

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA CON DEPORTISTAS EN CRISIS: ANÁLISIS Y REFLEXIÓN DESDE UN CASO

Gines Nieto García * y Pedro Jara Vera

PALABRAS CLAVE: Técnicas de intervención, habilidades psicológicas, seguimiento.

RESUMEN: Utilizamos varios aspectos de la exposición de un caso único para ilustrar y reflexionar sobre cuestiones relevantes de la intervención psicológica con deportistas (evaluaciones de seguimiento, interacción de variables psicológicas, adecuación de técnicas, etc.). Más que la minuciosidad en la exposición del caso en concreto nos centramos en llamar la atención sobre aspectos frecuentemente descuidados de la intervención, y en seguir pautas para mejorar en lo sucesivo el trabajo práctico del psicólogo deportivo y la comunicación entre profesionales.

KEY WORDS: Intervention techniques, psychological skills, follow-up.

ABSTRACT: Some aspects of the exposition of one single case will be used in order to illustrate and reflect on relevant questions about psychological intervention on sportsmen (follow-up evaluations, interaction of psychological variables, adequacy of techniques). The main focus of the essay will not fall on a meticulous exposition of this concrete case but, on the contrary, special attention will be paid to those aspects of the

intervention which are frequently neglected, and which will give rise to the proposal of suitable models for henceforth improving not only the practical work of sports psychologists but also the communication among professionals.

Introducción

A menudo encontramos en la literatura científica intervenciones que incluyen la planificación o programación de entrenamiento psicológico dentro del programa general de entrenamiento que siguen los deportistas. Sin embargo, no es tan frecuente el analizar la problemática específica de un caso en concreto que nos acerque a una visión más pragmática de esta disciplina y que nos permita descubrir aquellos entresijos tan relevantes a la hora de plantearnos una intervención.

En principio, el objetivo básico que pretendemos con la exposición de este estudio (n=1) es el de "utilizarlo" para ilustrar problemas sobre los que habitualmente tenemos que decidir o valorar, intentando que el planteamiento a adoptar sobre ciertos aspectos básicos sea consensuado. No nos interesa ahora tanto hacer una minuciosa especificación de todos los pasos y técnicas llevadas a cabo, como apoyarnos en algunos aspectos relevantes para la reflexión y la sugerencia de pautas de trabajo que puedan ser más tenidas en cuenta en lo sucesivo.

Y es que no debemos descuidar, en estos casos, los aspectos que más frecuentemente mediatizan muchas de nuestras intervenciones en el ámbito de la psicología del deporte: la premura temporal, la escasez de medios o la cercanía de la competición. Para ello

siempre valoraremos aspectos como la viabilidad, los recursos disponibles y los posibles efectos secundarios tanto negativos como positivos que podríamos provocar con nuestra intervención (Buceta, 1996a). Sin duda, que estos asuntos no se podrán obviar en la primera fase de la intervención (iniciación).

Por otro lado, compartimos la opinión de Cruz (1995) en cuanto a las características de la labor investigadora del psicólogo del deporte que deben primar en la actualidad, sobre todo, en lo que respecta a utilizar más una metodología basada en diseños de caso único, dedicando más atención a la historia del sujeto y al seguimiento del mismo, analizando los efectos inmediatos de la intervención pero también los de medio y largo plazo.

En este sentido, aprovecharemos para reflexionar sobre ciertos interrogantes como:

- ¿debemos intervenir siempre que el deportista lo demande?
- ¿debemos reconvertir sus demandas?
- ¿estamos seguros de que los deportistas interpretan correctamente todos los items que contestan de los cuestionarios utilizados?
- ¿en qué debemos entrenar cuando hay bastantes variables que necesitan de intervención?
- ¿atendemos a las variables que queremos modificar con nuestra intervención?
- ¿dónde empieza y acaba la reestructuración cognitiva?
- ¿cómo entrenaremos práctica en imaginación en un ritmo de trabajo donde estamos muy limitados de

tiempo?

— ¿qué pasa, una vez terminada la intervención, con el rendimiento psicológico del deportista a medio plazo?

— ¿conseguir resultados óptimos nos indica que ya ha finalizado nuestra tarea?

Descripción del caso

Se trata de una deportista de 26 años de edad, que llega a un Centro de Medicina del Deporte aquejada de un problema de sobrecarga en la espalda. Después de la observación médica se le plantea la posibilidad de utilizar el servicio de atención psicológica.

Actualmente se encuentra preparando una prueba física, por lo tanto, entrena asiduamente en los deportes de musculación, atletismo y natación, durante 6 días a la semana a razón de 3 horas y media aproximadamente cada uno.

Ya la han eliminado en una primera convocatoria, hace menos de un mes, según ella: “por miedo a suspender” y le gustaría presentarse a la segunda convocatoria. Por lo que sólo dispondremos de un mes y tres semanas antes de la prueba, no disponiendo de ensayos o “competiciones” intermedias que nos sirvan como puesta a punto hasta que llegue ésta.

Presenta como principal problemática: baja autoconfianza, apuntando además que desde hace un tiempo a esta parte (aproximadamente tres meses) la calidad de los entrenamientos ha bajado, no siendo

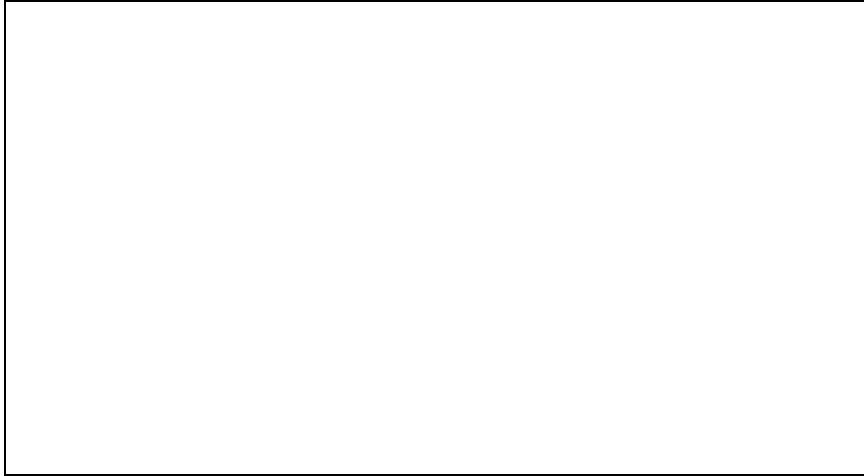
la misma sobre todo en lo que se refiere a intensidad y disfrute.

Queremos destacar el conocimiento que la deportista pone de manifiesto en lo que respecta a entrenamiento físico, sensaciones propias corporales y a la técnica de cada aparato en musculación.

Otros aspectos a tener muy en cuenta son que habitualmente entrenaba en el estadio de atletismo donde luego realizaría la prueba, así que estaba muy familiarizada con la situación (facilitando la práctica en imaginación posterior) y que su rendimiento físico en ese momento se encontraba bastante objetivado, ya que el preparador físico que la entrenaba realizaba evaluaciones periódicas de todos los atletas posibilitando que en todo momento supieran cual era su estado físico (gráficos, tablas). Sin duda que esto último ayudó mucho en cuanto a establecer criterios realistas de rendimiento y a la hora de potenciar consecuentemente su autoconfianza.

Evaluación

Después de una primera toma de contacto, el objetivo que perseguía la evaluación inicial era decidir sobre qué variables determinantes se debía actuar para mejorar las conductas de rendimiento. Para esto se realizó una entrevista semi-estructurada con la deportista y un cuestionario específico del deporte que se aplica con una triple intención: es un cuestionario de carácter general que nos da amplia información de las necesidades y de los recursos en las distintas variables que afectan al rendimiento psicológico



del deportista, nos servirá para contrastar todo aquello que recojamos en la entrevista y siempre lo podremos utilizar para una evaluación post-intervención. Este cuestionario es el “*Cuestionario de Características Psicológicas Relacionadas con el Rendimiento Deportivo*” (CPRD) elaborado por Buceta, Gimeno y Pérez-Llantada (1994) a partir del *Psychological Skills Inventory for Sport* (PSIS) de Mahoney (1989).

La representación de los percentiles de cuatro de sus cinco escalas quedaría de la siguiente manera, teniendo en cuenta que las puntuaciones directas pueden oscilar entre 0 y 100 (suprimimos la escala “cohesión de equipo” ya que nuestra deportista practica deportes individuales):

Un breve comentario de la puntuación de cada una de las escalas nos indicaría:

La “*motivación*” (percentil 65)

aparece como un valor que, aunque parece considerable, es digno de un mejor análisis y de potenciación, sobre todo porque en lo que se refiere al trabajo diario en los entrenamientos es bastante deficitaria. Además, cuando hablamos de una deportista que debe mostrar un rendimiento óptimo, un percentil cercano a la media en esta variable no parece ser suficiente teniendo en cuenta, por ejemplo, que debe superar bastantes entrenamientos con ausencia total de “competición”.

En lo que respecta a la baja autoestima, evaluamos que se hacía mal uso de las verbalizaciones (p. ej. “no puedo más”, “no lo voy a conseguir”, ...) y que contrasta con una historia negativa de expectativas-logros. Todo esto quedará además reflejado en la baja puntuación conseguida en el “*control del estrés*” (percentil 47), que pondrá de manifiesto el poco control que tiene sobre

sus niveles de activación física (p. ej. exceso de tensión muscular en el tren superior cuando se hallaba en carrera, sobre todo en la prueba de 2000 m.).

Esta excesiva influencia del estrés se añadía a un deficiente uso de las *"habilidades mentales"* (percentil 55) (p. ej. no utilizaba la práctica imaginada con asiduidad ni de una forma óptima), además de contar con unas exigencias respecto al deporte desproporcionadas (manteniendo unas expectativas irrealistas respecto a qué rendimiento debería tener).

Parece también que existe miedo a defraudar al entrenador, con un percentil de 70 en la escala *"influencia de la evaluación del rendimiento"*. Está también mediatizada por la preocupación sobre lo que pudiesen pensar de ella los compañeros de entrenamiento y la falta de habilidad suficiente para aceptar las críticas.

Por último, decir que encontramos a la deportista altamente motivada hacia el entrenamiento psicológico que iba a iniciar y que lógicamente también esto era digno de tener en cuenta cuando nos planteáramos la planificación de la intervención a seguir.

En cualquier caso, queremos llamar la atención sobre la posibilidad de que, tanto en este como en otros casos, el deportista puede tener una comprensión muy limitada y por tanto errónea de algunos ítems que le son formulados en los cuestionarios de evaluación. Especialmente en una evaluación inicial, el deportista no siempre llega a entender qué significan exactamente cosas como *"visualizarse antes de la competición"* o *"elegir focos atencionales"*, por lo que se requeriría alguna aclaración

complementaria por parte del psicólogo si queremos obtener puntuaciones válidas.

Intervención

Dentro de la dinámica de evaluación continua que englobaría toda intervención y que nos ayudará a cambiar o mantener nuestras decisiones, planteamos inicialmente la conveniencia de un trabajo de auto-observación en los entrenamientos por parte de la deportista, el cual nos debería ayudar a delimitar los objetivos de intervención teniendo siempre en cuenta la premura temporal con la que trabajábamos.

En este caso, nos planteamos los siguientes objetivos generales:

- Mejorar la autoconfianza.
- Desarrollar unas metas de rendimiento objetivas y unas expectativas de respuesta positivas.
- Reducir la atención a la evaluación social externa.

Una vez delimitados éstos, convenimos entrenar específicamente en:

1.— La mejora de la calidad de las auto-instrucciones, de manera que le ayudaran a orientar mejor su atención y a trabajar el autorrefuerzo (autoconfianza).

2.— Cambio o revisión de expectativas y estructuras rígidas cognitivas; favoreciendo, entre otros, el que no se establezcan objetivos inalcanzables. De este modo, se pretende ajustar de manera más realista las metas de rendimiento previniendo así el posible deterioro de su autoconfianza.

3.— Revisión de aspectos donde

dirigir la atención (p. ej. en el momento de la prueba).

4.— Entrenamiento en relajación progresiva de Jacobson: Bajar tensión muscular, mejorar la percepción de control, etc.

5.— Entrenamiento en práctica en imaginación con la pretensión de

anticipar situaciones potencialmente estresantes, mejorar destrezas físicas (técnica de carrera) y psicológicas (empleo de autoinstrucciones, control de atención ...).

De una forma más detallada, exponemos algunos aspectos

	Objetivos prioritarios	Planes de enfoque	Dificultades que pueden surgir	Planes de re-enfoque
Técnica	Realizar de manera correcta todos los movimientos (p.ej. press-banca)	Centrada visualmente en los movimientos (anticipándolo)	Que me distraiga o no focalice bien la atención	Buscar un punto del que me ayude a volver a centrarme de nuevo en la tarea
Táctica	No atacar antes del tiempo en la prueba del 2000 m.	Centrada en la percepción de bienestar (mucho fuerza)	Que los demás se cansen demasiado de mí	Centrarme en la técnica de carrera y repetirme "mis tiempos" manteniendo el ritmo
Otros	Momentos previos al examen con activación óptica	Cuando falten los observadores regular el nivel de activación	Que los jueces y participantes me aborrecen descaradamente	Estoy más tranquila. Se regularo y repetirme ("tengo la preparación para la prueba")

destables del trabajo teórico realizado:
Reestructuración cognitiva

Con el objetivo último de mejorar la calidad de las verbalizaciones de la deportista, así como de revisar las estructuras rígidas cognitivas que pudieran estar favoreciendo la aparición de éstas, sometimos a valoración mediante diálogo socrático aquellos supuestos cognitivos que tenía la deportista con la intención de enseñarle a cuestionar estos pensamientos (p. ej. "debo estar a la altura de lo que se espera de mí"; "me están ayudando mucho y tengo que responderles siendo la primera"; "no les puedo defraudar más"...) y a reemplazarlos por otros más adaptativos que no produjesen la

cadena cíclica que, sobre todo en competición, impedía su óptimo rendimiento. (McKay y cols., 1995). También mediante un sistema de preguntas cuidadosamente elegidas sobre el transcurso de la comunicación, se iba forzando a la deportista a hacer una búsqueda reflexiva, que le ayudaba a crear una comprensión nueva y más amplia de la dinámica psicológica que estaba fabricando y a desarrollar nuevas opciones de respuesta y afrontamiento. Nos basamos para ello en el tipo de preguntas sugeridas por Bandler y Grinder (1975) en la exposición de su metamodelo, que fundamentan en la gramática transformacional de Chomsky.

La rapidez con que se produjo esta

revisión de creencias y expectativas inadecuadas, nos facilitó el que pudiésemos avanzar en la intervención, posibilitándonos la entrada en otros aspectos relevantes pero posteriores a éste.

De todas maneras, esta revisión de creencias no se detuvo en ningún momento del entrenamiento, pues en la medida de lo posible se intentaba siempre que la deportista tuviese la opción de aclarar algún concepto que creyese oportuno con el psicólogo. De esta forma, se puede decir que la intervención cognitiva estuvo presente en casi la totalidad de las sesiones, aunque lógicamente no en la misma medida.

Plan personal de actuación en la prueba

De cara fundamentalmente a la mejora del control atencional, convenimos con la deportista utilizar programación como la que se describe en la Tabla 1.

Se intentaba de este modo anticipar posibles dificultades que pudieran surgir, atendiendo no sólo al control de la atención sino también a favorecer la preparación de situaciones que pudiesen albergar algún tipo de duda en la deportista. Buscábamos que se percibiese la situación como desafiante y no como amenazante, provocando de esta manera que la atleta rindiese a su nivel más óptimo (Lazarus y Folkman, 1986).

Así, logramos que una vez estaban presentes aquellas dificultades, la deportista tuviese clara la forma de proceder, aumentando de esta manera la probabilidad de acertar en la decisión y por lo tanto dotandola de un mayor sentimiento de seguridad.

Además, el anticipar este abreviado “plan de competición” le permitió imaginar la situación antes de que ocurriese, y esto ayudó a que evaluase sus recursos como suficientes para conseguir el objetivo que se había planteado en la situación concreta (Pérez, 1995).

Relajación muscular progresiva

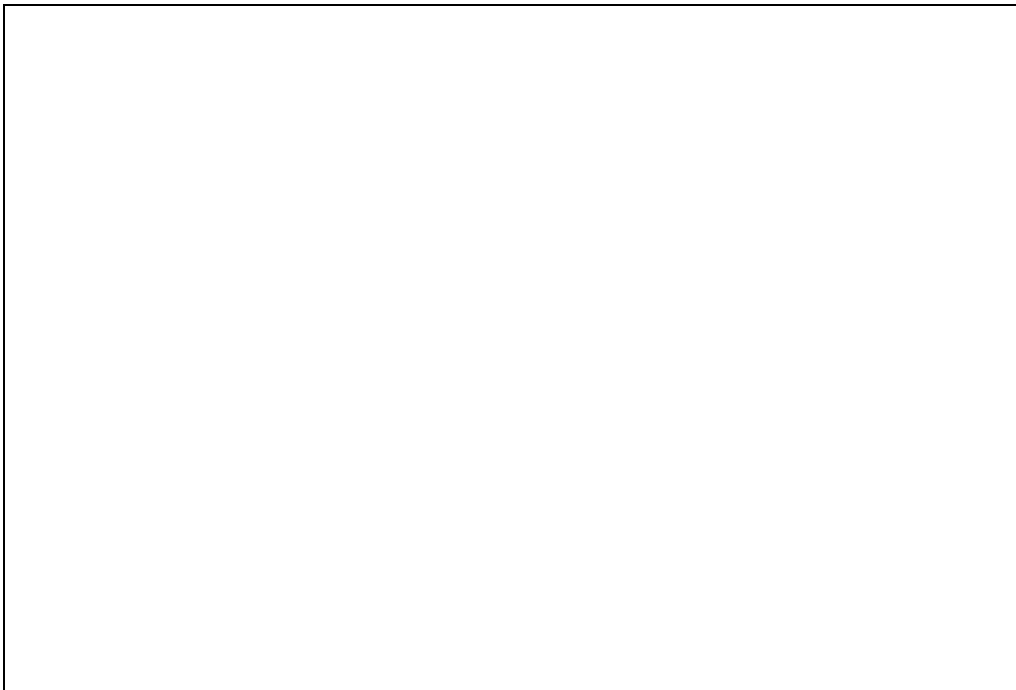
Utilizamos la técnica de relajación para reducir manifestaciones de estrés, consiguiendo el que perciba que dispone de una habilidad eficaz para controlarlas. Es necesario hacer hincapié en la importancia que tuvo el conseguir no sólo que la deportista se beneficiase de la relajación en sí, sino que *percibiese* que ésta le servía para combatir las situaciones amenazantes que más le preocupaban (p. ej. exceso de tensión en la espalda). Como consecuencia de lo anterior, se pretendía que, en última instancia la deportista mejorase su sensación de control.

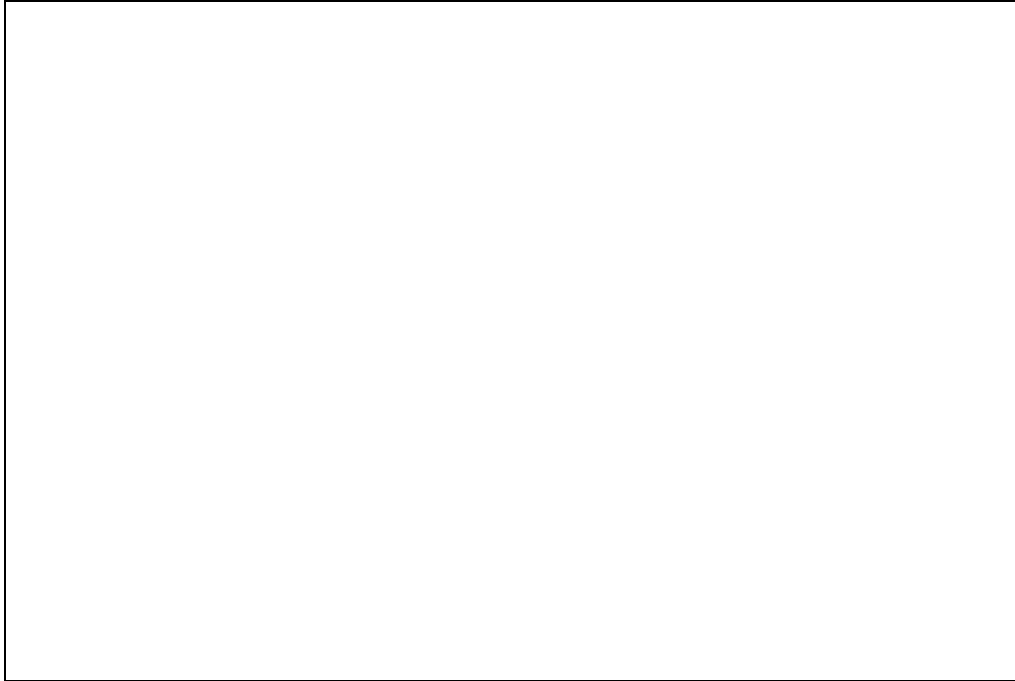
Nos parece fundamental el cuidar que las nuevas habilidades para relajarse favorezcan las expectativas de autoeficacia, referidas a la percepción sobre la propia capacidad para poner en marcha respuestas voluntarias que nos permiten acceder a metas o refuerzos (p. ej. “¿sabré aplicar la relajación en el momento oportuno?”); pero también cuidamos sobremanera las expectativas de respuesta, una variable psicológica de amplio impacto y, sin embargo, sorprendentemente descuidada en la historia de la teoría del aprendizaje social (Rotter, 1954; Bandura, 1977).

Nuestro planteamiento es que hay que hacer un esfuerzo deliberado y

sistemático para asegurarnos de que el deportista acompaña cualquier técnica de autorregulación practicada, con unas fuertes expectativas positivas acerca de que con esas técnicas tendrá efectivamente una experiencia física y emocional más positiva. La confianza en la técnica proporciona por tanto fuertes expectativas positivas de respuesta, y estas expectativas pueden ser la causa última, no mediada, de reacciones automáticas efectivamente mejores. Hay ya suficiente apoyo empírico para aceptar que las expectativas de respuesta, definidas como creencias acerca de la manifestación de respuestas experi-

mentadas como de forma automática o no volitiva (Kirsch, 1985 y 1990) (p. ej. ¿qué grado de convicción tengo sobre el hecho de que tal o cual técnica me hará tener una mayor sensación de energía?), actúan como profecías autoconfirmadoras, las cuales pueden mediar de forma muy poderosa el efecto de cualquier técnica, de tal manera que sigue siendo muy difícil precisar hasta dónde llega el alcance "objetivo" de una técnica en sí y en qué medida se debe a la fuerza de las expectativas mismas que el sujeto posee sobre cómo la técnica le permitirá experimentar automatismos de tipo cognitivo, motor o fisiológico (concentración, sensación de energía,





distensión muscular, etc.). Las expectativas de respuesta se verán favorecidas por el efecto beneficioso progresivo que el deportista percibe, a modo de espiral causal positiva, y también de forma muy importante por la “venta” y las estrategias sugestivas que el psicólogo pone en marcha en el momento de transmitir y enseñar las técnicas, creando un contexto placebo favorecedor.

Se entrenó la técnica de relajación en su procedimiento intermedio, partiendo de 7 grupos musculares (Berstein y Borkovec, 1973), y para aumentar la adherencia al entrenamiento se le entregó además un material de apoyo fotocopiado sobre la forma correcta de realizar los

ejercicios (Cautela y Groden, 1985), así como una cinta de audio que grabamos en la primera sesión. Con ésta, la deportista pudo continuar practicando en casa y dinamizar el proceso como pretendíamos.

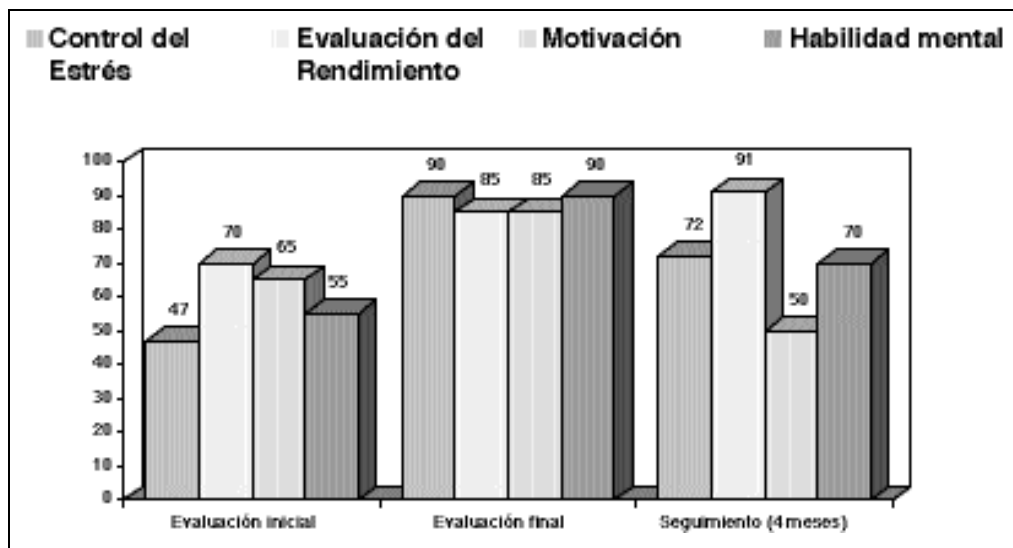
Por otra parte, conseguir controlar la activación y regular diferencialmente la tensión del tren superior nos permitiría un ahorro de energía (sobre todo en la carrera de 2000 m.); para conseguirlo se ideó la utilización de bolas de plastilina que la deportista llevaba en las manos durante los entrenamientos y que sirvieron de feedback favorecedor (ya que la tensión repercutía en lo apretadas que llevaba las manos).

Práctica en imaginación

Se programa el entrenamiento en este área ya que esta técnica podía servir entre otras, como una excelente estrategia para llevar a cabo un ensayo encubierto de las destrezas

físicas y psicológicas (p. ej. técnicas de relajación, autoinstrucciones positivas, etc.)

Uno de los problemas que se plantearon en el transcurso de la intervención, era la limitación de



tiempo que teníamos para las sesiones entre psicólogo y deportista. De la necesidad de aprovechar el tiempo intersesiones surgió la elaboración de un autorregistro (ver anexo), que lleva el entrenamiento más allá de lo que recogen las sesiones con el psicólogo, facilitando que la propia deportista vaya entrenando la técnica, eso sí, de una manera supervisada y controlando que en todo momento la realización de los ejercicios sea de una forma correcta y acorde con el tipo de imágenes que en cada momento sea oportuno (Buceta,

1996b). Además, tener que realizar un autorregistro que va siendo comentado con el psicólogo, permite fortalecer el compromiso de la deportista con las tareas encomendadas y, de forma añadida, puede aumentar la percepción de control y autoconfianza antes apuntados.

Del entrenamiento en imaginación y de la práctica habitual con este autorregistro, surgen diversas valoraciones subjetivas de la deportista, que consideramos bastante importantes al igual que representativas del grado de habilidad

que la atleta puede llegar a percibir en un determinado momento. Como se observa en el gráfico 2 y en el Gráfico 3, las habilidades de imaginación fueron evaluadas longitudinalmente en lo que se refiere tanto al apartado de *control de las imágenes* como al *realismo conseguido*, mostrándose como dos de aquellos aspectos destacados y muy relevantes del progreso en esta técnica (Palmi y Mariné, 1993). A simple vista se puede observar como existe una mejora global a lo largo de la práctica en imaginación.

Deliberadamente hablamos de realismo y no de claridad de las imágenes, como lo refieren otros autores, porque en el entrenamiento psicológico con el deportista optamos por manipular la claridad como una variable muy específica, sinónimo de brillo de las imágenes, y perseguimos aumentar el realismo y el impacto de las representaciones subjetivas deseables, ajustando éste y otros parámetros específicos de la representación visual como son: el color, la nitidez, tridimensionalidad, tamaño, distancia, contraste, etc., al igual que efectuamos en caso necesario, ajustes muy específicos en las representaciones auditivas y kinestésicas (Bandler, 1988).

Seguimiento-Control

Como decíamos al principio, este aspecto ha sido siempre obviado en la literatura científica, pero debido a sus consecuencias, digno de ser replanteado en lo sucesivo.

Volviendo así a uno de los interrogantes que nos hacíamos al principio: ¿qué pasa una vez terminado el entrenamiento con el rendimiento psicológico del deportista a

medio plazo?, optamos por evaluar de nuevo con el instrumento anterior, puesto que pensamos podría ser utilizado tanto para evaluar las variables psicológicas que mediatizaban el rendimiento deportivo, como para controlar el nivel de destreza que seguía manteniendo la deportista, aún cuando ésta había dejado de entrenar habitualmente sus habilidades.

Una vez concluida la intervención y dejando un periodo de cuatro meses, vemos que el rendimiento psicológico en lo que se refiere a control de estrés y habilidad mental, se podrían ahora haber regulado de manera estable, de forma que los valores tan positivos que arrojaban los cuestionarios al final de nuestro entrenamiento (ambos en el percentil 90), ya no se muestran tan elevados (percentil 72 para control de estrés y 70 para habilidad mental).

En lo que respecta a la escala motivación, podríamos explicar su descenso por la ausencia de competición en el momento del seguimiento. Esto nos impide hacer inferencias sobre cómo serían sus niveles de motivación en caso de mantenerse las exigencias competitivas del periodo de intervención.

De forma global y para la explicación de este fenómeno, atenderemos a los siguientes aspectos:

- a) La deportista no continuaba su entrenamiento psicológico sistemático en ese periodo, aunque sí la práctica deportiva a menor intensidad.
- b) Los beneficios, entonces, se podrían ir atenuando con el paso del tiempo.
- c) Las expectativas respecto a su rendimiento psicológico se podrían

haber regulado.

En el Gráfico 3, podemos ver las tres evaluaciones que se tuvieron con la deportista: una inicial, otra final y por último un seguimiento-control a los cuatro meses:

Así, después de estos resultados, quizá debemos plantearnos de una forma más estricta el seguimiento o control de los deportistas una vez acabada la intervención. Creemos que todavía no se ha reflexionado lo suficiente sobre la importancia del control de nuestro entrenamiento. En este sentido, Weinberg y cols. (1995) recogen tres fases a nivel general en su entrenamiento psicológico con deportistas: Fase educativa, adquisitiva y práctica; pero apuntaríamos otra más, la fase de seguimiento, donde se controlara entre otros: el entrenamiento psicológico que se va llevando a cabo, resolvieran las pequeñas dificultades que pudieran haber surgido con el tiempo, comprobásemos cómo se va encontrando el deportista conforme va adquiriendo experiencia con las técnicas y por último donde se pudieran analizar los efectos que estas técnicas van

derivando con su continuo entrenamiento a más largo plazo.

Discusión

Hemos ilustrado varios aspectos de un caso que nos acerca bastante a un tipo de intervención clínica. Sin embargo, parece claro que demandas muy similares a ésta son bastante habituales para la psicología del deporte, que a menudo ha de enfrentarse a acciones de tipo bastante puntual.

Los resultados expresados en percentiles que aparecen en el gráfico 3 justifican nuestro énfasis en la importancia de hacer más frecuentes evaluaciones de seguimiento después del tratamiento psicológico y una vez que el manejo de las nuevas técnicas transmitidas es completamente delegado en el propio deportista. Muchas intervenciones puntuales, como la ilustrada, han sido comunicadas con cierto triunfalismo, perdiendo de vista la durabilidad y el tipo de evolución de los resultados obtenidos, con lo que perdemos también la oportunidad de hacer

nuevas y quizás interesantes reflexiones sobre cada caso que abordamos.

Un buen diagnóstico de cualquier situación equivale a entender de la manera más completa e individualizada posible la estructura y el proceso interactivo de las variables psicológicas subyacentes. Las técnicas de intervención se convierten generalmente en instrumentos sencillos y de efecto impactante cuando se aplican en el lugar y momento adecuado de esa estructura psicológica, pero pueden ser incluso perniciosas en caso contrario. En este sentido, intentar “comprender” qué está pasando inicialmente con nuestra deportista nos lleva, simplificada, a describir un proceso-estructura como el siguiente:

Una gran necesidad emocional de superar la prueba deportiva exitosamente y una gran necesidad de valoración externa, junto con una autoeficacia comparativamente pequeña y una baja capacidad para integrar serenamente un posible resultado

negativo, conllevan la sobre-activación cognitiva, fisiológica y motriz, con la consiguiente pérdida de rendimiento y propensión incluso a la lesión. Esta merma de rendimiento implica un estado de frustración, que intenta evitar con la estrategia del sobre-entrenamiento como única alternativa existente en su personal representación del problema para rendir mejor. El problema empeora, aumentando la frustración y reduciéndose la autoconfianza.

Tenemos aquí una espiral negativa que debemos cambiar de sentido, para lo cual hay que elegir técnicas pertinentes, aplicadas convenientemente.

En relación con las reflexiones anteriores creemos que tiene relevancia la frecuente confusión etimológica y conceptual a la que asistimos al hablar de las técnicas psicológicas. Es frecuente encontrar referencias a técnicas como la imaginería, la reestructuración cognitiva o la relajación cuando, en rigor, ninguna de ellas es una técnica ni creemos que deba ser pensada como tal, a no ser que queramos vernos arrastrados a errores prácticos. La imaginería o visualización es una cualidad, capacidad o habilidad de la mente que en sí misma no nos dice nada, pero sí será por ejemplo una técnica útil el ensayar gestos técnicos concretos con esta habilidad de imaginar. La reestructuración cognitiva es un objetivo, a falta de precisar en qué dirección, y hay técnicas concretas para alcanzarlo como el diálogo socrático o ciertos tipos de preguntas. La relajación es un estado del organismo y hay técnicas para regularlo como ciertos ejercicios respiratorios o de tensión-distensión muscular ...

No pretendemos con esta discusión entrar en un exceso de minuciosidad, pero nos parece importante y muy relevante para la práctica que todo profesional tenga claras ciertas disquisiciones y conceptos, en tanto que el lenguaje no sólo describe nuestra conducta, sino que al tiempo la crea y la condiciona (Watzlawick, 1994).

Hemos hecho referencia más arriba a cómo las limitaciones que el deportista tiene en su representación o modelo del problema que padece, limita al tiempo sus opciones de respuesta y las alternativas de afrontamiento que pueda poner en marcha. Partimos de que las demandas que el deportista hace y las estrategias que erróneamente está poniendo en marcha son las únicas que pueden ser, o las más lógicas, en virtud del modelo personal, explícito o implícito, que tiene del problema. La reestructuración cognitiva se dirige en este sentido, de una forma u otra, a intentar ensanchar o completar su modelo o comprensión de la situación, aumentando el número de opciones o posibilidades de respuesta disponibles. En este sentido, nuestra opción personal mejor valorada es ofrecer al deportista más preguntas que respuestas, preguntas cuidadosamente elegidas que lo confronten con los límites de su modelo y creen una confusión constructiva. Este es un trabajo que, como ocurrió en el caso ilustrado, efectuamos desde el primer momento en el que el deportista hace su demanda y plantea un objetivo, y que muchas veces debe conducir a la reconversión de su demanda en lo que percibimos que es su auténtica necesidad, no siempre coincidentes. Evaluación e intervención están tan imbricadas que sólo es posible distinguirlas burdamente a nivel didáctico, y aún a veces ello supone más una pérdida que una ganancia de información.

Anexo

NOMBRE Y APELLIDOS:		Semana					
del al de							
	LUNE S	MARTE S	MIÉRC.	JUEVES	VIERNES	SÁB.	DOM.
¿Qué situación he imaginado? (Describir muy brevemente)							
¿Qué conductas específicas he imaginado en presencia de esta situación?							
Nivel de relajación básico alcanzado (Tenso:0 - 10:Muy relajado)							
Velocidad de las imágenes (rápida,Real,lenta, inmovil)							
¿Cuántas veces he repetido estas conductas?							
¿Durante cuanto tiempo cada una de ellas?							
Perspectiva utilizada (interna-externa)							
Nivel de realismo conseguido (Sin imagen:0 - 10:Realista)							
Nivel de control de las imágenes (Poco:0 - 10:Mucho)							
Empleo del enfoque atencional (Inapropiado:0 -- 10:Apropiado)							
Siento el impacto o efecto positivo de esta sesión (utilidad percibida) Nada beneficiosa:0 - 10:Muy beneficiosa							

Resumiendo: nos parece importante aumentar la comunicación de intervenciones prácticas reportando datos de evaluación, resultados y seguimiento-control como única posibilidad para hacer una correcta interpretación de nuestro propio trabajo. Resulta contradictorio encontrar tantas comunicaciones en las que el éxito de la intervención se defiende por el correspondiente éxito en la ejecución deportiva cuando, al tiempo, intentamos enseñar a los deportistas a definir el éxito en función de la maestría más que del resultado.

Creemos también que sería importante avanzar hacia la máxima especificación de las técnicas utilizadas, de manera que pueda entenderse cómo se ha llevado a cabo exactamente tal o cual procedimiento.

Finalmente, podríamos avanzar en la ampliación del abanico de técnicas utilizadas para ponerlas en relación con aquellas variables sobre las que actúan, mejorando así la decisión sobre en qué momento y de qué manera debería aplicarse idóneamente cada estrategia para optimizar su poder de cambio.

Con estos y quizá otros requerimientos la comunicación de intervenciones prácticas de entrenamiento psicológico, o bien de carácter más puntual, debería convertirse en un procedimiento mucho más habitual y valorado en la transmisión de conocimientos de lo que actualmente podemos constatar.

Referencias

- Bandler, R. (1988). *Use su cabeza para variar*. S. de Chile: Cuatro Vientos.
- Bandler, R. y Grinder, J. (1975). *The Structure of Magic 1*. Palo Alto: Science and Behaviour Books.
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bernstein, D.A. y Borkovec, T.D. (1973). *Progressive Relaxation Training: a manual for the helping professions*. Champaign, ILL: Research Press. (versión en castellano: Entrenamiento en Relajación Progresiva. Bilbao: Desclee de Brower, 1983).
- Buceta, J.M. (1996a). *Planificación y programación del trabajo psicológico*. Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. UNED. Manuscrito no publicado.
- Buceta, J.M. (1996b). *Técnicas de intervención psicológica para la mejora del rendimiento físico y deportivo: I*. Master Universitario en Psicología de la Actividad Física y del Deporte. Universidad Nacional de Educación a Distancia. Manuscrito no publicado.
- Buceta, J.M.; Gimeno, F. y Pérez-Llantada, M.C. (1994). *Cuestionario de Características Psicológicas relacionadas con el Rendimiento deportivo (CPRD)*. Universidad Nacional de Educación a Distancia (sin publicar).
- Cautela, J. R. y Groden, J. (1985). *Técnicas de relajación: Manual práctico para adultos, niños y educación especial*. Barcelona: Martínez Roca.
- Cruz, J. (1995). *Psicología del deporte en España: Estado actual y perspectivas de futuro*. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48 (1), 5-13.

- Kirsch, I. (1985). *Response expectancy as a determinant of experience and behavior*. American Psychologist, 40, 1189-1202.
- Kirch, I. (1990) *Changing Expectations: A key to effective psychotherapy*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Mahoney, M.J. (1989). *The Psychological Skills Inventory for Sport (R-5) (5-th rev.)*. Goleta, C.A.: Health Science Systems.
- McKay, M.; Davis, M. y Fanning P. (1985). *Técnicas cognitivas para el tratamiento del estrés*. Barcelona: Martínez Roca.
- Palmi, J. y Mariné, X. (1993). *Evaluación de la imaginería (imagery) en Psicología del Deporte*. Actas del IV Congreso Nacional y del IV Congreso Andaluz de Psicología del Deporte. (pp. 85-90). Sevilla: IAD.
- Pérez, G. (1995). *Planes de competición*. Revista de Psicología General y Aplicada, 48 (1), 77-94.
- Rotter, J.B. (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
- Watzlawick, P. (1994). *¿Es real la realidad? Confusión, desinformación, comunicación*. Barcelona: Herder.
- Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.