

4.1 Ejemplos de intervención en las etapas de transición de la vida de un deportista

Caso 1

Mario, es un joven waterpolista de 14 años que está cursando 4º de ESO.

Mario lleva 5 años jugando a waterpolo en su club. Entrena una vez al día cada tarde después del colegio más, las competiciones del fin de semana. Este año se ha incorporado al CAR (centro de alto rendimiento), donde realiza doble sesión de entreno; mañana y tarde (antes y después de ir al colegio). Además de entrenar, realiza allí sus estudios y vive en la residencia durante toda la semana. Los fines de semana, si las competiciones se lo permiten, suele ir a dormir a su casa.

Éste es un típico caso de jugador becado a pensión completa en un centro deportivo donde tienen residencia. Mario entrena, estudia y se relaciona con sus compañeros de deporte y también con los de otras disciplinas que conviven en el centro (judo, bádminton, saltos, natación, sincronizada, golf, básquet...)

Ha comenzado la temporada a finales de agosto, desde su incorporación se inicia el seguimiento tutorial y psicológico con los profesionales del centro. En el momento de ingresar al centro, tuvo su primera entrevista con la psicóloga y el tutor junto a sus padres.

El objetivo de esta entrevista, consiste en conocer al deportista y a su familia, la relación familiar, los hábitos de vida, su adaptación a situaciones nuevas, y detectar rasgos específicos de su personalidad que se puedan trasladar al deporte. Además, en dicha entrevista, se persigue generar un vínculo con el grupo familiar y así explicarles el proyecto del centro y los servicios que puede encontrar allí. Durante este primer encuentro no se detectó ningún factor de riesgo significativo.

El tutor de Mario tiene como primer propósito el de trabajar la adaptación al centro de estudios, a los nuevos compañeros, y los horarios de entrenamiento. Otro punto de trabajo, es la convivencia con el medio y el ambiente social.

Relaciones entre tutores.

En el mes de noviembre, la tutora de clase se pone en contacto con el tutor de residencia de Mario, ya que ha notado un descenso considerable en relación a las notas que tenía en su anterior colegio. Al equipo de profesores le preocupa que suspenda las asignaturas en este primer trimestre. Notan a Mario disperso y cansado en las clases. Y aunque muestra buena actitud de forma general, en ocasiones no trae sus tareas realizadas.

Luego de esta intervención con el equipo de profesores, el tutor interviene y concreta una entrevista con Mario para valorar y trabajar diferentes aspectos de su día a día.

En primer lugar, Fernando (su tutor) pregunta por diversos aspectos de la residencia donde Mario vive:

- Horarios y compromiso en cuanto al cumplimiento de los mismos.
- Con quien realiza las horas de comida (con compañeros de su mismo equipo, con compañeros de otros deportes, con entrenadores, etc).
- Qué sitios de la residencia son los que más frecuenta (salas de estudio, sala de ocio, sala de tele, su habitación, otras habitaciones, etc).
- Con qué personas ha encontrado mejor relación dentro del grupo, cuales son las personas con las que no ha logrado conquistar una buena relación y los motivos de esto.
- Qué tipo de malestar le genera el hecho de no vivir en su casa.
- Cuánto se comunica con la familia y amigos que no son del centro.
- Qué propuestas realizaría para mejorar la convivencia en el centro.

Aspectos relacionados con el centro de estudios:

- Si se ha adaptado a los horarios (que son diferentes a su anterior centro)
- Si nota mucho cambio de nivel en cuanto a exigencias.
- Si hay mucha demanda de ejercicios y trabajos.
- El ritmo de las clases.
- Relación con los profesores.
- Relación con los compañeros.

Aspectos relacionados con la gestión del tiempo:

- Horas que destina al descanso y sueño.
- Horas que destina a sus clases escolares.
- Horas destinadas al entrenamiento y los partidos.
- Horas de estudio.

- Horas de ocio y relaciones sociales.

De todos los puntos revisados en la entrevista, se insiste en preguntar a Mario sobre cuáles pueden ser los motivos por los que bajo su rendimiento deportivo. Con esto, lo que pretendemos es conseguir la “consciencia” por parte del deportista para así trabajar los aspectos a mejorar.

En este caso Mario manifiesta lo siguiente:

- 1) Detección de un problema con el sueño y el descanso.
- 2) Mala distribución de las tareas de estudio y de ocio para llevarlas en tiempo y forma.

Plan de actuación:

PASO 1. Análisis de la semana de Mario:

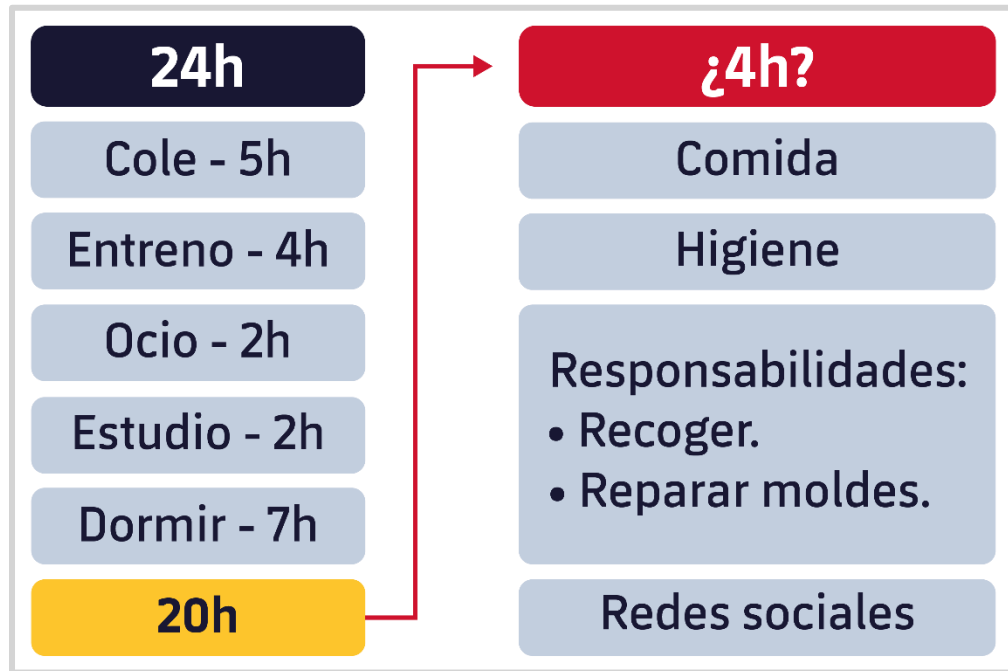
Tabla 1: Semana de Mario

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7.30	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar	Despertar		
7.45	Lavarse/Vestirse						
7.55	Arreglar habitación						
8.05	Desayunar						
8.15	Ir al IES						
8.30	Cole	Cole	Cole	Cole	Cole	Despertar	Despertar
11.00	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Ocio	Ocio
13.30	Ducha/ocio	Ducha/ocio	Ducha/ocio	Ducha/ocio	Ducha/ocio	Estudio	Ocio
14.00	Comer/ocio	Comer/ocio	Comer/ocio	Comer/ocio	Comer/ocio	Comer/ocio	Comer/ocio
16.45	Cole	Cole	Ocio	Cole	Estudio	Ocio	Ocio
18.00	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Entreno	Partido	Estudio
20.30	Cena/ocio	Cena/ocio	Cena/ocio	Cena/ocio	Cena/ocio	Cena/ocio	Cena/ocio
21.30	Estudio	Estudio	Estudio	Estudio	Ocio	Dormir	Dormir
00.30	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir

Fuente: Elaboración propia

Una vez realizado el cronograma de los horarios, se genera una agenda con las horas destinadas a las actividades.

Tabla 2: Cronograma de horarios



Fuente: Elaboración propia

En este horario y sumado al desglose de las horas que Mario dedica a cada actividad en su día a día, vemos que tiene 7 horas de sueño como máximo. Otro dato a destacar es que las horas destinadas al estudio como máximo son 2 al día.

PASO 2. Optimización de la tabla y cumplimiento:

Proponemos a Mario, reformular su horario en aquellos intervalos en los que la actividad se pueda modificar, lo que nos lleva a la franja de tarde-noche. Se incluyen dos días más de estudio y la propuesta de acostarse entre 30 minutos y/o una hora antes de lo que lo hacía (la intención es la de generar 7 horas de sueño totales y no tomar como referencia el momento en el que se acuesta).

Tabla 3: Agenda semanal

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
7.30	Despertar				
8.30/11.30	Cole				
11.30/13.30	Entrenamiento				
16.45	Cole				
18.00/20.00	Entrenamiento				
20.30	Cena				
21.00/23.30	Estudio				
23.30/00.00	Dormir				

Fuente: Elaboración propia

Para lograr concretar con éxito lo planificado y así llevar a cabo las tareas, hay que programarlo en el tiempo (esto ya lo hemos realizado con el horario). Ahora, pasamos al segundo nivel: desglosarlo en actividades concretas (según las demandas del día a día sumado a lo que desde su escuela se genere).

Tabla 4: Distribución de actividades para una semana

Semana del 10 al 16 de febrero						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	21.00	21.30	21.30	16.45/18.00		
	Deberes Mate/Ing	Deberes de química	Estudiar Geo	Trabajo 7ma		Esquemas
	Resumen Naturales		Deberes inglés			Resumen
		Estudiar examen del viernes		Deberes en general		
	Estudiar examen del miércoles		Trabajo 7ma			

Fuente: Elaboración propia

Planificar significa:

- Qué programar.
- Cuándo
- Cómo.



- Con qué medios

Dentro de la planificación tener en cuenta:

- Marcar el inicio y final de las actividades a realizar.
- Establecer objetivos claros y precisos.
- Tener en cuenta el calendario deportivo y escolar.
- Tener flexibilidad.

Recordar: Lo que no está dentro de los parámetros previos y acordados con el deportista, no se cumplirá.

Una sugerencia a tener en cuenta para el trabajo con Mario es la de estar atentos en la detección de los “Ladrones de sueño”, los mismos funcionan como distractores y sacan de foco. El objetivo es identificarlos y mantenerlos lejos. En este caso Mario identifica los siguientes:

- Móvil.
- TV.
- Ordenador.
- Tablet.
- Música.
- Ruido ambiental.
- Nosotros mismos.

Otras pautas que proponemos son:

- Ser claros y realistas con lo que planeamos y necesitamos.
- Tener en cuenta épocas con calendarios (deportivos y escolares) apretados que demanden cansancio y estrés.
- Franja horaria óptima: buscar activación.
- Priorizar los puntos más importantes: exámenes o ejercicios a entregar.
- Ser flexibles.
- Empezar por las asignaturas más difíciles.
- Identificar si eres nocturno-diurno.

Criterios a considerar en la planificación:

- Anticiparse: evita la improvisación
- Responsabilidad y compromiso.
- Evita problemas: saturación, estrés.

Se recomienda con Mario, que cada noche revise si ha cumplido con el cronograma de cada día. Si lo ha cumplido, reforzará su motivación y compromiso y, en caso de que no lo cumpla ha de pensar sobre si hay justificación para no hacerlo y buscar otro sitio en esa semana para esa actividad.

A continuación, se presenta un cuadro donde el sujeto debería completar y registrar si cada día cumple o no sus compromisos.

En esta ocasión hemos escogido los colores del semáforo, donde el rojo es "NO CUMPLIDO", amarillo es "A MEDIAS" y verde "CUMPLIDO". Esta técnica se ha empleado durante 4 semanas, una fila para cada semana.

Tabla 5: agenda semanal por colores e importancia

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Amarillo	Amarillo	Verde	Rojo	Amarillo	Verde	Amarillo
Verde	Verde	Verde	Amarillo	Rojo	Verde	Verde
Rojo	Verde	Verde	Verde	Verde	Rojo	Verde
Verde	Amarillo	Amarillo	Verde	Amarillo	Verde	Rojo

Fuente: Elaboración propia

Con este tipo de propuestas, donde el deportista debería completar si cumple o no con el compromiso, se pueden utilizar gráficos o dibujos que sean del interés del mismo, para intentar generar una motivación extra.

Se trabaja con Mario para que logre asociar sensaciones y sentimientos positivos cuando identifica que ha cumplido satisfactoriamente con sus actividades diarias.

En determinadas oportunidades en deportista manifiesta:

Cuando hago todo lo que he planeado me siento:

- Orgullosa.
- Realizada.
- Tranquila.
- Feliz.
- Con confianza.
- Satisfecho

Por otro lado, y para ayudar a generar un orden en la rutina de estudio del jugador, se ofrecen la posibilidad de acudir a clases de refuerzo y sumarse a los grupos de estudio de otros compañeros que se juntan para hacer tareas en dicha salas de la residencia.

En este caso concreto se ve cómo, modificando los hábitos de gestión dedicada al estudio, se pueden modificar los hábitos de descanso.

Se considera muy importante entablar contacto con la familia para explicar lo que se está trabajando en el día a día del deportista. También es importante que se ayude a cumplir el horario de fin de semana para conseguir que el argumento sea coherente en ambas residencias, la familiar y la deportiva.

El hecho de tener una rutina establecida hace que el deportista no rompa con su equilibrio y con ello no hará que el organismo se esfuerce el doble para conseguir la "normalidad".

En relación al equipo técnico, es importante compartir esta información para que estén informados sobre las acciones, en las cuales, el deportista se plantea objetivos. Además, en las competiciones y concentraciones es importante que sigan pautas iguales (mientras los horarios de las competiciones lo permitan, si no fuera el caso, habría que adaptarlo y así facilitar el descanso).

Un punto a tener en cuenta, sobre todo en estas edades más tempranas, es la de plantear un horario deportivo y escolar a lo largo de toda la temporada, y compartirlo entre todas las personas del entorno. De esta forma se podrá trabajar más en cuanto a la prevención y planificación de todas las actividades que lleva a cabo el deportista.

Si se tiene identificado trimestralmente cuáles serán los picos más alto de trabajo deportivo y evaluaciones académicas, facilitará la planificación y constancia para poder conseguir los objetivos marcados.

En definitiva: Se recomienda una adecuada gestión del tiempo, lo que permitirá utilizar este para todo aquello que el deportista quiera: Familia, amigos, deporte, ocio, escuela, etc. es decir; le aportará una Mejora en Calidad de Vida.

Caso 2

Alba tiene 18 años, es jugadora de balonmano y estudiante universitaria y se encuentra cursando su primer año. Está estudiando enfermería en una universidad cercana al lugar de entrenamiento.

La temporada pasada estaba interna en un centro de tecnificación deportiva donde entrenaba y estudiaba bachillerato. Este año se ha acabado el programa de tecnificación y ha regresado a casa, dónde vive con sus padres y su hermano menor, después de tres años viviendo en la residencia del centro de entrenamiento.

Deportivamente, es la primera temporada con el equipo de su club y la mayoría de sus compañeras forman parte de la selección española. Le está costando adaptarse al equipo en cuanto relaciones y también el de aceptar su nuevo rol. En su categoría anterior era líder y empujaba el equipo júnior hacia delante, pero, con el primer equipo siente que le falta la confianza para hacerlo, cree que no es su responsabilidad pero a la vez le cuesta asimilar el rol secundario que está desarrollando dentro del equipo.

Académicamente, es su primer año de universidad, se siente estresada porque aún no se ha adaptado al estilo de los profesores, a la dinámica universitaria y además no logra asistir a muchas clases para poder llegar al entrenamiento y no siente que esté realizando de la mejor manera su carrera, algo que era muy relevante para ella con lo cual, le genera ansiedad.

A todo esto, lo plantea la propia deportista. Pide ayuda porque se siente desbordada y se está planteando dejar los estudios.

En este caso, al tratarse de una deportista que está experimentando diferentes transiciones y está haciendo un cambio de etapas tanto a nivel deportivo (de juvenil a absoluto) como académico (de estudios secundarios a terciarios) e incluso psicosocial (de vivir en el centro a regresar con la familia), se utilizó como recurso para asesorar la deportista el modelo de movilización.

El Modelo de Movilización

Este modelo consta de seis pasos que en este caso se siguieron con la deportista los cuales se explican a continuación.

Paso 1. Mediante una entrevista inicial en profundidad, se recogió y clasificó información de la deportista sobre los siguientes puntos:

- Ella como persona (e.g., edad, características de personalidad).
- Ella como deportista (e.g., deporte, categoría, resultados, objetivos).
- Sus roles sociales (i.e., aquellos roles que desempeña que son distintos a los de deportista, por ejemplo, como estudiante universitaria, amiga, hermana o hija).
- Su entorno cercano (i.e., detectar los agentes significantes para la deportista).
- Su pasado reciente (e.g., hechos, circunstancias sucedidas el último mes antecedente de la situación actual de la deportista).
- Su situación actual (e.g., qué es lo que va mal, qué miedos y preocupaciones tiene).
- Su percepción de futuro (e.g., qué planes tiene en mente a nivel deportivo y en las otras esferas vitales como la académica, profesional).

Esta primera entrevista ayuda a la deportista a tomar consciencia sobre su situación y también ayuda al consultor a formarse una imagen más clara y estructurada para poder seguir trabajando con la deportista.

Paso 2. Identificar, priorizar y articular los temas problemáticos.

- Se analizó la información obtenida por la deportista en el Paso 1 y se elaboró un listado de los problemas que aparecieron durante la entrevista.
 - No integración en el equipo.
 - Percepción de bajo rendimiento deportivo.
 - Dificultad para aceptar el rol de líder y estudiante.
 - Ansiedad al no poder ir a clase.
 - Dudas de sobre su elección a la hora de entrar a la universidad.
 - Sensación de control familiar.
- Junto con la deportista, se priorizaron los problemas y se intentó identificar cuáles de estos son los centrales y los secundarios. Los centrales son aquellos que la deportista quiere atender primero y, los secundarios son los que puede atender después o incluso dejar de lado si se resuelven los centrales. En este caso, remarcamos los que se identificaron como centrales:

- No poder asistir con regularidad a la universidad, lo cual genera sentimientos de ansiedad.
- La percepción de que ha bajado el rendimiento deportivo en el nuevo equipo.
- Se articularon las principales dificultades con la deportista.
- También se analizó si se trataba de un conflicto del tipo “Debo, pero no quiero”, “Quiero, pero no puedo”, “Puedo, pero no quiero” etc. Esto ayudó a identificar lo que le puede generar motivación, los recursos disponibles y las presiones externas de la deportista. En este caso encontramos lo siguiente:
 - Quiero ir a la universidad para estar más tranquila pero no puedo porque el entrenamiento me coincide con las clases.
 - Quiero rendir como antes pero no puedo porque mis compañeras son muy buenas y el entrenador me deja en el banquillo.
 - Quiere entrenar mejor, pero, al no ir a la universidad, se agobia y llega afectada al entrenamiento.

En este caso, se trata de un conflicto del tipo “Quiero y no puedo”. Ya que ella quiere cambiar la situación pero no sabe cómo hacerlo.

- Categorización del caso: Es un caso de “dificultad en la adaptación”.

Paso 3. Analizar el estado actual de la deportista en relación a identificar barreras y recursos de afrontamiento disponibles para superar la crisis de transición.

- En este paso, se le propuso a la deportista hacer un análisis DAFO (Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades) para que identificara los recursos disponibles, tanto internos (Fortalezas) como externos (Oportunidades) así como también que identificara las barreras internas (Debilidades) como externas (Amenazas) que jugaban un papel importante a la hora de hacer frente a la situación problemática. Este ejercicio se realizó en una ficha escrita en un papel para ver gráficamente si había descompensación entre las barreras y recursos identificados. En este caso, Alba encontraba con facilidad las barreras, pero le costaba encontrar las fortalezas. Con esto, fue necesario ayudar a Alba a tomar consciencia sobre qué tipo de recursos tenía o había empleado en el pasado para hacer frente a situaciones parecidas a la actual y poder de esta manera afrontar su realidad.

Tabla 6: debilidades y amenazas

DEBILIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> • Ansiedad al no ir a clase • Culpabilidad por no ir a clase • Falta de voluntad para pasar apuntes • Cansancio físico • Pensamientos negativos sobre el futuro (suspenderé, cuando vaya a clase estaré perdida) • Falta de confianza al compararme con mis compañeras de equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • Se da mucho temario en cada clase que pierdo • No tengo autorización del entrenador para saltar entrenamientos e ir a clase • Algunos profesores de la universidad pasan lista • Compañera de equipo con muy buen nivel. • Entrenador confía más en otras compañeras para ser titulares
FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Tengo facilidad para estudiar • Me gusta la carrera • Puedo hacer trabajo autónomo • Antes lideraba mi equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • Compañeras de la universidad me pueden pasar los apuntes • Hay foros de las asignaturas donde se pueden preguntar dudas • Puedo aprender mucho de mis compañeras de equipo

Fuente: Elaboración propia.

Paso 4. Discutir las alternativas de afrontamiento (Rechazo, Aceptación y Lucha) y estimular a la deportista a hacer una decisión estratégica

Se presentaron a la deportista tres alternativas de afrontamiento posibles:

- Rechazo: Esta estrategia de afrontamiento implica alejarse de la situación traumática, por ejemplo, dejar la actividad en cuestión.
 - En este caso podía ser: dejar la universidad o bien dejar los entrenamientos en ese club.
- Aceptación: Esta estrategia de afrontamiento implica que la deportista permanezca en la misma situación, pero aceptando la realidad que le toca vivir. En este caso, lo que cambia, es su manera de reaccionar, sus actitudes, etc.



- Aceptar que no puedo ir a clase porque tengo entrenamiento, pero me lo tomo diferente y de manera más relajada.
- Lucha: intentar cambiar de forma radical la situación para que pase a ser un momento mejor a la actual.
 - Un ejemplo sería negociar con el entrenador para ir a las clases que son más importantes y recuperar las horas en otro momento que el entrenador decida.

A nivel teórico hay ciertas estrategias de afrontamiento que pueden resultar más adecuadas que otras en base a la motivación de la deportista, las presiones externas que tiene o percibe y los recursos de los que dispone.

Aun así, a veces la decisión de los deportistas puede no ir en línea de lo que sabemos que puede ser más conveniente desde el plano de lo teórico.

En la Tabla siguiente se exponen las principales características que pueden ayudar a decidir un tipo de afrontamiento u otro según sea lo más “conveniente”:

Tabla 7: influencias para tomar decisiones

Rechazo	Aceptación	Lucha
<ul style="list-style-type: none"> • Baja motivación interna • Otras actividades donde se quiere tener éxito • Poca presión externa • Pocos recursos para “luchar” 	<ul style="list-style-type: none"> • Alta motivación • Altas presiones externas • Pocos recursos para “luchar” 	<ul style="list-style-type: none"> • Alta motivación • Presiones externas no solo para seguir sino para cambiar la situación a mejor • Suficientes recursos para luchar

Paso 5. Establecer objetivos y planificar en relación a la decisión tomada

En este caso Alba eligió una alternativa de aceptación a corto plazo, para poder poner en marcha un afrontamiento de lucha más adelante, ya que ahora no se sentía con los recursos suficientes para ponerla en práctica.

- Se descartó el “Rechazo”. Por lo tanto, no hizo falta ayudarla a acabar con ciertas actividades y relaciones para poder empezar otras nuevas.
- A corto plazo se eligió la “Aceptación”: Y para ello nos centramos en ayudar a Alba a cambiar actitudes y reacciones disfuncionales.
- A medio plazo quiere probar la “Lucha”: Por eso también se le ayudará a ir adquiriendo y consolidando más los recursos y cuando los tenga, ayudarla a emplear su energía hacia la dirección correcta.

El establecimiento de objetivos y la planificación de cada uno de los pasos a lograr son clave. También es muy importante volver a discutir sobre los recursos disponibles de Alba y cuáles son aquellos que tendrá que desarrollar para lograr sus objetivos centrales y secundarios. Los objetivos y el plan de acción detallado paso a paso se escribieron.

- Objetivo a corto plazo (ACEPTACIÓN):

“Relativizar el hecho de no poder asistir a todas las clases como a mi me gustaría y sacar el máximo provecho a los recursos que tengo ahora mismo.

- Objetivo a medio plazo (LUCHA):

“Negociar con el entrenador asistir a las clases que sean muy importantes”

Tabla 8: plana de acción ante futuras decisiones

Problema	Decisión de afrontamiento	Establecimiento de objetivos	Plan de acción
<i>Central:</i> No poder ir a todas las clases de la universidad	Aceptación	<p>1. Estudiar de forma autónoma cada día para recuperar la clase perdida</p> <p>2. Aprender a relajarse</p> <p>3. Adquirir recursos para poner en práctica la estrategia de "Lucha" en el segundo semestre</p>	<p>(1a) Hablar con las compañeras de universidad, explicar su situación para que le presten los apuntes</p> <p>(1b) Revisar el foro de la asignatura y hacer preguntas una vez a la semana</p> <p>(1c) Llevar el registro de los días que cumple con su estudio autónomo</p> <p>(2a) Trabajar la respiración diafragmática antes de ir a dormir</p> <p>(2b) Hacer tres respiraciones profundas antes de entrar a entrenar para dejar las preocupaciones fuera del entreno</p> <p>(3a) Desarrollar habilidades comunicativas para hablar con el entrenador para pedirle si puede recuperar los entrenamientos a otra hora en alguna ocasión que sea necesario</p> <p>(3b) Trabajar intensamente en todos los entrenamientos.</p>

Paso 6. Final y seguimientos en el tiempo

En el último paso se intentó verificar que el asesoramiento con la deportista haya sido todo un éxito. Se concretaron visitas de seguimiento para saber si se estaba cumpliendo con el plan de acción y los objetivos planteados.

Estos seguimientos se fueron reduciendo a lo largo del mes. En un principio estos eran semanales, después quincenales, mensuales y por último, se realizaban llamadas cada tres meses para saber cómo estaba y cómo se sentía en relación a la situación.

En estas sesiones de seguimiento, es importante revisar el análisis DAFO de la deportista para que ella, pueda identificar como las barreras se reducen y los recursos se amplían al poner en práctica el plan de acción, e identificar el cumplimiento o no de los objetivos.

Paralelamente, estas sesiones de seguimiento sirven para valorar, reflexionar y verificar si hace falta seguir trabajando en alguno de los problemas identificados como secundarios o, directamente no tenerlos en cuenta en caso de lograr superarlos. En el caso de Alba, logro adaptarse a la realidad de volver a convivir con sus padres. El tiempo de entrenamiento junto con sus compañeras genero que se sienta integrada en el equipo y por tanto no hizo falta seguir trabajando sobre su lista de problemas secundarios.

Caso 3

Esteban tiene 15 años y se proyecta como jugador de fútbol profesional. Su futuro como deportista es importante, lo que genera elevadas expectativas económicas y deportivas de parte del club, su familia y también de su representante. Está atravesando un elevado nivel de entrenamiento y de competencia lo que produce en el deportista mucha seguridad y tranquilidad, siente que puede cumplir su sueño de ser profesional del fútbol. Sin embargo, desde lo académico las cosas no van como espera. Esteban está cursando 1º año de bachillerato. Eligió estos estudios porque son los que se ofrecen en el instituto, el cual generó un convenio con el club al que forma parte. En el momento de decidir hacia dónde seguir con su formación, eligió estudios de bachillerato por la cercanía entre el centro académico y el deportivo.

Esteban no tiene ninguna motivación académica y no quiere seguir estudiando. Quiere focalizarse exclusivamente en el deporte y dejar los estudios para centrarse en mejorar su rendimiento deportivo. Los malos resultados académicos y el absentismo escolar de Esteban, producidos durante el último mes, han generado una alarma al jefe de estudios el cual se puso en contacto con el servicio de psicología para ver cómo se puede abordar este caso.

El trabajo que se quiere realizar con el deportista es el de explorar sus motivaciones y sus expectativas. Para ello se utilizó una herramienta inspirada en el proyecto personal "EXITS".

Esta herramienta se puede utilizar con matices distintos. Por ejemplo, se pueden hacer diferentes preguntas en función de lo que se quiera conseguir:

- A) Preguntar qué quiere conseguir en cada momento (Objetivos).
- B) Preguntar cómo se imagina en cada momento (Expectativas).
- C) Que sea el deportista quién marque los momentos temporales.

En este caso, a Esteban se le preguntó por sus expectativas.

Tabla 9: Niveles de expectativas

¿Cuándo?	Ahora	El año que viene	En 5 años	En 10 años	Algún día
Nivel					
Deportivo	Juego todo	Equipo filial	Primer equipo	Primer equipo	Primer equipo
Individual	No sé	Jugar al futbol	Disfrutar de lo que hago	Estar contento	Estar contento
Psicosocial	Contento con mi gente	Seguir con mis amigos y novia	Proyección de casamiento	Descendencia y amigos.	Estar bien acompañado.
Académico/vocacional	Bachillerato??	Bachillerato??	Ya veré	Ya veré	-
Económico	Gano poco dinero	Ganar más dinero que ahora	Muy buen contrato profesional	Tranquilidad económica	Tener negocios propios

Viendo este cuadro, la información que nos proporciona es que la expectativa que tiene en todos los ámbitos de su vida está dirigida al bienestar y va a tener éxito en cada una de las etapas. En cuanto a lo vocacional, se identifica con claridad de que no tiene ningún tipo de expectativa. No demuestra preocupación y casi ni proyección en los demás ámbitos.

En la entrevista realizada con él, cuando se confronta con situaciones negativas (lesión, no conseguir lo que se propone, mal manejo de la gestión relacional con el equipo, no adaptarse a un nuevo club) no se plantea salir de su zona de confort y no se atreve a enfrentar potenciales escenarios que le pueda ser desfavorable.

Comenzamos a trabajar la motivación en el área más débil del deportista, en este caso se trata de lo académico vocacional, para lo que es imprescindible generar conciencia de la situación. Para esto, empleamos diversas herramientas:

- Personas influyentes en el fútbol profesional que puedan compartir su experiencia real: si es un modelo de éxito, puede explicar cuántos de sus compañeros con los que compartió su carrera deportiva se han quedado en el camino y no lograron triunfar. Quién le ayudó a compatibilizar deporte y formación, en el caso de haberlo realizado. Si es un modelo que no ha conseguido la expectativa que se generó, se le puede cuestionar sobre qué tipo variables se podrían haber gestionado de otra manera para alcanzar sus objetivos. Además, y esto es de gran ayuda, se puede indagar sobre como preparo su retirada deportiva y que tipo de expectativas tenia previo al retiro y si es o no lo que esperaba.
- Visualización de videos que pueden ayudar a tomar consciencia.
- Recomendar bibliografía del estilo de: deportistas retirados y con éxito en su carrera, tanto deportiva como post deportiva.

Después de realizar diversas conversaciones más, la visualización de vídeos, se comenzó a evidenciar en Esteban un interés por su formación y, más allá de abandonar sus estudios de Bachillerato, se mostró preocupado en explorar otro tipo de opciones.

Se trabajó sobre una propuesta académica la cual debería seguir algunas características de tipo: Tener una modalidad de asistencia a clases flexible y con una dedicación no tan exigente como la del Bachillerato (esta serie de condiciones es habitual en deportistas que no están adheridos a la práctica deportiva, por lo que se recomienda explorar su vocación para realizar estudios que muevan su motivación intrínseca).

En este caso se optó por diversas posibilidades de estudio, atendiendo a los intereses del deportista:

- Estudiar en las federaciones deportivas, destinadas al fútbol: Técnico de fútbol – preparador físico, etc.
- Estudio de lenguas extranjeras: Esto es producto de que las posibilidades por recibir contratos en el extranjero son muy altas.
- Estudios relacionados al Coaching y liderazgo. Ya que le despierta interés el hecho de disponer de herramientas para gestionar mejor sus relaciones y aumentar su rendimiento deportivo.

Se establecieron una serie de objetivos a conseguir por parte del jugador:

Tabla 10: Objetivos y tiempos de conquistas

Objetivo	Cuándo
Despedirse y agradecer a los profesores su dedicación en el colegio	Próxima semana (mes de febrero)
Valorar qué estudiar (explorar orientación vocacional)	Mediados de febrero.
Visitar centros de formación	Mediados/finales de febrero
Matriculación (curso de entrenador y una formación sobre Coaching)	Marzo
Pautas de trabajo académico (compromiso, gestión de tiempo...)	Hasta finalizar la formación (junio)

El psicólogo acompaña durante todo este proceso a Esteban, trabajando conjuntamente en la orientación vocacional y en el refuerzo para potenciar la motivación intrínseca hacia lo que ha elegido.

Una vez que ingresa a su formación, se lo ayuda haciendo un seguimiento de su adhesión a la nueva formación elegida y el compromiso y responsabilidad hacia su elección académica. También se exploran objetivos a largo plazo para la siguiente temporada.

Caso 4

Laura es una patinadora de 19 años que está en su segundo año en la carrera de Ciencias Aplicadas al Deporte. Hasta aquí, ella ha realizado sus estudios y su entrenamiento en otra ciudad, pero ahora ha decidido fichar por un nuevo equipo con lo que debe trasladarse a Barcelona.

Este traslado le genera un coste económico, debido a que no logro conseguir una beca completa.

Al llegar a la ciudad su adaptación es complicada, ya que el centro donde reside está orientado a una población deportiva de menores.

En los primeros meses extraña mucho a su familia, sumado al malestar que le genera el esfuerzo de compaginar una doble sesión de entrenamiento con los horarios y exigencia de la universidad. Una de las cuestiones que se detecta en la entrevista psicosocial, es el nivel de exigencia que tiene el deportista con el mismo en todas las áreas de su vida.

En diciembre, Laura comienza con molestias en uno de sus tobillos. El equipo de servicios médicos decide que debe detener su actividad deportiva hasta que puedan valorar y encontrar una solución a su lesión. Se recupera, pero al poco tiempo se vuelve a lesionar. Durante su primer año comienza con una serie de episodios repetitivos en los que no cesa de lesionarse, y no logra salir del dolor constante.

Desde los primeros días de su llegada al centro de entrenamiento, ha podido trabajar con la psicóloga deportiva aspectos tales como:

- 1) Adaptación al centro de entrenamiento, a su nuevo equipo y a la universidad.
- 2) Controlar el impacto emocional que se genera por los altos niveles de exigencia que tiene con ella misma.
- 3) Tolerancia a la frustración producto de la recurrencia en la lesión.

Se han utilizado diversos recursos para trabajar las cuestiones mencionadas anteriormente, como ser:

- Fomentar dinámicas entre los residentes para sociabilizarse más rápidamente.
- Planificar salidas fuera de la residencia con compañeros cercanos a su edad.
- Ser consciente de la presión que se exige en cada área de su vida.

- Minimizar los pensamientos negativos sobre las cosas que aún no han pasado.
- Focalizar en el aquí y ahora.
- Planificar el tiempo que dedico al entrenamiento a otras actividades debido a la lesión.

En el transcurso de su primer año y habiendo mejorado en los puntos que mencionamos anteriormente, comienza su segunda temporada de patinaje y en el primer trimestre se lesiona. En esta ocasión, el responsable del servicio médico habla con Laura y le exponen que si sigue patinando y esforzando su tobillo, tendrá una lesión crónica que le podría repercutir en llevar una vida cotidiana funcional. La opinión de los profesionales es que ha de dejar el deporte, pero es ella quien ha de decidir en base a sus opciones.

A partir de este momento, comienza una larga y dura decisión por parte de Laura. Junto a su psicóloga trabajaron los diferentes escenarios posibles.

Tabla 11: Objetivos y tiempos de conquistas

Continuar con patinaje	Dejar patinaje
<ul style="list-style-type: none"> - “He venido a Barcelona para esto” - Puede que no considere que sea tan compleja la lesión. - Si continúo, tal vez no pueda trabajar de mi profesión. 	<ul style="list-style-type: none"> - Renuncio a mi sueño. - Defraudo a mi familia. - Ya he sacrificado mucho (dinero, tiempo, dolor). - Me quedo sin objetivos. - No sé lo que haré si no patino.

En la tabla anterior, se trabajó con Laura la reubicación de cada uno de sus sentimientos y pensamientos para poder hacer un nuevo planteamiento y así lograr tomar una decisión habiendo valorado las diferentes consecuencias de cada uno.

Tabla 12: pros y contras.



Fuente: elaboración propia.

En el gráfico anterior lo que se le pide a Laura es que realice un árbol de decisión, donde deberá planteara los puntos a favor y los puntos en contras de su decisión. Se lo denomina "árbol de decisión" porque a medida que se van apuntando las diferentes posibilidades, se puede ir ampliando el abanico de escenarios posibles con los que la deportista se puede encontrar.

Se le indicó además, que se podía tomar el tiempo que considere necesario para pensar y así estar segura de lo que tenga que definir.

Finalmente, y después de unos días, decidió que se retiraría del deporte ya que no estaba dispuesta a transitar el resto de su vida con una lesión crónica.

Con el fin de trabajar la retirada deportiva, desde el departamento de psicología se le ofrecieron herramientas para realizar su duelo personal:

- Uso de la narrativa: escribir una carta de despedida a su deporte, donde deje reflejado todo aquello que siente por patinaje (cosas aprendió, personas que le han influido, etc).
- Planificar la despedida hacia los técnicos, servicios médicos, compañeros, personal de las instalaciones.
- Trabajo en el establecimiento de objetivos durante el resto del año (a nivel personal, académico, social).

También se le dio la oportunidad de poder hablar y compartir experiencias con otros deportistas, a quienes una lesión los dejó fuera de la actividad deportiva. Con estos ejemplos reales, pudo comprobar que “hay vida después del deporte” y que se puede transferir lo aprendido en el patinaje a otras facetas de su vida post deportiva.

El área psicológica le planteó al cuerpo técnico la posibilidad de ofrecerle a Laura alguna “función como técnica deportiva” dentro de la pista un par de días a la semana. La intención es la de poder estar en contacto con el equipo, ir adquiriendo experiencia en el rubro de la dirección técnica, hacer currículum y vincularlo a sus estudios. Esto, también ayudaría a tener ocupado el tiempo que anteriormente destinaba a los entrenos. Laura pudo disfrutar de esta posibilidad durante la temporada en vigencia y además, logro compatibilizar estudios y trabajo.

Esta historia, tuvo un desenlace muy bueno, ya que dentro de la desgracia que supone una retirada no voluntaria (producto de una lesión), se pudo reorientar a la deportista en su faceta académica y laboral.

A modo de información, Laura trabajo como tutora en la residencia del centro de tecnificación donde había estado entrenando hasta el momento. A esta actividad la realizo durante los siguientes 2 años luego de su retirada. Esta posibilidad, genero una mirada positiva de parte de los deportistas, producto de que Laura pudo compartir su experiencia y los ayudo a pensar en el futuro.