

EL USO DE TÉCNICAS NARRATIVAS CON NADADORES JÓVENES

Cuando trabajamos en intervención en psicología del deporte nos damos cuenta a veces que nos faltan técnicas y herramientas para poder intervenir con nuestros deportistas. Si además estos deportistas son niños o adolescentes esta complicación puede a veces ser mayor. Por ello es bueno revisar que técnicas se utilizan en otras ramas de la psicología, ya que la psicología aplicada al deportista no deja de ser psicología aplicada a la persona con unas características y objetivos específicos y concretos y un área; el deporte. Es bueno conocerlas, estudiarlas, valorarlas y adaptarlas a nuestro deporte y después valorar si son efectivas o no en nuestra práctica.

Una de estas técnicas que hemos valorado en nuestro centro de trabajo es el uso de las técnicas procedentes de la terapia narrativa y más en concreto la externalización del problema.

Las técnicas narrativas provenientes de la terapia breve centrada en soluciones se basan en el uso de las *narrativas* de los pacientes. Estas se definen *como la forma de organizar nuestra experiencia a través del lenguaje. En las narrativas no hablamos de estructura o de proceso, que son dos niveles distintos sino que hablamos de significado. Este significado es el nivel de conexión entre ambos* (Rodríguez Vega, 2002)

La externalización del problema es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar los problemas que las oprimen. En este proceso el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía (White y Epston). Se trata de sacar el problema fuera de nosotros, como si fuese una tercera persona. Esta idea surge de los trabajos de Michael White (1884 – 1998) en el contexto del trabajo con familias con problemas, principalmente con los niños. Su idea era que las personas ante un problema podrían verse de diferentes formas. A través de la externalización descubrían otra forma de ver el problema y encontrar diferentes soluciones.

Durante el proceso terapéutico, la técnica de la externalización está orientada hacia el futuro y centrado en la búsqueda de la solución. Para ello el terapeuta junto con el paciente construyen una nueva realidad *“personificando”* los problemas que le afectan, de tal forma que se busquen alternativas de solución para el objeto y no persona identificada (White, 1990). Una vez que el problema se externaliza, se hace posible preguntarle a la persona que tome posición en relación al problema. No solo que esté a favor o en contra, sino que cree un espacio para que la persona reclame su vida de los efectos del problema.

¿SE PUEDE UTILIZAR ESTA TÉCNICA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE?

En la Federación Madrileña de Natación se trabaja con esta técnica desde el 2006, especialmente con nadadores de categorías inferiores, especialmente con benjamines (8-9 años), y alevines (10-11 años) de ambos sexos.

Uno de los trabajos fundamentales es el que se realiza ante la primera competición importante a nivel nacional que estos deportistas realizan, el Campeonato de España Escolar. Al ser su primer campeonato de España las expectativas suelen ser altas, ya que no conocen como es participar en un campeonato de este tipo, no saben que van a encontrarse y los nervios que acumulan suelen ser los protagonistas de este evento. Por ello, se trabaja con las expectativas que traen los deportistas, sus miedos y se fomenta la búsqueda de soluciones.

Se trabaja de la siguiente manera;

1º. LA HISTORIA DE MANOLO, EL PERRO NADADOR.

- Primero se entrega la carta de *MANOLO EL PERRO NADADOR*, que cuenta una historia de aquello que le pasa en su primera competición a este deportista canino. Se invita a leerlo en voz alta en grupo. La historia es una suma de relatos de situaciones que habían sufrido otros nadadores en esta misma competición años atrás.

MANOLO SE VA A COMPETIR A MÉRIDA.

Campeonato de España Canino de Natación. Consejo Superior de Deportes

JULIO 2007.

Manolo es un perro nadador que se ha hecho dos mínimas para competir en el campeonato de España, en Mérida. Está un poco nervioso, pero sabe que ha estado entrenando duro durante todo el año, y piensa que puede hacerlo bien.

*A pesar de saber esto y de que su entrenador le ha dicho que está bien preparado, le surgen **algunas dudas y está nervioso** ya que este es su **primer campeonato de España canino**, y no sabe “como funciona un campeonato de España”.*

***Días antes**, (incluso una semana) empieza a pensar demasiado en la competición, en si lo va a hacer bien o no. Ha visto por internet que va muy bien situado en el ranking en su prueba. Imagina una y otra vez las pruebas en su cabeza, pero siempre que lo hace, el resultado siempre es malo; o bien no realiza las marcas que quiere o bien se imagina llegando de los últimos puestos perrunos, llegando a obsesionarse con el campeonato. Sobre todo esto le pasa cuando va a irse a dormir, por lo tanto le cuesta dormirse, y ve pasar todas las horas del reloj, agobiándose “porque tiene que dormirse para descansar para mañana.....”.*

***El día del viaje**, después de 5 o 6 horas metido en el autobús se encuentra roto, le duele todo y cuando llegan a la piscina a calentar, empieza a ver que la piscina está llena de gente, algunas personas las conoce, y empieza a saludar a todo el mundo y hacer “amigos”.*

*El entrenador le avisa de que tiene que **tirarse al agua a calentar**, pero una vez dentro del agua, Manolo está distraído, no hace lo que el entrenador le manda, no se concentra en el*

calentamiento y la gente sigue saludándole, incluso Manolo se para en las series que está haciendo para hablar con otros perros nadadores. Como se encuentra muy cansado del viaje, decide tomarse unas series para “probarse”. Apenas sin haber calentado, se toma y va un poco raro de sensaciones y un poco “agarrotado”, pero decide no comentarle nada al entrenador, y se queda dándole vueltas y pensando que al día siguiente en la competición quizás vaya así de mal...

Cuando llega al hotel, va con sus compañeros al supermercado más cercano y compra donuts, filipinos, galletas de chocolate, agua y alguna barrita de muesly..., al llegar al hotel empiezan a comer hasta la hora de la cena, (los donuts y bollos.. claro...), y cuando llega la hora de cenar, ya no tiene hambre.

Después de cenar junto con sus compañeros, juegan a pegarse almohadazos, a ladrar y a correr por los pasillos persiguiéndose, saltando en las camas, y Manolo se cae y se raspa la pata. No ha sido nada grave, un rasguño.

A la hora de dormir se acuesta tarde porque se queda charlando con su compañero de habitación y viendo la tele.

A la mañana siguiente, compite su prueba. Pone el despertador mas tarde del aviso que da el hotel y de la hora que el entrenador dijo (piensa: dormir 10 minutos más..... mejor??), y se levanta corriendo. Se pone la ropa del club, mete en la mochila las chanclas, la toalla, el bañador de entrenar, el gorro y las gafas, y baja corriendo con su compañero de habitación al desayuno.

La mayoría de sus compañeros (que se han levantado cuando el hotel les aviso), ya están acabando, así que a Manolo no le queda otra que engullir el desayuno; cereales, embutido, el bollo, el café y bacón,ahh, y huevos revueltosjjjj Salen para la piscina y a Manolo le empieza a doler el estómago.

Llegan a la piscina y se tiran a calentar. Nada más tirarse, se da cuenta que tiene agujetas del día anterior de correr y saltar en la cama la noche anterior y además se da cuenta que le escuece el rasguño de la patajjjj

Se empieza a poner nervioso porque no se encuentra calentando muy bien “ va raro”, y empieza a pensar que quizás no esté muy bien. Pero en el fondo está tranquilo porque sabe que por la mañana no tiene que correr mucho porque se mete en la final sin problemas....

Cuando se va a preparar para competir, se da cuenta que se le olvido el bañador de competir, y ya no le queda mucho tiempo. Pide uno a uno de sus compañeros, que usa más o menos su talla, pero le queda un poco grande. Se pone nervioso y está molesto por tener que nadar con un bañador que no es el suyo.

Va a la cámara de salida, necesita ir al baño, pero ya no le da tiempo, su serie la van a nombrar yajjj (ha tenido que estar buscando un bañador....). Cuando se va a poner el gorro y las gafas, se da cuenta que no es el gorro del club, sino el de los entrenos, y cuando se va a poner las gafas, se le rompenjjjj. En ese momento busca alguien de su club corriendo, pero están lejos. Así que pide a uno de los pastores alemanes que están por allí unas gafas, se las dejan, las ajusta y **sale al poyete a competir**.

Sale muy acelerado, sin cuidar la técnica, con ganas de ir al baño, mosqueado porque no tiene ni su bañador ni sus gafas, encima le entra agua en un ojo. Como va cabeza de serie no tiene que correr mucho, es la primera serie de la prueba, así que se tira y nada tranquilo, quedando tercero. Pero en los resultados finales de la mañana queda el noveno, los que nadaron después que el corrieron más.

Al finalizar la prueba no va a hablar con el entrenador del cabreo que tiene y no quiere que este le eche la bronca.

Por la tarde, después de comer se echa una siesta de una hora y media, aunque el nunca lo hace, para poder descansar e intentar arreglar lo que por la mañana ha hecho. Se levanta dormido y mucho más cansado. Cuando tiene que competir por la tarde esta adormilado, demasiado tranquilo, y sin ganas de competir en la final B, por lo tanto se tira al agua desmotivado, mirando lo que han hecho los de la final A. Sube su marca y no consigue su objetivo para esta primera prueba, así que ya piensa que todas le van a salir mal y se desilusiona.

2º. PENSANDO... ¿ QUE HA PASADO?

Se pregunta a los deportistas que les parece la historia, si les ha gustado y que cosas han visto que Manolo había realizado bien y que cosas había que mejorar. Se invita entre todos a una reflexión y se realizan preguntas de este estilo;

- *¿Qué ha sucedido? ¿Qué ha hecho bien Manolo? ¿Qué cosas no ha realizado tan bien?*
- *¿Lo que le ha pasado a Manolo ha sido todo cuestión de mala suerte? .. Que creéis..... ¿Podría haber evitado algo de “esa mala suerte”? ¿Cómo?*
- *Si pudiese echar el tiempo atrás, ¿que tendría que hacer para intentar cambiar el resultado?*
- *¿Qué podría hacer para las siguientes pruebas?*
- *¿Cómo lo puede hacer?*
- *¿Cuáles podrían ser sus puntos fuertes que le ayuden a conseguir esto?*

3º. CONSTRUYE TU PROPIA HISTORIA..

Se invita a los deportistas a construir una historia diferente, cada uno la suya donde Manolo tenga la oportunidad de hacer las cosas de otra forma. (Al final del todo, se le pregunta al deportista si cree que él también podría hacer esto diferente... *¿Y tú también?*)

4º. PONIENDO NOMBRE.....

Se invita en grupo a decirle “ algo positivo a Manolo el perro nadador “ antes de ir a su campeonato. El perro de la historia se convierte en objeto real (muñeco de peluche). Esta actividad se realiza 1 día o 2 antes del campeonato. Cada deportista coge el peluche, le mira a la cara y le dice algo positivo.

Normalmente, la experiencia nos dice que aquellas palabras que cada nadador dice al muñeco es algo que conecta con ellos, bien en forma de “miedos” o aquello que le gustaría decirse el día de la competición. A continuación algunos ejemplos;

- *“ Vamos Manolo que no te van a ganar aunque seas chiquitito”* (deportista físicamente no muy desarrollado en comparación de los niños de su edad)
- *“Manolo aunque te hayas lesionado no te preocupes, hay que pasárselo bien”* (deportista que estuvo lesionado).
- *“Si no ganas no pasa nada”*

A través de este ejercicio, podemos externalizar el miedo de cada deportista y trabajar con ello con preguntas como:

- ¿Qué crees que podría hacer manolo ante este miedo? ¿ se puede sentir capaz de hacerlo?
- ¿Qué recursos tiene manolo para enfrentarse a este miedo?
- ¿Cómo y quién podría ayudarle?

Como vemos, son múltiples las formas de trabajar con niños ya sea en terapia o en psicología del deporte. Este modelo nos ha sido muy útil para trabajar aquellos miedos que los deportistas tenían, ponerles nombre y buscar soluciones, así como conocer que *“cosas pueden pasar en un campeonato”*, y que podemos hacer si pasan, qué papel juega la suerte o no suerte...y que miedos tiene cada deportista y sobretodo *“ que se cuenta cada deportista”*. *Permite ver que recursos puede tener cada deportista, como puede afrontar cada situación y que soluciones puede encontrar, teniendo en cuenta que si tienes una segunda oportunidad en deporte hay que aprovecharla al 100%, permitiéndote a veces hacer las cosas de forma diferente.*

Al margen de ser un método que en la práctica nos ha resultado muy eficaz, los niños disfrutaban con esta técnica ya que aprenden a la vez que se divierten.

Desde el 2007 trabajamos con esta técnica, la cual ha sufrido varias variaciones a lo largo de los años, la más importante es haberse convertido en un cómic.

BIBLIOGRAFÍA

EPSTON D, FREEMAN J, LOVOBITS D: *“ Terapia narrativa para niños”*. Paidós Ibérica.

FERNÁNDEZ LIRIA A, RODRÍGUEZ VEGA B; *“ La Práctica De La Psicoterapia. La Construcción De Narrativas Terapéuticas”* . Ed. Desclée de Brower. Nuevas psicoterapias. 2002

PAYNE M ; *“ Terapia Narrativa. Una guía para profesionales”*. Paidós Ibérica.

WHITE M, EPSTON D: *“ Medios Narrativos para Fines Terapéuticos”*. Paidós Terapia Familiar.1993.

LA AUTORA.....

Sandra Tabasco Carretero.

Psicóloga.

Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física UNED.

Máster en terapia Familiar Sistémica UCM- ITAD

Especialista en Psicoterapia Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid

Psicóloga del deporte de la Federación Madrileña de Natación desde el año 2006.

Psicóloga del grupo junior España 2016 de la Real federación Española de Natación.

sandratabasco@gmail.com

