



**UNIVERSIDAD
ACADEMIA**
DE HUMANISMO CRISTIANO

UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CHARLAS TÉCNICAS PSICOEDUCATIVAS Y VISUALIZACIÓN COMO
TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO PARA LA RESILIENCIA
DEPORTIVA. UN ESTUDIO CUASIEXPERIMENTAL EN JUGADORES DE FÚTBOL
INFANTIL

Estudiante: Espíndola Vega Juan Patricio

Profesora guía: Banz Liendo Cecilia

Título al que se opta: Psicólogo

Santiago, 2019

Resumen

La resiliencia es clave para que los deportistas logren sus metas y aprendan de los fracasos en sus disciplinas, sin embargo, las investigaciones que abordan los resultados del entrenamiento psicológico para el aumento de esta capacidad personal son escasas. El propósito de esta investigación fue evaluar cuasiexperimentalmente dos técnicas de entrenamiento psicológico en jugadores de fútbol infantil: charlas psicoeducativas aplicadas de manera usual durante la formación futbolística y la visualización.

Participaron 30 jugadores de fútbol infantil de entre 10 a 12 años pertenecientes a las categorías inferiores de un club profesional de la ciudad de Santiago, Chile. La mitad de ellos participó del programa de visualización para la Resiliencia Deportiva (RD), mientras que el resto sólo fue expuesto a charlas técnicas psicoeducativa.

Se aplicó la Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD) antes y después de las intervenciones con intervalo de 7 semanas. Para analizar los resultados se utilizaron análisis de comparación no paramétrica y regresión múltiple y a partir de lo arrojado por la ERCD se estableció que la RD aumenta luego del entrenamiento psicológico ($W=-2.193$; $p<.05$), mientras que la participación en el programa de visualización no muestra mejoras adicionales a la participación en las charlas técnicas ($W=.884$, $p>.05$). La edad ($\beta=-8.494$) y su interacción ($\beta=8.565$) con el tipo de entrenamiento psicológico no presentan efectos significativos en la mejoría de la RD. Se discuten las limitaciones de la investigación y las implicancias para la psicología deportiva, analizado las posibilidades de promover la aplicación de charlas técnicas psicoeducativas.

Palabras Clave: resiliencia deportiva, entrenamiento psicológico, visualización, psicoeducación, fútbol formativo.

Abstract

Resilience is a key factor for athletes to achieve their goals and learn from their failures on their respective disciplines, however, researches that approach to the results of psychological training to increase this personal ability are insufficient. The purpose of this investigation was to evaluate, on a quasi-experimental way, two psychological training techniques on children's football players: psychoeducational talks applied during football training and imagery.

The sample was formed by 30 children between 10 and 12 years old, who played on the lower category of a professional football club in the city of Santiago, Chile. Half of them participated on the visualization for Sport Resilience program (SR), while the rest of them was exposed to psychoeducational technical talks.

The Resilience Scale in the sport context (ERCD) was applied before and after each intervention with a 7 weeks intermission. To analyze the results, nonparametric comparison and multiple regression analyzed were used. The results shown by ERCD establishes that RD increases after psychological training ($W=-2.193$; $p<.05$), whereas the participation in the visualization program does not show any additional improvement to the participation in the technical talks ($W=.884$, $p>.05$). The age ($\beta=-8.494$) and their interaction ($\beta=8.565$) with the kind of psychological training does not exhibit relevant effects to improve RD. It's discussed the limitations of the investigation and its implications to

sports psychology, analyzing the possibilities to promote the application of psychoeducational technical talks.

Key Words: sports resilience, psychological training, imagery, psychoeducation, formative football.

Introducción

La resiliencia es la capacidad que tiene un individuo para sobreponerse y adaptarse de manera positiva a situaciones adversas o de estrés (Fernandes, Telva & Bermúdez, 2015). En el campo del deporte, este constructo ha adquirido gran relevancia, por la importancia que tiene para los deportistas superar con éxito los contextos competitivos o de entrenamiento que no sólo exigen un alto nivel de rendimiento, sino que también una gran tolerancia a la frustración y aprendizaje a partir de los fracasos (Reche, et al., 2018; Bretón, Zurita, Cepero, 2016; Trigueros, et al., 2017).

Los deportistas exitosos tienden a desplegar mayores niveles de resiliencia, debido a que son capaces de afrontar de mejor manera los errores que cometen en la competencia, mantener autocontrol, soportar la ansiedad, desarrollar autoconfianza, sostener un auto-diálogo positivo y poseer metas más ambiciosas en sus disciplinas que el resto de deportistas (Bossio, Raimundi, & Gómez, 2012; Aranzana, Salguero del Valle, Molinero, Zubiaur, De la Vega, Ruiz, Márquez, 2016; Sarkar, 2017).

Al contrario, los deportistas con menor resiliencia tienden a obtener peores desempeños, reaccionar de forma ofensiva ante los fracasos y sufrir mayor cantidad de lesiones (Cardoso & Sacomori, 2014; Chacón et al., 2016). Además, son vulnerables psicológicamente, por lo que tienen mayor probabilidad de desarrollar problemas de salud mental como trastornos afectivos y de ansiedad (Castro et al., 2016; Zurita-Ortega et al., 2017).

La literatura ha descrito que la Resiliencia Deportiva (RD) entendida aquí como la capacidad de mantener un óptimo nivel de funcionamiento deportivo ante eventos competitivos y estresantes (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014; Trigueros et al., 2017), se

configura a partir de un conjunto de factores psicológicos asociados a estilos cognitivos (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014) entre los que destacan el optimismo, la motivación, la confianza, la concentración y el apoyo social (García, 2016; Reche et al., 2018; Sarkar, 2014). De todos ellos, el optimismo ha resultado ser clave para entender la dinámica resiliencia y rendimiento deportivo, en cuanto ayuda reinterpretar los fracasos y considerarlos como oportunidades de aprendizaje adaptativo de la práctica deportiva.

De esta manera, los deportistas optimistas tienden a obtener mejores resultados, pues aprenden de sus errores confiando que en la próxima competencia serán capaces de demostrar las habilidades adquiridas desde el fracaso (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014).

Factores que inciden en la RD

Sarkar (2014) plantea que la RD es definida como el rol que existe en el proceso mental del deportista y a su vez, el comportamiento que tiene en sus formas personales de actuar que van de la mano con su potencial individual para sobrellevar los eventos estresores y las dificultades del deporte y la vida. Desde este marco teórico, la resiliencia está conformada por cinco variables psicológicas que protegen al deportista de factores estresores: 1) la personalidad positiva; 2) la motivación; 3) el foco; 4) la confianza y; 5) la percepción del apoyo social.

Distintos autores y autoras (Reche, et al., 2018; Sarkar, 2014) mencionan que la personalidad positiva u optimismo van en directa relación con los rasgos de personalidad que definen como la relatividad durante patrones de pensamientos, sentimientos y comportamientos que reflejan la tendencia a responder de ciertas formas bajo ciertas

circunstancias (Sarkar, 2014). Bajo la misma lógica comentan que los rasgos de personalidad encontrados en medallistas olímpicos tienen un impacto deseable en las reacciones que tienen los deportistas, estas son: perfeccionismo adaptativo (entendido como un perfeccionismo sano caracterizado por altos grados de esfuerzo y excelencia); optimismo (vinculado a bajos niveles de ansiedad antes de la competencia y mejores ajustes emocionales durante éstas); competitividad (descrita como el deseo de ganar ante situaciones o eventos de relaciones interpersonales); esperanza (comprendida como un set de cogniciones que deriva en los sentidos del éxito y la planificación de formas de llegar a los objetivos) y; proactividad (entendida como la disposición constructiva de un sujeto para influenciar su ambiente) (Sarkar, 2014).

La motivación, dirigida al qué y por qué del comportamiento humano, teniendo que ver con la energía, dirección, persistencia y finalidad de que algo se quiere lograr; foco (concentración), habilidad de cada individuo para ejercer esfuerzo mental en lo que más importa de acuerdo a cada situación o contexto dado; confianza, influencia positiva de soportar el estrés y presión en la competencia deportiva, en algunos deportistas es la certeza que se posee sobre sus habilidades para llegar al triunfo; percepción del apoyo social, acceso potencial al apoyo social de un individuo, y el juicio que hace subjetivamente quien recibe el apoyo (Sarkar, 2014).

Entrenamiento psicológico (EP) como herramienta de fortalecimiento de la resiliencia deportiva (RD)

Como capacidad se reconoce que la RD puede ser desarrollada o fortalecida a través de Entrenamiento Psicológico (EP) (Reche et al., 2018; Sarkar, 2017). El EP es

una forma de entrenamiento deportivo (Olmedilla, Ortega, Ortín & Andreu, 2008) que consiste en la aplicación de técnicas de intervención cognitivas, emocionales y conductuales que pretenden ayudar al deportista a aumentar sus conocimientos y recursos técnicos, con la mirada direccionada a mejorar la adaptación y el rendimiento en la competencia deportiva (Olmedilla et al., 2008).

Algunos estudios en Latinoamérica y Europa han indagado la efectividad de programas de EP en deportistas jóvenes de alto rendimiento (Breton et al., 2016; Reche et al., 2018; Sarkar 2014, 2017; Trigueros et al., 2017). Esta población de deportistas es especialmente sensible al fortalecimiento de capacidades psicológicas, pues los jóvenes aún se encuentran en etapas de desarrollo y están en preparación para convertirse en profesionales que dedicarán una importante parte de su vida a esta actividad (Bossio et al., 2012). Este fenómeno es particularmente importante en el fútbol, uno de los deportes más populares en Latinoamérica y que convoca jugadores de distintos rangos etarios (Figuroa, Girón, Girón, Arriola, 2015), que además, gracias a las altas remuneraciones que reciben quienes lo practican a nivel profesional, el reconocimiento social, entre otras variables se acompaña de una amplia demanda por mejorar las condiciones de entrenamiento y factores asociados que pueden influir positivamente en la formación de profesionales del fútbol.

La visualización como técnica de entrenamiento

La visualización como técnica de meditación y entrenamiento deportivo se describe como un método de sencilla aplicación en momentos previos a las competencias deportivas y como parte del EP que, a través de la imaginación busca

sustituir patrones físicos y emocionales de negatividad que se manifiestan en los deportistas antes, durante o después de las competencias o entrenamientos (Bello & Avella, 2015). Asimismo, para optimizar el rendimiento deportivo y a su vez disminuir el estrés y la ansiedad desde procesos cognitivos en el o la deportista recurriendo a factores como la concentración, la autoconfianza y la motivación, la técnica de visualización es un recurso frecuentemente usado y efectivo para mantener un estado cognitivo deseado para enfrentar situaciones adversas, propias de los contextos deportivos (Beswick, 2011; Roffe & García, 2014; Srebro & Dosil, 2009).

Estudios demuestran que la técnica de visualización es efectiva en el entrenamiento deportivo, por ejemplo, Rodríguez y Galán (2007) la aplicaron en patinadores de carrera de entre 11 y 17 años y encontraron mejoras en las funciones motivacionales y cognoscitivas, así como la efectividad en el rendimiento de las y los deportistas. Por tanto, considerarla como una herramienta a aplicar en jóvenes puede generar resultados positivos en el despliegue de una disciplina deportiva.

Psicoeducación en las charlas técnicas y competencias

Existen estudios que (hasta el momento de la publicación de este artículo) ilustran que la psicoeducación forma parte de algunos entrenamientos psicológicos (Bossio et al., 2012; Castro et al., 2016; Reche et al., 2018). Sin embargo, no se muestra una definición clara del concepto en la psicología del deporte, a pesar de estar documentado su uso en la práctica. Por tal motivo, para efectos de este artículo se utilizará el concepto de psicoeducación para referir a la explicación, definición, educación, información y reflexión de variados constructos y también factores psicológicos (optimismo, motivación,

atención, concentración, entre otros) que se les entrega a los deportistas. En el caso de la presente investigación la formación psicoeducativa fue entregada a ambos grupos cuasiexperimentales con el objetivo de que las técnicas de visualización y la RD usadas en el entrenamiento deportivo permitan al grupo conocer su significado, para qué sirven y cómo se usarán.

En el estudio que se reporta en el presente artículo, el entrenador psicológico estructura las intervenciones en los grupos de estudio bajo la modalidad de charlas psicoeducativas con enfoque en el EP de los entrenadores y deportistas. Se aplicaron las charlas técnicas psicoeducativas de RD durante los entrenamientos semanales y en las competencias por medio de ejercicios reflexivos individuales y colectivos que ayudaran a los jugadores a evidenciar y entender el concepto de resiliencia y a interiorizarlo en la propia práctica del deporte (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014).

En los grupos cuasiexperimentales, la reflexión que se daba en cada intervención de los entrenamientos y/o también competencias era el principal recurso con el que se contaba para esta parte del programa y, al mismo tiempo, era el propósito al que se pretendía llegar. A través de la reflexión con los deportistas, ellos mencionaban, discutían, narraban, daban a conocer y generaban co y auto conocimiento entre ellos.

La importancia de la RD en el fútbol

El fútbol es un deporte complejo, en cuanto requiere del trabajo cooperativo desarrollado mediante habilidades abiertas que son difíciles de aislar y definir para determinar un rendimiento exitoso (Taskin, 2008).

La literatura reconoce que el 50% de las habilidades necesarias para ejecutar este deporte responden a dimensiones físicas, técnicas y tácticas, mientras que el resto a aspectos psicológicos (Pacheco & Gómez, 2005). Los factores asociados a la RD son fundamentales para los futbolistas, en tanto que como deportistas no sólo responden a exigencias personales, sino también colectivas: perder un partido de fútbol implica una derrota personal que también conlleva una derrota colectiva (del equipo) y de una sociedad entera a la que el deportista representa, es decir, que él o la deportista debe llevar sobre sus hombros no sólo la experiencia personal y subjetiva de su fracaso, sino que también hacerse cargo de la experiencia de derrota que permea a quienes representa o se identifican con él o su equipo (Paredes, Martos & Romero, 2011).

En Chile, los equipos adscritos a la Asociación Nacional de Fútbol Profesional (ANFP) cuentan con dos categorías de cadetes: fútbol infantil y fútbol joven. El fútbol infantil va desde los 8 hasta los 14 años y el fútbol joven o formativo, desde los 15 a 19 años (ANFP, 2019). La categoría de fútbol infantil exige a los deportistas conciliar las demandas escolares, familiares, sociales y de entrenamiento que requieren de un perfil de deportista con fuerte capacidad adaptativa, razón por la cual la RD se ha constituido durante el último tiempo y progresivamente en un foco de investigación para esta disciplina deportiva.

A pesar de ello, no se encontraron investigaciones que abordaran los efectos del EP en RD sobre esta población específica, aun cuando existe el acuerdo de que un entrenamiento integral de fútbol debe incorporar el componente psicológico, si su pretensión es formar deportistas que respondan favorablemente a la adversidad y sean capaces de aprender de las situaciones de fracaso.

Propósito de este trabajo

El propósito de esta investigación fue evaluar mediante un diseño cuasi experimental los resultados de un programa de EP para la RD basado en visualización y psicoeducación en charlas técnicas aplicado a jugadores de fútbol infantil adscritos a un club profesional de la ciudad de Santiago de Chile. La hipótesis que sustenta este trabajo es que el grupo expuesto a ambos tipos de entrenamiento tendrá una mejoría significativamente mayor en RD que el grupo expuesto solo psicoeducación en charlas técnicas. Como objetivos específicos se establecen los siguientes:

- 1) Comparar los niveles de RD antes y después del EP;
- 2) Describir la variación de los niveles de RD antes y después del EP según edad y condición experimental;
- 3) Evaluar los efectos de las condiciones experimentales y la edad sobre la variación de los niveles de RD antes y después del EP.

Método

Participantes

La muestra estuvo conformada por 30 jugadores hombres pertenecientes a la categoría infantil de un club profesional de la ciudad de Santiago de Chile.

La distribución de los jugadores del estudio, según su posición en el campo de juego, los categorizó de la siguiente manera: 3 arqueros, 10 defensas, 9 mediocampistas y 8 delanteros.

El promedio de edad de los sujetos arrojó los 11.43 (DS=.626).

Todos los jugadores de la muestra asisten regularmente al colegio, llevan entrenando al menos un año en el club de forma profesional y no pagan mensualidad, debido a que fueron seleccionados a través de pruebas masivas de jugadores para representar la institución.

La mitad de ellos fueron asignados a un grupo control y el resto a un grupo de entrenamiento.

En ambos grupos fueron representadas las distintas posiciones de juego en el fútbol, es decir, arquero, defensa, mediocampista y delantero.

Instrumentos

Escala de Resiliencia en el Contexto Deportivo (ERCD). Para la evaluación de la RD se utilizó la escala ERCD, validada al contexto deportivo español (Trigueros et al., 2017). La ERCD es un instrumento de auto reporte de 25 ítems tipo Likert (7 puntos) divididos en dos factores. El primero, mide la dimensión de competencia personal a

través 17 ítems (e.g. “creo en mí más que en nadie”, “siento que puedo manejar varios problemas a la vez”) y presenta una confiabilidad de $\alpha = .98$.

La competencia personal se refiere a la capacidad de autoconfianza, independencia, determinación, sensación de invencibilidad, inventiva y perseverancia (Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012).

El segundo factor, mide la dimensión de aceptación de sí mismo y de la vida, a través de 8 ítems (e.g. “suelo afrontar problemas con calma”; “realizo las cosas a su debido tiempo”) y presenta una confiabilidad de $\alpha = .96$.

La aceptación de sí mismo y la vida se define como la capacidad de adaptabilidad, flexibilidad y balance en las perspectivas de la vida (Ruiz, de la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012).

Entrenamiento psicológico

Entrenamiento 1. Visualización como técnica de entrenamiento psicológico. A partir de los postulados antes mencionados se realizó un programa de entrenamiento en RD (Sarkar, 2014). La estructura del programa se muestra en la figura 1. Los jugadores expuestos a la condición de entrenamiento experimental siguieron este programa durante el cuarto trimestre el año 2018.

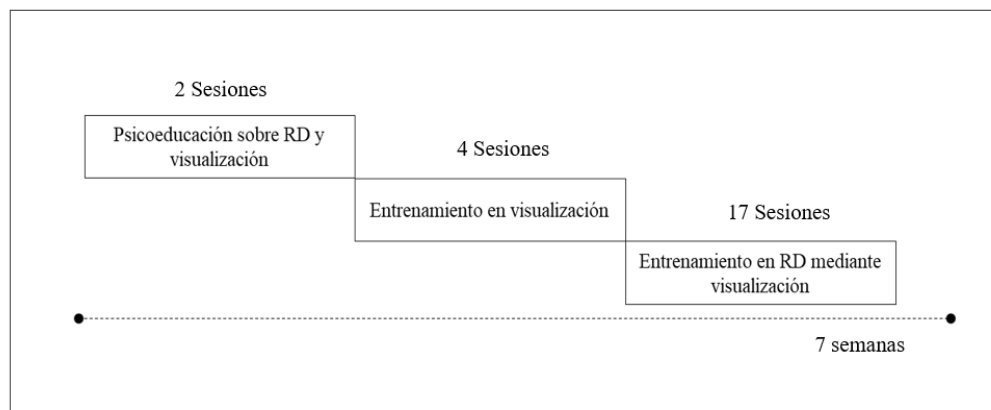


Figura 1. Programa de entrenamiento en RD mediante visualización. El programa se divide en tres fases. La primera se orienta a la presentación de los conceptos básicos de RD y los principios generales de visualización. La segunda, tiene como objeto entrenar el uso de visualización a través de ejercicios asociados a experiencias no deportivas. La tercera, buscó la aplicación directa de la visualización en las 5 dimensiones específicas de RD.

Entrenamiento 2. Charlas psicoeducativas

La psicoeducación a los jugadores para socializarlos en RD (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014) en las charlas técnicas sumaron un total de 115 intervenciones, en la mayoría de los casos desplegadas en los entrenamientos y competencias.

La estructura de las intervenciones contaba siempre de la reflexión directa de los jugadores antes de comenzar o durante el entrenamiento y/o antes de salir a realizar la entrada en calor correspondiente a la competencia del día.

En múltiples ocasiones el inicio de la psicoeducación consistía en preguntas abiertas que iban siendo respondidas por el equipo con lluvia de ideas, con el fin de generar en toda ocasión la reflexión grupal e individual de los deportistas sobre lo preguntado.

Condiciones experimentales

El grupo expuesto solamente a la psicoeducación realizó rutinas de calentamiento y se les permitió establecer un espacio de distensión social mientras esperaban que el grupo sometido a visualización finalizara su sesión y se iniciara el entrenamiento habitual que consistía en la práctica de técnicas y estrategias futbolísticas (e.g., trabajos analíticos y globales).

Procedimiento

Siguiendo un diseño cuasiexperimental, la selección de los grupos se inspiró en un principio de igualamiento de los niveles de RD, con esto se aseguró que se iniciara el entrenamiento de RD en niveles similares en ambos grupos. La totalidad de participantes firmó un asentimiento informado luego que sus padres o cuidadores los autorizaran ser parte de la muestra.

Por su parte, las autoridades técnicas del equipo aprobaron y apoyaron la evaluación que marcó un hito, pues es la primera vez que el club se involucraba en un proceso multidisciplinar de entrenamiento.

Todas las semanas de entrenamiento y también de competencia, los entrenadores daban espacios para la intervención del psicólogo que llevaba a la reflexión directa y continua a los jugadores del equipo a través de preguntas, enunciados e intercambio de

ideas en cuanto a lo que iban entendiendo acerca de la RD y sus variables (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014). Los espacios de reflexión eran facilitados durante las charlas técnicas de los entrenadores.

La aplicación pre test de ERCD se realizó una semana antes de iniciar el entrenamiento de RD y la aplicación post test se aplicó un día después de finalizado el entrenamiento.

Respecto a la fidelidad de la intervención. El programa fue aplicado por el autor de esta investigación, quien tiene formación especializada en entrenamiento deportivo, psicología del deporte y utilización de la técnica de la visualización. En promedio, la asistencia de los participantes fue de 21.27 sesiones (DS=2.434).

Para el análisis se consideró como criterios la diferencia entre las puntuaciones post y pre test de la escala total y las dos sub-escalas. Como variables independientes se tomaron en cuenta la condición cuasiexperimental y la edad del jugador. Para el análisis de comparación se utilizó la prueba de rangos de Wilcoxon y correlaciones. Para la evaluación de los efectos se usó el análisis de regresión múltiple.

Resultados

Comparación de los niveles de RD antes y después del EP considerando ambos grupos experimentales

La tabla 1 muestra los estadísticos descriptivos de las variables evaluadas en los dos grupos cuasiexperimentales antes y después de la aplicación del programa. Como se observa, en el caso de la escala total y la competencia personal las desviaciones en la segunda medición disminuyeron, lo que puede dar cuenta de un proceso de homogenización de las puntuaciones.

Tabla 1.

Estadísticos descriptivos medidas pre y post entrenamiento

	Escala total RD		Competencia Personal		Aceptación de sí mismo y la vida	
	Pre	Post	Pre	Post	Pre	Post
Media	145.10	149.80	99.87	45.23	45.23	46.13
DE	9.725	8.692	6.268	5.022	5.022	5.050
Mínimo	128	125	87	34	34	33
Máximo	165	161	113	54	54	54

Nota. DE= Desviación estándar

A través de la prueba de rangos de Wilcoxon se observó que los niveles de RD aumentaron en dos de las tres escalas evaluadas. En el caso de la escala total, la RD aumentó significativamente en 4.7 puntos ($W=-2.193$; $p<.05$), en la escala de competencia personal 3.8 ($W=-2,388$; $p<.05$). Ver figura 2.

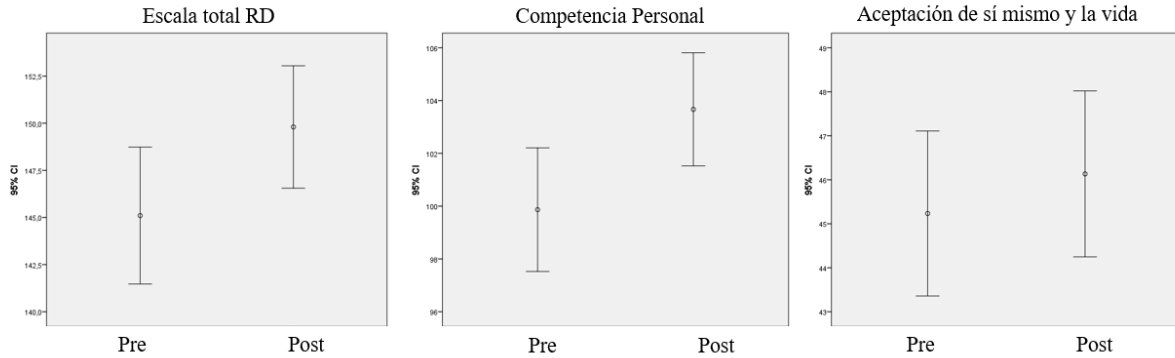


Figura 2. Comparación de puntuaciones pre y post entrenamiento sin diferenciar condición experimental. La barra representa el intervalo de confianza del 95%.

Descripción la variación de los niveles de RD pre y post entrenamiento según edad y condición experimental

La puntuación diferencial de las medidas de RD pre y post entrenamiento fueron analizadas tomando en cuenta la edad y la condición experimental. Para el caso de la edad, se realizó un análisis de correlación, encontrando que solo se correlaciona con la variación en la escala de competencia personal ($r=.389$; $p<.05$), encontrando que a mayor edad se observa mayor aumento en la diferencia pre y post entrenamiento. En las otras escalas, no se observó diferencias significativas.

Para comparar la variación de la RD según condición experimental se utilizó la prueba de rangos de Wilcoxon. A través de este procedimiento no se encontraron diferencias significativas. Para la escala total se obtuvo un $W=.884$ ($p>.05$); competencia personal un $W=.237$ ($p>.05$) y para Aceptación de sí mismo y la vida $W=.183$ ($p>.05$).

Evaluación de los efectos de las condiciones experimentales y la edad sobre la variación de los niveles de RD antes y después del EP.

Para evaluar los efectos de la condición experimental sobre la variación de la RD se realizaron análisis de regresión múltiple. A través de estos procedimientos se pudo observar que el entrenamiento, la edad o su interacción no tuvieron efectos sobre ninguna de las variables medidas (Ver tabla 2).

Tabla 2.

Pesos de regresión sobre las diferencias pre-post en las escalas de RD medidas.

Variables independientes	Escala Total		Competencia personal		Aceptación de sí mismo y la vida	
	B	EE	B	EE	B	EE
Constante	103.23	134.70	44.152	95.656	59.079	57.07
	1	0				3
Condición experimental ^a	-98.588	77.640	-56.331	55.135	- 42.258	32.89
					6	
Edad	-8.494	11.690	-3.156	8.301	-5.338	4.953
Edad X Condición experimental	8.565	6.763	4.692	4.802	3.873	2.865

Nota. EE= Error estándar; a= Valor de referencia participación en el programa.

Discusión

La hipótesis que sustenta este trabajo es que la exposición al entrenamiento mejorará significativamente indicadores de RD. Como objetivos específicos se establecieron los siguientes:

- 1) Comparar los niveles de RD antes y después del EP;
- 2) Describir la variación de los niveles de RD antes y después del EP según edad y condición experimental;
- 3) Evaluar los efectos de las condiciones experimentales y la edad sobre la variación de los niveles de RD antes y después del EP.

Sin embargo, los hallazgos muestran que solamente en un primer momento la RD aumenta en ambos grupos en relación al tiempo y que posteriormente los resultados explican que a mayor edad, la variable competencia personal también aumenta.

Se establece que el programa de entrenamiento en cuanto a visualización y psicoeducación en charlas técnicas no genera diferencias en los grupos pudiendo extrapolar de ello que la constante reflexión a través de las intervenciones en las charlas técnicas fue lo más efectivo para el programa de entrenamiento. Desde la misma perspectiva, se menciona que la visualización como técnica de meditación puede no influir en las edades estudiadas, puesto que muchas veces el proceso de madurez y desarrollo cognitivo de los niños juega un rol fundamental para la percepción de un programa de entrenamiento psicológico como al que fueron sometidos los sujetos y también, la actividad física o el deporte en edades tempranas puede tener mayor impacto sobre el funcionamiento del cerebro, dado el alcance que a nivel cognitivo los contextos

deportivos indican y generan implicaciones socioemocionales en las disciplinas deportivas (López et al., 2017; Martínez et al., 2015).

Con lo expuesto, se logra evidenciar que para este tipo de programas y con la población estudiada, los tipos de intervenciones directas son las que más resultados positivos arrojan al momento de llevar a cabo las charlas técnicas antes, durante o después de entrenamientos o competencias deportivas. Con ello se deja en evidencia que la psicoeducación tiene un papel relevante en este contexto de investigación.

Existen estudios que muestran que trabajar la RD arroja resultados significativos y en otros casos no. Los factores que pueden predisponer esto dependen, por ejemplo, del deporte que se investigue (colectivo o individual), el contexto socio cultural, las condiciones meteorológicas, las relaciones interpersonales del grupo o problemas económicos, entre otros factores (Aranzana, 2016; Breton et al., 2016; García et al., 2014; Reche et al., 2018). Por ejemplo, en el boxeo, un deporte individual con oposición, la visualización como entrenamiento para mejorar la concentración en los deportistas, da resultados positivos.

Los entrenamientos psicológicos se deben adaptar a las condiciones de entrenamiento deportivo habitual en la disciplina del fútbol. Se debe intervenir con los deportistas de manera individual y también colectiva, pero siempre persiguiendo el objetivo, por un lado del entrenamiento deportivo y, por otro, del entrenamiento psicológico. Desde este punto de partida, se puede efectuar la discusión acerca de la efectividad de las técnicas utilizadas en entrenamiento grupal y en qué edades es mejor llevarla a cabo (López et al., 2017; Martínez et al., 2015).

La literatura ha reportado que trabajar la RD en deportistas de alto rendimiento - que por lo general se asimila a deportistas profesionales que entrenan más de tres o cuatro veces por semana, compiten mínimo en una ocasión y llevan un estilo de vida que gira en torno a su deporte- incrementa variables psicológicas que van en directa relación con la RD por ejemplo, el optimismo, la motivación y la concentración (Reche et al., 2018; Sarkar, 2014; Trigueros et al., 2017).

Se considera que los resultados obtenidos, por un lado fueron causa del contexto, en donde una sesión a la semana el grupo de entrenamiento era llevado a realizar el EP al campo de juego, pero alejados de los demás jugadores de distintas edades que llevaban a cabo su práctica deportiva.

La visualización como técnica de entrenamiento para la población estudiada no fue efectiva, sin embargo, sí lo fue la psicoeducación a través de las charlas entendiendo que existen diferentes aspectos que se pueden mejorar a lo largo del tiempo a estas edades, como por ejemplo, la memoria de trabajo (Martínez et al., 2015).

Además, se cree que hubo un efecto de contaminación entre los grupos cuasiexperimentales: finalizada cada sesión, el grupo sometido a visualización se reunía con el otro grupo cuasiexperimental y también con los demás compañeros no sometidos al estudio.

El trabajo multidisciplinar en estas edades debe ser directo y reflexivo en cuanto a las variables que se quieran trabajar, siempre entregando herramientas que fortalezcan la conversación entre pares guiadas por un profesional a cargo, pero que en dichas

instancias sean los propios jugadores quienes vayan encontrando respuestas a través de la reflexión guiada.

Con esto, el estudio deja en claro que el trabajo de meditación no causó mayor impacto en los resultados deportivos, es decir, el EP basado en psicoeducación más el entrenamiento deportivo de los entrenadores puede ser causal de un gran rendimiento deportivo a lo largo de una temporada o año de competencia y los resultados estarían por sobre los obtenidos en la técnica de visualización.

Ambos grupos cuasiexperimentales contaban con jugadores sub 11 y también sub 12. Uno de los fenómenos interesantes de la intervención fue que la categoría sub 12 obtuvo el tercer lugar del campeonato nacional infantil ANFP y la sub 11 el quinto lugar a lo largo del año (resultados inéditos para las expectativas del club para ese grupo etario).

Desde esa perspectiva es necesario considerar sesgos que fueron encontrados en la investigación. Uno de ellos es el sesgo de procedimiento (Manterola & Otzen, 2015), la variable dependiente fue más relevante que el grupo cuasiexperimental al que solamente se le aplicó la psicoeducación, dando automáticamente un mayor énfasis el grupo sometido a visualización y psicoeducación.

También se pudo encontrar que el sesgo de atención (Manterola & Otzen, 2015) fue uno de los efectos relevantes para el estudio: los participantes de ambos grupos en muchas ocasiones alteraban su comportamiento en las sesiones de EP al evidenciar que eran observados por jugadores, entrenadores, dirigentes y apoderados del club.

Es relevante mencionar que el sesgo de acuerdo a la planificación de la metodología utilizada es de real importancia. Haber trabajado solamente la psicoeducación con ambos grupos, tal vez hubiera generado mayor impacto en los puntajes post test y del estudio, es decir un trabajo como técnica de intervención más directa en comparación a la visualización como técnica de meditación. Con lo que se hubiese dado a entender a través de los resultados del EP, que este tipo de entrenamiento como herramienta para el trabajo multidisciplinar debe estar presente desde edades tempranas.

Que el equipo intervenido y con el cual se trabajó a lo largo del año se sometiera por primera vez a un trabajo multidisciplinar como el EP fue una de las limitaciones al momento de insertar el trabajo, ya que los niños no estaban acostumbrados a dicha dinámica de entrenamiento, aunque de forma progresiva fueron tomando más compromiso y entusiasmo con lo que se hacía. Y aquello a lo largo del tiempo con los resultados obtenidos en el campeonato nacional fue tomando mayor relevancia.

Por otro lado, el tiempo en cada sesión fue una limitante entendiendo que el EP se llevaba a cabo antes de cada entrenamiento deportivo del día, de martes a viernes y en más de una ocasión los jugadores sometidos al EP llegaban tarde a las sesiones producto de los horarios de salida que tenían de sus respectivos colegios, lo que les impedía estar presentes en el desarrollo completo de las sesiones de EP. Las exigencias escolares y horarios de entrenamiento, no siempre presentaron las condiciones ideales para la intervención.

El fútbol es un deporte que implica muchas emociones al momento de practicarlo, más allá de lo físico, técnico y táctico. Posicionar el factor emocional como protagónico se mostró indispensable para esta investigación, puesto que el grupo sometido solamente a las charlas técnicas psicoeducativas fue el que dio mayor resultado al momento de evidenciar y comparar la técnica de visualización y la psicoeducación. Es por esto, que el trabajo multidisciplinar es fundamental para abordar lo físico – técnico – táctico – emocional para unificar cada vez más estas dimensiones como una manera de entender la práctica deportiva de manera integral y multifactorial.

Seguir con investigaciones respecto a lo qué es, cómo se trabaja, cuáles son sus técnicas y aspectos nuevos sobre la RD es un aporte a la disciplina de la psicología del deporte, debido a la relevancia y énfasis en los deportes de alto rendimiento que el concepto implica para la práctica deportiva, más aún en deportes donde el factor económico, la frustración, el estrés y las capacidades individuales y colectivas como el trabajo en equipo, se encuentran muy latentes. Las exigencias deportivas en el contexto nacional e internacional generan cada vez mayor preparación tanto de los y las deportistas como de sus entrenadores.

Contar con una herramienta que sea de fácil acceso y útil para psicólogos, entrenadores y dirigentes del fútbol profesional, es decir, que involucre a todos los actores del proceso deportivo es un real aporte al crecimiento en el campo de la psicología del deporte.

Se sugiere la psicoeducación como herramienta principal de futuras investigaciones para deportistas que practiquen fútbol u otra disciplina, con

intervenciones más directas, explicando en periodos breves el plan de intervención, para qué sirve, cómo se puede utilizar y los beneficios de lo que se quiere trabajar, sin sacar del ambiente en donde se desenvuelve al deportista; para luego experimentar lo aprendido en los entrenamientos. En el proceso resulta fundamental la presencia de una o un psicólogo deportivo vivenciando lo que aprecia, percibe y experimenta el deportista, de manera conjunta para poder elaborar planes de trabajo específicos para cada contexto, sin dejar de lado a los entrenadores.

Resulta interesante que en futuras investigaciones se tome en consideración la visualización como técnica de meditación para mejorar el rendimiento deportivo en jugadores de alto rendimiento, en series competitivas y no infantiles en un mayor tiempo de intervención. Asimismo, los objetivos que se tengan como institución y club deportivo de acuerdo a las edades de los jugadores deben considerarse en un plan de trabajo, puesto que en edades tempranas los resultados, es decir, la competencia no pareciera asumir mayor relevancia.

Replicar este estudio en edades donde los objetivos sean la competencia y obtención de resultados, resultaría interesante a la hora de confrontar los resultados de los efectos en el trabajo multidisciplinar.

Se debe contar con el apoyo de una o un psicólogo deportivo en los clubes y sus distintas disciplinas, para afianzar el desarrollo de competencias de deportistas de alto rendimiento. De la misma manera, la figura del profesional debe entregar e inspirar confianza y a su vez generar un vínculo que lo acerque al entrenador/a y al deportista, y por otro lado a las y los dirigentes. Para lograr esto, se debe convivir con entrenadores y

deportistas a lo largo de temporadas en el hábitat donde se mueven y despliegan sus prácticas deportivas de manera cotidiana, es decir en el laboratorio del psicólogo del deporte (Sarkar, 2014; Fletcher & Sarkar, 2012).

La confianza en la o el psicólogo deportivo debe ser plena para que de esa manera se puedan encontrar lineamientos de trabajo en donde se produzcan reales y significativos avances en cuanto a mejorías en el rendimiento deportivo, en los valores personales, en los comportamientos dentro y fuera del contexto deportivo, hábitos que se van adquiriendo a lo largo del trabajo psicológico.

Agradecimientos

Quisiera darme este espacio de reflexión y recorrer el largo periodo de tiempo que con altos y bajos concluye esta etapa, que sin lugar a dudas está llena de aprendizajes.

Primero agradecer a mi profesora guía, Cecilia Banz Liendo, quien con su gran sabiduría y trayectoria profesional logró con mucho entusiasmo y dedicación aceptar este desafío, siempre teniendo una palabra de apoyo y sugerencia hacia mí como persona y profesional en formación. Luego al profesor Rodrigo Rojas Andrade, quien en un corto periodo de tiempo fue guiando mi camino para llegar a presentar mi primer y tan preciado trabajo en la disciplina de la psicología del deporte. También mis sinceros agradecimientos al profesor Sergio Moscoso, quien con su paciencia, logró darme una mano cuando más lo necesité.

Por otro lado a mi madre, Patricia, quien estuvo siempre acompañando el largo y arduo proceso de investigación; a mi padre, que junto a mi madre me dieron la vida. Y finalmente a mi familia y reales amistades. Por ustedes y para ustedes, gracias.

Referencias

- Aranzana, M., Salguero del Valle, A., Molinero, O., Zubiaur, M., De la Vega, R., Ruiz, R., y Márquez, S. (2016). Influencia del perfil resiliente, optimismo disposicional, estrategias de afrontamiento y carga de entrenamiento en los niveles de estrés-recuperación en nadadores. *Kronos*, 15 (1). Recuperado de https://abacus.universidadeuropea.es/bitstream/handle/11268/5615/Kronos_2016_1_1.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Beltrán, O. A. B., & Avella, R. E. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. *Lecturas: Educación física y deportes*, (208), 9.
- Beswick, B. (2011). *Fútbol. Entrenamiento de la fuerza mental*. Madrid, España: Ediciones Tutor, S.A.
- Bossio, M. Raimundi, M. Gómez, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 12 (1), 9-16.
- Breton, S. Zurita, F. Cepero, M. (2016). La resiliencia como factor determinante en el rendimiento deportivo. Revisión bibliográfica. *Revista de ciencias del deporte*, 12 (2), 79-88.
- Cardoso, F. Sacomori, C. (2014). Resilience of athletes with physical disabilities: A cross-sectional study. *Revista de Psicología del Deporte*, 23 (1), 15-22.
- Castro, M. Chacón, R. Zurita, F. Espejo, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 29, 162-165.

- Chacón, R. Castro-Sánchez, M. Espejo-Garcés, T. Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF)*, 29, 157-161.
- Dosil, J. y Srebro, R. (2009). *Ganar con la cabeza*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Fernandes de Araújo, L., & Bermúdez, M. D. L. P. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*, 33(3), 257-276.
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of sport and exercise*, 13(5), 669-678.
- García, F. Roffé, M. (2014). Ventajas de la visualización. *Psicodeportes*, (21). ISSN: 1851-8656.
- García, J. (2016). *Análisis de un programa de entrenamiento psicológico en un equipo de fútbol* (Tesis de pregrado). Universitat de les Illes Balears, España.
- García Secades, X., Molinero, O., Ruíz Barquín, R., Salguero, A., Vega, R. D. L., & Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de psicología del deporte*, 14(3), 83-98.
- Figuroa, J. A. G., Girón, Á. D. J. R., Girón, A. R. R., & Arriola, J. E. M. (2015). Influencia de la experiencia deportiva en la motivación, concentración y visualización de futbolistas de tercera división. *Lecturas: Educación física y deportes*, (206), 7.
- López, F. Díaz, A. Ortín, N. Ramos, E. & Vélez, D. (2017). Creatividad táctica y funciones ejecutivas en los deportes de interacción Tactical creativity and executive

- functions in interactive sports. *Revista Euroamericana de Ciencias del Deporte*, 6 (2), 147-152.
- Martín-Martínez, I., Chiroso-Ríos, L. J., Reigal-Garrido, R., Hernández-Mendo, A., Juárez-Ruiz-de-Mier, R., & Guisado-Barrilao, R. (2015). Efectos de la actividad física sobre las funciones ejecutivas en una muestra de adolescentes. *Anales de psicología*, 31 (3), 962-971.
- Mora, J., Zarco, J., & Blanca, M. (2001). Atención-Concentración como entrenamiento para la mejora del rendimiento deportivo en jugadores profesionales de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 49-65.
- Olmedilla Zafra, A., Ortega Toro, E., Ortín Montero, F. J., & Andreu Álvarez, M. D. (2008). Entrenamiento psicológico en fútbol base de élite: percepción de aplicabilidad e índices de satisfacción. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(1), 35-52.
- Pacheco, M. P., & Gómez, J. (2005). Características psicológicas y rendimiento deportivo: Un estudio en jugadores bolivianos de fútbol profesional. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBS*, 3(2), 42-67.
- Paredes, V., Martos, S. & Romero, B. (2011). Propuesta de readaptación para la rotura del ligamento cruzado anterior en fútbol. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(43), 573-591.
- Reche, C., Gómez-Díaz, M., Martínez-Rodríguez, A., & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131-136.

- Rodríguez, M., & Galán, S. (2007). Programa de entrenamiento en imaginería como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carrera. *Cuadernos de psicología del deporte*, 7(1). ISSN: 1578-8423.
- Sarkar, M. (2014). The assessment of psychological resilience in sport (Doctoral Thesis). Loughborough University Institutional Repository, United Kingdom.
- Sarkar, M. (2017). Psychological Resilience: Definitional Advancement and Research Developments in Elite Sport. *International Journal of Stress Prevention and Wellbeing* 2017, 1, Article 3, ISSN 2397-7698.
- Taskin, H. (2008). Evaluating sprinting ability, density of acceleration, and speed dribbling ability of professional soccer players with respect to their positions. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(5), 1481-1486. <http://dx.doi.org/10.1519/JSC.0b013e318181fd90>
- Trigueros, R. Álvarez, J. Aguilar-Parra, J. Alcaráz, M. Rosado, A. (2017). Validación y adaptación española de la escala de resiliencia en el contexto deportivo (ERCD). *Psychology, Society, & Education*, 311-324. doi: 10.25115/psye.v9i2.864
- Tutte, V. (2018). Resiliencia, optimismo y estrategias de afrontamiento en el alto rendimiento. En A. Ponce (Presidencia), *VII Congreso Iberoamericano de Psicología del Deporte*. Conferencia llevada a cabo en el Congreso de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte, Chile.
- Zurita, F. Rodríguez, S., Olmo, M., Castro, M., Chacón, R., & Cepero, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo.

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal,
12(35), 135-142.