



La Sinergia en el deporte

Hacia una integración de la Psicología Positiva

Tamara Denise Jugo*

Resumen

Este trabajo presenta un breve y focalizado análisis sobre los principales abordajes de la Psicología del Deporte contemporánea y las propuestas de la Psicología Positiva. La noción de Sinergia se introduce para lograr una integración, crecimiento y desarrollo de ambas prácticas.

Palabras claves: Psicología del Deporte – Psicología Positiva – Sinergia.

The Synergy in the Sports

Towards an Integration of Positive Psychology

Abstract

This article presents a brief focus analysis about the main branches of contemporary Sports Psychology and the proposal of Positive Psychology. The notion of Synergy is introduced to achieve the integration, grow and development of both practices.

Key words: Sports Psychology – Positive Psychology – Synergy.



*Lic. en Psicología UP. Email: tamarajugo@hotmail.com

Introducción a la psicología del deporte

La psicología tiene un largo pasado, pero sólo una corta historia (Boring, 1950). Hay que tener en cuenta que ésta, como práctica formal, tiene poco más de 100 años de edad. Su nacimiento se establece en 1879, con la fundación del primer laboratorio, dedicado a la investigación de los procesos mentales, en la Universidad de Leipzig.

Los primeros trabajos documentados sobre psicología deportiva fueron registrados en el año 1897 (...) pero fue recién en 1965, con el Primer Congreso Internacional de Psicología del Deporte, realizado en Roma, que comienza a florecer esta disciplina como tal (Jugo, 2008).

La Asociación de Psicología del Deporte Argentina (APDA) creada en 1992, fue pionera y la primer asociación que se conformó con el objetivo de reunir y formar a profesionales en psicología aplicada al deporte (Psicodeportes, 2008).

La Asociación de Psicólogos Americanos (APA) define a la psicología deportiva y de la actividad física, como el estudio científico de factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Nachon y Nascimbene (2001) la definen como aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, porque y bajo que condiciones los deportistas, los entrenadores y espectadores se comportan en el modo



que lo hacen, así como también investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal (...).

Weinberg y Gould (1996) plantean que existen numerosas definiciones acerca de la psicología del deporte y el ejercicio físico; en pocas palabras, es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

Esto significa que los psicólogos deportivos no están tratando “pacientes”; están trabajando con atletas, equipos de deportistas, entrenadores, instituciones, árbitros y padres. Los psicólogos del deporte tampoco pueden garantizar que el equipo o el atleta ganen; no son “magos”, su trabajo tiene respaldo científico, además de tener una formación de grado que avala su desempeño como profesionales en dicha área.

También, resulta fundamental saber administrar técnicas de respiración, relajación y visualización pre y post competencia, así como saber coordinar sesiones de grupo (Roffé, 1999).

Una recorrida por las temáticas de los trabajos publicados sobre psicología del deporte permite acercarse a las problemáticas actuales de la disciplina a fines del siglo XX y principios del presente: motivación, personalidad, interacción en equipos deportivos, perfil psicológico, burn out, uso de tests, retiro, violencia, agresión, metodología observacional, inteligencia en el deportista, activación, ansiedad, uso de la informática, evaluación, actitud, liderazgo, infancia y deporte, lesiones, sociometría, miedos, preparación psicológica, entrenador deportivo, entrenamiento mental, táctica, cábalas, atención y deporte municipal (Guterman, 2008).

Recientemente, el espectro de aplicaciones para esta disciplina se ha ido ampliando (Gould, 2002). Es decir, el psicólogo del deporte también se ocupa de ampliar los recursos con los que cuenta el individuo y desarrollar las fortalezas del mismo.



En el contexto deportivo, la manera más frecuente de trabajar es la que se denomina *multidisciplina*. Esto es: ya sea un entrenador, preparador físico, psicólogo, sponsor, club, etcétera, aborda al jugador de formas diferentes y con distintos objetivos.

En cambio, el trabajo interdisciplinario implica el encuentro y la cooperación entre dos o más disciplinas, aportando cada una de ellas (...) sus propios esquemas conceptuales, su forma de definir los problemas y sus métodos de investigación (Bottomore, 1982). Trabajar de manera interdisciplinaria permite integrar aportes de otros campos, abarcando la complejidad de la práctica o proceso deportivo de manera óptima, y permitiendo trabajar en redes (Jugo, 2008).

Por lo tanto, la convergencia interdisciplinaria organiza un campo en que el objetivo común y el trabajo compartido tienen el sentido de compromiso y participación (Mucci & Benaim, 2005), permitiendo a los atletas focalizarse en los aspectos a trabajar, para lograr una mejora en todos los niveles y aspectos.

La psicología positiva

Este reciente enfoque en la psicología, comenzó en el discurso con el que Martin Seligman asumía la presidencia de la American Psychological Association (APA), en 1998. En el cual enfatizó como una de sus iniciativas de gestión, apuntar hacia una psicología “más positiva” (Castro Solano, 2008).

Aún así, el germen de la Psicología Positiva se puede rastrear desde mucho antes, en enfoques históricos de la Psicología tan bien intencionados como, desgraciadamente, carentes del apoyo empírico necesario (Vázquez, 2006).



Si bien la denominación de Positiva puede llevar a plantear, dialécticamente, la existencia de una Psicología Negativa, ésta no es la propuesta epistemológica adoptada (Casullo, 2008).

Los investigadores que trabajan en este campo consideran necesario abordar el estudio tanto de las dificultades como de las fortalezas que poseen el individuo y el contexto o habidad en el que vive (Casullo, 2005). De manera que retoma el foco de atención en las fortalezas, las emociones positivas y en la salud de los individuos, sin hacer a un lado el tratamiento de la enfermedad. En otras palabras, se está integrando al conocimiento de la práctica psicológica.

Cualquier enfoque dicotómico oscurece un fenómeno que se presenta como ejemplo: el hombre (...) puesto que en él conviven, subjetiva e intersubjetivamente, lo positivo y lo negativo (Gancedo, 2008).

Taylor (2001) y Held (2004) señalan como desafío de este movimiento una *integración positiva* tanto de los elementos positivos como de los elementos negativos de la experiencia humana. Sin embargo, la caracterización del adjetivo positivo puede remitir a una integración negativa previa en el campo de la psicología. Y esta polarización *positivo-negativo* de los términos, pueden llevar a malos entendidos.

Por esta razón, se utiliza la noción de Sinergia para hacer referencia a esta integración dual de los términos. De manera que no se está reemplazando el desafío de este enfoque por otro, sino que se intenta suplementarlo; con el objetivo de lograr una comprensión más integral de la psicología y el ser humano.

¿Por qué sinergia?



La teoría de la *sinérgica* fue un término acuñado por el matemático y físico doctor alemán, Hermann Haken, a finales de 1940. Su teoría hace referencia a la autoorganización interna de los sistemas complejos; con ella pretende describir y analizar la aparición y estructuración de una nueva propiedad o una nueva característica en un sistema complejo (Assman, 2002).

El vocablo *sinergia* proviene del griego *synergos* que significa trabajar juntos para crecer y cooperar al desarrollarse. Es la integración de todos los elementos, con el objetivo de que el resultado sea algo superior al funcionamiento mismo de las partes (Jugo, 2008).

El funcionamiento de un reloj mecánico, es un típico ejemplo de sinergia. Si se desarma y se separan las partes, ninguna de ellas por sí sola (segundero, minuterero y la aguja de la hora) puede establecer el horario. Pero si se las une y se las integra, es seguro que se podrá establecer un horario. Lo mismo ocurre con la psicología positiva.

Martin Seligman y sus colegas han empezado a establecer las bases de una psicología positiva que contempla los enfoques basados en déficits (Seligman, 2002; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Snyder & López, 2002). Pero este trabajo también, involucra a numerosos países y colegas de todo el mundo, que están estableciendo fuertes lazos para conformar redes más empíricas y sumarse al presente desafío.

Si bien aún son escasos los libros de textos asequibles sobre psicología positiva destinados a estudiantes universitarios (Carr, 2007), cada vez son más numerosos los artículos científicos y libros que se están escribiendo sobre los postulados que propone este enfoque.

Investigaciones llevadas a cabo en campos no clínicos de la Psicología, como la psicología Social, del Desarrollo, Cultural, Cross-Cultural, de la Personalidad, no han estado sesgadas por el



impacto del modelo médico centrado en el estudio de la enfermedad y han abordado temas que enriquecen y complementan las propuestas actuales de la Psicología Positiva (Casullo, 2005).

Este movimiento, de a poco, se está haciendo presente en el mundo del deporte para abrir las puertas a nuevas intervenciones psicológicas. Puesto que, cómo señaló Casullo (2005) la cultura y emociones, los vínculos interpersonales (...), los estilos de apego, la inteligencia emocional (...), la empatía, los comportamientos prosociales en niños y adolescentes, el desarrollo de los juicios morales, la autoestima, las pautas de crianza, la estructura de valores humanos, las estrategias de afrontamiento, el bienestar psicológico, (y yo agrego) las experiencias de fluidez, la resiliencia, la creatividad, el humor, la influencia del contexto, el liderazgo, las virtudes y las fortalezas, la familia, el comportamiento deportivo y la promoción de la salud.

Es importante destacar que la mayoría de estas propuestas conforman lo que Casullo (2005) denominó como *capital psíquico*. Éste hace referencia a los recursos de tipo cognitivo, emocional y psicosocial con los que cuenta una persona y deben ser tenidos en cuenta al momento de concretar acciones diagnósticas para planificar intervenciones de tipo clínico, educativo, laboral, político o social comunitaria, (y yo agrego) el ámbito deportivo (Linsey & Joseph, 2004).

Conclusiones

Este trabajo surge, ante la necesidad percibida de abordar el fenómeno deportivo desde una perspectiva integradora, superando la tendencia a la segmentación y fragmentación de la teoría y del individuo que ha estado presente en las diferentes líneas de investigación.

Es importante destacar, el esfuerzo mundial que se está realizando para promocionar esta nueva forma de abordaje que presenta la psicología positiva. En este artículo, se ha establecido un breve análisis sobre los potenciales aportes de tener una sinergia en el deporte.



Se hace referencia a un desafío a largo plazo, que resultará en la integración dual de las propuestas vigentes hasta el momento. Sin dejar a un lado ninguno de los dos enfoques (patogénico y salutogénico), sino que pasen a formar parte de un todo.

Aun dependiendo del marco teórico que utilice cada psicólogo, lo fundamental es que el terapeuta pueda armonizar empáticamente, poniéndose en el lugar del otro, en su marco de referencia, en su cultura, sus costumbres, sus creencias, su manera de percibir el mundo, estableciendo sintonía a nivel verbal y no verbal (Chazenbalk, 1998) con el individuo.

Si bien el campo de la psicología del deporte es relativamente nuevo, el enfoque positivo en la psicología, también está dando sus primeros pasos. Desde el punto de vista de un observador, la última, está en un remolino (Serroni Copello, 2006).

A tan sólo una década de su nacimiento, la mayoría de los autores sumergidos en el tema, auguran su desaparición. Pero los primeros pasos ya están hechos, y la Psicología se nutrió de este movimiento.

No en vano, ya que lo mejor que podría ocurrir con ella es, que se integre al conocimiento y prácticas de la psicología para unificar las dos caras de una misma moneda. Sólo el tiempo tiene la respuesta (King, 2003).

Es de esperar que sean cada vez más los psicólogos del deporte, y de otros ámbitos, que se sumen a esta propuesta, ya que se abren nuevos horizontes en el campo que permiten una mirada diferente y más completa del individuo.



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Por último y dado que este fenómeno en el ámbito deportivo es aún muy poco investigado, se propone el desafío, por medio de realizar más investigaciones y partir también desde las propuestas del presente enfoque, lograr sinergia en el deporte.

Además, ampliar el aspecto teórico y práctico por medio de la construcción de técnicas y métodos de evaluación para lograrlo. (...) de manera tal de incluir tanto las de tipo cuantitativo como así también las de tipo cualitativo (Lupano & Castro Solano, 2005). Es decir, aportando y apoyando la sinergia de la psicología positiva en la psicología del deporte.



Referencias

- Assman, H. (2002). *Placer y ternura en la educación*. Madrid: Ediciones Narcea.
- Boring, E. (1950). En: Peterson, C. (2006). *Primer in positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Bottomore, T. (1982). En: Mucci, M. & Benaim, D. (2005). Psicología y salud. Caleidoscopio de prácticas diversas. *Psicodebate*, 6, 123-137.
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Castro Solano, A. (2008). ¿Qué es la psicología positiva? *UP Psi*, # especial, 8-8.
- Casullo, M. (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-83.
- Casullo, M. (comp.), (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Chazenbalk, L.; (comp.), (1998). *Psicología cognitiva: enfoque teórico-práctico*. Argentina: Ecu.
- Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En: Casullo, M. (comp.) (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Gould, D. (2002). Sport Psychology in the New Millenium: The psychology of athletic excellence and beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 137-139.
- Guterman, T. (2008). Información en la web sobre Psicología del Deporte: un aporte a la construcción de información específica. Recuperado en: *Revista web de APDA* (artículo disponible en: www.psicodeportes.com).
- Held, B. (2002). The tyranny of the positive attitude in America: observation and speculation. En: *Journal of clinical psychology*, 58, 965-992.



Jugo, T. (2008). *La sinergia en el deporte. Por qué es importante el entrenamiento mental*.

Manuscrito inédito sin publicar.

King, L. (2003). Some Truth Behind the Trombones? En: Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En: Casullo, M. (comp.) (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Linsey, P. & Joseph, S. (Eds.), (2004). *Positive psychology in practice*. En: Casullo, M. (2005). El capital psíquico. Aportes de la Psicología Positiva. *Psicodebate*, 6, 59-83.

Lupano, M. & Castro Solano, A. (2005). Estudios sobre liderazgo. Teorías y evaluación. *Psicodebate*, 6, 107-121.

Mucci, M. & Benaim, D. (2005). Psicología y salud. Caleidoscopio de prácticas diversas. *Psicodebate*, 6, 123-137.

Nachon, C. & Nascimbene, F. (2001). *Introducción a la psicología del deporte*. Buenos Aires: Libros del Rojas.

Roffé, M. (1999). *Psicología del jugador de fútbol. Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Psicodeportes (2008). Recuperado el 28 de Noviembre de 2008 en: www.psicodeportes.com/institucional/

Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness*. New York: Free Press.

Serroni Copello, R. (2006). En: Gancedo, M. (2008). Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En: Casullo, M. (comp.) (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Snyder, C. & López, S. (2002). *Handbook of positive psychology*. Nueva York: Oxford University Press.

Taylor, E. (2001). Positive psychology and humanistic psychology: A reply to Seligman. En: *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 13-29.



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

Vázquez, C. (2006). La Psicología Positiva en perspectiva. En: *Papeles del Psicólogo*, 27, 1-2.
Weinberg, R. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Editorial Ariel.