



# **GESTIÓN INTEGRAL DE PENSIONES DEPORTIVAS**

**MÓDULO 4. BENEFICIOS DE  
UNA PENSIÓN DEPORTIVA  
PARA EL ATLETA**

**- CONMEBOL -  
EVOLUCIÓN**

## Módulo 4. Beneficios de una pensión deportiva para el atleta

### Unidad 4.1 Beneficios de una pensión deportiva para el atleta

#### 4.1.1 Lugar de residencia acorde a la actividad deportiva: condiciones esenciales

La residencia en una pensión deportiva trasciende su función como espacio físico. Es un entorno diseñado para favorecer el desarrollo integral del atleta, ya que proporciona las condiciones necesarias para optimizar su rendimiento y bienestar.

##### Impacto en el rendimiento:

- **Proximidad a las instalaciones deportivas:** la ubicación estratégica minimiza los desplazamientos, lo que permite un mejor uso del tiempo para entrenamiento, descanso y estudio.
- **Reducción de estrés:** un entorno estable y controlado elimina distracciones externas, esto ayuda a los atletas a concentrarse en sus objetivos.
- **Accesibilidad a recursos especializados:** facilita el acceso rápido a entrenadores, psicólogos, fisioterapeutas y otros profesionales.

##### Condiciones de vida adaptadas:

- **Habitaciones personalizadas:** espacios adaptados a las necesidades individuales de los atletas, para garantizar comodidad y privacidad.
- **Zonas de relajación:** diseñadas para promover el descanso y la desconexión, como jardines, salas de meditación o áreas recreativas.
- **Ambiente seguro:** supervisión constante y sistemas de seguridad avanzados que otorgan tranquilidad tanto a los deportistas como a sus familias.

**Desarrollo emocional y social:** el sentido de pertenencia que se genera en una pensión deportiva contribuye al fortalecimiento de la identidad personal y grupal de los atletas. Esto se traduce en una mayor motivación, disciplina y compromiso con sus metas.

#### 4.1.2 Desarrollo de camaradería y trabajo en equipo: impacto social y deportivo

La convivencia en una pensión deportiva ofrece un contexto ideal para que los atletas adquieran y perfeccionen habilidades sociales esenciales, al tiempo que construyen relaciones que enriquecen tanto su vida personal como profesional.

## Beneficios psicosociales:

- **Fomento de la empatía:** el contacto diario con compañeros de diferentes trasfondos y personalidades permite desarrollar una comprensión más profunda de los demás.
- **Resiliencia social:** la convivencia en grupo enseña a enfrentar y superar desafíos colectivos, como conflictos o cambios en la dinámica del grupo.

Es necesario trabajar la convivencia sana y el respeto por las diferencias de todo tipo: contextuales, socioeconómicas, de costumbres y tradiciones, físicas, de elecciones, familiares, etc.

- **Construcción de redes de apoyo:** las relaciones formadas en la pensión pueden extenderse más allá del ámbito deportivo y ofrecer soporte emocional y profesional en el futuro.

## Impacto en el rendimiento deportivo:

- **Mejora en la cohesión de equipo:** compartir experiencias en un entorno comunitario refuerza los lazos entre los atletas, lo que se traduce en un mejor desempeño colectivo.
- **Desarrollo de habilidades de liderazgo:** las actividades grupales promueven la asunción de roles dentro del equipo, esto incentiva la confianza y la responsabilidad.
- **Apoyo en momentos críticos:** la camaradería se convierte en un factor determinante durante competencias, al brindar respaldo emocional y motivación mutua.

## Estrategias para fomentar la camaradería y el trabajo en equipo:

1. **Dinámicas de integración:** actividades como juegos de rol, talleres de liderazgo o sesiones de reflexión grupal.
2. **Eventos recreativos:** torneos internos, salidas grupales y celebraciones que refuercen los lazos entre los atletas.
3. **Participación en proyectos comunitarios:** iniciativas que conecten a los deportistas con la sociedad, para fortalecer valores como la solidaridad y la responsabilidad social.

En síntesis, las pensiones deportivas no solo proveen un lugar físico adecuado para los atletas, sino que también construyen un espacio donde el trabajo en equipo y la camaradería se convierten en pilares fundamentales para su éxito integral. Estas experiencias contribuyen significativamente al desarrollo de habilidades que los prepararán para enfrentar los desafíos tanto dentro como fuera del ámbito deportivo.

### 4.1.3 Mejora del rendimiento mediante servicios integrales: relación entre bienestar y desempeño

El acceso a servicios integrales representa un componente esencial en las pensiones deportivas modernas. Estas instituciones se enfocan en ofrecer un cuidado holístico que atienda tanto el bienestar físico como mental de los atletas, asegurando su óptimo desempeño en el deporte y un desarrollo integral como individuos.

## Aspectos clave de los servicios integrales

### Asistencia psicológica:

- **Gestión del estrés:** sesiones personalizadas con psicólogos deportivos ayudan a los atletas a identificar y manejar fuentes de estrés y/o ansiedad, especialmente, en contextos de alta competencia.
- **Fomento de la resiliencia:** estrategias para enfrentar adversidades, como lesiones o derrotas, para fortalecer la capacidad de adaptarse y mantener la motivación. Se trabaja la tolerancia a la frustración, tratando de que el atleta aprenda a dosificarla y gestionarla.
- **Trabajo en equipo:** dinámicas grupales que refuerzan la cohesión entre compañeros y promueven la empatía y el entendimiento mutuo. A su vez, se deben abordar los “emergentes” en cada grupo para poder darle vehiculización a su palabra.

### Nutrición personalizada:

- **Planes dietéticos específicos:** diseñados para optimizar el rendimiento, considerando factores como la edad, el sexo, el tipo de deporte y las fases de entrenamiento.
- **Seguimiento continuo:** evaluaciones periódicas que permiten ajustar las necesidades nutricionales según los objetivos deportivos y el progreso individual.
- **Educación nutricional:** talleres prácticos para que los atletas comprendan la importancia de una alimentación balanceada y puedan aplicar estos principios en su vida diaria.

### Terapias de recuperación:

- **Atención preventiva:** programas que incluyen fisioterapia regular, ejercicios correctivos y evaluaciones biomecánicas para prevenir lesiones comunes en cada disciplina.
- **Recuperación acelerada:** uso de tecnologías avanzadas como crioterapia, terapia de ondas de choque y electroestimulación para facilitar la regeneración muscular y reducir el tiempo de inactividad.

- **Soporte poslesión:** protocolos específicos para garantizar una rehabilitación completa y minimizar el riesgo de recaídas.

## Impacto del cuidado integral

Desde una perspectiva profesional, el enfoque integral no solo contribuye al rendimiento inmediato del atleta, sino que también inculca hábitos de autocuidado sostenibles que repercuten en su carrera y bienestar a largo plazo.

### Beneficios a corto plazo:

- Mayor estabilidad emocional y capacidad de concentración.
- Reducción del riesgo de lesiones y agotamiento.
- Incremento en la confianza y la motivación para competir a niveles superiores.

### Beneficios a largo plazo:

- Construcción de una base sólida para una transición exitosa a la vida posdeportiva.
- Mejor comprensión y gestión de su salud integral, en favor de una vida activa y saludable.
- Desarrollo de una mentalidad resiliente y orientada al logro, aplicable en cualquier ámbito de su vida.

En conclusión, los servicios integrales de las pensiones deportivas no solo maximizan el rendimiento físico y mental de los atletas, sino que también forman la base de un desarrollo personal que los acompañará más allá de su carrera deportiva. Este enfoque multidimensional es fundamental para garantizar el éxito y la sostenibilidad en el deporte de alto rendimiento.

#### 4.1.4 El equilibrio entre entrenamiento, estudios y vida personal: estrategias para la sostenibilidad

El equilibrio entre los múltiples aspectos de la vida de un joven atleta es esencial para su desarrollo integral. Mantener un balance entre entrenamiento, estudios y vida personal no solo previene el agotamiento físico y mental, sino que también garantiza un crecimiento saludable y sostenible en el ámbito deportivo y personal.

#### Importancia del equilibrio

Los deportistas que logran equilibrar estas áreas tienen mayores probabilidades de sostener carreras exitosas y vidas personales plenas. Según estudios en psicología deportiva, la carga excesiva en un solo ámbito puede conducir al estrés, agotamiento o abandono del deporte. Por lo tanto, una formación integral requiere estrategias para armonizar sus responsabilidades y aspiraciones.

## Estrategias para lograr el equilibrio

- **Gestión del tiempo:**

- Implementar rutinas diarias que incluyan tiempo asignado para entrenamientos, estudios, descanso y ocio.
- Uso de herramientas como agendas y aplicaciones de gestión de tiempo para planificar actividades y evitar la procrastinación.
- Descubrir la estrategia que le sirve a cada deportista es fundamental, recordando que no todos somos iguales y es importante respetar la singularidad.

- **Apoyo académico:**

- Convenios con instituciones educativas que permitan horarios flexibles o programas adaptados a las necesidades del atleta.
- Uso de plataformas digitales para el aprendizaje remoto, como forma de facilitar la continuidad académica durante temporadas de competencia.

- **Fomento de la salud mental:**

- Acceso a sesiones regulares con psicólogos deportivos para gestionar el estrés y la presión competitiva.
- Talleres de *mindfulness* y técnicas de relajación para mantener el enfoque y reducir la ansiedad.

- **Comunicación familiar:**

Mantener un vínculo constante con la familia, incluso en casos de deportistas que residan lejos de sus hogares. Las videollamadas regulares y visitas programadas fortalecen el apoyo emocional.

- **Espacios de ocio y socialización:**

- Incluir actividades recreativas en la rutina semanal para fomentar la desconexión del entorno deportivo y académico.
- Promover la socialización con compañeros de la pensión y amistades fuera del ámbito deportivo para enriquecer su vida personal.

- **Educación en valores:**

A través de mentorías y talleres, inculcar la importancia del respeto, la responsabilidad y el manejo ético de los logros y desafíos.

## Beneficios del equilibrio

- **Rendimiento óptimo:** los atletas que encuentran un balance suelen mostrar mayor consistencia y longevidad en sus carreras.
- **Crecimiento integral:** al desarrollar competencias tanto deportivas como académicas y sociales, los jóvenes están mejor preparados para enfrentar la transición posdeportiva.
- **Reducción de estrés:** una planificación adecuada minimiza las fuentes de tensión y permite disfrutar del proceso de aprendizaje y competencia.

## Unidad 4.2 El papel del psicólogo deportivo en las pensiones deportivas

El rol del psicólogo deportivo en las pensiones deportivas es fundamental para garantizar el desarrollo integral del atleta. Este profesional no solo atiende las necesidades emocionales y psicológicas de los deportistas, sino que también promueve habilidades que les permitan adaptarse, crecer y desempeñarse en entornos altamente competitivos. Desde nuestra experiencia profesional y personal como psicólogas deportivas con décadas de práctica, podemos afirmar que la intervención psicológica bien estructurada marca la diferencia en el bienestar y rendimiento de los atletas jóvenes.

### 4.2.1 Sujeto en el ámbito deportivo vs. deportista: reconocimiento integral del atleta

Uno de los principales enfoques del psicólogo deportivo es reconocer al deportista como un ser integral. No se trata solo de su desempeño en el campo, sino también de sus emociones, pensamientos y necesidades personales. Este enfoque incluye:

- Reconocer al individuo detrás del deportista: a menudo, los atletas jóvenes son percibidos únicamente por su rendimiento deportivo, lo que puede generar conflictos de identidad. El psicólogo deportivo trabaja para reforzar su autoestima y ayudarles a valorar aspectos de su vida más allá del deporte.
- Acompañar en el desarrollo personal: se enfatiza el equilibrio entre las metas deportivas y los proyectos personales, incluyendo sus estudios, relaciones y valores.

Dentro de una pensión deportiva, es también función del psicólogo:

- Promover convivencia sana y buena comunicación con los superiores/pares. Así como los buenos modales y valores.

Una mirada que permite a los jóvenes divertirse y disfrutar el tránsito de su camino, pero con responsabilidades. Esto implica educarlos en valores, tales como: el respeto por las diferencias, la toma de decisiones por consenso, el trabajo en equipo, la cooperación, el

esfuerzo, la dedicación, la comunicación como un medio para resolver conflictos en el futuro, entre otros aspectos sobresalientes.

Los valores se van adquiriendo en la niñez y, en la adolescencia, se forman de manera definitiva; estos se entienden como normas, ideales y principios de acción, que van a constituir su medio de orientación y regulación a lo largo de la vida.

Para empezar a transmitirlos, somos conscientes de que los adultos que trabajamos en la institución debemos convertirnos en 'modelos de conducta'.

- Promover la autocomprensión: esto incluye sesiones de autoconocimiento que ayudan al deportista a manejar la presión, definir metas y comprender sus fortalezas y áreas de mejora.

El psicólogo/a asesora, concientiza, aporta ideas, estrategias y abre canales de comunicación entre los distintos actores involucrados.

Consideramos a todos los adultos que están en el contexto de los/as deportistas una parte importante para su desarrollo integral. Muchas veces, intervenimos sobre los jóvenes a través de ellos. Observamos, escuchamos y, a partir de ahí, asesoramos intentando no invadir lugares que no nos corresponden.

En relación con la educación, se trabaja de forma indirecta promoviendo la responsabilidad escolar e intentando reducir al máximo la deserción escolar.

Se debe concientizar a los coordinadores deportivos, entrenadores y deportistas sobre la educación como un derecho y su importancia.

Se implementan estrategias con el área escolar para regular las situaciones de mala conducta, prevenir que los chicos queden libres por inasistencias.

Se trabaja en conjunto con los coordinadores y con los organismos organizadores, para evitar superponer en demasía los horarios de entrenamientos, competencias con los escolares. Y, a su vez, adaptar los programas educativos al deportista de élite.

#### **4.2.2 Consideración del desarraigo: gestión emocional y vínculos familiares**

Muchos jóvenes atletas enfrentan el desarraigo cuando se trasladan a una pensión deportiva y se alejan de su hogar, su familia y su entorno habitual. Este proceso puede generar emociones complejas, como nostalgia, soledad, inseguridad y ansiedad. La adaptación a un nuevo entorno no solo implica la integración a una rutina diferente, sino también el manejo de la distancia emocional y física con sus seres queridos. Por esta razón, la intervención del psicólogo deportivo resulta fundamental para gestionar este cambio de manera saludable.

El constante contacto con los padres y/o familias permite facilitar los procesos que vive cada deportista en relación con el desarraigo. Con ellos, se trabajan modos de acercarse, regulaciones al

respecto (por ejemplo, un chico que habla 4 veces por día con su mamá telefónicamente no termina estando ni acá ni allá o, por el contrario, si el contacto es demasiado escaso, siente su falta) y facilitadores para relacionarse.

## Impacto del desarraigo

El desarraigo puede tener efectos significativos en el bienestar emocional y el rendimiento deportivo de los atletas. Entre los principales retos que enfrentan están:

- **Pérdida de redes de apoyo:** los atletas dejan atrás su sistema de apoyo primario (familia, amigos, maestros).
- **Adaptación a un nuevo entorno:** incluye la convivencia con compañeros, nuevas normas y horarios.
- **Afrontamiento de la soledad:** puede derivar en sentimientos de aislamiento.
- **Estrés por expectativas:** la presión de desempeñarse bien puede intensificarse debido a la falta de apoyo emocional cercano.

## La psicología deportiva y su rol

Como psicólogos, ponemos el foco en contribuir al **desarrollo humano** de cada uno de los/as jóvenes deportistas, que aprendan a gestionar sus emociones de la manera más eficiente posible. En las pensiones, nos encontramos mayormente con NNyA y los acompañamos a transitar de la mejor manera posible el largo camino de la formación integral: como deportistas, pero principalmente como personas.

Es prioridad que evaluemos sus necesidades y problemáticas (ya sea por demanda espontánea de los NNyA, sus padres o familiares, de los encargados de las pensiones, entrenadores, agentes de la estructura formativa, etc.); así como también, que les demos contención, asistencia y seguimiento. Es un modo particular de trabajar e intervenir, ya que intentamos no perder de foco la perspectiva integral.

En lo que respecta a la vertiente del desarrollo humano, nos parece pertinente esbozar conceptos claves, que ubicamos como referencia a la hora de intervenir:

- a) Etapa adolescente: respecto de la etapa evolutiva que atraviesa el mayor porcentaje de los jugadores que residen en pensiones.

Según la Organización Mundial de la Salud, la adolescencia es el período vital comprendido entre los 10 y los 19 años aproximadamente, en el que los sujetos se dan cuenta de quiénes van a ser y quiénes dejan de ser. Está caracterizada por rápidos cambios físicos (incluida la madurez sexual y reproductiva) y la adquisición gradual de capacidades para asumir comportamientos adultos, tales como: el pensamiento analítico y reflexivo que, posteriormente, lleva al discernimiento para la toma

de decisiones (Secretaría de Gobierno de Salud Argentina, 2018). A este último punto nos referimos como autonomía progresiva y pensamiento crítico

Otra definición que consideramos adecuada es la de Nasio (2014): “la adolescencia es el pasaje obligado —delicado, atormentado, pero también creativo— que se extiende desde el fin de la infancia hasta las puertas de la madurez. El adolescente es un muchacho o chica que poco a poco deja de ser un niño y se encamina difícilmente hacia el adulto que será” (p. 15).

- El desarrollo de la **autonomía** no guarda relación directa con la edad, sino con las características individuales, contextuales y sociales. Es decir, es progresiva. Por esta razón, es necesario acompañar al deportista, transmitirle valores, crear ambientes facilitadores para su crecimiento personal y deportivo, propiciar la convivencia sana, la solidaridad y el compañerismo; y, al mismo tiempo, proporcionarles las herramientas para ser un futbolista de alto rendimiento algún día.
- La **gestión emocional**: es decir, el reconocimiento, vehiculización y gestión de emociones de forma gradual.
- Entendemos la **prevención** en el marco de lo que la OMS (Organización Mundial de la Salud) define la promoción de la salud. Es decir, acciones que apuntan tanto a lo individual como a lo colectivo y/o institucional para generar herramientas que propicien un estado de mayor bienestar físico y mental para el atleta y sus familias.

Se trabaja antes de que las problemáticas aparezcan, no solamente una vez que hayan surgido.

Consideramos que, dentro del rol del psicólogo con respecto a la prevención, es importante su asesoramiento y trabajo interdisciplinario con todo el equipo especializado de las pensiones. Es fundamental poder tener algunos pilares como prioridad:

- Propiciar que se realicen diferentes tipos de intervenciones que apunten a la promoción de la salud y/o prevención: informativos, en grupos más grandes y en más pequeños, para generar posibilidades de intercambio, talleres, actividades, dinámicas, charlas individuales, con padres, etc.
- Colaborar activamente con la internalización y metabolización de la información.
- Propiciar un pensamiento crítico que implique el cuestionamiento y análisis de las potenciales consecuencias de las acciones.
- Detectar indicadores de riesgo que activen protocolos necesarios.

- Procurar que las intervenciones a los diferentes receptores a lo largo del año estén articuladas.

En relación con el trabajo con los padres, se realizan charlas para concientizar sobre el proceso de formación de los deportistas de élite y lo importante que es el apoyo en cada instancia, identificando los diferentes tipos de padres, las presiones que pueden llegar a ejercer en sus hijos y cómo estas pueden llegar a afectar tanto en su rendimiento como su carrera. De la misma manera, estamos atentos a las cuestiones del núcleo familiar que puedan llegar a afectar al deportista, como el estado civil de los padres y las cuestiones propias del ciclo vital (muertes, nacimientos) tanto del ambiente familiar como del contexto social en el cual vive.

El psicólogo deportivo actúa como un puente entre el atleta, su entorno familiar y la pensión y/o ámbito deportivo. Su objetivo principal es facilitar la adaptación, fortalecer los vínculos familiares a pesar de la distancia y minimizar los efectos negativos del desarraigo.

Luego de este resumen, veremos herramientas que tiene que tener en cuenta el equipo de psicólogos/as para sus intervenciones y algunas intervenciones y/o estrategias que emplea.

## Herramientas de intervención

- Con cada interacción —taller, charla, mates, encuestas, entrevistas, etc.— se propicia que la **palabra circule** entre los jóvenes pensionados, que se puedan poner en discusión e interrogarse sobre diferentes temas, ya sean personales o deportivos.
- La **escucha y la observación** son nuestras fuertes y aliadas, que nos permiten intervenir gracias a la información recolectada. Se ofertan distintos espacios de escucha, que intentan alojar demandas.
- En general, las pensiones cuentan con un gran número de deportistas residentes, y un número acotado de profesionales (de 1 a 4 psicólogos/as como promedio). Por tal motivo, consideramos una herramienta muy valiosa los **vínculos de confianza** que se generan con los atletas. Este vínculo, que también puede relacionarse con los conceptos de empatía o transferencia, se forma al incluirse en sus espacios cotidianos y permite que las intervenciones sean más efectivas cuando se generan conflictos individuales y/o grupales.

Se fomenta una posición **activa** de parte de los deportistas. Es importante enseñarles a que se involucren en sus procesos tanto personales como deportivos, ya que la adolescencia es una etapa que no hay modo de 'saltar' y lleva su debido proceso.

A su vez, es una forma de evitar que los axiomas que se repiten comúnmente en el mundo del fútbol queden encapsulados, coagulados: sin posibilidad de ser cuestionados para cada quien. El proceso de lograr autonomía en los diferentes aspectos de su vida es gradual. La práctica deportiva en el alto rendimiento lleva a que los deportistas tengan que asumir responsabilidades a la manera adulta en edades muy tempranas. Se puede ir ganando más autonomía en ciertas cuestiones (por ejemplo,

las deportivas) y menos en otras (a veces, lo escolar, la conducta “tonta” cuando está con sus amigos que son de otro entorno, los malos modos en el ámbito familiar, las rebeldías cuando hay actividades grupales dentro o fuera del contexto deportivo, etc.).

Consideramos que es muy importante ayudar y acompañar a estos/as deportistas a pensar, evaluar las situaciones y tomar decisiones. Así como orientarlos sobre los diferentes temas de la vida cotidiana. Acompañar y dar herramientas para las situaciones en donde todavía no ganaron su autonomía y permitir que de a poco vayan siendo autónomos en todos los ámbitos de su vida, de una forma gradual y en donde cada uno va a poder realizarlo a su modo y con sus tiempos.

Realizamos esos acompañamientos y también asesoramos y orientamos al personal cotidiano de las pensiones para que puedan llevarlo a cabo con los deportistas.

Propiciamos que puedan **poner en palabras sus emociones**. Mediante los procesos singulares, empiecen a entender qué cosas les pasan, qué sentimientos les provocan, de qué manera eso les afecta, cómo pueden resolverlo; ya que cuándo esto no ocurre, lo único capaz de aparecer es la acción agresiva, la rebeldía adolescente, el desgano, la evitación de situaciones que no saben cómo manejar emocionalmente, etc.

El hecho de **vehicular** vía la palabra esas emociones aporta alivio y los ayuda a formar una personalidad con mayores fortalezas.

- Utilizamos técnicas de respiración, relajación y visualización y/o *mindfulness*.
- Utilizamos situaciones de ‘modelos o proyección’, ya sea en lo personal, educativo o deportivo: es decir, hablar con los chicos/as de situaciones de otros para trabajar sobre ellos.

De forma específica, realizamos las siguientes intervenciones, teniendo en cuenta las herramientas planteadas más arriba:

- **Evaluación inicial:** realizar una entrevista profunda con el atleta para identificar sus temores, expectativas y necesidades emocionales frente al cambio.
- **Terapias y/o seguimientos individuales:** brindar un espacio seguro para que el atleta pueda expresar sus emociones y desarrollar estrategias para gestionar el estrés y la ansiedad.
- **Actividades o talleres grupales:** talleres o charlas, utilizamos dinámicas grupales que permitan la participación activa, aflorar un pensamiento crítico y el compromiso del jugador con la temática.
- **Test, encuestas o técnicas:** se utilizan test de rastreo de ciertas variables y encuestas anónimas cuando consideramos que es necesario visibilizar lo que los jugadores piensan, lo que necesita ser interrogado, a fin de mejorar la comunicación.

Estas encuestas se realizan muchas veces de forma anónima, lo que incrementa el porcentaje de veracidad en las respuestas, disminuye el nivel de exposición de los jóvenes y conserva el secreto profesional cuando nos cuentan cosas en las que queremos intervenir institucionalmente manteniéndolo intacto.

- **Fomento de la autonomía:** ayudar al atleta a fortalecer su independencia emocional, capacitándolo para resolver problemas y adaptarse a los desafíos de su nuevo entorno.

En este punto, es crucial trabajar codo a codo con los educadores y coordinadores de pensión, para propiciar herramientas que puedan servirles en el desarrollo de dicha autonomía con los deportistas.

## Estrategias para gestionar el desarraigo

### 1. Fortalecimiento de los vínculos familiares:

**Contactos regulares:** establecer horarios para llamadas o videollamadas con la familia para mantener una conexión emocional estable.

**Visitas planificadas:** coordinar visitas periódicas de los familiares al atleta o viceversa, cuando sea posible. Dentro del marco de las posibilidades de la institución, brindar ayuda económica para los pasajes o alojamiento en casos en que se requiera, utilizando las evaluaciones del equipo de trabajo social.

**Dinámicas familiares a distancia:** proponer actividades como escribir cartas, compartir logros diarios o ver películas de forma virtual para preservar la cercanía.

### 2. Construcción de redes de apoyo locales:

**Relaciones con compañeros de la pensión:** organizar actividades grupales para fomentar la camaradería, generar nuevas redes de contención y sociales.

En estas residencias, suelen confluir diversidad de personalidades, costumbres, tradiciones, subjetividades, pero en la mayoría de los casos existe una identificación con el sueño de triunfar en el deporte que practican y el interés por transitar dicho camino. Muchas veces, a partir de dicha identificación, es que pueden lograrse vínculos muy estrechos con compañeros, que luego generan otros intereses o motivos comunes y forman su personalidad gradualmente.

**Mentoría entre atletas:** vincular al atleta con compañeros más experimentados que puedan actuar como guías en el proceso de adaptación.

### 3. Desarrollo de habilidades psicosociales:

**Talleres de comunicación:** enseñar técnicas para expresar pensamientos y emociones de manera asertiva y efectiva.

**Resolución de conflictos:** entrenar al atleta para gestionar diferencias en la convivencia diaria.

**Empatía y colaboración:** fomentar una actitud de apoyo mutuo entre los residentes.

#### 4. Creación de rutinas estables:

**Establecer horarios claros:** las rutinas ofrecen un sentido de estabilidad y control.

**Incorporar momentos de relajación:** promover actividades como meditación o ejercicios de respiración.

**Motivación mediante objetivos:** ayudar al atleta a establecer metas a corto, mediano y largo plazo que refuercen su sentido de propósito.

#### 5. Acompañamiento emocional constante:

**Seguimiento periódico:** mantener sesiones regulares para monitorear el bienestar del atleta.

**Programas de resiliencia:** diseñar intervenciones que fortalezcan la capacidad del atleta para superar adversidades.

#### Importancia del entorno emocional positivo

Un entorno emocionalmente positivo en la pensión es esencial para mitigar el impacto del desarraigo. Esto incluye crear un clima de respeto, apoyo y comprensión entre los residentes y el personal. La implementación de un programa de acogida inicial también puede ser de gran ayuda para que los atletas se sientan bienvenidos y valorados desde el primer momento.

En resumen, la gestión del desarraigo es un componente fundamental en el éxito de un joven atleta en una pensión deportiva. A través del trabajo conjunto entre el psicólogo, la familia y la institución, es posible convertir este desafío en una oportunidad de crecimiento personal y profesional para el atleta.

#### 4.2.3 Apoyo en la adaptación al entorno residencial: cumplimiento de normas y rutinas

La vida en una pensión deportiva implica ajustarse a un entorno estructurado, con reglas y rutinas diseñadas para optimizar el desarrollo del atleta. El psicólogo deportivo tiene un papel clave en esta transición:

**Estrategias para la adaptación:** se ofrecen sesiones grupales e individuales para discutir las expectativas y desafíos del nuevo entorno.

**Cumplimiento de normas:** a través de dinámicas de grupo, se promueve el entendimiento de las reglas como herramientas para la convivencia y el éxito colectivo. Es relevante que el deportista pueda internalizar las normas institucionales y apropiarse de ellas para poder cumplirlas.

**Desarrollo de hábitos saludables:** esto incluye ayudar al atleta a establecer rutinas que equilibren entrenamiento, descanso, alimentación y tiempo personal.

**Fomento de la responsabilidad:** los deportistas aprenden a gestionar su tiempo y obligaciones, de este modo se prepara el camino hacia la independencia.

## Creación de un código de convivencia

Creemos que una buena estrategia para la apropiación de este segundo hogar o 'pensión', y sus normas, es el armado de un **código de convivencia** creado por los NNyA. Funciona como anexo del reglamento interno vigente en la pensión.

Objetivos:

- Fomentar la camaradería y convivencia entre compañeros.
- Apropiación subjetiva e internalización y compromiso con las normas que se planteen.
- Poner formalmente en práctica los derechos de los NNyA: a la participación y a ser escuchados.
- Generar la capacidad de "negociar" acuerdos con los adultos y la institución. Buscando alternativas entre lo que está establecido en las normas, lo que se quiere adaptar en el sentido de la convivencia por las vivencias propias del día a día. Lo que se quiere, prefiere contra lo que se puede.
- Propiciar la comunicación asertiva.

Esta requiere:

- un proceso de talleres con los jóvenes en donde escuchar sus opiniones.
- Con dichas opiniones y propuestas, se realiza en alternancia un intercambio con la coordinación y educadores.
- Buscar el consenso de los jóvenes sobre las cuestiones que creen relevantes para su cotidianidad y el compromiso de ellos mismos con dichas normas.
- Un proceso con el equipo interdisciplinario repensando:
  - Las **normas del reglamento vigente**, para así evaluar uno por uno los porqués de cada una, sus formas de implementación hoy día y las formas de presentación de la adolescencia en estos tiempos.
  - Las normas de convivencia que surjan de los talleres realizados con los/as jóvenes.

- La creación de un consejo de jóvenes que representen cada categoría y/o deporte y tengan participación en la implementación y respeto.
- La presentación de las nuevas normas de convivencia creadas por sus protagonistas. Momento en donde se comprometen a cumplirlas por medio de algún simbolismo.

#### 4.2.4 Gestión de habilidades psicosociales y manejo de conflictos: estrategias de intervención

Vivir en una pensión deportiva puede dar lugar a conflictos interpersonales y situaciones de estrés. Aquí, el psicólogo deportivo desempeña un papel esencial:

**Habilidades psicosociales:** los deportistas necesitan desarrollar competencias como la empatía, la comunicación asertiva y el trabajo en equipo. Estas habilidades no solo mejoran la convivencia, sino que también se trasladan al ámbito deportivo.

**Resolución de conflictos:** se imparten talleres para manejar desacuerdos de manera constructiva, enseñando estrategias como la mediación y el diálogo.

**Control de emociones:** el manejo de la frustración y el estrés es fundamental, especialmente, en momentos de presión competitiva.

**Prevención del *bullying*:** se establecen protocolos para identificar y abordar cualquier forma de acoso dentro de la pensión, de este modo se promueve un ambiente seguro y respetuoso.

#### Particularidades y desafíos sobre temas de época en las pensiones modernas HALL

En la actualidad, las redes sociales y los dispositivos electrónicos acercan, al menos virtualmente, a los NNYA a sus familias, amigos y lugares de pertenencia. De igual forma, es ideal que se propicien, desde la institución, facilidades para viajar a sus hogares en determinados momentos del año, cuando no hay competencias o en momentos particulares de cada deportista y/o familia. Pero fundamentalmente, se intenta que las pensiones puedan ser un segundo hogar para ellos/as, en donde se vehiculizan sus necesidades y derechos cotidianos de alimentación, descanso, privacidad, estudio, desarrollo personal, etc. Este 'hogar' no es uno más, sino que tiene la particularidad de estar atravesado por su sueño de ser deportistas de alto rendimiento o jugadores profesionales de fútbol —o la esperanza de sus familias de que así sea—.

En términos de promoción y prevención de la salud hay que tener en cuenta ciertos temas emergentes en relación con la época:

- Apuestas virtuales deportivas y sobre juegos *online*.
- Uso o abuso de alcohol o sustancias psicoactivas.

- Redes sociales: incluye problemáticas como el *grooming*, *sexting*, estafas virtuales, exposición alta a ser deportistas de alto rendimiento, abuso de horarios en los que se utilizan las redes, etc.
- Convivencia sana, *bullying* y respeto por las diferencias.
- ESI: educación sexual integral.

En resumen, el psicólogo deportivo en una pensión no solo es un facilitador de bienestar, sino también un agente de cambio que impulsa el crecimiento personal y profesional del atleta. A través de estrategias integrales y personalizadas, este profesional asegura que los jóvenes no solo cumplan sus metas deportivas, sino que también desarrollen herramientas para la vida. Su trabajo fortalece al atleta como individuo y crea bases sólidas para enfrentar los retos del presente y del futuro.

### 4.2.5 ¿Por qué psicólogos deportivos?

Si bien muchas de las tareas dentro de las pensiones deportivas tienen relación con el desarrollo y problemáticas personales de los atletas o jugadores/as, intentaremos transmitir la importancia de ser psicólogos deportivos dentro de una pensión deportiva.

En algunos aspectos, funciona de la misma manera que un hogar de niños, de modo tal que los proyectos de ley que intentan regular las residencias deportivas dentro de nuestro país se basan en requerimientos que tienen los hogares de niños. Sin embargo, existe una diferencia fundamental: los niños y adolescentes que residen en una pensión deportiva lo hacen principalmente porque persiguen el sueño de convertirse en deportistas profesionales. En muchos casos, este objetivo es impulsado inicialmente por el deseo de sus familias. Deseo del que, con el tiempo, debe apropiarse —o no— el/la joven deportista. Esta es una temática que atraviesa su día a día constantemente.

El 80 % de sus conversaciones tienen que ver con la disciplina que practican; con lo que pasó en el entrenamiento o la competencia, con si juegan o no de titulares, si entran o no a la próxima competencia, las modalidades de los entrenadores/as o el partido que vieron por televisión. Su experiencia educativa es absolutamente modificada y adaptada debido a su elección deportiva —lo que incluye ciertas facilidades y ciertas complicaciones con sus compañeros e institución educativa—. Incluso cuando hablan de alguien que les gusta o con quien salen, el ser deportistas de élite es algo que atraviesa la cuestión.

Cuando mencionamos que una fuerte problemática con la que nos encontramos es el desarraigo, no podemos dejar de tener en cuenta que el momento en que un chico/a suele extrañar más a su familia y amigos es cuando no se siente tenido en cuenta por el entrenador, cuando está lesionado y no puede entrenar a la par de sus compañeros, o al acercarse la fecha de algún tipo de desafectación y sentir la posibilidad de estar en esa lista. A veces, los jóvenes que se encuentran en esas circunstancias necesitan tomarse unos días para reconectarse con sus afectos o lugares de pertenencia y poder volver a seguir luchando por su sueño. Otras veces, momentos de mala

conducta escolar se condicen con situaciones específicas de su práctica deportiva. Y así, podríamos hacer un paralelismo con muchas situaciones que acontecen en la cotidianeidad de los atletas.

Cuando realizamos seguimientos individuales, en un gran porcentaje, estos tienen relación con cuestiones deportivas: ser suplentes o jugadores de liga metropolitana, lesiones, presiones y miedos, la convivencia y/o amistad con quien compite por el mismo puesto en la cancha. Nuestras estrategias de intervención tienen un único límite desde nuestro lugar de psicólogos: no dejar por fuera lo que podemos escuchar de ese jugador en particular y su singularidad, más allá de lo que puedan aportar el resto de los actores, relacionados con lo deportivo, entrenamientos o vida en la pensión.

Del mismo modo, los educadores y personal de pensiones se encuentran inmiscuidos en las cuestiones deportivas de los jugadores, ya sea por tener trato con la parte deportiva, como por tenerla en cuenta en las acciones diarias. Son muchos los esfuerzos que realiza un chico y sus familias por seguir esta 'carrera deportiva'. Intentamos acompañar ese proceso teniendo una mirada integral y, fundamentalmente, un funcionamiento articulado entre los diferentes actores.

Somos psicólogos, no dejamos de serlo aunque estemos trabajando en el ámbito deportivo. Por eso, ponemos el foco en contribuir al desarrollo humano de cada uno de los jóvenes deportistas, en acompañarlos a transitar de la mejor manera posible el largo camino de las divisiones formativas y, en este aspecto particular, la experiencia de vivir y convivir con sus pares y lejos de sus hogares. Nunca nos olvidamos que es una persona, pero tampoco que es un deportista, que se encuentra en un contexto particular y que ese es el motivo por el cual nuestros caminos se cruzan.

## Conclusiones generales

Las pensiones deportivas suelen estar asociadas a clubes, academias, federaciones o instituciones educativas y tienen como objetivo principal proporcionar un entorno adecuado para que los atletas puedan desarrollar todo su potencial, tanto dentro como fuera del ámbito deportivo, incluyendo una fácil y pronta accesibilidad a los centros de entrenamiento de la disciplina.

Debemos comprender que el impacto de las pensiones deportivas apunta al desarrollo integral de los jóvenes atletas. Es significativo y multifacético, proveen:

- Desarrollo y formación desde el punto de vista personal, teniendo en cuenta los derechos de NNyA.
- Socialización y valores.
- Desarrollo deportivo.
- Formación académica/educativa.
- Apoyo, acompañamiento y contención emocional.

- Herramientas para la prevención y cuidado de la salud.

En resumen, hoy en día, las pensiones deportivas son instituciones multifuncionales que integran recursos avanzados, personal especializado que trabaja en el marco de la interdisciplina y programas completos que abarcan aspectos académicos, personales y de salud. Cada uno de estos puntos fue detallado y explicitado en el transcurso de este documento.

Un enfoque holístico e integral que no solo busca optimizar el rendimiento deportivo, sino también garantizar el bienestar integral del atleta.

## Anexo: bibliografía consultada y material de apoyo

**Gallo, D.** (7 de abril de 2018). Reglamentarán la actividad de las pensiones de los clubes deportivos. *La Nación*. <https://www.lanacion.com.ar/sociedad/reglamentaran-la-actividad-de-las-pensiones-de-los-clubes-deportivos-nid2123495/>

año 2018

**Rodríguez, L. y Boloque, M.** (2 de diciembre de 2023). Cómo son las pensiones en el fútbol argentino: ¿Hay lugar para las mujeres? <https://elequipo-deporte.com/2023/12/02/como-son-las-pensiones-en-el-futbol-argentino-hay-lugar-para-las-mujeres/>

**Democracia.** (22 de mayo de 2022). La pensión de Sarmiento: el día a día de los juveniles que sueñan con jugar en primera. <https://www.diariodemocracia.com/mas-deportivo/futbol/262497-pension-sarmiento-dia-dia-juveniles-que-suenan-jug/>

### Pensiones deportivas en YouTube

**Liga Profesional de Fútbol de la AFA.** (s. f.). *Institucional LPF | La pensión de Defensa y Justicia* <https://www.youtube.com/watch?v=66Q7fv5jB9A>

**Liga Profesional de Fútbol de la AFA.** (s. f.). *Institucional LPF | La pensión de Vélez* <https://www.youtube.com/watch?v=fzykNjailKQ>

**Liga Profesional de Fútbol de la AFA.** (s. f.). *Conocé la Pensión de #SanLorenzo.* <https://www.youtube.com/watch?v=xJdW1kEULVc>

**Liga Profesional de Fútbol de la AFA.** (s. f.). *LPF Presenta: la pensión de Estudiantes de La Plata.* <https://www.youtube.com/watch?v=1dx24uWaNrl>

## Referencias

Nasio, J. D. (2014). *¿Cómo actuar con un adolescente difícil?* Paidós.

Secretaría de Gobierno de Salud Argentina. (2018). Guía sobre los derechos de los adolescentes para el acceso al sistema de salud. [https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia\\_sobre\\_derechos\\_de\\_adolescentes\\_para\\_el\\_acceso\\_al\\_sistema\\_de\\_salud.pdf](https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/guia_sobre_derechos_de_adolescentes_para_el_acceso_al_sistema_de_salud.pdf)