

SALUD MENTAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

MENTAL HEALTH IN HIGH PERFORMANCE SPORTS

Luis Gustavo González Carballido ¹

Julio Arturo Ordoqui Baldriche ¹

¹ Instituto de Medicina Deportiva. INDER. La Habana. Cuba.

Recibido: 20 de mayo de 2022

Aceptado: 19 de julio de 2022

Publicado: 31 de enero de 2023

Cómo citar este artículo:

González L.G. & Ordoqui J.A. (2023). Salud mental en el deporte de alto rendimiento. *Revista cubana de Psicología*, 5 (7), 221-245 . <http://www.psicocuba.uh.cu>

RESUMEN

El presente artículo se propone ilustrar la necesidad social de un deporte comprometido, mostrar cómo la Psicología puede facilitar el manejo de la subjetividad de deportistas de alto rendimiento -sin menoscabo para su salud- y destacar resultados investigativos acerca de la personalidad de los mismos. Se abordan los ámbitos de motivación, juicios autovalorativos, niveles de aspiraciones; direcciones y tipos de respuestas a las frustraciones parciales, reacciones anabólicas frente a los retos, creatividad y propensión divergente en los mejores deportistas. Se insta a realizar investigaciones científicas en pos de un modelo de salud actualizado, que confirme la posibilidad de incorporar tales resultados a la labor de preparación psicológica de deportistas de alto rendimiento y a la asesoría a poblaciones no deportivas que desean alcanzar la excelencia con un mínimo costo para la salud.

Palabras clave: Afrontamiento; psicología del deporte; salud.

ABSTRACT

This article intends to illustrate the social need for a committed sport, show how Psychology can facilitate the management of the subjectivity of high-performance athletes -without detriment to

their health- and highlight research results about their personality. The areas of motivation, self-assessment judgments, levels of aspirations are addressed; directions and types of responses to partial frustrations, anabolic reactions to challenges, creativity and divergent propensity in the best athletes. It is urged to carry out scientific research than confirm the pursuit of an updated health model, which incorporates such results into the work of psychological preparation of high-performance athletes and advice to non-sports populations who wish to achieve excellence with a minimum cost to health.

Keywords: *Sport psychology; high performance; coping; health.*

INTRODUCCIÓN

Por su alto compromiso y demandas físicas y mentales especiales, el deporte de alto rendimiento comporta elevados niveles de estrés (González, L.G., Viusá y Ordoqui, 2020; González, M., Guarnizo y Pinillos, 2022), produce lesiones físicas (Ríos y Surita, 2020) y representa riesgos para la salud mental. Sin embargo, se acepta la necesidad de su existencia debido a los saldos favorables que deja a las sociedades contemporáneas.

Desde una óptica teleológica, el deporte comprometido permite constatar el poder de las potencialidades humanas, y lo convierte en musa de una perpetua aspiración al perfeccionamiento en los más diversos ámbitos de la vida. En su afán por autoafirmarse, el hombre y la mujer comunes ven en el deporte de alto rendimiento una posibilidad de confirmarlo. (Frías, 2010).

Sin embargo, ese deporte es hoy muy diferente al promovido por Pierre de Coubertin a finales del siglo XIX (International Olympic Committee (2000), cuando rescató del olvido los Juegos Olímpicos de la antigua Grecia. Hoy día es todo un negocio que también propicia cohesión política y otros intereses de grupos. Son enormes los recursos que manejan los clubes de fútbol y las figuras que los componen, quienes encabezan campañas promocionales para elevar astronómicamente las utilidades financieras, incluyendo los derechos de televisión. (Pérez, 2011).

Esto último estimula el egocentrismo y, con él, prácticas no saludables como el consumo de sustancias prohibidas (Roldán-Tabares M.D., Herrera Almanza, L., Serna, D.F., Martínez, L.M., *et al.*, 2019) el juego sucio (Cortina, 2016) o la compra-venta de competencias que promueven la trampa y la agresividad. No es de este deporte de alto rendimiento que se discute aquí.

Por tal razón, resulta necesario distinguir entre agresividad instrumental y hostil. La primera es necesaria para el éxito y se presenta como condición para imponerse en eventos competitivos de todo tipo. Es de ella de la que disertó Coubertin. Un deportista de alto rendimiento debe saber tocar límites y asumir

riesgos importantes, y tales disposiciones forman parte de su idiosincrasia. Se trata de una agresividad también necesaria para asumir retos en la vida cotidiana. La agresividad hostil –en cambio- hace referencia a acciones que se apartan de los reglamentos y pueden provocar daños físicos o morales al oponente (González, 2007; Hernández y Maíz, 2010).

Para muchos jóvenes, conocer personalmente a sus ídolos deportivos se convierte en una ilusión, en motivo de orgullo y, en consecuencia, en fuente de inspiración para el cultivo de atributos físicos y capacidades que puedan convertirlos también en líderes, al menos locales o de sus grupos de pertenencia. Por lo anterior, parece recomendable promover la práctica de actividad física y deportiva y lograr que esta termine formando parte de un estilo personal de existencia saludable, longeva y de calidad (Oliveira, Cavalcanti, Maranhao, *et al.*, 2021).

En este artículo se reflexiona acerca de la necesidad de la práctica deportiva de alto rendimiento para promover el desarrollo de un modelo eudaimónico actualizado de salud y eficiencia, y mostrar resultados obtenidos en la investigación psicológica con deportistas de alto rendimiento que puedan servir de base a nuevos estudios que verifiquen su aplicabilidad en poblaciones no deportivas.

EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

A pesar de su naturaleza esencialmente agonística y su marcado compromiso, el deporte de alto rendimiento no deja de preservar su componente lúdico. Huizinga (2007) remarcaba este aspecto, sin desconocer que en “la cooperación y el empeño personal del deportista por superarse a sí mismo está la clave del éxito” (p. 21-22).

Por su parte, Frías (2010) abundó: “desde esta perspectiva, la vinculación del deportista con el rival no es la de vencer al enemigo, sino tomarlo como otro deportista que obliga a la superación y a encontrar lo mejor de uno mismo” (p. 23). Es este último el sentido que tendrán los contenidos que aquí se abordarán. El carácter competitivo del deporte se refuerza por su significado social concreto. Las sociedades occidentales estimulan la individualidad y la competitividad, lo que ha alejado gradualmente el componente lúdico y cooperativo que también tiene. En otras pueden servir de estímulo a la adopción de liderazgos efectivos dentro de un proceso de visibilización de grupos que reclaman espacio, o estimular el constante desarrollo de capacidades para vencer retos.

La preponderancia de alguno de estos elementos tiene importancia teórica y práctica, pues comportan un *ethos* específico (y a veces contrapuesto) que se convierte en un motivo estimulador de la práctica. El mencionado término (Nicholls, 1989), procedente del griego antiguo, significa una forma común de vida

de determinados grupos, por lo que la adopción de la actividad física sistemática puede favorecer su extensión al tomar como referencia a sus respectivos héroes deportivos. Se convierte así el deporte en una vía para introducir el afán por la superación física y mental.

Pero es necesario reconocer que la diseminación de la práctica deportiva (con el sentido que ella cobre) no solo estimula el afán por perfeccionar el cuerpo, su estética y saludable funcionamiento, sino la asunción de expectativas y reglas que la regulan, lo que forma parte de la cultura de cada pueblo. Los valores que tipifican a determinadas sociedades se llevan al deporte y viceversa, por lo que vida y deporte (en el sentido más amplio y profesional de los términos) se convierten en especies de vasos comunicantes. Estas concepciones condicionan disyuntivas éticas como las siguientes: ¿son legítimas las comisiones de faltas con propósitos estratégicos (el fin justifica los medios), o el juego limpio resulta suficientemente importante para rehusar victorias contaminadas con acciones de dudosa procedencia? ¿Qué tan inconvenientemente pragmática resulta la referida afirmación? ¿Constituye una realidad inobjetable y universal, apenas rehusada en ámbitos de beatitud?

Las respuestas quedan a consideración del lector. Lo cierto es que el deporte de alto rendimiento es mucho más que una oportunidad para desarrollar músculos y capacidades extraordinarias. Sus peculiaridades lo convierten en una herramienta adaptativa y teleológica, de elevada importancia social, que prepara al hombre y a la mujer comunes para alcanzar la excelencia (dentro de su propio *ethos*, compartido con sus líderes deportivos) y hacerlo con un mínimo costo para la salud. Por eso el deporte de alto rendimiento se convierte en un reto humano, en el que encuentran suficiente espacio los especialistas de la Psicología y la Medicina.

Dilemas de esa naturaleza no son exclusivamente deportivos. Se extienden a la vida general, aunque las variables que intervienen en esta última no puedan evaluarse con tanta claridad, encuadre y valor inferencial. Es así que el deporte se convierte en un escenario de privilegio para los estudios psicológicos. Como sostuvo Cratty (1983), tanto en el deporte como en la vida cotidiana no se premian los esfuerzos, sino los resultados concretos, lo que explica que ambos dramas se asemejen como lo hacen.

Al considerar que el deporte tiene lugar en un ámbito reducido y altamente controlable, se comprenderá una afirmación anterior de este autor: “La competencia deportiva es una cita pública e ineludible, y el producto de su actividad se expone bondadoso, con todas sus categorías e indicadores, al escarpelo psicológico. Las intervenciones pueden ser monitoreadas con facilidad y evaluados detalladamente sus efectos” (González, 2007, p. 5). Por tanto, el entrenamiento y la competencia deportiva se convierten en oportunidades para la realización de estudios más detallados y profundos, que puedan dejar saldos positivos por medio de intervenciones efectivas en otras poblaciones.

SIMONE BILES Y ANA FIDELIA QUIRÓS. DIFERENCIAS QUE ILUSTRAN LA RELACIÓN DINÁMICA QUE SE ESTABLECE ENTRE EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO Y LA SALUD

El caso Simone Biles

Para muchas personas (periodistas y especialistas incluidos) lo ocurrido con la gimnasta norteamericana Simone Biles durante los últimos juegos olímpicos es un ejemplo de valentía, por saber decir NO cuando su salud pareció estar en juego en determinados momentos del torneo. Se esperaba que Biles ganara varios oros en Tokyo 2020, pero se retiró de las cinco finales arguyendo que debía priorizar su salud mental.

Más tarde explicó que padecía lo que denominó *twisties*, síndrome que consiste en un bloqueo mental peligroso en que las gimnastas pierden la orientación y no logran controlar su cuerpo en el espacio ni girar sobre el eje longitudinal, lo que puede resultar peligroso. Los errores en este deporte pueden provocar severas lesiones, ámbito que reclama una aproximación especial (Ríos y Surita, 2020).

Con signos de depresión y expresiones cuidadas ante a la prensa, Biles expresó: “Solo quiero un médico que me diga cuándo voy a superar esto”. La prensa, al intentar explicar lo ocurrido a partir de la declaración de la deportista, abundó: «significa que su estado psicológico la puso en un riesgo físico significativo. Si su cerebro no acepta lo que su cuerpo sabe hacer, podría resultar gravemente herida» (Iusport, 2021, p. 2)

Del Río (2021) publicó un artículo con el título *La valiente decisión de Simone Biles: priorizar su salud mental sobre el oro olímpico* y consideró encomiable que renunciara a la final individual para centrarse en su salud mental. Valoró de positiva la decisión de retirarse en mitad de la final por equipos, calificándola de “paso de gigante”, mientras ponderó el criterio de la psicóloga valenciana Gracia Vinagre, por ella entrevistada al respecto, quien refirió que con ese gesto la deportista tomó las riendas de su vida y aseguró que constituye un ejemplo de responsabilidad con ella misma.

Las declaraciones no encomian a la deportista comprometida que enfrenta retos o situaciones límites sin renunciar a vencer, haciendo uso de habilidades especiales que le permitan manejar adecuadamente su estrés y ejercer el suficiente control sobre la tarea. No se menciona la posibilidad de conciliar el cuidado de su salud con el cumplimiento de los objetivos competitivos mediante recursos disponibles en la Psicología del deporte del deporte, como enfoques atencionales adecuados, manejos de la excitación conforme el tipo de sistema nervioso; tipo de actividad a realizar, grado de control sobre la tarea y

cualidades de la motivación y de la personalidad, demostradamente asociadas al desempeño (García, 2017; González, Viusá y Ordoqui, 2020).

Entre las razones más relevantes que se arguyeron para justificar la decisión de Biles aparece el abuso sexual del que fue objeto junto a otras compañeras de equipo por parte del médico del equipo, ya juzgado y condenado. Romano (2021) expresó acerca de Simone Biles: “La gimnasta norteamericana, uno de los íconos del deporte mundial y clara candidata a seguir agrandando su leyenda, se retiró de la competición antes de tiempo priorizando su salud mental” (p. 1) y fundamentó su afirmación por su dura infancia y un hermano en la cárcel por triple asesinato.

En el propio artículo periodístico se refirió que Biles fue víctima de “burnout” y sobre esto la psicóloga Marlowe (citada por Romano, 2021) expresó: "Cuando se llega a ese punto es un grado tal de enajenación que no puedes más y te frenas. Sucede en muchos ámbitos de la vida, no sólo en el alto rendimiento. Tengo la sensación de que es esto lo que le ha pasado ...No conocemos el detonante, pero eso no se dispara porque sí. Puede ser desde un dolor físico o algo que en su sistema de equilibrio se ha desajustado" (p. 3). Se sostuvo, además, que tenía poco que ganar y mucho que perder razonamiento claramente pragmático y calculador, influenciado por los valores que prevalecen en su “ethos” occidental a los que se hicieron referencia más arriba.

Sin embargo, al carecer de informaciones derivadas de estudios de su personalidad y de resultados de un control psicológico de entrenamientos y competencias, sería imprudente emitir otros juicios valorativos acerca de la actitud de esta deportista. Pero no es difícil comprender que Biles careció de motivos de niveles superiores de regulación, sin los cuales resulta difícil superar barreras subjetivas o situaciones límites que pudieron acontecerle. El término “luchar hasta el fin”, derivado de la clásica obra de Puni y Rudick, no reguló en este caso la conducta, como ocurrió numerosas veces con deportistas que hicieron historia en el deporte mundial, ganaron juegos olímpicos y mostraron un predominio intrínseco en sus motivaciones. En realidad, el caso Biles no resulta un claro ejemplo de ese tipo de motivación supraindividual, representativa de intereses colectivos demostradamente asociados a rendimientos de valor histórico e imperecedero (Rivas, 2013).

Ciertamente, los deportistas de alto rendimiento son, ante todo, personas, y esa perspectiva nunca ha de perderse. Es claro que lo primero es la salud. Sin embargo, hay momentos en que resulta necesario imponerse a dificultades que rebasan las capacidades adaptativas reconocidas, y la práctica deportiva de alto rendimiento constituye un buen escenario para empezar a comprenderlo.

Solo con ese tipo de disposición se puede obtener un rendimiento excepcional. Y, en tales casos, la preservación de la salud suele quedar en un segundo plano de atención para el (la) deportista. De ahí que

en el deporte de alto rendimiento se imponga la participación de equipos científicos interdisciplinarios que custodien su salud, sobre todo cuando deciden “luchar hasta el fin”. Con ello se contribuye a su seguridad, se evitan daños a su salud y se logra el fin teleológico de conocer los límites relativos que los seres humanos pueden tener.

El caso Ana Fidelia Quirós

Años antes del episodio protagonizado por Biles, la corredora cubana Ana Fidelia Quirós legó al mundo una enseñanza diferente, inspiradora de respuestas más comprometidas que pueden ocurrir en el deporte y en la vida.

En el año 1993, esa deportista sufrió graves quemaduras de segundo y tercer grados en zonas altamente sensibles del cuerpo, como tórax, cuello y abdomen, las cuales comprometieron seriamente su vida. Lo anterior se puede observar en un documental realizado recientemente por la televisión cubana (Roque, 2020), el cual recoge testimonios de la deportista y de este autor, quien fungió como psicólogo de la delegación cubana durante etapas de preparación directa a la competencia. Los médicos recomendaron a familiares y técnicos dejar de pensar en ella como deportista, pues si lograba salvar su vida –propósito en aquellos momentos muy improbable- resultaba ilusorio esperar su retorno a las pistas con esperanzas de obtener altos rendimientos.

Sin embargo, la deportista perseveró. Mantuvo intactos sus motivos de participación en las próximas competencias regionales y en el propio campeonato mundial de Atletismo que se realizaría en la ciudad de Gotemburgo, Suecia, en el verano de 1995. Se trató de una información que solo conocieron sus allegados y la triada médica que la atendía.

En virtud de ese propósito, se dedicó a preservar sus cualidades cardiorrespiratorias subiendo y bajando escaleras a escondidas desde el piso veintidós del hospital “Hermanos Ameijeiras” en horas de la noche. Tal información constituyó un *contenido caliente* en manos del psicólogo, quien por razones obvias debió comunicar lo que ocurría a las autoridades médicas, a riesgo de perder la confianza de la gran deportista. Se trató de un conflicto profesional, cuyo favorable desenlace excede el alcance del presente artículo.

Finalmente, la atleta pareció estar en condiciones de disputar medallas en el gran evento sueco. Las principales autoridades cubanas del deporte solicitaron apoyo a quienes rodeábamos a la deportista en el escenario competitivo, a fin de persuadirla de regresar a La Habana sin competir, en aras de preservar lo más importante: su salud. No fue posible lograrlo -entre otras cosas razones- por los evidentes resultados favorables que poco a poco exhibía hasta lograr bajar de dos minutos en ochocientos metros planos, meta que resultaba impensable en un inicio. Ese resultado constituía su principal carta de triunfo en la

pretensión de competir en aquel campeonato, pero el riesgo de que el mundo pensara que Quirós era objeto de alguna presión utilitaria o política era apreciable, algo totalmente ajeno al interés de la dirección del deporte.

Para rebasar el componente apenas anecdótico de este caso, se exponen a continuación algunos indicadores de la investigación científica realizada con Ana Fidelia, que revelan las diferencias entre su caso y el de Biles, y fundamentan la idea de que la Psicología del deporte cuenta con suficientes recursos para estimular la entrega máxima de los deportistas sin compromiso significativo para su salud.

Controles psicológicos pre competitivos. Caso de Ana Fidelia Quirós.

Veamos “por dentro” el entretendido de la subjetividad de Ana Fidelia y cómo operó el binomio resiliencia-creatividad, al amparo de variables estudiadas *in situ*. Como se puede apreciar en la Figura 1, los resultados fueron “buenos” y “muy buenos”, tanto en la prueba psicométrica (Test de atención concentrada, ToulousePierron) (Cordero, Seidedos y González *et al.*, 2013) como en la Tabla de número aleatorios, aplicada en condiciones de terreno. Es decir, sus posibilidades atencionales fueron favorables, lo que permitió considerar que posibles estados de confusión, angustia o excesiva preocupación no estaban presentes o, al menos, no comprometían significativamente su rendimiento psicológico. Esto fue confirmado luego mediante la aplicación del test POMS. En la mencionada Figura 1 se puede apreciar una copia del protocolo de registro de aquellos momentos.

En la Figura también se puede apreciar la dinámica de sus estados anímicos mediante el referido test POMS, cuya utilidad psicodignóstica ha sido convenientemente demostrada una vez más (Montoya, González, Sánchez y Chávez, 2020). Nótese las puntuaciones obtenidas en las escalas “tensión” y “depresión-melancolía”, las cuales se mostraron más bajas que en otras dos deportistas que la acompañaron (atletas 1 y 2).

Figura 1. Datos del control psicológico de terreno de Ana Fidelia Quirós durante el campeonato mundial de Gotemburgo/95, Suecia.

ESQUEMA DIAGNOSTICO-INTERVENCION. EQUIPO NAC. ATLETISMO, VELOCIDAD. GIRA GOTENBURGO 95.													
ATLETA	ATENCIÓN		Nros. Aleat		TEN	DEP	ANG	VIG	FAT	CON	AMIS	Escalas a mejorar	OBSERVACIONES PARA INTERVENCIONES
	E	I	30'	60'									
Atleta 1	0,79	243	15 (B)	23 (B)	40	39	42	57	34	29	14	Buen per- fil pero su atención. Puede ser algo el Vig. táctica. Ser muy elemental en lo cognitivo. Animo Bien. (3 pts.), Bastante Flexible (2 pts.), Bastante Fuerte (2 pts) Bastante Explosivo (2 pts) y Bastante Rápido (2 pts). Antes de decidir suger.de competir o no, esperar 1) repetición ultrasonido y 2)repetir Diferenc. Se brindaron recomend.al entrenador.	
Atleta 2	0,95	337	14 (B)	27 (MB)	37	40	42	55	35	29	21	Subir Ten. Se ve muy bien. Decidida y algo Vig. a competir bien. Buen ánimo.	
A. Fidelia	0,97	331	18 (B)	27 (MB)	36	35	29	51	35	28	15	Subir Ten. Debo convencer a Civil de que la aparente "boberia" de acerque Ana no es otra cosa que compet., un tanteo autovalorativo aunque buscando no "quemarse". se observ. Nada de preocupaciones, funcional La preocupación ahora es en entrev. contraproducente. y observ. Estilo afrentamiento "relajación para la tarea" conveniente pero a no dudar, puede temente replegada "impetere"	

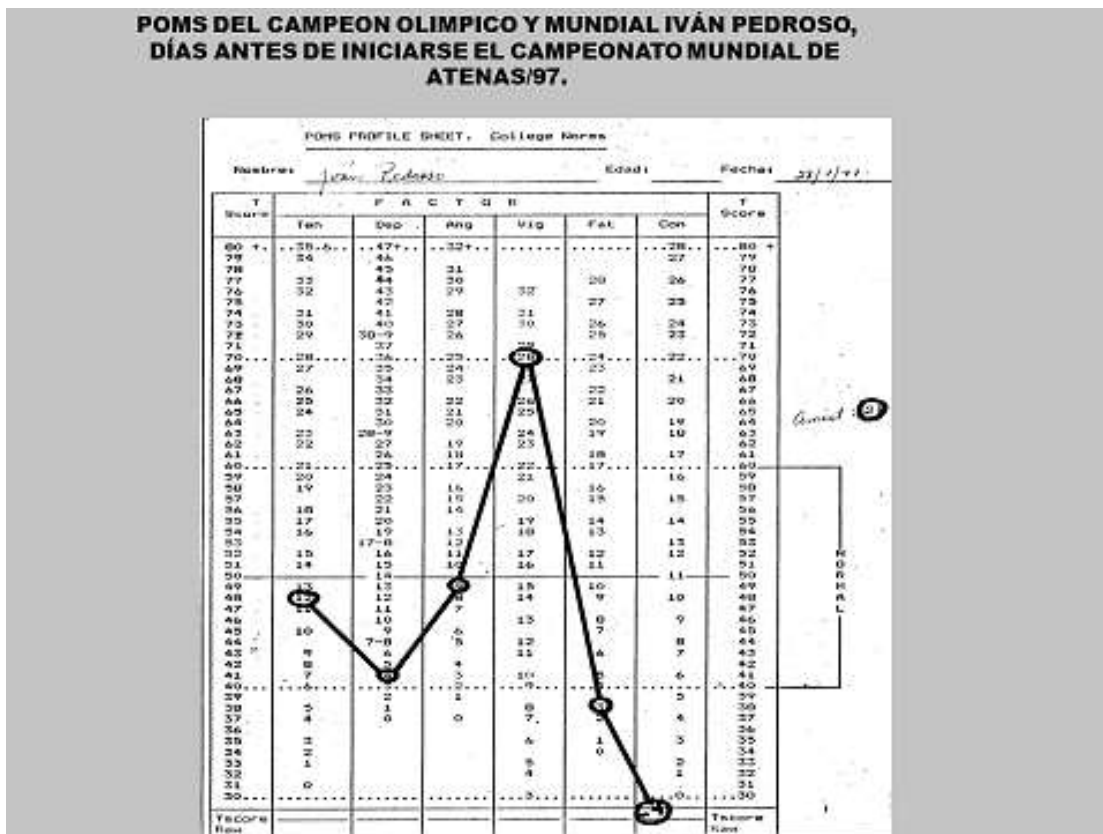
Obsérvese, además, que la escala de “angustia-hostilidad” estuvo inusualmente baja, algo inesperado en aquellas condiciones de participación. Se pensaba que su nivel estaría por encima del obtenido por las otras dos deportistas, y no fue así. El “vigor”, por su parte, se elevó por encima de resto de las escalas, pero fue discreto si se le compara con las puntuaciones obtenidas por sus compañeras.

Es necesario resaltar que el estilo de afrontamiento que prevaleció en aquellos momentos fue “relajación para la tarea”, conforme a la concepción e instrumentación concebidas para el Atletismo cubano (González, 2001) y aplicadas posteriormente en varios deportes (Viusá, 2017; Ordoqui, 2019; González, Viusá y Ordoqui, 2020; Zuástegui, 2021, Medina, 2022). Es decir, buscó reducir la excitación en aras de conciliarla con la elevada coordinación que la tarea exigía, evidencia que hizo pensar con óptica cualitativa que las escalas del POMS funcionaron en sistema con ese estilo de afrontamiento, en que el sujeto busca la relajación hasta donde le puede permitir la naturaleza de la tarea que en ese momento enfrente.

Ana Fidelia no pretendió mantenerse en zona de confort, ni sentirse mejor frente a la situación de estrés, como ocurre con el afrontamiento “relajación para sí”, según lo reflejado en la Figura 1, con énfasis en los reportes cuantitativos y en la información complementaria obtenida *in situ*.

El perfil del POMS de Ana Fidelia en la antesala de su participación en el campeonato del mundo de Gotemburgo, dista del ideal o “iceberg”, reflejado en la Figura 2, en que el vigor despunta con mayor determinación por encima de las demás escalas y de la denominada “línea de agua”. Tal perfil corresponde al multicampeón mundial y olímpico de salto de longitud Iván Pedroso Soler, determinado durante los Juegos Mundiales de Atenas/97, minutos antes de la entrada a la cámara de llamada.

Figura 2. Perfil de estados anímicos del multicampeón mundial y olímpico cubano Iván Pedroso Soler, durante el campeonato mundial celebrado en Atenas, en 1997.

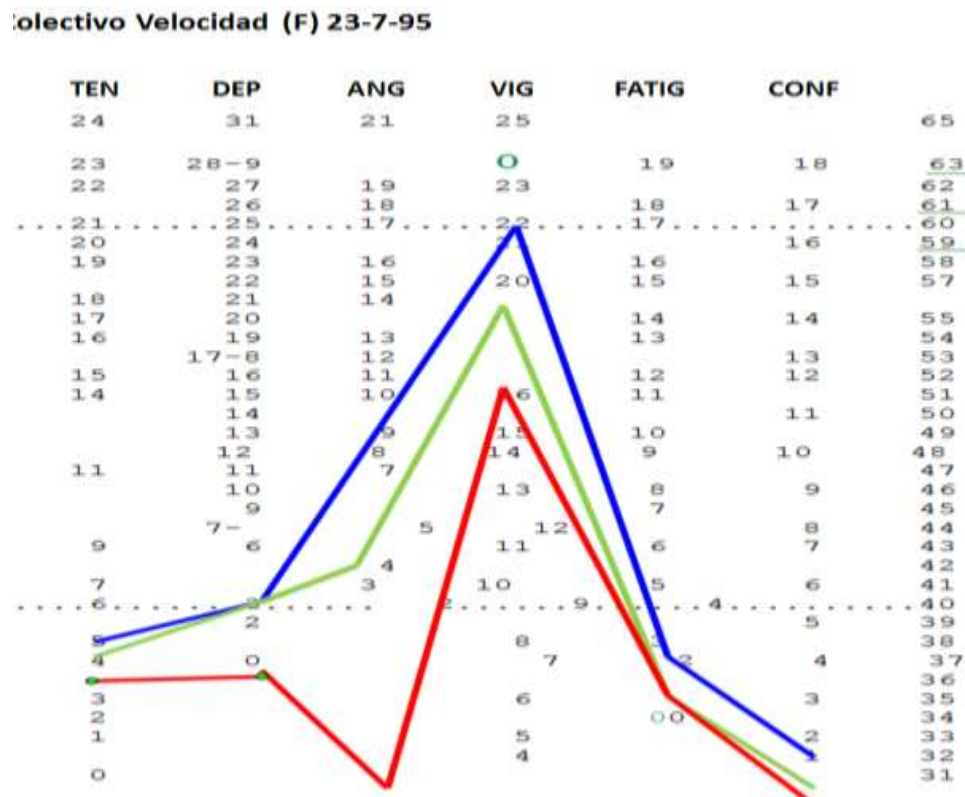


Fuente. L. G. González

Nótese que en este perfil el vigor estuvo inusualmente alto. Luego de tomarlo como referencia, se puede comprender mejor la estrategia anímica y el afrontamiento adoptado por Ana Fidelia durante aquel campeonato mundial de Gotemburgo, en el que debutaba después de su lamentable accidente. Su vigor - aún reducido- formó parte del acto creativo, pues su propósito fue sorprender, como hizo luego en realidad, con un afrontamiento inusualmente agresivo, de tipo “impetere”, muy alejado del ya mencionado “relajación para la tarea”, exhibido horas antes. En el estilo de afrontamiento “impetere”, el

deportista no mide costos: se entrega a un esfuerzo máximo, y lo hace de manera similar a los toros cuando atacan sin condicionamientos ni medidas. En la siguiente figura se puede apreciar de manera gráfica el perfil anímico de Ana Fidelia en Gotemburgo/95.

Figura 3. Perfil anímico que ilustra el binomio creatividad-resiliencia de Ana Fidelia Quirós durante el campeonato mundial de Atletismo de Gotemburgo/95. Su perfil aparece en rojo, en contraste con los de otras dos importantes deportistas.



Este «vigor» reducido formó parte del acto creativo, propósito:
 Sorprender con un afrontamiento inusitadamente agresivo, «impetere» (GONZÁLEZ, L.G., 2001)

El resto de las escalas (fatigabilidad, confusión y amistosidad) reflejaron puntuaciones bajas, de manera similar a las otras dos corredoras. A casi dos semanas de la competencia, tal configuración anímica se interpretó como una especie de factor contenedor de energías convenientemente protegidas, para que pudieran dispararse en flecha cuando más lo necesitara. Se trató de una actitud moderada, coherente con el conservadurismo autovalorativo funcional de los mejores deportistas ante la cercanía de las competencias fundamentales (González, 2007). Podría afirmarse que mostró una actitud felina, inteligente, de “dejarse llevar” para luego sorprender. Una postura engañadora, disimulada, que le permitió “deslizarse” hasta asombrar con un desempeño no calculado. Gracias a la aproximación cuanti-

cuantitativa no fue difícil descubrir una suerte de estrategia para el triunfo, que puede resultar común en otros escenarios de la vida.

Puede resultar útil conocer que solicitó a este autor tranquilidad, confianza, e inmediatamente hizo referencia a la coincidencia de fechas de su competencia con el cumpleaños de Fidel Castro, acontecimiento que la inspiraba de manera especial. Resultó significativo que tuviera tan clara la fecha, al punto de utilizarla como factor movilizador, alimentador de un afrontamiento impetere, confesadamente planificado respecto a su ya cercano compromiso.

La distribución de estados anímicos justificó la siguiente propuesta de intervención, que aparece también en el protocolo de la competencia reflejado en la Figura 1: “subir tensión cuando se acerque la competencia fundamental”. Esa tensión, comparativamente disminuida, se observó funcional en entrevistas y observaciones, lo que apunta al refuerzo de la resiliencia. Lo mismo pareció ocurrir con la amistosidad, la cual se mantuvo convenientemente replegada. ¿Esto último formó parte de su actitud resiliente? El asunto podría constituir objetivo de nuevas investigaciones científicas.

Algunas observaciones reflejadas en el protocolo ilustran las intervenciones que luego tuvieron lugar. Obsérvese lo que se afirma en la propia Figura 1: “Debo convencer a Civil -entrenador de Ana Fidelia en aquellos momentos- de que su aparente “bobería” no es otra cosa que un tanteo autovalorativo íntimo, buscando “no quemarse”. Nada de preocupaciones. La preocupación es ahora contraproducente”. Sin constituir un propósito declarado, esta intervención tributó a la conducta resiliente de esta gran deportista. Conviene insistir en algunas observaciones acerca de su afrontamiento al estrés competitivo, cuyos estudios comenzaron en aquella época y se publicaron algunos años después (González, 2001). El tipo “relajación para la tarea” que prevaleció días antes de la final competitiva, parecía sintomático -en un sentido negativo- a los ojos de algunos técnicos, debido a lo desacostumbrado en ella y -tal vez- a la propia angustia de quienes la rodeábamos en aquellos momentos. Téngase en cuenta que el prestigio acumulado por la deportista durante varios lustros de impecables actuaciones competitivas se ponía en juego en aquella ocasión, al igual que el del colectivo técnico del deporte.

Para muchos, la participación en la final parecía demandar un mayor nivel de excitación que el exhibido hasta el momento por ella, como parte de un afrontamiento “excitación controlada” o “impetere”. Sin embargo, al reflexionar en los resultados de las observaciones y las entrevistas, se comprendió que la excitación para la tarea formaba parte de un sistema de auto regulación asumido con creatividad para enfrentar la mencionada final. Ese estilo permitió que tales niveles no rebasaran el estricto necesario para afrontar las exigencias del momento.

El estilo “impetere” se caracteriza por el acopio de gran energía psíquica para expresarla en un instante, sin medir costos y a modo de embestida. Tal afrontamiento tuvo lugar después, en la propia final competitiva, y arrojó resultados insuperables, en expresión de la unidad observada entre la respuesta de estrés y el afrontamiento (Reynoso-Sánchez y Pérez, 2021). En un esfuerzo por expresar lo ocurrido de modo coloquial, se podría afirmar que Ana Fidelia se propuso no *quemar naves* tempranamente. Se reservó con un sentido instrumental, calculado, para el día de la final cubrir la distancia nada menos que en un minuto, 56 segundos y 11 centésimas, su mejor marca personal y récord de Cuba. Fue así que logró aquella medalla de oro, probablemente la más meritoria de las obtenidas en muchos años.

Los anteriores datos resultan de la labor de preparación psicológica directa a competencias realizada con Ana Fidelia, bien diferente de la modalidad consulta o de la simple observación con ojos clínicos. La labor de preparación psicológica comporta tareas específicas dentro de la planificación metodológica del entrenamiento deportivo y eso la distingue de la realizada por colegas de otras latitudes.

Aunque no se aplicó un instrumento para evaluar autoeficacia, contamos con suficientes elementos cualitativos que abogan por su preservación, coherentes con los registros revelados, imposibles de destacar acá. Es obvio que sin una creencia en las posibilidades reales de triunfo, resulta imposible una hazaña de tal magnitud.

A pesar del desbalance del nivel de información disponible en cada caso, el lector podrá extraer sus propias conclusiones acerca del comportamiento competitivo de cada deportista y, sobre todo, apreciar la importancia del control científico de entrenamientos y competencias para estimular el máximo el rendimiento del deportista, sin menoscabo para su salud.

LA SALUD MENTAL. SUS LAZOS CON LA ACTIVIDAD DEPORTIVA COMPETITIVA

Ante todo es necesario reconocer el aporte de la Psicología positiva en la evolución del término “salud mental”, que ha logrado escapar de una relación antinómica con la enfermedad para incluir el desarrollo de fortalezas que las personas cultivan en su relación con el medio. Luego de invertir gran parte de su carrera en el estudio de la indefensión aprendida y de la psicopatología, Seligman (2006) comprendió que el cultivo de fortalezas y virtudes con enfoque proactivo cuenta con peso suficiente para determinar la condición de hombre o mujer saludable.

Para Seligman (2006) tienen vital importancia “las experiencias positivas, los rasgos individuales positivos, las instituciones que facilitan su desarrollo y los programas que ayudan a mejorar la calidad de

vida de los individuos” (p. 313), pues estimulan el desarrollo humano y previenen o reducen la incidencia de la psicopatología.

No es necesario destacar que la actividad deportiva constituye un vector importante en esta concepción, en la que se descubre una dirección teleológica común. Tabachnik (1995) resaltó el surgimiento de una teleología que denominó “filantrópica”, la cual persigue preservar la salud con una óptica integral física, moral y psicológica, en la que abundan formulaciones relacionadas con el cuerpo como centro de la felicidad y bienestar. Obsérvese que las dietas, el deporte, la relajación y los hábitos que se promueven (lucha contra el sedentarismo, reducción del colesterol, etc.) apuntan al cuerpo como destino y vehículo del bienestar.

La Organización Mundial de la Salud (2006) definió el término “Salud” como “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1). Enfatiza en la conciencia de las propias capacidades, en el afrontamiento de tensiones normales de la vida y en el trabajo de forma productiva y fructífera, con capacidad para hacer contribuciones a la comunidad. Se trata de una aproximación positiva de la salud mental, resultado de los cambios sociales ocurridos desde finales de la década de los años 40, derivados de la institucionalización del concepto de calidad de vida y de la responsabilidad contraída por los Estados en la búsqueda del bienestar.

El materialismo histórico ha introducido el término “metabolismo social” (Gómez-Arias, 2018) para comprender los cambios que experimenta la humanidad, que supera el dualismo entre lo natural y lo social. Ya no se puede hablar de fenómenos meramente biológicos, ni de hechos sociales, sino de procesos humanos donde se integran la naturaleza y la sociedad. Las formas que asumen los procesos de intercambio naturaleza-sociedad, mediadas por el trabajo, no solamente permiten el mantenimiento de la vida humana definiendo sus potencialidades, sino que imponen también límites y restricciones a la existencia de cada individuo en particular, y de los grupos humanos en general.

Esta concepción sustituye la supuesta separación entre el ser humano y la naturaleza (Bellamy-Foster, 2013) para comprender que la salud y la calidad de vida dependen de la integración que el primero logre dentro de su propio ambiente y el tipo de relación que con él establezca, con el privilegio de disponer de una óptica activa, transformadora, que le permite un mayor margen de decisión acerca de sí mismo. Es aquí donde la opción de la práctica deportiva introduce la diferencia entre optar activamente por la salud, sin esperar el momento en que aparezca la enfermedad “inevitable”.

En lo relativo al potencial del deporte para tributar a estos nuevos conceptos de salud, en la carta olímpica (Comité olímpico internacional, 2020) se considera la práctica deportiva moderna como una filosofía de vida, un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, y se declara el propósito de ponerlo siempre al

servicio del desarrollo armónico del hombre. Por su parte, en el segundo artículo de la Carta Europea para el Deporte (Consejo europeo. Comité olímpico internacional, 2021), se declara que este tiene por finalidad la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, el desarrollo de relaciones sociales o el logro de resultados de competiciones en todos los niveles.

Sin embargo, la idea de que el deporte de alto rendimiento se convierta en modelo de salud (Franco-Giraldo, 2020) parece insuficientemente compartida. Lo anterior se colige de lecturas acerca de las propuestas de salud contemporáneas. Por ejemplo, en una interesante revisión especializada (Muñoz, Restrepo y Cardona, 2016), la presencia de la actividad deportiva como fuente de bienestar –en opinión de este autor- no se privilegia como merece. Los deportistas de alto rendimiento y sus preparadores viven experiencias y emplean afrontamientos que, más allá del sesgo diferencial que la actividad física intensa impone, pueden resultar particularmente útiles para resolver retos que en la vida no deportiva tienen lugar. De tal manera, el deporte puede convertirse en una suerte de laboratorio de la propia vida, capaz de generar un atractivo y promisorio campo de investigación y desarrollo.

Uno de los autores que suscriben el presente artículo afirmó: “a diferencia del paciente clínico, el sujeto-deportista no se aleja para insertarse en un medio ajeno e inalcanzable para el especialista. Todo lo contrario. Su desempeño tiene lugar en una pista, un tabloncillo, un colchón; ante los ojos de todos y en un momento preciso [...] La competencia deportiva es una cita pública e ineludible, y el producto de su actividad se expone bondadoso, con todas sus categorías e indicadores, al escalpelo psicológico” (González, 2007, p. 5).

Desde ese punto de vista, el deporte constituye una suerte de réplica de lo que ha de enfrentar el hombre y la mujer comunes en el mundo contemporáneo. El mencionado proceso de investigación-desarrollo podría comenzar respondiendo las siguientes interrogantes: ¿Puede constituir el deporte un escenario donde se ponga a prueba el conflicto entrega/eficiencia v.s. salud, teniendo en cuenta que esta última puede verse comprometida cuando el estrés laboral, personal y social amenaza al individuo? ¿Cuánto podríamos aprender de los mejores deportistas de alto rendimiento para llegar a ser campeones de nuestras propias vidas? Aunque la idea pueda parecer un slogan comercial, el asunto reviste carácter científico.

ALGUNOS RESULTADOS INVESTIGATIVOS EN MUESTRAS DE DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO. PUNTOS DE PARTIDA PARA ESTUDIOS EN OTRAS POBLACIONES

Tomando como base una publicación anterior (González, 2011), se retoman algunos de los resultados en ella reflejados bajo el prisma de los actuales objetivos, y se agregan otros que pueden representar aportes a la propia preparación psicológica de deportistas de alto rendimiento, y beneficios para otras poblaciones que buscan la excelencia con bajos costos para la salud.

Las primeras investigaciones.

De manera temprana se estudiaron las siguientes funciones en deportistas de alto rendimiento: adecuación autovalorativa, respuestas a frustraciones, niveles de aspiraciones en función de éxitos y fracasos parciales y respuestas de estrés y afrontamientos.

En etapas iniciales de investigaciones de terreno en Cuba, se realizó un cuasi experimento con decenas de tiradores nacionales juveniles, publicado años después (González, 2007), en el que se generaron vivencias de frustraciones parciales por medio de la adulteración del valor y la orientación de los disparos, generando la vivencia de realizar una tirada por debajo de lo esperado en valor y con una orientación diferente en la diana. Aunque inmediatamente después de las adulteraciones se procedió a explicar el propósito de la investigación y se ofreció la retroalimentación correcta para satisfacer exigencias éticas y evitar secuelas técnicas, se generaron situaciones de estrés por frustraciones parciales que constituyeron efectivas variables independientes.

Se estudió el tipo de respuesta de estrés a partir del análisis de la conducta deportiva y del movimiento de hormonas (adrenalina y cortisol) en muestras de orina, en contraste con el grupo control al que no se le administraron frustraciones. A estos últimos se les retroalimentó los valores y las orientaciones de los disparos tal como se producían.

La respuesta de estrés de los miembros del grupo experimental resultó de una gradual y programada reducción del grado de “control de la tarea”, es decir, la posibilidad de mantener la activación psicológica y fisiológica sobre un amplio rango de condiciones estimuladoras (Frankenhaeuser, citada por González, 2007, 2020). Ello provocó una merma significativa del rendimiento con relación al típico y al logrado por el grupo control. Lo anterior se logró al hacerle sentir a los participantes que hacían series de disparos de valor inferior al verdaderamente logrado y con una orientación diferente en la diana.

Se obtuvo una predominante respuesta de eutrés en una parte mayoritaria de la muestra de tiradores examinados, determinada por el incremento significativo de adrenalina y movimientos de la hormona cortisol y sus metabolitos (17 cetosesteroides y 17 hidroxisteroides), determinados en muestras de orina obtenidas antes y después del cuasi experimento (González, 2007).

Por medio de un análisis de componentes principales se determinaron siete factores que explicaron el 32 % de la varianza. Estos agruparon variables de direcciones y tipos de respuestas a las frustraciones y de personalidad. Interrogante No. 1: ¿las respuestas de estrés por frustración de los tiradores deportivos, su dinámica psiconeuroendocrina y otras regularidades encontradas podrían tomarse como referencia al estudiar la respuesta de estrés de estudiantes, militares; trabajadores en cadenas de producción, amantes inexpertos o personas en proceso de asimilación de nuevas tecnologías de similares edades? ¿Se podría confirmar que la incorporación de tal resultado a la intervención psicológica individual, elevaría la eficacia personal y preservaría la salud en esta y otras esferas de la vida?

Luego, con el propósito de estudiar la dinámica del nivel de pretensiones en función de éxitos y fracasos parciales en muestras bipolares de rendimiento de tiradores “destacados” y “no destacados” (González, 2011), se les compulsó a realizar pronósticos acerca de las puntuaciones que podían alcanzar en series de diez disparos, después de contraer compromisos en las modalidades de fusil y pistola.

La diferencia entre los tiradores “destacados” y “no destacados” respecto al índice medio del nivel de compromiso y su variabilidad de serie en serie, no arrojó diferencias significativas: como si fueran similares sus desempeños históricos. Sin embargo, el número de compromisos fracasados en el grupo No Destacados fue muy superior (p menor de 0,01).

En entrevistas realizadas al final de las experiencias, los Destacados señalaron argumentos como “el tiro es muy difícil y no puedes descuidarte ni un segundo”, “aquí todos tiran bien” y otros, que revelaron respeto hacia la tarea y hacia los contrarios, sin que esto significara temor o inseguridad.

Estos tiradores se mostraron más certeros a la hora de estimar cuánto podían tirar, como resultado de una más adecuada autovaloración. Por su parte, la desviación estándar de los niveles de compromisos fue más elevada en los tiradores No Destacados, quienes resultaron más volubles en sus pronósticos. De hecho, fracasaron significativamente más (p menor de 0,01) que los Destacados, de modo que la tendencia al “conservadurismo” de estos últimos resultó confirmada. Interrogante No. 2: El conservadurismo y la cautela en los niveles de compromisos que caracterizan a los tiradores más destacados, es una tendencia común entre campeones de otras modalidades y personas destacadas en otras esferas de la vida? ¿Se podría confirmar que la incorporación de tal resultado a la intervención psicológica individual, elevaría la eficacia personal y preservaría la salud en esta y otras esferas de la vida?

Más tarde se diseñó una prueba de terreno para evaluar la adecuación autovalorativa de rendimiento (González, 2007) en muestras de saltadores de atletismo, entre quienes estuvieron Javier Sotomayor e Iván Pedroso, los mejores del mundo en las modalidades de altura y longitud respectivamente. En la

prueba cada persona-deportista debía juzgar, en una escala Likert de cinco puntos, la calidad de determinados elementos técnicos en cada uno de los saltos realizados. De manera paralela, el entrenador emitió sus criterios acerca del desempeño en las mismas metas técnicas, sin que ninguno conociera el juicio del otro.

Las hipótesis principales consistieron en presumir que el índice de error autovalorativo habría de reducirse en la medida que se elevaba la calidad deportiva, se aproximaba la competencia y el deportista llegaba a un favorable estado de forma deportiva. También se inspeccionó el sentido del error autovalorativo: por exceso o por defecto. Cuando el deportista emitía un juicio más bajo que la valoración externa/experta, el signo del error se registraba como negativo, mientras si se sobrestimaba, el signo se invertía.

Se encontró que en los mejores atletas examinados, la adecuación de la autovaloración fue mejor, y los errores con relación a un criterio externo mostraron tendencia a una ligera subestimación. Este hecho demostró que los mejores atletas son cuidadosos con sus juicios valorativos y prefieren 1) errar por defecto que por exceso y 2) mostrar un nivel de aspiración realista, algo conservador y respetuoso hacia el nivel de dificultad de las tareas y la calidad de sus contrarios (González, 2011). Sin embargo, en muestras de boxeadores cubanos de alto rendimiento, el sentido del promedio de error autovalorativo fue diferente, por peculiaridades de ese deporte (Ordoqui, 2019; Ordoqui, González, Montero, 2021). Interrogante No. 3: ¿La adecuación autovalorativa se elevará significativamente con la calidad deportiva en otras modalidades y ámbitos de la vida? ¿Ocurrirá, además, que el signo predominante de los errores autovalorativos también será por defecto, es decir, tendencia a subvalorarse “un poquito” de manera instrumental, en aras de preservar el conservadurismo y el prudente tanteo? ¿Se podría confirmar que la incorporación de tal resultado a la intervención psicológica individual, elevaría la eficacia personal y preservaría la salud en esta y otras esferas de la vida?

Otras investigaciones estuvieron relacionadas con las respuestas a las frustraciones parciales, tanto en su dirección como en su tipo, siguiendo de manera general las clásicas concepciones de Rosenzweig. En cuanto a la dirección, quienes se culpaban a sí mismos de los errores cometidos eran evaluados como “intrapunitivos”; quienes culpaban de los errores a elementos externos como el viento, los compañeros de equipo, el entrenador, etc., fueron valorados como “extrapunitivos” y quienes mitigaban la culpa y la atribuían esencialmente a cuestiones imponderables (no se culpaban a sí mismos ni a factores o otras personas), recibieron la denominación de “impunitivos”. (Murador, 2021; Zuástegui, 2021).

De tal manera, se encontró que los deportistas “destacados” fueron significativamente más intrapunitivos, lo que aboga por la funcionalidad de una búsqueda interna de las razones de las equivocaciones. En las mencionadas investigaciones se examinaron también los tipos de respuestas a las frustraciones parciales

(González, 2011): quienes rumiaron los fracasos volviendo a las razones de los mismos y a lamentaciones, fueron nominados como persistentes de obstáculos. Quienes, por el contrario, se dedicaron a defender el yo (defensa del yo), se justificaron a sí mismos arguyendo razones que los eximían de culpa. Los que intentaron encontrar salidas y respuestas a sus fracasos parciales y propusieron soluciones y alternativas, fueron considerados persistentes de la necesidad. Estos optaron por una solución concreta frente a los problemas presentados y a los que podrían estar por venir.

De manera general se concluyó que los mejores deportistas fueron aquellos que, además de intrapunitivos, persistieron en los esfuerzos por encontrar una solución para la siguiente oportunidad.

Interrogante No. 4: ¿Tal regularidad se observa de la misma manera significativa en otros deportes o ámbitos de la vida no deportiva? ¿Se podría confirmar que la incorporación de tal resultado a la intervención psicológica individual, elevaría la eficacia personal y preservaría la salud en esta y otras esferas de la vida?

RESULTADOS INVESTIGATIVOS RECIENTES. CUALIDADES DE LA PERSONALIDAD, PERCEPCIONES TÁCTICAS SIGNIFICATIVAS Y CREATIVIDAD

Con el objetivo de explorar la dinámica que se produce entre cualidades de la personalidad y el despliegue de creatividad deportiva de judokas cubanos de alto rendimiento, se aplicaron instrumentos (Test de matrices progresiva, de Raven y Test Inventario de personalidad, de Eysenck) para evaluar cualidades estables de la personalidad, y se validó una nueva escala para el estudio de la creatividad, que arrojó un índice de confiabilidad de .91 en el deporte de judo (Zenaib, 2021). Se concluyó que, de manera independiente, el gradiente de psicoticismo fue capaz de predecir resultados favorables en la mencionada escala, además de formar parte de un factor explicativo que también involucra a las variables nivel de razonamiento abstracto y psicoticismo.

De manera general, los niveles de creatividad en el equipo nacional de judo resultaron bajos, lo que confirmó la apreciación de muchos entrenadores y expertos. Las cualidades que menos influencia ejercieron en la creatividad desplegada fueron originalidad, innovación y elaboración, mientras las más aportadoras fueron fluidez, flexibilidad, sensibilidad y divergencia.

Respecto a esta última, se observó que no se puede ser creativo con un pensamiento predominantemente convergente, y se propuso la categoría “Propensión divergente” para hacer referencia a la necesidad de al menos cuestionar lo establecido de manera sistemática. Este factor se integró significativamente con variables asociadas a la creatividad, como el nivel de razonamiento abstracto medio-alto y determinada

tendencia al psicoticismo (Díaz, 2021). Se trata de una especie de cuestionamiento por oficio de la primera respuesta táctica, gracias a determinada perspicacia que permite a los judocas descubrir tempranamente contenidos tácticos cuestionables y adoptar decisiones que demandan cierta osadía y pueden alejarse de pensamientos convergentes, reiterativos o predeterminados.

Esta “propensión divergente” favoreció la asimilación de un entrenamiento táctico perceptual (ETP), realizado con basquetbolistas juveniles irlandeses de alto rendimiento. La percepción táctica significativa (capacidad para extraer lo esencial y abstraer lo accesorio de las situaciones de juego en el menor tiempo posible) mejoró significativamente en estos de jugadores, en un efectivo intento por favorecer el acto creativo de percibir rápida y certeramente. (Díaz, 2021). Interrogante No. 5: ¿La presencia de determinado gradiente de psicoticismo y de pensamiento divergente favorecerá la creatividad en otras poblaciones deportivas y no deportivas? ¿Se podría confirmar que la incorporación de tal resultado a la intervención psicológica individual, elevaría la eficacia personal y preservaría la salud en esta y otras esferas de la vida?

Otros resultados importantes para comprender a los deportistas que obtienen altos rendimientos mientras preservan su salud proactiva y su bienestar eudaimónico (Medina, 2022), están relacionados con el ámbito motivacional. Luego de diseñar y validar un cuestionario motivacional para atletas de alto rendimiento, según propuesta de González (2007), Rivas reportó que el cuestionario obtuvo un índice de confiabilidad apropiado (alfa de Cronbach de .721), y que las cualidades motivacionales procesales *motivación de logro y dimensión intrínseca vs. extrínseca* no mostraron diferencias significativas entre las distintas modalidades deportivas, a diferencia de las cualidades instrumentales *expectativa éxito vs. eficacia; aproximación al éxito vs. evitación de fracaso* y *motivos materiales*, los cuales resultaron altamente significativas (Rivas, 2013).

También se conoció que algunas cualidades motivacionales que integraron el procedimiento, sobre todo las de carácter instrumental, lograron determinado balance dentro del continuo bidimensional, el cual dependió de otras variables como el nivel de preparación real del deportista, la autovaloración del mencionado nivel y la etapa de entrenamiento en que se encontraba. Se trata de aspectos que deberán ser más profundamente estudiados.

La autoeficacia (Montoya, González, Sánchez *et al.*, 2020), por su parte, se ha convertido en fuerte motivo de estudio del psicólogo (a) del deporte, quien no deja de evaluarla y cultivarla por los más disímiles procedimientos, convencido (a) de que sin una auténtica creencia en la posibilidad de lograr determinado resultado, este no se producirá.

Interrogante No. 6: ¿La constatación de un motivo fuerte hacia la actividad y la distribución de un perfil de cualidades motivacionales en línea con las exigencias de la tarea, favorecerá también el desempeño de poblaciones no deportivas? ¿Se podría confirmar que la incorporación de tal resultado a la intervención psicológica individual, elevaría la eficacia personal y preservaría la salud en esta y otras esferas de la vida?

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

- Adecuar la autovaloración, desarrollar niveles de aspiraciones elevados y alcanzables (con actitud responsable y algo conservadora al elegirlos); desarrollar una dinámica efectiva de propósitos en función de los éxitos y fracasos parciales, y enfrentar estos últimos con atribuciones preferentemente intrapunitivas y de persistencia de la necesidad, son cualidades asociadas a los mejores deportistas de las modalidades estudiadas. Se trata de resultados que reclaman un proceso de generalización a nuevos deportes.
- La respuesta de estrés en deportistas de alto rendimiento de tiro y atletismo puede ser favorecida al desarrollar las siguientes intervenciones: 1) elevar el control de la tarea y contribuir con ello a una respuesta de eutrés, 2) desarrollar afrontamientos coherentes con peculiaridades de la situación y de la personalidad, en particular desarrollo del pensamiento abstracto, determinado gradiente de psicoticismo; motivos intensos y correspondencia entre ideales, autovaloración y autoeficacia. Se trata de resultados que han de ser generalizados involucrando a otras modalidades deportivas.
- Las poblaciones no deportivas que busquen la excelencia en cualquier ámbito, podrían comportarse con dirección predominantemente *intrapunitiva* y de tipo *persistencia de la necesidad* frente a frustraciones parciales y elevados compromisos. Se trata de una promisorio línea de investigación-desarrollo.
- Luego de replicarse estas investigaciones en poblaciones no deportivas sometidas a estándares de exigencias, podrían esperarse resultados similares que apunten en direcciones pedagógicas útiles, como ocurre en el deporte.
- Los resultados de tales investigaciones, sobre la base de lo obtenido con deportistas de alto rendimiento, podrían enriquecer los modelos de salud y eficiencia en poblaciones no deportivas que deseen alcanzar la excelencia.
- De confirmarse las regularidades encontradas en deportistas de alto rendimiento en muestras de poblaciones no deportivas con determinados estándares de exigencias, estas últimas podrían

necesitar programas de preparación física en una medida recomendable, conforme variables médicas que aseguren la preservación de la salud y contextualicen posibles entrenamientos psicológicos dirigidos a elevar eficiencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CRATTY, B. (1983). *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Ediciones Paidós.
- NICHOLLS, J.G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press.
- TABACHNIK, S. (1995). Identidad y anonimato en la escena mediática: una aproximación a los rituales de testimonio. *Estudios*, (5), 69-73
- GONZÁLEZ, L.G. (2001). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. *Efdeportes*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://www.efdeportes.com/efd33a/saltad.htm>
- ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (2006). *Constitución de la Organización mundial de la salud*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- SELIGMAN, M. (2006). *La auténtica felicidad*. Editorial B de Bolsillo.
- GONZÁLEZ, L.G. (2007) *La respuesta emocional del deportista. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo*. Editorial UADY.
- HUIZINGA, J. (2007) *Homo Ludens*. Alianza Editorial.
- HERNÁNDEZ, A. Y MAÍZ, J. (2010). Análisis de los comportamientos violentos. *Efdeportes*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://www.efdeportes.com/efd146/analisis-de-los-comportamientos-violentos.htm>
- FRÍAS, F.J.L. (2010): Reivindicando una ética del deporte como filosofía aplicada: El deporte como cuestión moral. *Dilemata*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://www.dilemata.net/revista/index.php/dilemata/article/view/16>
- GONZÁLEZ, L.G. (2011). Campeones contemporáneos. ¿Modelos de salud? *Cuadernos de Psicología del Deporte*, XI (2), 25-36.
- PÉREZ, J.L. (2012). *Ética y deporte*. Desclée De Brouwer
- CORDERO, A., Seidedos, N., González, M. y De la Cruz, V. (2013). *Toulouse-Pierron- Revisado. Prueba perceptiva y de atención*. TEA Ediciones.
- RIVAS, I. (2013). *Comparaciones intergrupales de cualidades motivacionales en deportistas cubanos de alto rendimiento* (Tesis de diploma). Universidad de La Habana.

- BELLAMY-FOSTER, J. (2014). Marx y la fractura en el metabolismo universal de la naturaleza. *Herramienta, revista de debate y crítica marxista*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <http://www.herramienta.com.ar/herramienta-web-15/marx-y-la-fractura-en-el-metabolismo-universal-de-la-naturaleza>.
- CORTINA, A. (2016). Deporte y Juego Sucio. *Revista de entrenamiento deportivo Journal of Sports Training*, XXX (2), 2
- MUÑOZ, C. O., RESTREPO, D., CARDONA, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. Artículos de Revisión. *Revista Panamericana de Salud Publica*, XXXIX (3). p. 166-173
- GARCÍA, F. (2017). ¿Cómo se relaciona la Psicología con la práctica deportiva? *Integración Académica en Psicología*, V (14). p. 4 - 20
- VIUSÁ, M. (2017). *Respuesta de estrés competitivo, estilo de afrontamiento y desempeño competitivo en taekwondistas del equipo nacional cubano* (Tesis de maestría) Centro de Estudios Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana.
- GÓMEZ-ARIAS, R.D. (2018). ¿Qué se ha entendido por salud y enfermedad? *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 36(1), 64 - 202
- ORDOQUI, J.A. (2019). *Adecuaciones autovalorativas parciales de rendimiento y efectividad competitiva de boxeadores del equipo nacional cubano* (Tesis doctoral). Universidad de La Habana.
- ROLDÁN-TABARES M.D., Herrera Almanza, L., Serna, D.F., Martínez, L.M., *et al.* (2019). Dopaje en deportistas. Asunto de difícil manejo a nivel mundial. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 38 (2), 1-8
- FRANCO-GIRALDO, A.J. (2020). Configuraciones, modelos de salud y enfoques basados en la Atención Primaria en Latinoamérica, siglo XXI. Una revisión narrativa. *Revista Gerencia y Políticas de Salud, Pontificia Universidad Javeriana*, 19. Recuperado de <https://doi.org/10.11144/javeriana.rgps19.cmse>
- GONZÁLEZ, L.G., VIUSÁ, M. y Ordoqui, J. (2020). Efecto de intervenciones psicológicas personalizadas frente a estrés competitivo por insuficientes competencias de preparación. En López Walle (Coord.), *Psicología del deporte y ciencias aplicadas*. (pp. 659 – 679). Universidad Autónoma de Nuevo León.

- MONTOYA, C., GONZÁLEZ, L.G., SÁNCHEZ, J. E., CHÁVEZ, C.O. (2020). Dinámica de autoeficacia, perfil anímico y rendimiento deportivo en lanzadores cubanos de atletismo. En José Tomás Trujillo Santana (ed.), *Teoría y Práctica de la Psicología del deporte en Iberoamérica* (pp. 86 – 95). Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte.
- RÍOS, J. Y SURITA, J. (2020). Relación entre variables psicológicas y lesiones deportivas en lanzadores de béisbol. *PODIUM. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, XVI (1), 168-186.
- ROQUE, Y. (2020). Ana Fidelia Quiros. Documental presentado en el programa “Revelaciones”, de Cubavisión Internacional. Televisión Cubana. Disponible en https://youtu.be/w_XKqDCGn0A
- COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL (2020). *Carta olímpica*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/ES-Olympic-Charter.pdf>
- CONSEJO EUROPEO. COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL (2021). *Carta Europea de deporte*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <http://femp.femp.es/files/566-69-archivo/CARTA%20EUROPEA%20DEL%20DEPORTE.pdf>
- DEL RÍO, P. (2021). La valiente decisión de Simon Biles: priorizar su salud mental sobre el oro olímpico. *RTVE*. Recuperado el 18/4/2023 <https://amp.rtve.es/deportes/20210728/valiente-decision-sime-biles-salud-mental-tokyo2020/2140921.shtml>
- LOS PSICÓLOGOS ANALIZAN EL CASO DE SIMON BILES (2021). *Iusport*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://iusport.com/art/61244/los-psicologos-analizan-el-caso-de-simon-biles>
- MURADOR, M. L. (2021). *Estudios para una versión revisada del Test de Frustración de Rosenzweig*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/13313/1/estudios-versi%C3%B3n-revisada-Rosenzweig.pdf>
- DÍAZ, C. (2021). *Contribución al desarrollo de la percepción táctica significativa de jugadores juveniles irlandeses de Baloncesto*. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla.
- OLIVEIRA, B.; CAVALCANTI MATOS; MARANHÃO G., *et al.* (2021). Una intervención de 16 semanas sobre el estado de ánimo y la calidad de vida en ancianos: probar dos programas de ejercicio. *Cuadernos de Psicología del deporte*, XXI (2), 24-31
- REYNOSO-SÁNCHEZ, L.F., PÉREZ, G. (2021) Competitive Recovery–Stress and Mood States in Mexican Youth Athletes. *Frontiers in psychology*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.627828>
- ROMANO, J. (2021). Juegos Olímpicos 2021. Simone Biles: La salud mental es lo primero. *Diario El Mundo*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de <https://www.elmundo.es>

- INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE (2000) *Olympism: selected writings. Pierre de Coubertin*. Compilations of the most important documents and speeches by Pierre de Coubertin on Olympism and the Olympic games. Recuperado el 22 de marzo de 2022 de <https://library.olympics.com>
- ORDOQUI, J., GONZÁLEZ, L., MONTERO, M., AZOR, J., Y ACEBAL, R. (2021). Validez y confiabilidad de una prueba auto-valorativa de terreno en el boxeo cubano de alto rendimiento. *Universidad de la Habana*. Recuperado el 18 de abril de 2023 de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0253-92762021000100007&lng=es&tlng=es
- ZENAIB, B. (2021). *Cualidades de la personalidad, creatividad táctica y rendimiento deportivo en judocas cubanos* (Tesis de diploma). Universidad de La Habana.
- ZUÁSTEGUI, A. (2021). *Acciones psicológicas para favorecer el afrontamiento ante frustraciones parciales en atletas de la Selección Nacional de Pelota Vasca* (Tesis de maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física. La Habana.
- GONZÁLEZ, L.G. Y MATOS, M. (2000) Iván Pedroso. La talla del talento. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- GONZÁLEZ, M., GUARNIZO, S Y PINILLOS, C.A. (2022). *Influencia del estrés en deportistas de alto rendimiento* (Trabajo de grado). Universidad cooperativa de Colombia.
- MEDINA, T. (2022). *Bienestar Psicológico y Afrontamiento al Estrés Competitivo en un grupo de deportistas integrantes de la preselección cubana de atletismo*. (Tesis de diploma) Universidad de La Habana.