana diferenciada y específica, surge la pregunta si ello comporta un ejercicio profesional diferenciado, o al menos, tanto como cualquiera de los que ya están tradicionalmente reconocidos, como especializado.

METODOLOGÍA





METODOLOGIA

Participantes

Participaron un total de 26 jugadores de fútbol (titulares y suplentes) del Club Atlético Talleres de Córdoba con edades comprendidas entre los 20 y los 36 años (media = 24,21; desviación estándar = 4,60). Los mismos fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico accidental. En este muestreo el investigador elige a aquellos individuos a los que se tiene mayor acceso, sin tener ningún criterio especial de elección. Si bien dicho muestreo no permite generalizar sus resultados a toda la población, resultan recomendables en estudios exploratorios (Grasso, 2001).

Instrumentos

– *Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS; Watson y colaboradores, 1988)*: constituye la escala psicométrica más utilizada para evaluar las emociones de las personas. Tradicionalmente los estudios destinados a indagar la estructura subyacente de los estados afectivos, han reportado de manera reiterada la existencia de dos factores consistentes y relativamente independientes entre sí (Diener, Larsen, Levine, & Emmons, 1985; Russell, 1980,1983; Stone, 1981; Watson, Clark, & Tellegen, 1984; Zevon & Tellegen, 1982, en Watson & Clark, 1988). Por un lado la dimensión *positiva de las emociones*, la cual refleja el grado en que una persona se siente entusiasmada, activa y alerta, y por otro la dimensión *negativa de las emociones*, que se define como una dimensión general subjetiva displacentera que involucra un amplio rango de emociones tales como miedo, enojo, congoja y nerviosismo. La versión original del PANAS consta de 20 palabras que describen distintos sentimientos y emociones y donde el evaluado debe indicar utilizando una escala de cinco posiciones en qué medida experimenta cada una de dichas emociones (Activo, Fuerte, Inspirado, por ejemplo).



_Escala de Bienestar Psicológico (BIEPS, Casullo, 2002): este instrumento cual se encuentra basado en el modelo de BP desarrollado por Ryff y Singer (2007) y permite evaluar el Bienestar Psicológico en adultos argentinos y consiste en 13 reactivos sobre bienestar psicológico (Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo, por ejemplo), los cuales deben ser respondidos utilizando una escala de tres posiciones (Estoy de acuerdo, Ni de Acuerdo ni en Desacuerdo; Estoy en Desacuerdo).

Los estudios psicométricos desarrollados resultaron satisfactorios, en efecto, la escala demostró ser válida y confiable (Alfa Cronbach total de .70). Los estudios de estructura interna sugieren la medición de 4 dimensiones del Bienestar Psicológico: Proyectos; Autonomía; Vínculos y Control / Aceptación. Dicha estructura factorial explica el 53% de la variabilidad de la prueba. No obstante en el presente estudio se optó por trabajar con el puntaje total de la escala ya que los estudios de consistencia interna realizados para cada sub-dimensión del BIEPS, presentaron valores poco fiables. Cabe destacar finalmente que este instrumento cuenta con baremos locales y actuales para la población Argentina (Casullo, 2002).

Procedimiento:

Para llevar a cabo el trabajo se implementó un diseño ex post facto prospectivo de grupo único. Este diseño consiste en comenzar estudiando una variable independiente y después medir la variable dependiente. Hay que tener en cuenta que la simple ordenación temporal del registro de las VI y VD no permite considerar un diseño como prospectivo. El lapso temporal entre VI y VD debe permitir que las primeras actúen sobre las segundas.

Cabe resaltar, que en este estudio no se pretende arribar a conclusiones acabadas, los datos obtenidos posibilitaran realizar otros análisis y relaciones. En efecto, este proyecto tiene la intención de efectuar un acercamiento a la problemática, dejando abierto el camino para posteriores investigaciones.

Las escalas se administraron antes y después de 4 partidos oficiales, con la autorización de las autoridades del club y bajo el consentimiento



informado de los deportistas. Cabe destacar que se aseguró el anonimato y la confidencialidad de las respuestas.

RESULTADOS





RESULTADOS:

Estudio N°1: *Emociones Positivas y Negativas en Futbolistas de Alto Rendimiento: Su relación con la edad.*

A los fines de detectar variables sociodemográficas que pudieran moderar el comportamiento de la variable dependiente, se optó por evaluar la existencia de una asociación entre la edad de los futbolistas y los niveles de emociones positivas y negativas. Utilizando el coeficiente de correlación de Spearman se observó una relación significativa y de direccionalidad positiva entre la edad de los futbolistas y los niveles de emociones positivas experimentadas antes del encuentro deportivo ($r_s = .21$; $p < .05$). Sumado a ello, se observa que los futbolistas de mayor edad presentan emociones negativas menos intensas luego del partido ($r_s = -.30$; $p < .05$). Aparentemente los jugadores de mayor edad tienden a reportar mayores emociones positivas antes del encuentro deportivo y emociones negativas menos intensas luego del encuentro deportivo.

Estudio N°2: *Reacciones Emocionales Disparas ante Igualdad de Pérdidas y Ganancias en encuentros deportivos*

Con el objeto de evaluar si existían diferencias estadísticamente significativas en los niveles de emociones positivas y negativas según resultado del encuentro deportivo (ganado vs. empatado), se aplicó la prueba no paramétrica de comparación de grupos U de Mann-Whitney. Se observaron diferencias estadísticamente significativas tanto en los niveles de emociones positivas ($U=219.50$; $Z=3.70$; $p < .01$) como en los niveles de emociones negativas ($U=266$; $Z=2.88$; $p < .01$). Al calcular el tamaño del efecto de la diferencia mediante el coeficiente d de Cohen para evaluar el tamaño del efecto de la diferencia, se observaron tamaños del efecto elevados considerando los criterios establecidos por Cohen (1988). En efecto, se observa que las emociones positivas son superiores cuando se gana el encuentro deportivo ($d=$



.98, Figura 1), mientras que las emociones negativas son superiores cuando el encuentro se empata ($d = .83$, Figura 2).

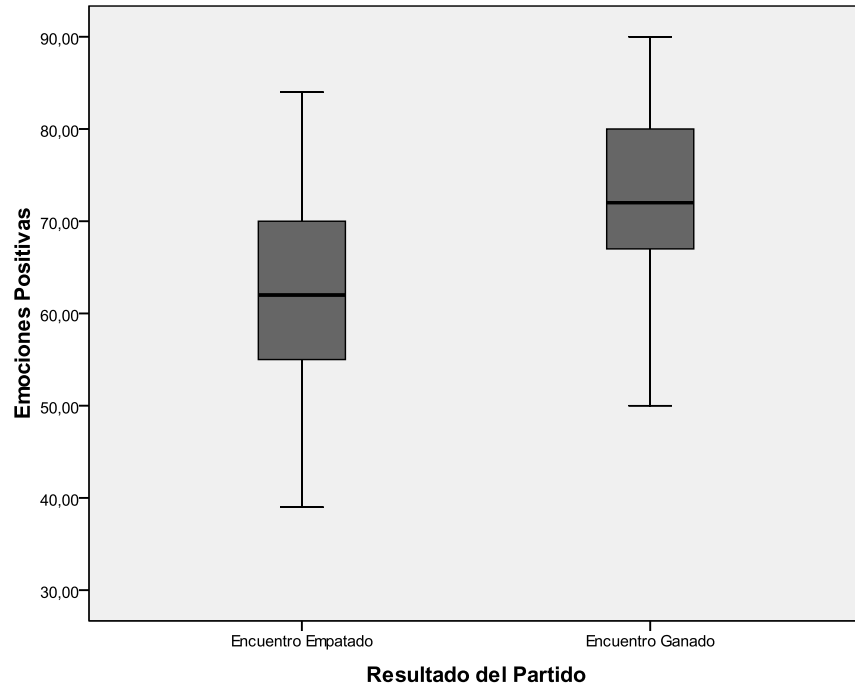


Figura 1: Emociones Positivas según partido ganado o empatado

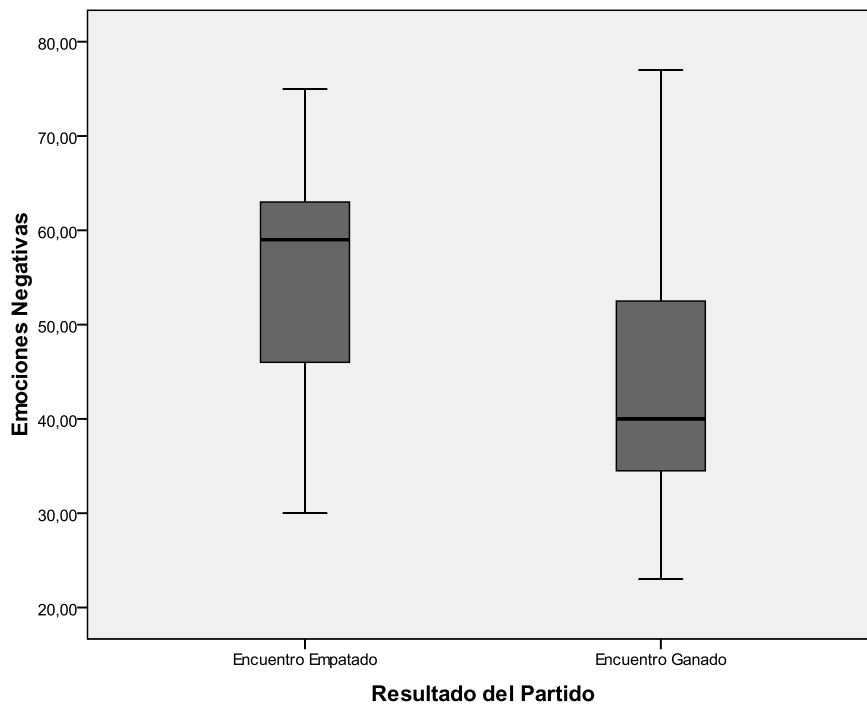


Figura 2: Emociones Negativas según partido Ganado o Empatado



En términos generales resulta esperable que los jugadores presenten más emociones positivas en partidos ganados que en partidos empatados y viceversa. Sin embargo al comparar los cambios intra-grupo antes y después de cada partido mediante la prueba *t* de Wilcoxon se aprecia un aumento elevado y significativo de las emociones positivas ($Z=5.16$; $p<0.01$; $d=.90$) y una disminución significativas aunque moderada de las emociones negativas ($Z=4.87$; $p<0.01$, $d=.53$). Mientras que en los partidos empatados se observa una disminución muy fuerte y significativa en los niveles de emociones positivas ($Z=4.29$; $p<0.01$; $d=1.83$) y un aumento muy fuerte y significativo de emociones negativas ($Z=4.38$; $p<0.01$; $d=1.73$).

Las medidas de tamaño del efecto obtenidas reflejarían la existencia de reacciones emocionales dispares frente a situaciones de igualdad de pérdida y ganancia, vale decir que el aumento en emociones positivas en encuentros ganados es inferior al aumento en emociones negativas en encuentros empatados. Asimismo la disminución en emociones negativas frente a encuentros ganados es inferior a la disminución de emociones positivas frente a encuentros empatados. De esta forma se verifica que las reacciones emocionales son más fuertes en situaciones de no ganancia, que en situaciones de ganancia (Figura 3).

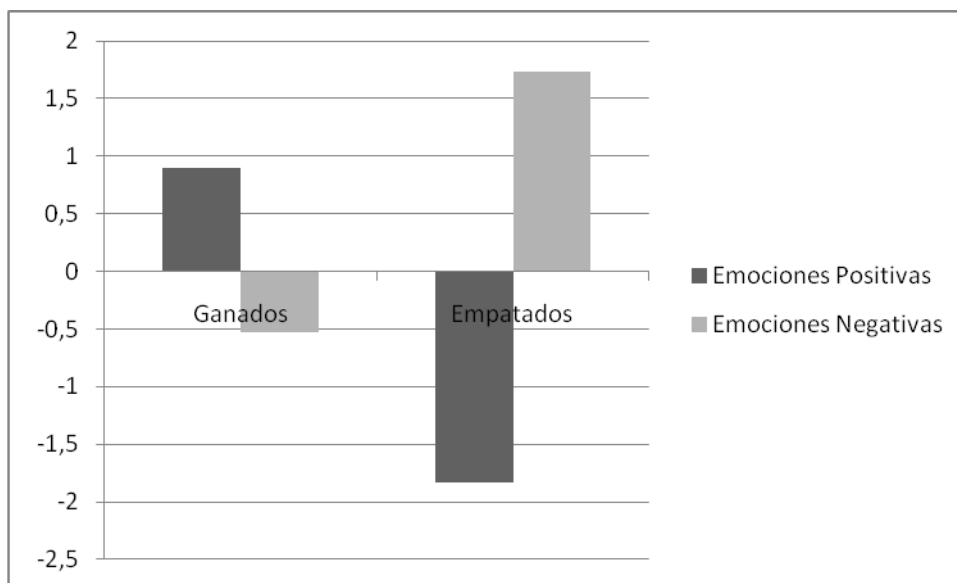


Figura 3: Reacciones Emocionales dispares frente a partidos ganados y empatados.



Estudio N°3: *Emociones y Bienestar Psicológico en futbolistas de alto rendimiento*

Finalmente con el objeto de evaluar si las emociones positivas y negativas experimentadas por los futbolistas se relacionaban con sus niveles de bienestar psicológico se correlacionaron los puntajes obtenidos en las escalas PANAS y BIEPS utilizando el coeficiente de correlación de Spearman. Se observó una relación significativa y positiva entre emociones positivas y bienestar psicológico ($r_s = .28$; $p < .05$) y significativa y negativa entre emociones negativas y bienestar psicológico ($r_s = -.38$; $p < .05$).

*“La vida está compuesta de insignificancias:
El año de instantes y las montañas de granos de arena.
Por lo tanto no subestimes nada,
Por pequeño que te parezca”.*

Lin Yutang

DISCUSIÓN





DISCUSION:

Como se recordará, el presente estudio tuvo por objetivo detectar la presencia de emociones negativas y positivas en futbolistas de alto rendimiento, con sus bases en la Psicología Positiva, a partir de un estudio Descriptivo Correlacional.

La consideración de las emociones humanas a redefinido y enriquecido gradualmente a la psicología contemporánea en general y a la psicología del deporte en particular. Sin embargo la psicología del deporte se ha focalizado casi con exclusividad en el estudio de emociones negativas o disfuncionales, como por ejemplo la ansiedad (Chiaie et al., 2004). Fruto de los importantes desarrollos en el campo de la Psicología Positiva y sus contribuciones en el estudio de las emociones positivas, se ha ampliado el espectro del fenómeno emocional (Vecina Jiménez, 2006). En función de ello resulta conveniente indagar no sólo las emociones negativas experimentadas por deportistas de alto rendimiento, sino también el comportamiento de los factores emocionales positivos. La presente investigación tuvo por objetivo evaluar tres hipótesis que tomaban como variable central de estudio a las emociones positivas y negativas de futbolistas de alto rendimiento de Córdoba. En términos generales los resultados obtenidos fueron coherentes con la literatura previa y verifican en términos generales las hipótesis planteadas.

La hipótesis 1 planteaba que los deportistas de mayor edad tenderían a experimentar mayores emociones positivas y menores emociones negativas. Esta hipótesis se verificó al considerar las emociones positivas reportadas por los futbolistas antes del partido y las emociones negativas reportadas después del partido. No se observaron diferencias en los niveles de emociones positivas después del partido, ni en los niveles de emociones negativas antes del partido. Los resultados podrían explicarse sobre la base de la experiencia deportiva de los futbolistas, en efecto los jugadores de mayor edad en general poseen mayor experiencia que los futbolistas más jóvenes. Tal como señala Cox (1990) existen importantes diferencias en el procesamiento cognitivo de



estímulos entre deportistas principiantes y expertos. Aparentemente los deportistas con más experiencia se toman mayor tiempo para analizar la información, lo cual facilita el proceso posterior de actuación.

Los resultados obtenidos en el segundo estudio aportan evidencias coherentes con la hipótesis 2. Se corrobora la existencia de reacciones emocionales dispares en situaciones semejantes de pérdida y ganancia. Tal como plantea el modelo teórico propuesto por Buss (2000), ya que las emociones negativas experimentadas por los futbolistas luego de un partido empatado son más intensas que las emociones positivas percibidas luego de un partido ganado. Cabe destacar que en el presente trabajo no se efectuaron mediciones luego de un partido perdido dado que los futbolistas se negaron a completar las escalas luego de un encuentro oficial perdido. La importancia de este fenómeno radica en el hecho de que los futbolistas presentan altas probabilidades de padecer emociones negativas a lo largo de su carrera deportiva tomando en consideración que deben ganar todos los partidos que disputan para no experimentar este tipo de emociones. En este sentido resultaría beneficioso desarrollar programas de entrenamiento en estrategias de regulación emocional a los fines de brindar a los futbolistas habilidades y estrategias adecuadas para modular estados emocionales negativos y modificar la valencia de las emociones percibidas.

Por último los resultados del tercer estudio señalan que a mayores niveles de emociones positivas mayor bienestar psicológico y a mayores niveles de emociones negativas menor bienestar psicológico.

Aunque los datos recabados no permiten garantizar la existencia de una relación causal entre las variables, los desarrollos en el campo de la psicología positiva permiten suponer que las emociones negativas deterioran el bienestar psicológico y las emociones positivas lo incrementan (Fredrickson, 2001; Vázquez, et al, 2009). Tomando esto en consideración, no sólo debería entrenarse a los futbolistas para regular sus estados emocionales negativos sino que también se deberían diseñar intervenciones para aumentar las emociones positivas si se pretende aumentar su bienestar psicológico y por



ende colaborar en el desarrollo tanto profesional, técnico, táctico como personal del FAR.

Cabe mencionar que en el deporte existen numerosas situaciones que pueden provocar la aparición de tensión emotiva y malestar, entre las que se encuentran las siguientes: la competición unida al deseo de vencer, la frustración de la derrota o de un rendimiento insatisfactorio, el miedo a un adversario fuerte, los sacrificios excesivos del esfuerzo agonístico, la evaluación del entrenador, la opinión de los amigos y de las personas importantes. Mannino & Robazza, (2004) A estos factores se suman, presiones económicas, familiares, sociales, de una hinchada que espera resultados, etc todo en conjunto configuran un escenario de alto impacto emocional en la vida del deportista.

En cuanto a las limitaciones del presente estudio, la primera a destacar es el hecho de que no se encuentran con facilidad estudios anteriores en los cuales se centre el interés por estudiar y correlacionar la vida emocional en los futbolistas de alto rendimiento. Cabe resaltar también que se dificulta encontrar antecedentes que desarrollen esta temática vinculándola desde una perspectiva de la Psicología Positiva.

A su vez la gran mayoría de los estudios realizados sobre deportistas de alto rendimiento fueron desarrollados en población Europea, lo cual implicaría cierta disonancia con el contexto sociocultural en el cual se llevó a cabo este trabajo.

En esta investigación pudo visualizarse de manera más cercana, la pobre incorporación del Psicólogo en la vida institucional deportiva, tanto por parte de los profesionales y técnicos del ámbito, como por los mismos deportistas, quienes ante la intervención y recolección de datos, se comportaron de manera tensa y se mostraron reacios a participar. A la vez se puede observar esta escasa participación de la Psicología, cuando ante la indagación sobre la necesidad de un psicólogo en el equipo técnico, el cuerpo directivo plantea que no es necesaria su participación en la coordinación y



organización del equipo, sin tomar consciencia que aparte de jugadores de alto rendimiento, son individuos portadores de una vida emocional activa y amplia, pensando y sintiendo cada emoción de manera singular y particular. De hecho, en la provincia de Córdoba solo se cuenta con el registro de tres equipos de primera división con un psicólogo dentro del equipo médico, pero con participación mayoritariamente sobre inferiores, no en primera división, donde se encuentran los deportistas con mayor nivel de estrés, exigencia y presión, al momento de buscar resultados.

Por otro lado, la escasa cantidad de antecedentes y estudios locales, marca una necesidad de desarrollar más investigaciones en la población con unidades muestrales mayores, dado a que el tamaño muestral es pequeño lo cual repercute en la posibilidad de generalización de los resultados. En función de ello se prevé replicar el estudio en muestras más grandes y heterogéneas y desarrollar nuevas líneas de investigación e intervención tendientes a considerar la influencia de los factores emocionales y el uso de estrategias de regulación emocional sobre el comportamiento de deportistas de alto rendimiento.

Es un área rica en material para ser trabajada de manera más exhaustiva, tanto a nivel investigativo, como a nivel práctico desarrollando nuevas líneas de intervención, buscando estrategias de fortalecimiento y desarrollo de los deportistas que se desempeñan en equipo.

A su vez, resultaría interesante llegar a concretar un trabajo interdisciplinario más estrecho con el cuerpo médico de la institución deportiva para, de esta manera, llegar a concientizar tanto al cuerpo directivo como al deportista en sí, sobre la importancia de la presencia de los profesionales de la psicología como instrumentos y proveedores de organización, coordinación y ejercitación en el plano de la salud y el bienestar.

Nos es importante mencionar que estudios como el presente podrían servir como herramienta para la promoción y ejercitación de emociones positivas pre y post un encuentro deportivo, para que de esta manera también se pueda incorporar y trasladar a la vida cotidiana de los jugadores, sus familias, su equipo técnico, en definitiva, su entorno social.



Entre las limitaciones encontradas en este trabajo, cabe señalar la imposibilidad de evaluar la causalidad de la relación entre variables, ya que no es posible determinar cuál es la variable que antecede temporalmente así como tampoco descartar la influencia de variables enmascaradas y la ausencia de mediciones en partidos perdidos.

Una limitación que sería interesante poder superar, es la cuestión cuantitativa-cualitativa. Este estudio se presentó como un análisis cuantitativo, utilizando instrumentos psicométricos para la medición. Sin embargo, en la recolección de datos se destacó la riqueza de contenido que poseen los discursos de los propios futbolistas como del equipo técnico entrevistado, elementos que quedaron fuera del alcance de este estudio, pero que se piensa podrían aportar y enriquecer el conocimiento sobre la vivencia psico-afectiva de los FAR, se deja abierta la posibilidad a una nueva línea de trabajo, considerada rica en información.

A su vez se considera importante, debido a los datos obtenidos, se desarrollen nuevas líneas de investigación para explorar los aportes que puede realizar la teoría de la psicología positiva a la deportología.

Finalmente, se vuelve a hacer mención y a destacar la importancia de un enfoque multidimensional para abordar el estudio del desempeño en deportistas de alto rendimiento, considerando factores físicos, cognitivos, de pericia y afectivo-emocionales.

BIBLIOGRAFÍA





REFERENCIAS

- Angeli, O. (2002) *Génesis y evolución. 4500 Años de rodar la pelota*. Córdoba, Fojas Cero. Apuntes de Cátedra. Segundo de la Escuela de DD.TT. N° 29 de Córdoba.
- Arruza J. A.; Arribas S.; González O.; Balagué G.; Romero S. & Ruiz L. M. (2005) Desarrollo Y Validación De Una Versión Preliminar De La Escala De Competencia Emocional En El Deporte (ECE-D) [Versión electrónica] MOTRICIDAD: *European Journal of Human Movement*. 14, 151-163
- Avia, M.D. y Vazquez, C. (1998) *Optimismo inteligente*. Madrid. Alianza Editorial.
- Balaguer, I.; Castillo I., Moreno Y., Garrigues V., y Soriano L. (2004) El clima motivacional y la cohesión en equipos de fútbol. *Encuentros en Psicología Social*, 2 (1), 152-156.
- Balcells Carnevali (2009) La psicología del deporte: una herramienta más en la preparación de un deportista. [Versión electrónica] *Revista Saludmental*. 37
- Barbosa Granados, S. H. (2006) La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana. [Versión electrónica] *Revista Medunab*. 10. (1).
- Beltrán, R. (S/F) *La Psicología como Herramienta del Alto Rendimiento Deportivo*. Extraído el 10/12/2010 de <http://www.psicologiadeldeporte.org/>.
- Blanco-Ruiz R. y Vargas-Mendoza J. E. (2008) El deporte organizado: la necesidad de una intervención psicológica. [Versión electrónica] *Notas: Boletín Electrónico de Investigación de la Asociación Oaxaqueña de Psicología*. 4. (1). 121-130 Extraído el 10/12/2010



de

http://www.conductitlan.net/56_psicologia_del_deporte_diagnostico_de_necesidades.pdf

Buceta, J.M. (1995). Intervención Psicológica en el Deporte en equipo. [Versión electrónica]. *Revista Psicológica General y Aplicada*. 1995. 48 (1) Pp. 95-110.

Buceta, J.M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Ed. Dykinson-psicología.

Buss, D. (2000). The evolution of happiness. *American Psychologist*, 55, 15-23.

Cantón Chirivella E. (2010a) Psicología del Deporte. [Versión electrónica] *Papeles del Psicólogo*, 2010. 31(3), pp. 234-236

Cantón Chirivella E. (2010b) Psicología del Deporte Como Profesión Especializada. [Versión electrónica] *Papeles del Psicólogo*, 31(3), pp. 234-236

Cantón Chirivella E., Mayor J. y Pallares J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. [Versión electrónica] *Revista Psicológica General y Aplicada*. 48 (1) Pp. 59-65.

Cartensen, L. & Charles, S. (2007). *El envejecimiento humano: ¿Por qué incluso las buenas noticias se toman como malas?* En L. Aspinwall & U. Staudinger (comps). *Psicología del Potencial Humano*. España: Gedisa

Cauas E. R. A. (2008) *Psicología y Deporte: una experiencia chilena*. 2ª edición. Ed. CEDEP.

Cauas Esturillo R. A. (2007) *La psicología del deporte en Chile y el mundo*. *Portal Deportivo. Fomento y Difusión de la Actividad Física y el Deporte*. Extraído el 10/11/2010 de www.portaldeportivo.cl



- Chiaie, R.; D'ippolito, A.; Gramaccioni, G., Polani, D.; Reda, M.; Régine, F.; Robazza, C. & Saco, G.(2004). *El control de Emociones*. En S. Tamorri (Eds.). *Neurociencia y Deporte*. España: Editorial Paidotribo.
- Cohen, R. (1999). Análisis funcional para la detección y formación de talentos. [Versión electrónica] *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 14. Extraído el 02/02/2009 de <http://www.efdeportes.com/efd14/talent.htm>
- Cox, R.H. (1990). *Sport Psychology: concepts and applications*. Iowa: Brown Publishers.
- Dosil J. (2006) Reflexiones Sobre La Psicología Del Deporte En Iberoamérica: La Sipd. *Calle Libre*. 3. 2. Nº 5.. Pp. 95 A 97
- Ericcson K. A. y Smith J. (Eds.) (1991.) *Toward general a theory off expertise*. Cambridge: Cambrisge Press.
- Fernandez Abascal (Coord.), *Emociones y Salud (5-18)*. Barcelona: Ariel.
- Fernandez-Abascal E G y Palmero F. (1999). *Emociones y Salud*. . [Versión electrónica] Extraído el 10/03/2011 de. <http://reme.uji.es/articulos/ajimxm7392902100/texto.html>
- Floean A (S/F) *Introducción a la psicología del deporte*. Extraído el 10/3/2011 de <http://www.psicologosdeldeporte.com/articulos.html>
- Fredrickson, B.L (1998). What good are Positive Emotions?. [Versión electrónica] *Review of General Psychology*,2 (3), 300-319.
- Fredrickson, B.L. (2001). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- García S. Rodríguez, A. y Garzón A. (2011) Conceptualización De Inteligencia Táctica En Fútbol: Consideraciones Para El Desarrollo De Un Instrumento De Evaluación En Campo Desde Las Funciones Ejecutivas. [Versión electrónica] *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 11, Pp. 69-78



- García Ucha, F. E. (1999) *La Psicología del Deporte en el próximo Milenio*. Ponencia presentada en el Congreso de Psicología de la Actividad Física y del Deporte, San Luís de Potosí, México, octubre de 1999.
- García-Mas A. Olmedilla Zafra, A. Morilla M. Rivas, C. García Quinteiro, E. y Ortega Toro E. (2006) Un nuevo modelo de cooperación deportiva y su evaluación mediante un cuestionario. [*Versión electrónica*] *Psicothema*. 18, (3), pp. 425-432
- Gimeno, F. Buceta J. m. y Pérez-Llantada M. C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. [*Versión electrónica*] *Psicothema*. 19, (4), pp. 667-672
- Gimeno, F.; Buceta, J. M. & Pérez-Llantada, M.C. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: Evaluación mediante cuestionario características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. [*Versión electrónica*]. *Psicothema*, 19 (4), 667-672.
- González Hernández, J., Ortín Montero, J. F. y Bonillo J. A. (2011) Actividad Física, Asistencia Psicológica Y Niveles De Ansiedad Y Depresión En Mujeres Con Fibromialgia: Un Estudio Descriptivo. [*Versión electrónica*] *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 11 (1). Pp. 59-66
- González Zúñiga Godoy, C. (2004) La Psicología Positiva: Un Cambio En Nuestro Enfoque Patológico Clásico. Liberabit. Universidad San Martín de Porres. Perú. [*Versión electrónica*] *Revista de Psicología*. 010. Pp. 82-88
- Greco, C. Morelato G. Y Ison M. (S/F) Emociones Positivas: Una Herramienta psicológica para promocionar el proceso de resiliencia



- infantil. *Psicodebate*. [Versión electrónica] *Psicología Cultura y Sociedad*. 7.
- Jara, P. Rosel, J (1999) Mediciones en Ciencia de la Salud. En F. Palmero y E. G Fernandez Abascal. (Coord.), *Emociones y Salud* (19-46). Barcelona: Ariel.
- Lee Duckworth, Stenn y Seligman, (2005) Positive psychology in clinical practice. *Annual review of clinical psychology*. 1. 629-651.
- Leo Marcos, F M. García Calvo T. Sánchez Miguel P. A. Parejo González I. (2008) Importancia De La Percepción De Eficacia Para La Mejora De La Cohesión En El Fútbol. [Versión electrónica] *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 8, (1) pp. 47-60
- Linares R. E. (2006) *Psicología del Deporte. La ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta*. Editorial Brujas.
- Mannino, G. & Robaza, C. (2004). Las emociones del deportista. En S. Tamorri (Eds.). *Neurociencia y Deporte*. España: Editorial Paidotribo.
- Moreno González A. (S/F) La Psicología Del Deporte En El Fútbol Escolar Y Juvenil. [Versión electrónica] *Revista EDU-FISICA Grupo de Investigación Edufisica*. Extraído el 10/01/2011 de <http://www.edufisica.com/Revista%201/Futbol%20escolar.pdf>
- Moreno González A. (S/F) La Psicología Del Deporte En El Fútbol Escolar Y Juvenil. [Versión electrónica]. *Revista EDU-FISICA Grupo de Investigación Edufisica*. Extraído el 10/03/2011 de <http://www.edufisica.com/>
- Navarro Guzmán, J. I.. Amar J. R. y González Ferreras C. (2003) Ansiedad Pre-Competitiva Y Conductas De Autocontrol En Jugadores De Futbol. [Versión electrónica] *REVISTA De Psicología Del Deporte*. 16 (08) Página 7-18.



- Olmedilla Zafra, A.; Andreu Alvaréz, M. D.; Blas Redondo, A. (2005) Variables Psicológicas, categorías deportivas y lesiones en futbolistas jóvenes: un estudio correlacional. [*Versión electrónica*]. *Análisis Psicológico*. 4 XXIII. Pp. 449-459.
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E. Abenza Cano, L. y Boladeras Esteve, A. (2011) Lesiones Deportivas y psicología: una revisión (2000-2009). [*Versión electrónica*] *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 11 (1). Pp. 45-57
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E. Garces de los Fallos E. J. Jara P. Ortin F. J. (2009) Evolución de la Investigación y de la aplicación de la psicología del deporte, a través del análisis de los Congresos Nacionales de Psicología del Deporte (1999-2008). [*Versión electrónica*], *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2011. 11, (1) Pp. 45-57
- Pallarés J y Rosel J. (2001) Patrón de conducta Tipo-A y estrés en deportistas adolescentes: algunas variables mediadoras [*Versión electrónica*] *Psicothema*. 13, Nº 1, pp. 147-151
- Peris D. (2003) El entrenamiento psicológico en fútbol: Variables Implicadas. Versión Digital. Extraída el 8/03/2011 de http://www.palestraweb.com/zona_libre/boletin/carpenews08/DavidPeris.pdf
- Prada, E.C (2005). Psicología Positiva y Emociones Positivas. [*Versión electrónica*] Revista electrónica *Psicología Positiva.com* Disponible en <http://WWW.Psicologia-positiva.com/revistahtm/>.
- Rincón J. E. (S/F). Historia de la psicología del deporte. Edición Virtual. Extraída el 10/03/2011 de http://www.tacticasdefutbol.com/prepsico/aproxpsicodepor_historia.pdf



- Roffe M. (1997) El Psicólogo del Deporte en el Fútbol Amateur: La Prevención. [Versión electrónica] Lecturas: Educación Física y Deportes. 2008. 3, (10).
- Roffe M. (2002) La Preparación Psicológica De La Selección Juvenil Argentina Sub-20 De Futbol Para El Mundial 2001: Un De Trabajo Con Futbolistas De Elite. [Versión electrónica] Revista Digital - Buenos Aires. 2003. 9. (67).
- Roffe, M. y Ucha, F. (2006). *Autorrendimiento*. Psicología y deporte. Ed.: Lugar. Buenos Aires, Argentina.
- Romero Cerezo, C. (2002) Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. [Versión electrónica] Educación Física y Deportes. Buenos Aires 5. (19).
- Ruiz L. M. y Arruza J. (2005), *El proceso de toma de decisión en el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Ruiz, L. M. Sánchez, M. Duran, J. Jimenez C. (2006) Los expertos en el deporte: Su estudio y análisis desde una perspectiva psicológica. [Versión electrónica] Anales de la Psicología. 22 (001). Universidad de Murcia. Murcia, España. Pp. 132-142.
- Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. An Introduction. [Versión electrónica] *American Psychologist* 55 (1). 5-14.
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. y Feldman Barret ,T. (2004) Psychological Resilience and Positive Emocional Granularity: Examining the Benefits of Positive Emotions on Coping and Health. *Journal of Personality*. 76 (2). 1467-6494
- Valdés Casal, M (1998) *Personalidad y deporte*. Primera Edición. Barcelona. Editorial Inde.
- Vales, A. (2004). *Modelos tácticos y preparación física en el fútbol*. Tesis de maestría. Madrid: Universidad de Castilla La Mancha.



- Vázquez C. (2006) La psicología positiva en perspectiva. [*Versión electrónica*] Papeles del Psicólogo. 27(1), pp. 1-2
- Vázquez, C.; Hervás, G.; Rhona, J.J. & Gómez, D. (2009). Bienestar Psicológico y Salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva. [*Versión electrónica*] *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*, 5, 15-28.
- Vecina Jiménez, M.L. (2006). Emociones Positivas. [*Versión electrónica*] Papeles del Psicólogo, 27 (1), 9-17.
- Wehbe, J. (2008) *Plan para incrementar el nivel de autoeficacia en jugadores de tenis*. Tesis de Lic. en Psicología. Universidad Empresarial Siglo 21.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.
- Lent, R. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 51 (4), 482-509
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157
- Casullo, M.M. (2002). *Evaluación del Bienestar Psicológico en Iberoamérica*. Argentina: Paidós



Formulario descriptivo del Trabajo Final de Graduación

Este formulario estará completo sólo si se acompaña de la presentación de un resumen en castellano y un abstract en inglés del TFG

El mismo deberá incorporarse a las versiones impresas del TFG, previa aprobación del resumen en castellano por parte de la CAE evaluadora.

Identificación del Autor

Apellido y nombre del autor:	Palumbo, Perla Meliné
E-mail:	Perla_melinep@homail.com
Título de grado que obtiene:	Lic., en Psicología

Identificación del Trabajo Final de Graduación

Título del TFG en español	<i>“El rol de las emociones positivas en deportistas de alto rendimiento”</i>
Título del TFG en inglés	<i>“The role of positive emotions in high performance sportspeople”</i>
Integrantes de la CAE	Medrano Leonardo, Álvaro Ortiz
Fecha de último coloquio con la CAE	27 de abril de 2011
Versión digital del TFG: contenido y tipo de archivo en el que fue guardado	Formato-PDF-

Autorización de publicación en formato electrónico

Autorizo por la presente, a la Biblioteca de la Universidad Empresarial Siglo 21 a publicar la versión electrónica de mi tesis. (marcar con una cruz lo que corresponda)

Publicación electrónica:

Después de..... mes(es)

Firma del alumno