



GILDA MOHENO GURZA

ID : MD1773HPY5725

Psychological implications in retired athletes

**A Thesis Proposal presented to
the Academic Department
Of the School of Social and Human Studies
In Partial Fulfilment of the Requirements
For the Degree of Doctor in Psychology**

**ATLANTIC INTERNATIONAL UNIVERSITY
HONOLULU, HAWAII
SUMMER 2008**

Resumen

El principal interés de la Psicología del Deporte ha estado circunscrito primordialmente alrededor de la actuación y desempeño óptimo del atleta de élite. Con el avance de las Ciencias del Movimiento Humano las áreas de intervención psicodeportiva se han ido ampliando para tomar en cuenta a otras figuras significativas por su participación e influencia al interior del ámbito deportivo, tales como el entrenador deportivo, el preparador físico, el médico deportivo, el nutriólogo, el árbitro o juez, los miembros de la familia, etc. Se trata de una ciencia que ha contribuido de manera fundamental a la comprensión y mejoramiento de los procesos psicológicos superiores del ser humano, implícitos en su práctica de la actividad física y el deporte. Empero, muy poco se ha aportado al acervo cultural y teórico-metodológico de este campo disciplinar en lo tocante a la adecuada preparación psicológica y psicodeportiva para el tratamiento de las implicaciones psicológicas en los atletas próximos al retiro. Luego entonces, el eje central de esta tesis doctoral transcurre a través de la exploración de las implicaciones psicológicas identificadas en jugadores de alto rendimiento retirados, cuyo proceso quedó truncado al no haber elaborado emocionalmente el nivel de transición con el cual se concluyó su ciclo vital deportivo.

Para tal efecto, se presenta un diseño metodológico circular de corte cualitativo aplicado al estudio de casos. Los hallazgos, emanados en la presente fase preliminar, aluden al inconcluso y/o parcial afrontamiento de las implicaciones psicológicas señaladas. En consecuencia, se sustenta la propuesta prospectiva de la necesaria implementación de un modelo psicodeportivo de intervención para la resolución del duelo por el retiro de la vida atlética, el cual resulta fundamental contener en los tópicos educativos y formativos del programa profesional dirigido a los entrenadores deportivos.

Palabras clave : atletas retirados | implicaciones psicológicas | transición del ciclo vital deportivo ? investigación circular de caso ? modelo de intervención ? duelo



Índice

Resumen	2
Dedicatoria	4
Gratitudes	4
Introducción	6
Planteamiento	7
Propósitos	7
Objetivos	8
Capítulo 1 Proceso de retiro en un(a) deportista : definición epistemológica	8
Capítulo 2 Transición : incertidumbre y nuevo comienzo	19
Capítulo 3 Metodología	26
3.1.Fundamentos conceptuales	28
3.1.1. Asociación libre	28
3.1.2. Métodos	35
3.2. Fundamentos de la técnica proyectiva	38
3.3. Planteamiento del problema	42



3.4. Tipo de investigación	42
3.5. Diseño de investigación circular de caso	47
3.5.1. Hipótesis conceptual	51
3.5.2. Instrumento	51
Capítulo 4 Propuesta preliminar : Modelo Psicodeportivo de Intervención	54
4.1. Limitaciones para la realización	57
4.2. Procedimiento	58
Capítulo 5 Discusión de resultados	61
5.1. Ventajas	65
5.2. Desventajas	67
Prospectiva	69
Aportaciones al acervo cultural	72
Conclusiones	84
Bibliografía referencial	86
Apéndices	94
Lista de esquemas, ilustraciones, diagramas y tablas.....	9
Recomendaciones para la Transición al Retiro de la Asociación de Badminton de Nova Scotia, Canadá	95
Galería	96
Formato AIU : Lista de revisión del documento	100
Licencia	101



Dedicatoria

A mi hijo Daniel
por enseñarme siempre en qué consiste la total dimensión de amar.

Gratitudes

Quiero expresar mi más profunda gratitud a todas las personas que con su experiencia, exigencia y paciencia lograron hacer de mí alguien con más recursos internos, cognitivos y de contribución desde mi quehacer profesional y académico al acervo cultural.

Mediante este reconocimiento agradezco especialmente a mi asesora la Dra. Miriam Garibaldi, quien me guió e impulsó con base en su impecable calidad profesional, alta preparación académica y, sobre todo, con su valiosa calidad humana, brindándome motivación incondicional, depositando en mi desempeño altas expectativas que me condujeron a paso firme hasta la culminación de mi Programa de Estudios.

Agradezco el inestimable apoyo solidario que recibí por parte de la Dra. Ariadna Romero, quien siempre me alentó hacia mi superación a través de complicaciones de salud; me enriqueció con amplios comentarios orientados a fortalecer mi actualización disciplinar y, principalmente, creyó e hizo posible que yo pudiera transitar este recorrido andragógico a distancia.



Como estudiante del Programa de Doctorado en AIU fue para mí motivo de orgullo personal el haber contado con las estrictas puntualizaciones que recibí de parte del Dr. Ricardo González, quien también tuvo palabras de motivación hacia la mejoría en mi desempeño laboral al aplicar mis conocimientos con el sello vanguardista de Atlantic International University.

Por su solidaridad e invaluable compañerismo tengo una especial gratitud al Dr. Carlos Reynosa Garay, iniciador de este crecimiento por la educación continua en nuestro grupo académico. Con su firme convencimiento de ser pioneros a distancia en nuestra área laboral hizo alcanzable y posible una vía para la obtención factible de un posgrado de excelencia a través del mundo AIU.

Finalmente, deseo expresar mi sincero agradecimiento a los jugadores que estando en etapa de retiro de su ciclo vital deportivo accedieron a colaborar en esta investigación para la cual me fue tan ilustrativo recuperar sus evocaciones y reminiscencias acerca de sus momentos más memorables.

Gilda Moheno Gurza
México

Introducción

Not in the clamour of the crowded street,
not in the shouts and plaudits of the throng,
but in ourselves,
are triumph and defeat.



*Henry Wadsworth Longfellow*¹

Como estudiante del Programa de Doctorado en Atlantic International University tuve la oportunidad, contando con la guía de experimentados(as) asesores(as), de adentrarme en la inmensidad del pensamiento complejo implícito en la Ciencia encauzada hacia el aprendizaje a distancia y la Andragogía, base filosófica de AIU.

El eje central de esta propuesta de tesis conduce hacia la declaración metodológica de aquellas implicaciones psicológicas identificadas en atletas retirados, y los alcances preventivos mediante el oportuno servicio psicológico de atención, prevención y resolución de la etapa de transición inherente al ciclo vital de todo(a) deportista.

La disciplina, la concentración y la motivación intrínseca ante el reto constante lleva al atleta de alto rendimiento más allá del aforismo : “mente sana en cuerpo sano”. El(a) deportista altamente competitivo habrá de poseer un Yo fuerte, estable, además de conservar ciertos indicadores de rivalidad y liderazgo personal con base en las características propias de su deporte.

Los altos niveles de exigencia a que están sometidos los atletas se ven de pronto desdibujados conforme inevitablemente llega la etapa del retiro de la vida deportiva.

¹ Achievement. .(s.a.) (s.f.). Recuperado en febrero 2008 de : http://www.famouspoetsandpoems.com/quotes//henry_wadsworth_longfellow.jpg

El abordaje de la temática se conceptualiza desde términos teórico-técnicos tales como : terminación de la carrera deportiva, desentrenamiento, retiro de la vida deportiva, transición de la práctica deportiva de competición a la vida cotidiana como atleta retirado. La culminación del ciclo vital en el deporte es inevitable ya sea porque los deportistas envejecen y sus habilidades descienden; o como resultado de su deselección del plantel deportivo de su club o institución; puede ser ocasionado a consecuencia de lesiones irremediables desde la óptica competitiva; o bien, con base en la caducidad de su elegibilidad. Las implicaciones psicológicas inherentes a la vivencia asociada por cada deportista en su retiro prematuro, imprevisto o esperado, indican -a partir de hallazgos provenientes de la investigación-, la pertinencia de implementación de modelos de intervención encaminados a que se facilite la óptima inserción del atleta retirado a su cotidianidad.

Planteamiento

Debido a numerosas causas que originan el retiro prematuro y/o esperado de los atletas y que no son atendidas debe aplicarse un proceso de desentrenamiento psicológico que favorezca el manejo adecuado de las implicaciones psicológicas en el atleta retirado.

Propósitos :

- * Aproximación a las causas generadoras del retiro de la vida deportiva.
- * Exploración de las implicaciones psicológicas en atletas retirados.
- * Proposición de un modelo psicodeportivo de intervención para la óptima integración psicosocial del deportista próximo al retiro.

Objetivos :



1. Identificar los diversos aspectos determinantes en el abandono y/o retiro de la vida deportiva.
2. Delimitar las estrategias diseñadas metodológicamente para el abordaje psicotécnico del funcionamiento emocional en los casos de estudio.
3. Aplicar el procedimiento establecido.
4. Efectuar el análisis de las implicaciones psicológicas resultantes.
5. Definir un modelo de intervención psicológica que favorezca en el deportista la etapa de transición a causa del próximo abandono y/o retiro de su ciclo vital en el deporte competitivo.

Capítulo 1

Proceso de retiro en un(a) deportista

Definición epistemológica

For what is the best choice for each individual is the highest it is possible for him to achieve.

*Aristotle*²

Desde la perspectiva de la Psicología Evolutiva es en la fase de la adultez temprana no sólo los deportistas de nivel profesional se hallan en la cumbre de su vida deportiva, sino que la gran mayoría de la población adulta joven ha llegado a la cima de su desarrollo físico y condición en esta etapa del ciclo vital.

“Aunque existen excepciones notables (piense en la estrella de béisbol Roger Clemens, quien seguía lanzando en sus cuarentas), incluso los atletas que

² Achievement. Frases célebres .(s.a.) (s.f.). Recuperado en febrero 2008 de : <http://www quotableonline.com/quotesubjectcss.php?subject=Achievement&page=3>

entrenan de manera constante tienden a perder su ventaja física una vez que alcanzan los treinta. En algunos deportes, la cúspide desciende aún antes. Los nadadores están en su mejor condición antes de los 20 años y los gimnastas alcanzan incluso antes su cúspide. El resto de nosotros también estamos en la cima de nuestras habilidades psicomotoras durante la edad adulta temprana. El tiempo de reacción es más rápido, la fuerza muscular es mayor y la coordinación ojo-mano es mejor que en cualquier otro periodo.” (Feldman, 2007).

A nivel profesional resulta un factor común que los atletas dediquen más tiempo, a lo largo de los años, a la preparación de sus carreras –mismas que por lo general inicia en la escuela primaria- en comparación con el tiempo que permanecerán en ésta. Suele observarse que dejan de desarrollar otras áreas de su propia identidad. Un número importante de deportistas carece de las habilidades sociales o académicas que a sus pares les brinda una sensación de valía personal. El consenso entre los atletas coincide en su percepción respecto a sentir que no han evolucionado acorde a su edad cronológica. (Pearlman, 2004).

Coincidentemente en la etapa de transición de la vida competitiva hacia el retiro definitivo confluyen en la misma persona del atleta de forma contradictoria y simultánea tres etapas del ciclo vital (Mendelsohn,1999) que en otro caso se viven cada una a su tiempo evolutivo : la adolescencia en sus fases temprana e intermedia, la adultez en su fase temprana y en una versión muy particular de la fase intermedia, aunada al constructo psicosocial de la vejez.(Davis y Palladino, 2008; Feldman, 2007).

1. Adolescencia : en la fase temprana esta etapa se detecta a los talentos deportivos que son reclutados y seleccionados con miras a su incorporación en la institución deportiva que los elige. Sin embargo en ciertos deportes como la natación o la gimnasia, a nivel olímpico y mundial puede ser el momento de estar próximo a su retiro competitivo, aunque a nivel evolutivo se esté aún en la fase intermedia.

2. Adulthood : a) in its early phase it is common that the athlete is at the peak of his sports development, and at the same time

b) exercises in his sports performance the experience acquired in his years of competition, which occurs in the intermediate phase of the adult life.

c) Reaches the late phase of adult life which is when this sector of the population faces the process of retirement, which on average is expected to occur around 65 years of age when the individual concludes his working life.

It is worth making reference to the fact that the life expectancy in Latin American countries has increased, fluctuating between 73-78 years of age. For this reason, it can be conjectured about the indicators of emotional imbalance that athletes experience during retirement, who are still not evolutionarily at the midpoint of their life cycle when, paraphrasing Mendelsohn (1999) "it is crossed by the imprint of the caducous."

With the passage of scientific, academic and professional diffusion of Sports Psychology, various theoretical models and novel proposals that contribute to the advance of this branch of Psychology. From the year 2000 the process of implicit transition in retirement is identified, which has been categorized into three phases (Dasil, 2004) :

1^a : *retirada* : properly the abandonment of the sport that is practiced;

2^a : *incertidumbre y desorientación* : frequently the athlete feels confused about what he will do once he is out of the sports competition;

3^a : *nuevo comienzo* : directly the athlete is situated in a new activity.

La optimización de los diversos estilos y métodos de entrenamiento deportivo a través del progreso científico de la actualidad ha favorecido la duración del ciclo vital de los deportistas en general. Al interior de la élite deportiva del alto rendimiento hasta épocas recientes era muy poco frecuente el hecho de que un atleta pudiese continuar su vida deportiva más allá de los 30 años de edad aproximadamente, dependiendo del tipo de deporte y sus demandas. Era entonces que se enfrentaba al momento decisivo : retirarse puesto que como deportista se le calificaba de "viejo" para continuar compitiendo a nivel del alto rendimiento. Empero es bastante común en la época actual observar la aparición y permanencia sobresaliente de nuevos representantes deportivos exitosos que han logrado conservarse en un excelente nivel traspasando la edad de 35-40 años, conformando así una nueva interpretación y un significado más amplio de la categoría de *atletas veteranos*.(De Hegedüs, 2003).

Los pensamientos respecto de sí mismo(a) permean a todo lo largo de la autoimagen y el autoconcepto del(a) competidor(a), acentuándose en aquéllos(as) que por su condición de campeones(as) son ubicados(as) como favoritos(as) :

-  cuestionamientos acerca del logro de expectativas que se han instaurado sobre el desempeño competitivo, ya sean propias, o que partan desde el entrenador, el país de origen del atleta, etc.
-  temores y sensación de ser un fracaso ante la ausencia de éxito en el campo de juego.
-  creencias irracionales acerca del desempeño y su rendimiento, enfocadas en la mejor manera de adaptarse al entorno.

Esquema 1. Pensamientos comunes referidos en atletas favoritos(as)



“Tales pensamientos perturbadores para el favorito con frecuencia caen en un número de categorías, tales como : perfeccionismo, adicción al logro, baja tolerancia a la frustración y el síndrome del superhombre/supermujer. El perfeccionismo –la creencia de que no puedes cometer ningún error es un territorio particularmente peligroso para el favorito olímpico.”(Haberl, 2007).

Roffé (2000) clasifica acertadamente, desde un punto de vista centrado en el jugador –más que en el resultado- que se dan dos formas de retiro de la vida competitiva :

“a: que el jugador se retire porque le cuesta entrenar, porque el ambiente lo desgastó, por una lesión, porque cumplió sus objetivos, etc., esto es, por propia elección de que se cumplió un ciclo (o porque no quiere seguir peleándola) y que supone un "anticiparse", un pensar cómo ocupará su vida de allí en más.

b: que el fútbol lo retire al jugador porque ya no rinde como antes. Esto es, los directivos, el entrenador "deciden" que el futbolista no está en condiciones de jugar. Se puede "disfrazar" (tan común en el fútbol) de mil maneras, como que el contrato es muy alto o que hay que dejar "subir la sangre joven".

Hay que decir que la mayoría de las veces, se confirma la segunda opción y esto lo hace todavía más dramático. La sorpresa y la no ‘preparación psicológica’ del futbolista hacen el resto, haciendo que éste muchas veces se sienta ‘una basura ya_descartable’.”

Una vez fuera de la cancha, la pista, la alberca, la duela, etc., es únicamente una mínima proporción de atletas que permanece enlazado al deporte que practicaba, ya sea desde una actividad como director técnico, entrenador o auxiliar, como comentarista deportivo, -por lo general a invitación del medio de comunicación que esté interesado en ofrecer ese elemento a su público de aficionados; como representante y/o manejador de jugadores novatos, dando clases, impartiendo conferencias motivacionales, etc.(Roffé,2003; Schilling,1997).

El trabajo educativo y vocacional con el deportista puede abrirle un abanico de opciones para acceder a planes de educación que pudiera haber dejado inconclusos o no haber iniciado del todo; coadyuvando a reducir las



reacciones emocionales derivadas de su retiro. Los progresos que experimentan los atletas en espacios académicos y laborales le estimulan la percepción de logro no relacionado al deporte. “Igual que los deportes, lo académico puede ser intenso y orientado al alcance de metas.” (Pearlman, 2004).

La preparación emocional y psicológica para el retiro tanto entre atletas capacitados y atletas con capacidades diferentes es mínima, casi nula (Schilling, 1997). Diversos autores coinciden en cuanto a la perspectiva psicológica para lograr ajustarse a la etapa de deportista retirado, ya que los ajustes que logre realizar el jugador varían con base en la razón por la cual hubo de retirarse de la práctica deportiva de competición. Dicho retiro es susceptible de ser voluntario –ocasión en que suele denominarse *abandono* (Dosil, 2004); en cuyo caso el haber sido una decisión personal le facilitará llevar a cabo un ajuste psicosocialmente con menos peso significativo.

En contraste, si el motivo del retiro se dio con base en decisiones ajenas a su voluntad se denomina *terminación de la carrera deportiva* o *retiro*, lo cual ocurre en general por eventos quizás forzosos, como por ejemplo a consecuencia de una lesión. (Gardner y Moore, 2006; Dosil, 2004; Lavallee, 2004).



Ilustración 1. Transición saludable

El retiro de los deportes de competición con frecuencia representa dificultades notorias en el atleta, ya sea que compita a nivel preparatoria, universitario, profesional o de élite. También es común que la incorporación de la persona con su identidad como deportista pueda afectar su adaptación al retiro. Por medio de su reporte de investigación Baillie (1993) sugiere que los atletas cuya preparación para el retiro de la competencia es pobre o escasa podrían encarar problemas considerables durante la etapa de ajuste a los cambios que acompañan al final de sus carreras e identidades deportivas. Por ende, presenta varios programas de asistencia terapéutica para las fases anteriores, durante y posteriores al retiro deportivo, enfatizando la aplicación desde un enfoque en el desarrollo de vida.



La sensación de pérdida por la que atraviesan los atletas próximos al retiro tiene sus raíces emocionales en el periodo que pasan siendo el centro de atención y la admiración de sus simpatizantes y/o seguidores. La publicidad y el festejo que se lleva a cabo alrededor de los deportistas universitarios, así como la visibilidad de los atletas que desempeñan este rol psicosocial generan que se incremente su identidad como atletas. (Henderson, 2007; Patterson, 2007). El deportista se percata de que su actuación no solo afecta a su equipo o a su status como individuo, sino que percibe que también forma parte de una comunidad más amplia, cuyo apoyo y opiniones suben o caen dependiendo de su actuación y reputación. Para Haberl (2007) : “ La adoración y el reconocimiento del público puede otorgar a los atletas un alto grado de status social, aún en nivel colegial, lo cual también se convierte en parte de su identidad.”

Sumado los cambios que el jugador percibe en sí mismo en cuanto a resistencia, capacidad de recuperación, etc., se considera que el proceso que atraviesa el deportista en esta etapa es en general fuera de su voluntad, es decir, en realidad es abandonado o retirado, dado que emocionalmente le resulta muy difícil llegar a la decisión voluntaria de abandonar una actividad a la cual se ha dedicado por entero, aún a costa del alejamiento de su círculo familiar (Mendelsohn, 1999). Asimismo, a través de dicha práctica deportiva el atleta suele alcanzar, a grandes rasgos, compensaciones narcisistas reflejadas en una imagen exitosa, reconocimiento social, status, y un incremento en su esfera socioeconómica que va desde el otorgamiento de regalías por parte de patrocinadores, becas académicas, un ingreso económico mayor; todo lo cual conlleva a su movilidad en la escala social a una edad temprana, que puede



oscilar desde la etapa adolescente intermedia hasta la etapa adulta temprana, aunque a sabiendas que se tratará de un lapso breve puesto que en pocas excepciones el fin del ciclo competitivo para un deportista difícilmente abarca la etapa adulta intermedia, concluyendo en promedio a los 35 años de edad, siempre y cuando no sufra una lesión irremediable que le adelante su retiro en forma abrupta e inesperada.

Aún así, en términos generales la gran mayoría de los atletas de élite refieren expresiones y sentimientos de pesar, tristeza, de impacto emocional tras su retiro. Algunos deportistas que sufrieron lesiones irremediables refieren sentimientos de “engaño”, como haber “arrancados de tajo”; algunos buscan incansablemente poder regresar al deporte refiriendo deseos de volver para ultimar “asuntos pendientes”.(Rouffignac, 2008; Correa y García Ucha, 2001; Mendelsohn, 1999; García Ucha, 1997; Schilling, 1997).

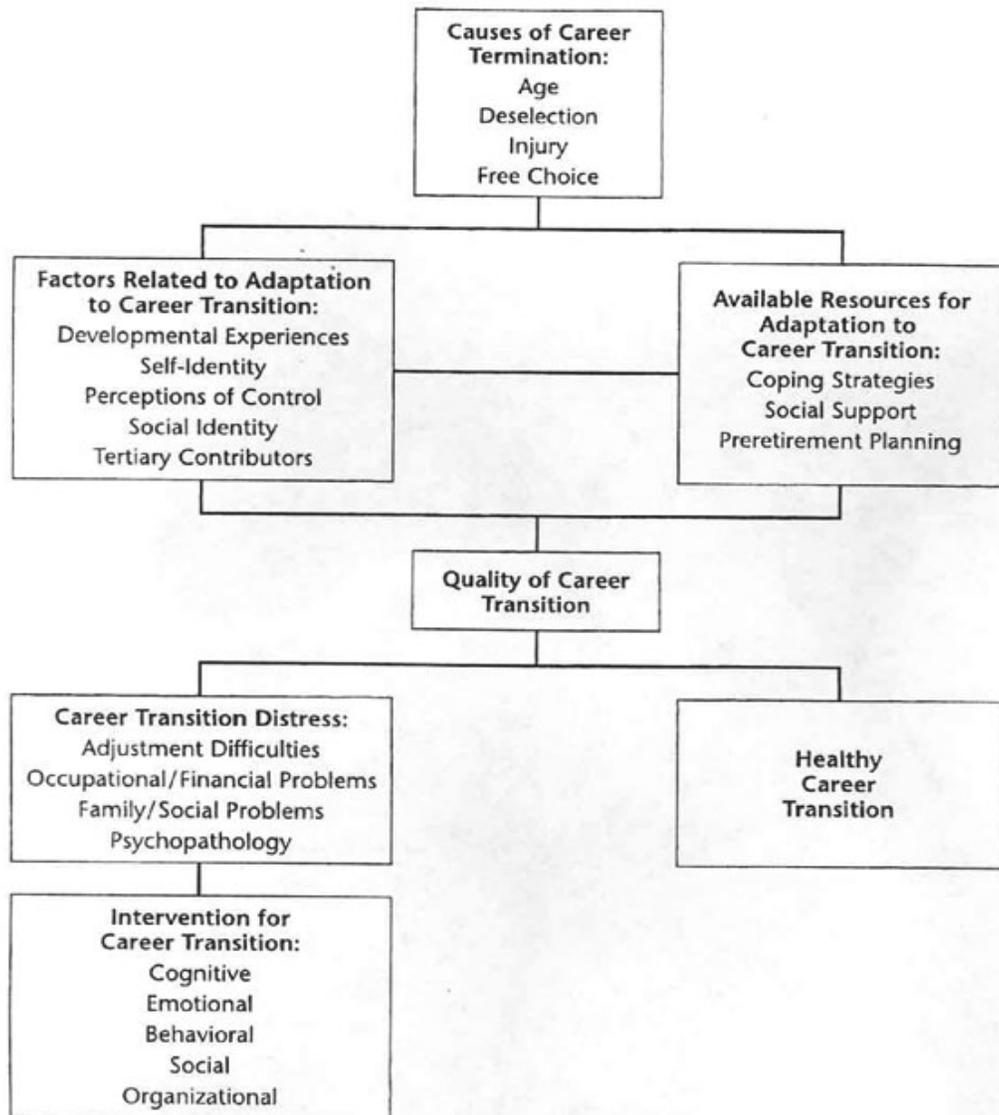
En síntesis, las referencias reportadas apuntan hacia proceso de duelo, expresado por los atletas en cuanto a pérdida de amistades, cambios significativos en cuanto a la rutina cotidiana y un declive en el estado de su salud física y bienestar.

Para la gran mayoría de deportistas retirados(as) que no se encuentran desarrollando alguna actividad ocupacional dentro de este círculo selecto del mundo deportivo resulta una tarea ardua el reintegrarse a la vida cotidiana y colocarse en el mundo laboral (Roffé, 2003; Correa y García Ucha, 2001). Algunos jugadores realizan durante su vida activa en su deporte ocupaciones de capacitación en alguna habilidad tipo escolar, de negocios o de

[Mas Publicaciones](#) | [Sala de Prensa - Noticias](#) | [Testimonios](#) | [Página de Inicio](#)



participación en determinados proyectos ajenos a su práctica deportiva, lo cual les permite un margen de maniobra más amplio al momento de llegar a enfrentarse a su inevitable retiro.



Esquema 2. Modelo conceptual de Taylor & Ogilvie (2001) para la adaptación por la transición de la carrera deportiva (tomado de Patterson, 2007).

Las implicaciones psicológicas presentes en los atletas que estando próximos a su retiro de la vida deportiva no previeron ese momento de transición suelen experimentarse con un grado de mayor intensidad, yendo desde la sensación emocional de tristeza y pérdida de status hasta un estado emocional de



duelo no resuelto proyectado en un malestar de vacío afectivo, el cual en casos de pronóstico reservado se refiere como un estado de ánimo de desesperanza, que puede llegar a la ideación suicida, y al acting out en casos de pronóstico grave, donde incluso toma forma por medio del intento de suicidio. (Correa y García Ucha, 2001; Roffé, 2000).

Cuando un atleta se retira le toma de 4 a 8 años para adaptarse a su nueva vida. El mayor riesgo de un desajuste posterior al retiro ocurre en los deportistas que dominaron su área, Pearlman (2004) indica “en aquéllos que no conocieron la derrota y supieron del triunfo.”

El desarrollo humano transcurre a lo largo de fases del ciclo vital, las cuales se subdividen en grandes etapas para su estudio, puesto que el individuo cambia, aprende, evoluciona, más allá del mero aspecto cronológico de su edad y de la concepción biologicista de las Ciencias Naturales, tal como lo han demostrado los científicos investigadores de la Psicología Evolutiva, a la par junto a otros(as) especialistas de las demás ciencias afines a ésta.(Davis y Palladino, 2008; Feldman, 2007).

Para algunos autores la forma de vivir y de concebir la jubilación puede ser "dramática" para cualquier ser humano y tener efectos psicológicos muy negativos. Aparentemente las variables que inciden en los ámbitos tan extensos, como el caso del futbol, del beisbol y de los eventos masivos como Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales en las disciplinas respectivas, tienden a incrementar las implicaciones psicológicas inherentes al proceso de transición al retiro de la vida deportiva. (Roffé, 2000; Schilling, 1997).



Partiendo de la base de que los resultados deportivos de alto nivel que el atleta exitoso alcanza, las cargas a que son acostumbrados y la extensión en el tiempo a fin de lograr el alto rendimiento, resulta fundamental incluir en la metodología del entrenador el apartado relativo a la implementación de las acciones pertinentes para seguir un desentrenamiento gradual con los jugadores que inician la fase de transición al retiro deportivo.

El concepto *desentrenamiento deportivo* se define como el proceso metodológico-médico-pedagógico por medio del cual el organismo del atleta podrá prescindir gradualmente de la mayor parte de la sobrecarga que fue acumulando durante las etapas de entrenamiento deportivo desempeñadas a lo largo de su vida como deportista de élite o de alto rendimiento. (Alonso, 2001). De ahí la importancia primordial de comenzar a introducir al atleta en esta etapa conforme es deseleccionado de la competición.

Se ha encontrado que la falta de seguimiento y de implementación oportuna de un proceso gradual de desentrenamiento suele generar alteraciones en el estado de salud física de los ex deportistas, las cuales llegan a manifestarse en rangos de hasta 5-10 años posteriores a la fecha del retiro de la vida competitiva, cuando se ha alcanzado una etapa de maduración y desajuste fisiológico. (Alonso, 2001). Carabeo et al.,(2002); Alonso(2001); Correa y García Ucha (2001) reportan los síntomas y las manifestaciones de salud más recurrentes en atletas retirados que no realizaron programas de desentrenamiento :

1. Hipertensión Arterial y sus complicaciones: dolor de cabeza, isquemia e infarto.
2. Aumento de peso corporal, debido al acúmulo de grasa corpórea.
3. Fatiga mental más que física.
4. Aumento del consumo tóxico de alcohol.
5. Aumento del consumo tóxico de cigarro.



Los atletas en retiro refieren padecimientos que van desde cefaleas, dificultades en el patrón de sueño, irritabilidad, falta de apetito, hasta reacciones de depresión. Un adecuado manejo de su transición es posible disminuir estos efectos secundarios indeseables. Más aún, el retiro debe ser visto como un proceso gradual donde inicialmente el deportista logre una conciencia de la cercanía de su retiro, facilitando que él/ella pueda experimentar un intervalo pre-retiro, en el cual su entrenador pueda aplicarle programas de entrenamiento modificado para contrarrestar los efectos secundarios físicos y psicológicos del desentrenamiento. (Rouffignac, 2008).

Cabe hacer mención que se hallan indicadores emocionales subyacentes a estas manifestaciones puesto que el duelo no resuelto por la pérdida transitoria de la identidad y del status posiblemente se enmascara en un estilo de vida casi por completo sedentario según los estándares y las cargas de la práctica del ejercicio y de la actividad física desarrolladas cuando estuvieron en activo.

A manera de reflexión se considera conveniente incluir en la planeación previa al retiro la asesoría de un agente de seguros registrado, quien pudiera guiar al atleta y a su círculo familiar acerca de los diferentes productos que las compañías aseguradoras serias y confiables ofrecen al cliente, con la finalidad de que el ex deportista cuente con un fondo previsor para cubrir sus gastos médicos y un apartado de ahorro especial para el retiro.

Capítulo 2



Transición Incertidumbre y nuevo comienzo

No huye el que se retira.

*Miguel de Cervantes y Saavedra*³

Hacia el final de una carrera atlética los deportistas habrán de elegir qué nuevo camino querrán seguir. Por tradición llevar a cabo este paso transicional resulta difícil, doloroso y emocionalmente desgastante, lo cual incidirá a la larga en la salud física del(a) atleta. Este cambio en la vida deportiva implicará un mayor reto todavía si los deportistas posponen su reflexión y planificación hasta la terminación de su carrera competitiva. El comienzo del desarrollo de habilidades encaminadas a contar con una preparación, una capacitación, una ocupación alterna al desempeño atlético competitivo debe establecerse en fases adecuadas; es recomendable, por lo tanto, apoyar al deportista en considerar todas aquellas posibilidades acerca de lo que pudiera desear hacer una vez que haya concluido su ciclo dentro el deporte de alto rendimiento.

Los atletas –especialmente los que se desarrollan en las alturas de élite- pueden evitar una gran parte de frustración cuando llegue su retiro si acaso han efectuado una reflexión respecto a la etapa que seguirá después de cerrar su vida a nivel competitivo. (Stier, 2007).

La manera más utilizada para referirse al proceso en el cual finaliza definitivamente el ciclo competitivo de cualquier atleta es con el término *retiro*. De

³ Retiro. Loc. Cit. Recuperado en febrero 2008 de :
<http://www quotableonline.com/frases/Retiro.html>

entrada su significado concreto es : “apartar o separar a alguien o algo de otra persona o cosa o de un sitio. Abandonar un trabajo, una competición, una empresa. Pasar a la situación de retirado.”(Encarta, 2005).



Ilustración 2. Connotación del término *retiro*

El concepto más preciso para referirse al proceso de abandono y/o salida definitiva de la vida competitiva para cualquier atleta implica la faceta de *transición*, cuyo significado denotativo lo define como : “Acción y efecto de pasar de un modo de ser o estar a otro distinto.”(Encarta, 2005). Dentro del ámbito del deporte en sus distintos niveles de competición y alto rendimiento este momento se conoce como *transición*, *retiro* o *terminación de la carrera deportiva* (Patterson, 2007; Lavallee, 2004).



El arribo al punto crucial en el cual se habrá de confrontar la separación definitiva del nivel de competición que se tenía hasta entonces suele ser experimentado como un trance emocional difícil para todo(a) atleta. Para muchos jugadores, por primera vez en muchos años, significa vivir en una situación en la cual no sabe exactamente lo que va a hacer a lo largo del día, ni la siguiente semana, el mes entrante, previos a la temporada calendarizada del ciclo de competencias. (Stier, 2007; Patterson, 2007; Roffé, 2000).

La revisión de la literatura referenciada permite inferir cierto grado de consenso entre los diversos autores respecto a la influencia que tiene en la adaptación o no del atleta a su vida como ex deportista dependiendo de la forma en que su retiro haya ocurrido. Aunque una gran mayoría de los deportistas prefiere no pensar en la posibilidad de un retiro, pueden llegar a suponer y esperar que serán ellos quienes determinen cuándo se habrán de retirar de su deporte. Sin embargo, la realidad del retiro de la vida competitiva y deportiva es que el jugador no siempre tiene el control de su situación. Por lo tanto, la forma en que ocurra el retiro parece tener influencia significativa en las ocupaciones a realizar después de retirarse, así como afectar la fluidez de la adaptación a separarse del deporte y aceptar el retiro. En términos generales los indicadores de mayor peso emocional experimentados por los atletas en transición pueden agruparse en : 1) retirarse de la competición sin haber alcanzado sus metas: 2) ser deseleccionado del equipo; 3) retirarse a causa de una lesión o de otras fuerzas externas al competidor. (Rouffignac, 2008).

La puesta en marcha de la transición de la vida competitiva requiere examinar los ulteriores cambios que habrán de acontecer en varias esferas en la vida personal del(a) atleta. El giro que habrá de dar el(a) deportista en su proyecto

de vida suele ser drástico, aunque lento, y se trata de un acontecimiento nada sencillo, en términos físico-atléticos, psicosociales, nutricionales, etc.

La necesidad de llevar a cabo ajustes pertinentes demanda una cuidadosa atención integral del atleta. Desde una óptica fisiológica se presentarán cambios físicos importantes ya que se han finalizado las prolongadas horas de entrenamiento diario hecho que implicará la adecuada planeación e implementación del programa de desentrenamiento oportuno (Correa y García Ucha, 2001; García Ucha, 1997). Desde una óptica psicosocial tendrán lugar cambios en la interacción interpersonal acostumbrada dado que el deportista se habrá separado del conjunto o del equipo del cual formaba parte. En este duelo incluso suele surgir cierta reacción emocional de rechazo y/o abandono una vez que ya no se es convocado(a) con miras a prepararse y participar en el programa de competición que indique la temporada.(Roffé, 2000).

ASPECTOS PSICOLÓGICOS ANTE EL ABANDONO DE UNA ACTIVIDAD EJERCIDA POR UN LARGO TIEMPO

DUELO POR LA CULMINACIÓN DE UN CICLO

CRISIS DE IDENTIDAD

CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA

ANGUSTIA Y PREOCUPACIÓN AL AFRONTAR NUEVAS FACETAS EN LA VIDA, FUERA DE LA COMPETICIÓN

PÉRDIDA DEL ROL COMO DEPORTISTA



Esquema 3. Aspectos psicológicos en la identidad del atleta retirado

La esfera interpersonal y la red de apoyo serán determinantes para el ajuste emocional por el cual transitará el atleta retirado, puesto que su círculo de interacción humana cambiará. A consecuencia es fundamental que todo deportista aprenda en esta nueva etapa de su ciclo vital a identificar y determinar nuevos objetivos, nuevos retos, así como nuevas maneras para alcanzarlos. La forma de vida tan estructurada y organizada, definida por corto, mediano y largo plazos, conducía al deportista por una senda de seguridad y certidumbre que cambiará drásticamente una vez que se transita hacia el retiro. El desconocimiento, la falta de comunicación al respecto, y la inexistente –comúnmente- consideración de un plan de desentrenamiento y proyecto de vida a futuro, genera con frecuencia en los competidores sensaciones de inseguridad e incertidumbre que procuran mitigar permaneciendo en su práctica deportiva más tiempo del deseado (Stier, 2007; Patterson, 2007).

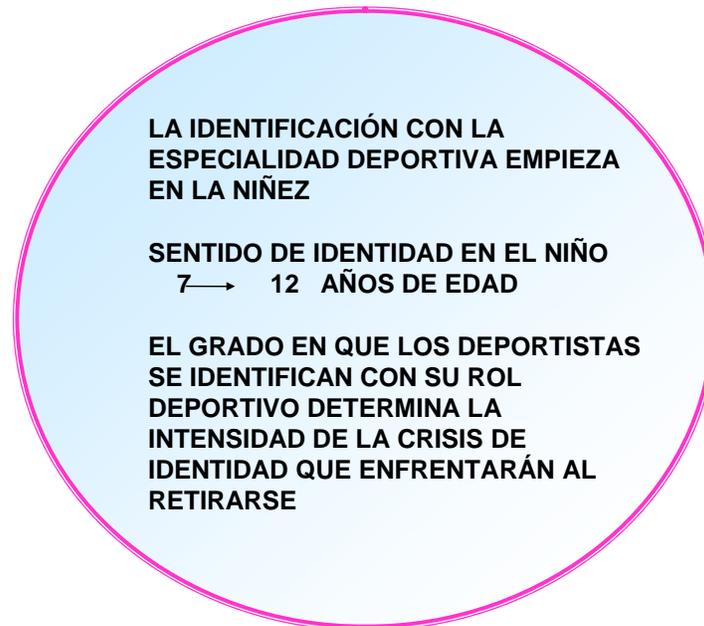
La reciente publicación de estudios cualitativos en investigación realizada hasta el momento arroja visiones variadas con base en la esfera sociocultural de la cual reportan resultados alentadores (Stier, 2007). Asimismo, los investigadores coinciden en cuanto a la necesidad del apoyo psicológico factible de aportar soluciones necesarias ante esta problemática inevitable en su ocurrencia, manejable en cuanto a su incidencia favorable.

A grandes rasgos los hallazgos derivados de estos significativos trabajos señalan que los(as) atletas retirados(as) pasan durante su vida deportiva por una restricción en su rol psicosocial en el sentido de la constante sobreexhibición pública a la cual se ven expuestos mediante los medios de comunicación masiva, mismos que enfatizan en frecuencia e intensidad el desempeño, la competición,



exaltando una identidad mayormente basada en la imagen mercadotécnica. (Stier, 2007; Correa y García Ucha, 2001; Roffé, 2000; Galeano, 1995). Más aún, existen reportes de investigación que indican que los atletas de élite llegan a ser percibidos hacia afuera como autoridades en el deporte, en técnicas de entrenamiento, en la historia del deporte y en protocolos sociales. Los atletas involucrados en dichos reportes refieren temor de una pérdida de identidad con el retiro.(Schilling, 1997).

Este desdibujamiento del rol y de la identidad real va creando, tanto en el propio deportista como en la afición que lo sigue en sus competencias deportivas, una perjudicial *fusión de identidad-rol*, término que se refiere a una confusión de la forma en cómo el público aficionado percibe a los(as) atletas, traslapando lo que concierne propiamente a su rol como jugador(a) con su identidad real fuera de la competición.



Esquema 4. Identificación del atleta con su rol deportivo

La vida de un(a) deportista de elite, de alto rendimiento, queda entramada hacia el interior de la práctica deportiva en la cual compete. De tal suerte que su deporte se convierte en su red social, llegando a ser su sistema de soporte interpersonal. Incluso los jugadores refieren que es ahí donde vive un ambiente familiar, es decir, establece sus procesos de socialización y amistad dentro del deporte de su elección. (Lorenzo, 1997).

La problemática originada ante el retiro del jugador de su vida deportiva puede ser abordada para resolverla mediante la conformación de un



equipo de trabajo multidisciplinario dentro del cual se cuente con la actuación acertada de especialistas como el psicólogo del deporte, el médico deportivo, el kinesiólogo, el preparador físico, el entrenador deportivo capacitado, el nutriólogo, integrando un cuerpo técnico altamente actualizado para el servicio profesional que demanda el deporte en la actualidad. De tal forma la planeación de los programas a cubrir darían certidumbre al atleta de estar formado por una unidad especializada encargada de trabajar en su rendimiento, su nivel competitivo y en su desentrenamiento óptimo.

Por su cercanía al medio ambiente que conoce se denomina *trabajador del deporte* a aquel futbolista retirado que se encuentra inmerso en actividades periféricas a la práctica deportiva, lo que constituye una forma de supervivencia en tanto esté cercano a dicho entorno.

“Cuando la carrera del futbolista se termina, si no existe una preparación previa para el retiro, aparece la sensación de vacío, que es provocada por la ausencia de la actividad, y con el agravante de que dicho ex futbolista no esta capacitado ni preparado para lo que viene. Y lo que viene, es comenzar una nueva vida, desde el punto de vista familiar, social, laboral, y económico cuando se posee, alrededor de 35 años.

Por ello, resulta trascendente que mientras el futbolista va creciendo como tal, tome al deporte como algo prioritario, pero no absoluto; porque hacerlo prioritario, permite que haya espacio para poder ir capacitándose en alguna otra actividad, en forma paulatina, y para que cuando el retiro ya sea una realidad, pueda contar con otras capacidades desarrolladas previamente.

En cambio, si la dedicación al deporte es absoluta, cuando termine su carrera activa, probablemente la sensación de vacío, sea mayor todavía.

Además, el poder formarse en alguna otra actividad en forma paralela al fútbol, contribuye a mantener los niveles de ansiedad más estables, ya que si una persona deposita toda su energía en una sola actividad, dicho monto de ansiedad, será más elevado, que si logra canalizar su energía en diferentes realizaciones.” (Badano et al., 2006)

Las vivencias a lo largo de la etapa del retiro, alejados(as) del mundo del alto rendimiento, aunque dolorosas emocionalmente, constituyen la base afectiva para que pueda cerrarse el duelo por la separación del rol exitoso, para reafirmar su identidad integral en las demás esferas de su vida personal.

Capítulo 3

Metodología

You can tell the character of every man when
you see how he receives praise.

*Lucius Seneca*⁴

La metodología científica en la Psicología así como las Ciencias del Movimiento Humano, ámbitos de intervención de la Psicología del Deporte, el Ejercicio y la Actividad Física, incluídas sus diversas ramas actuales, establece el cuerpo léxico y las técnicas correspondientes, proporcionando un soporte fundamental para el aprendizaje, la comprensión y su ulterior intervención profesional.

Siendo precisamente con base en la técnica –y su adecuado manejo– donde radican los elementos del trabajo psicodeportivo y psicoterapéutico cotidiano, al igual que el crecimiento profesional e intelectual que todo(a) psicólogo(a) y/o psicoterapeuta habrá de desarrollar con miras a un mejor desempeño científico y ético de su quehacer profesional.

⁴ Character. Frases célebres .(s.a.) (s.f.). Recuperado en marzo 2008 de :
<http://www.famous-quotations.org/quotesubjectcss.php?subject=Character&page=6>

El procedimiento técnico de la regla de la asociación libre podría considerarse el punto de partida en el método psicoanalítico, mismo que en forma gradual se desligó del método catártico, la hipnosis, la sugestión y demás formas curativas aplicadas comúnmente durante la época de Freud.

Sigmund Freud tuvo la visión científica de modificar la manera y los medios a los cuales había recurrido a lo largo de su intervención médica, dejando fluir el material producido por sus pacientes en el curso del tratamiento. Como psicólogo que deseaba ser, le satisfizo el resultado que observaba en sus casos cuando al dejar emerger sus pensamientos de forma espontánea el sujeto entraba a lo que se conoce como “situación” del proceso terapéutico.

Desde la postura metodológica del encuadre psicoanalítico se denomina “punto de vista dinámico” al considerar que la mente es activa, cuyo contenido está integrado por fuerzas o energías psíquicas que interactúan, que se oponen entre sí haciendo funcionar a los procesos mentales.

3.1. Fundamentos conceptuales

3.1.1. Asociación libre

En la teoría freudiana, la asociación libre se trata de un método a través del cual se expresan indiscriminadamente los pensamientos que vengan a la mente, partiendo de un factor dado como puede ser : un número, una imagen onírica, una palabra, o cualquier representación psíquica, verbalizándolos de un modo espontáneo. (González Núñez y Rodríguez, 2002).



A nivel de técnica, en el psicoanálisis el método o *regla de la asociación libre* es un pilar básico.

Moore y Fine (1980) definen el concepto de asociación libre como e procedimiento básico del psicoanálisis y de la psicoterapia psicoanalítica. Este texto hace referencia al tiempo en que Freud reemplazó la hipnosis por el método de la asociación libre en los años de 1890, y la consideró como “la llave metodológica para todos los resultados del psicoanálisis”.

El término *libre* en este concepto se refiere sólo a la relativa suspensión del control consciente. Al paciente que se encuentra en tratamiento psicoanalítico se le pide que exprese en palabras todos los pensamientos, sentimientos, deseos, sensaciones, imágenes y recuerdos, sin reserva, tal como espontáneamente ocurran.

Este requerimiento se denomina la *regla fundamental del psicoanálisis*. (Colman, 2007; Nasio, 2001; Kris, 1982). Al seguir esta regla el paciente con frecuencia debe superar sentimientos conscientes de turbación, temor, vergüenza y culpa. Su cooperación está en parte motivada por el conocimiento del propósito por el cual se encuentra en análisis : lidiar con sus conflictos y superar sus problemas.

La naturaleza de las asociaciones en el estado regresivo facilitado por la situación analítica permite al analista inferir las determinantes de las secuencias, patrones y contenido de las producciones de paciente, incluyendo sus influencias inconscientes y los conflictos entre ellas.

Las intervenciones del analista, especialmente las interpretaciones de determinantes inconscientes, apuntan a la expansión de la libertad de asociación del paciente. Es decir, la elucidación y el dominio de las resistencias (interferencias inconscientes), las cuales son expresadas en una miríada de formas. (Coderch, 2005).

Freud (1900;1924) manifiesta que el énfasis en la íntima conexión entre pensamiento, razón, conciencia y la habilidad de tomar decisiones, ha sido un rasgo explícito del método psicoanalítico desde sus inicios.

Aunque no toda la vida mental puede ponerse en palabras, la asociación libre permite al paciente poder hacerlo tanto como le sea posible bajo condiciones en las cuales pueda integrar la experiencia de sus efectos en el proceso analítico. Para Mahony (1979) y Gaylin (2001) las intervenciones del analista –incluyendo el silencio- coadyuvan a sostener el balance del paciente entre expresión y reflexión.

El Glosario Americano de Psiquiatría (American Psychiatric Glossary, 1994) define el concepto de asociación libre como una verbalización del paciente, espontánea, sin censura, de cualquier cosa que venga a la mente.

Laplanche-Pontalis (1996) en su “Diccionario de Psicoanálisis” plantean ciertas consideraciones relativas al concepto *libre* dentro de la referencia teórico-técnica de asociación libre, a saber :

- a) El desarrollo de las asociaciones se considera “libre” en la medida en que no está orientado y controlado por una intención selectiva.

- b) Esta “libertad” se acentúa cuando no se proporciona ningún punto de partida. En este sentido se habla de la regla de la asociación libre como sinónimo de la regla fundamental.
- c) La palabra “libertad” no debe tomarse en sentido indeterminado : la regla de la asociación libre tiende, ante todo, a suprimir la selección voluntaria de los pensamientos. Es decir, en el sentido de la *primera tópica freudiana*, a eliminar la intervención de la *segunda censura* (situada entre el consciente y el preconscious). De tal forma que se ponen de manifiesto las defensas inconscientes, o sea, la acción de la *primera censura* (situada entre el preconscious y el inconsciente).

El método de las asociaciones libres tiene como fin hacer evidente un determinado orden del inconsciente, que va de la transición de las *representaciones-meta conscientes* al área de las *representaciones-meta inconscientes* u ocultas.

Inicialmente la noción de asociación libre se generó mediante las investigaciones del inconsciente recurriendo a métodos no analíticos, en los cuales se aplicaban la sugestión y la concentración por parte del paciente ante una representación dada por el terapeuta. Es sabido que al profundizar en la búsqueda y la etiología del factor desencadenante –patógeno y/o endógeno del paciente-, surge la expresión verbalizada espontánea del paciente frente a su médico-terapeuta.

Cuando Freud aplica el método de la asociación libre en su propio análisis, así como en el análisis que realizó del contenido y significado de sus sueños, encuentra el elemento de arranque que lo lleva a descubrir y sistematizar las cadenas asociativas que lo guían hasta las ideas de fondo en dichos sueños.

En 1914 Freud publicó un artículo de contenido técnico en el que explica sintetizadamente la conducción y elementos de la sesión psicoanalítica.



Este artículo se considera uno de sus trabajos más conocidos, intitulado : “Recuerdo, Repetición y Elaboración” (Tortosa, 1998). En dicha publicación Freud (1914) estableció de forma sistematizada la importancia de que el psicoanalista enfoque su tarea a favorecer en la memoria del paciente aquellos recuerdos olvidados y reprimidos a fin de que emerjan, de manera regresiva, bajo la transferencia surgida en el setting analítico.

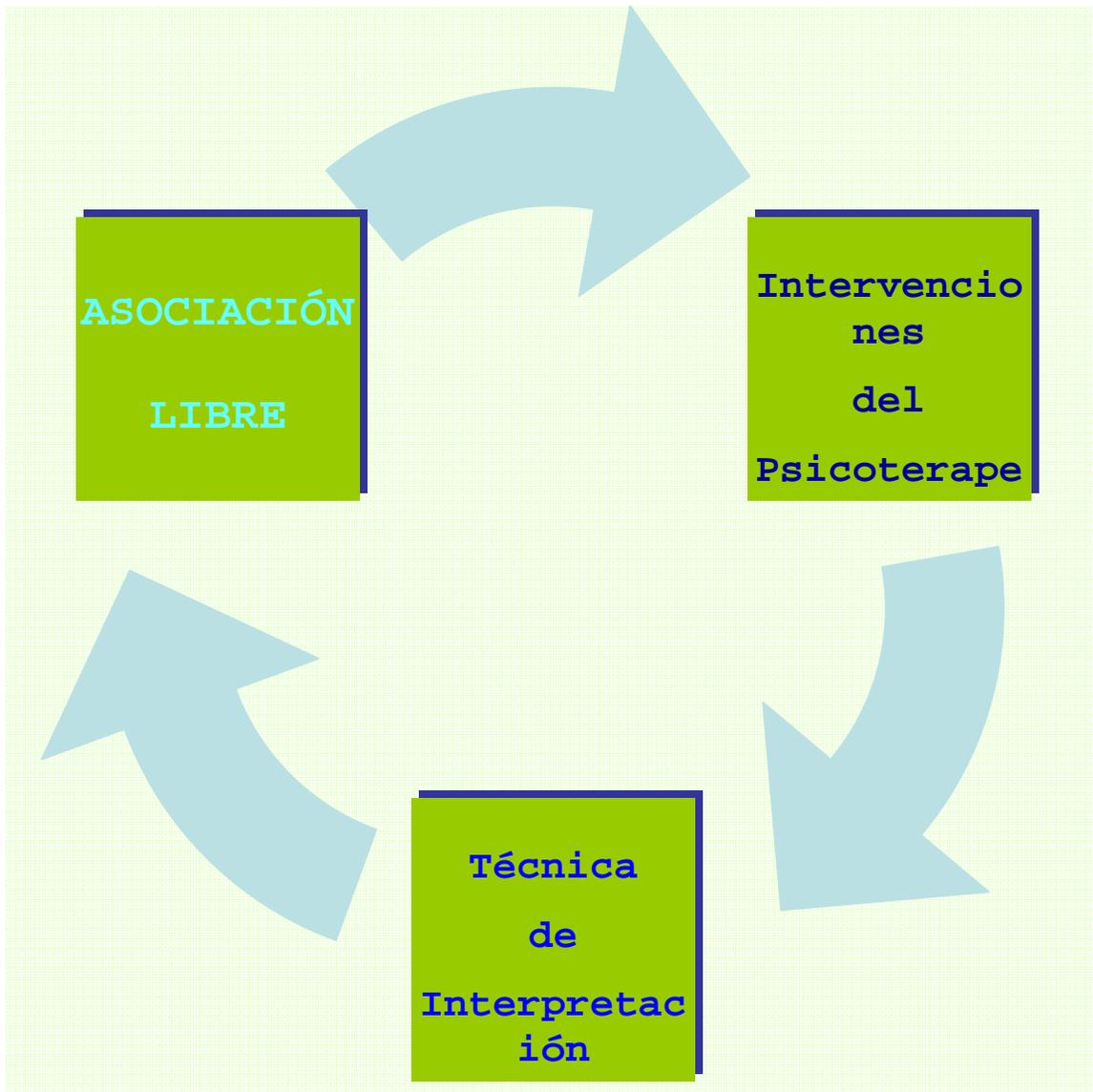


Diagrama 1. Elementos cardinales en la sesión de psicoterapia psicoanalítica

La sesión analítica debe desarrollarse privilegiando tres elementos fundamentales :

- ❖ Asociación libre . – Al dar inicio un tratamiento de corte psicoanalítico el terapeuta introduce ante el paciente la *regla fundamental* de esta técnica, y el uso del diván, indicándole : “El tratamiento consiste en que Usted se acueste en el diván, se coloque en una actitud lo más cómoda y serena posible, y *trate*



de decir todo lo que vaya apareciendo en su mente, con la mayor libertad y la menor reserva, tratando de ser lo más espontáneo, libre y sincero que pueda.” (Etchegoyen, 1986).

Freud introdujo este método en los años 1892 y 1898. Él planteó en “La Interpretación de los Sueños” que el concepto *libre* debe entenderse en el sentido de que nada es orientado, controlado, dirigido; ni se le presenta al paciente un punto o tema del cual partir. El método y la regla de la asociación libre constituyen la característica sobresaliente en la técnica psicoanalítica. (Freud, 1900).

- ❖ Intervenciones del analista . – Sigmund Freud precisó la importancia y la necesidad de contar con un *timing*, con el propósito de sostener una tendencia de oportunidad, a partir de la manifestación transferencial que el paciente verbalice. Así como para expresarse por medio de la asociación libre es necesario un aprendizaje (relativo a expresar con libertad y apertura lo que el analizado siente), el analista requiere contar con un conocimiento a fondo del paciente y una destreza especializada en el “arte” de interpretar. (Tortosa, 1998).
- ❖ Técnica de interpretación . – Consiste en la intervención verbal del terapeuta dentro del desarrollo de la sesión analítica de tal forma que permita hacer consciente el sentido oculto, latente, de las conductas verbales y no verbales del paciente, con base en el momento del “aquí y ahora” de la sesión de psicoanálisis, y dentro del marco de la relación de transferencia. La interpretación del terapeuta, como conjunto de intervenciones de su parte, se enfocan hacia la resolución de la neurosis de transferencia surgida en el tratamiento psicoterapéutico.

El bloque de recuerdos, sueños, asociaciones libres y material clínico que el paciente aporta a la sesión al servicio de la transferencia proporciona una vía hacia la reconstrucción de la historia pasada del sujeto, mediante un proceso mental dinámico.

Ralph R. Greenson (1976) en su conocido texto : “Técnica y Práctica del Psicoanálisis” plantea en el apartado acerca de la Producción de Material el

concepto de asociación libre. Este autor establece que : “dentro del psicoanálisis clásico la manera básica de verbalizar al terapeuta el material clínico se da cuando el paciente trata de manejar sus ideas bajo asociación libre.” Afirma que esta fase empieza posteriormente a las entrevistas preliminares al establecimiento del contrato terapéutico.

La finalidad de estas entrevistas apunta hacia la valoración que el terapeuta hace acerca de la capacidad que el paciente tenga para poder trabajar en la ulterior situación de tratamiento psicoanalítico. El analista evalúa la flexibilidad yoica del sujeto para ser capaz de fluctuar entre las funciones del Yo más regresivas que se necesitarán en la asociación libre y las funciones yoicas superiores que son necesarias para comprender el contenido de las intervenciones analíticas, contestar preguntas directas y reubicarse en la vida cotidiana al concluir su tiempo de sesión.

Además de que el paciente se conduzca bajo asociación libre comunicando sus ideas durante su sesión terapéutica, comunica en ocasiones sus sueños, los eventos reales del día, o reminiscencias de su pasado. Se le pide también al analizado que cuando traiga a consulta sus sueños u otros relatos incluya asociaciones libres relacionadas a éstos. “La asociación libre tiene prioridad sobre todos los otros medios de producir material en la situación analítica.” (Greenson, 1976).

Puede ser que la asociación libre se utilice de manera errónea al servicio de la resistencia. En cuyo caso el psicoanalista debe estudiar las resistencias manifestadas con el fin de restablecer el curso adecuado de la asociación libre.



Existen casos en los cuales el paciente no puede detener la asociación libre por el colapso de sus funciones yoicas. Esto se considera una intervención de emergencia que podría aparecer en el transcurso de una terapia psicoanalítica. “La misión del analista sería entonces tratar de restablecer el pensamiento yoico lógico del proceso secundario.....recurriendo a sugestionar y ordenar.....procedimiento antianalítico,,,,,indicado en el caso arriba citado porque pudiera tratarse de una reacción psicótica incipiente.” (Greenson, 1976).

Asimismo, durante la expresión de las asociaciones libres producidas por el paciente, se da la manifestación del proceso de transferencia, concerniente a experiencias emocionales al servicio de la descarga de episodios pasados reprimidos. Dado que el psicoanalista forma parte del proceso transferencial y frecuentemente es el objeto de las emociones que el paciente deposita en su persona, Freud lo consideró un elemento muy importante en la intervención terapéutica encaminada a ayudar al paciente a resolver el origen de su conflicto y/o ansiedad.

Para que un paciente pueda aproximarse a la regla de la asociación libre tendrá que ser capaz de renunciar parcial y temporalmente a su contacto con la realidad, pero al mismo tiempo tiene que conservar la capacidad de proveer información precisa, recordar y entender. Es decir, fluctuará entre los procesos primario y secundario. La asociación libre efectuada por el paciente tendrá también que hacerse con respecto a las intervenciones realizadas por parte del terapeuta, escuchándolas con efectividad, entendiéndolas reflexivamente, siendo capaz de regresionar y regresar de nuevo al “aquí y ahora”.



La actitud regresiva en el paciente se ve favorecida mediante el uso de la asociación libre y la postura abstinentes del psicoanalista. (González Núñez y Rodríguez, 2002). De esta forma el paciente tiene la prerrogativa de verbalizar lo que piensa ante otro ser humano que le escucha y que se abstiene de toda interrupción oportuna, crítica, enjuiciadora, desalentadora, descalificadora, etc. Se trata, de hecho, de una situación de efecto paradójico, ya que al mismo tiempo el paciente -independientemente de su edad-, se siente gratificado y frustrado por igual.

Este autor afirma que el método fundamental para generar material en psicoanálisis es la asociación libre. Se llega a utilizar en las psicoterapias de orientación psicoanalítica, mas no en las modalidades de apoyo o de refuerzo de defensas.

3.1.2. Métodos

Según Kerlinger (2001) : "La investigación científica es sistemática, controlada, empírica y crítica, de proposiciones hipotéticas sobre las relaciones supuestas entre fenómenos naturales : sistemática y controlada para tener confianza crítica en los resultados; empírica, al depositar su confianza en una prueba ajena a él". Para este autor se define la investigación metodológica como la "indagación controlada de aspectos teóricos y aplicados de medición, matemáticas y estadística", diciendo que "además es una forma de obtener y analizar los datos."

Por su parte Bisquerra (2004) plantea una guía práctica para la clasificación de los métodos de investigación. En el cuerpo léxico aclara los



principales términos que se aplican en este tipo de trabajo intelectual y de investigación.

El término *método* se refiere al “camino para llegar a un fin”. Por lo tanto, los métodos de investigación conforman el camino para llegar al conocimiento científico, y conforman un procedimiento o serie de procedimientos que sirven como herramienta para lograr los objetivos de la investigación. Los diversos métodos de investigación constituyen aproximaciones para la recabación y el análisis de los datos obtenidos, todo lo cual llevarán a las conclusiones y, a partir de éstas, se derivarán decisiones y/o estrategias para la intervención, la práctica, o el tratamiento –tal como ocurre en el caso de la Psicoterapia-.

Las *técnicas* que se empleen son los medios auxiliares que se combinan con el método para lograr el mismo propósito.

La *metodología*, pues, se define como la descripción y el análisis de los métodos. Por ende, la *metodología de la investigación* es definida como el estudio analítico y crítico de los métodos de investigación y de prueba, y que incluye la descripción, el análisis y la valoración crítica de los métodos de investigación.

Hernández Sampieri (2003) clasifica la recolección de datos para una investigación en observación directa –simple y experimental- , y observación documental en forma de escritos, documentos numéricos estadísticos, de imagen o sonido, y de objetos; los cuales conforman tipos de observación documental que pueden combinarse dependiendo del tipo de investigación a realizar. En el caso



del presente trabajo se utilizó la modalidad de sonido, en la variante de entrevista cualitativa semi-estructurada.

La entrevista cualitativa se realiza de forma individual y presencial. No sigue una estandarización, sino que las preguntas, las instrucciones planteadas para obtener las respuestas y el orden de las interrogantes no se plasman en un cuestionario rígido. Se procede de manera flexible siguiendo los reactivos asentados en un guión previo (Heinemann, 2003) con el propósito de que fluya el diálogo según el curso de las respuestas expresadas, de la disponibilidad del participante para proporcionar la información y de la competencia cultural de los sujetos entrevistados.

Desde tiempo de Freud la investigación en Psicología ha aportado estudios de caso, con base en su cercanía a la práctica psicológica. Se define al estudio de caso en el abordaje psicológico como “el estudio detallado e intensivo de un individuo, de un grupo como entidad, mediante la observación, autorreporte, y por otros medios.” (Tesch, 1995).

Dentro de la metodología cualitativa Isaac (1997) considera que todos los métodos de observación son inferenciales, entre los cuales incluye la evaluación psicológica descriptiva, misma que abarca, entre otras, las técnicas de elaboración de cuestionarios proyectivos y la evaluación por escala de actitudes. Este autor define el término *escala* como una “estrategia de medición que permite la asignación de símbolos o de números a individuos, o a sus comportamientos. Por regla indica la posesión de un individuo de una correspondiente cantidad de aquéllo que dicha escala afirma medir.”



Con base en su definición se entiende por el concepto *escala* : sucesión ordenada de valores distintos de una misma cualidad. (Encarta, 2005).

González (2000) enfatiza que : “La investigación cualitativa no corresponde a una definición instrumental, es epistemológica y teórica, y está apoyada en sistemas diferentes de construcción de conocimiento, orientados al estudio de un objeto distinto del de la investigación cuantitativa tradicional en Psicología.”

Es interesante –y quizás, alentador- que, en general, las obras sobre metodología de la investigación tengan necesariamente que polemizar acerca de la validez de lo cualitativo o no experimental, llegando a considerarla mayor en “cantidad” o rango que la experimental. Al respecto Kerlinger (2001) afirma :

“Lo que el estudiante de investigación necesita es una comprensión equilibrada de las ventajas y las desventajas de ambos tipos de investigación. Quizá no sea conveniente el comprometerse en forma exclusiva con la experimentación o con la investigación no experimental. A pesar de sus desventajas, debe hacerse una gran cantidad de investigación no experimental en Psicología, Sociología y Educación sencillamente porque muchos problemas de investigación no se prestan a una indagación experimental. Un poco de reflexión sobre algunas de las variables importantes en la investigación del comportamiento –inteligencia, aptitudes, antecedentes del hogar, logro, clase social, rigidez, etnocentrismo- mostrará que no son manipulables. La investigación controlada es posible, desde luego, pero la verdadera experimentación no lo es. La mayor parte de los problemas de la investigación social científica y de la educación no se presta a una experimentación, aunque muchos de ellos sí son accesibles para una investigación controlada de tipo no experimental.”

A pesar de que Kerlinger y algunos otros autores de metodología experimental cuantitativa parecen contradecirse, o bien, resistirse al enfoque cualitativo, desde la óptica de la Psicología Clínica y la Evaluación Psicológica, Abt y Bellak (1999) concluyen que la validez y la confiabilidad de los tests proyectivos

no puede establecerse de la misma manera; es decir, no existe *el* método. Estos autores aseveran que :

“Los tests proyectivos han puesto en evidencia que debemos estar dispuestos a abandonar la distinción espúria entre datos cuantitativos y datos cualitativos. Debemos desarrollar técnicas para el tratamiento de los datos que nos permitan manejar ambos tipos. Por fortuna para la Psicología proyectiva, esta situación se reconoce cada vez más.”

En lo que concierne a la investigación metodológica en Psicoterapia se considera que “se requieren estudios descriptivos. La descripción tiene su lugar reconocido como instrumento de investigación, y en los estudios preliminares encuentra su mejor indicación.” (Poch, 1998).

Del mismo modo, ha sido fundamental en el desarrollo de la psicología proyectiva el hecho de que los métodos proyectivos resultan y “han demostrado ser más promisorios como instrumentos para la investigación, el estudio y el diagnóstico de la personalidad, así como para la evaluación del progreso en la psicoterapia.” (Abt y Bellak, 1999).

3.2. Fundamentos de la técnica proyectiva

En el amplio campo de intervención de la Psicoterapia y de la Psicología Clínica, -así como su extensión a la Psicología del Deporte-, se presenta una diversidad de métodos tradicionales, entre ellos la historia de caso y la observación. Rapaport (1992) teoriza acerca del “supuesto que yace debajo del uso de los tests psicológicos”, el cual consiste en que son intrínsecos al mundo interno del paciente tanto las circunstancias que preceden a la prueba, su adaptación e inadaptación, como los conflictos subyacentes a ésta; llevando este



conjunto de factores al contexto en el que se le evalúa. De esta forma se coloca a la persona evaluada en una situación estandarizada con base en la cual sea posible inferir tanto sus áreas de inadaptación como las que se consideren libres de conflicto o adaptativas.

Rapaport (1992) rescata las ventajas básicas en el uso de los tests psicológicos, citando principalmente como valiosa la posibilidad de aplicar un test, ya que se dan situaciones en las que no se cuenta con datos suficientes relativos a la historia del caso que se analiza. También considera la facilidad del registro íntegro del material obtenido como base del diagnóstico clínico.

La *hipótesis proyectiva* que establece Rapaport (1992) conlleva la implicación del mundo interno correspondiente a cada paciente, su individualidad y la impronta de la sociedad al interior de la cual interactúa. Es por ello que este autor afirma que los productos resultantes de los tests proyectivos proporcionan mayor interés al investigador ya que “es el modo de organización –de los preceptos, de los rendimientos, de las ideas-, el centro de interés y el material diagnósticamente significativo.” De ahí que Rapaport (1992) asegura que trabajar con el supuesto de la hipótesis proyectiva permite al evaluador respaldar el peso diagnóstico primordialmente en aquellos índices cuya significación no llega a ser entendida por el sujeto evaluado.

A diferencia del tipo de pruebas psicológicas estrictamente estandarizadas, como las de inteligencia, o aún el examen mental mismo, en las cuales existe la probabilidad de que la persona examinada sepa el significado de las preguntas que se le plantean y elija las respuestas que considere más



convenientes, esperadas, aceptables, o apropiadas a la imagen que busca ofrecer al evaluador.

Cabe hacer énfasis en el hecho de que la experiencia del examinador sumada a una conducción integral de los datos clínicos tendrá elementos suficientes para la evaluación final del test, aún cuando no aplicara una batería psicométrica extensa. (Lorenzo, 2001; Rapaport, 1992).

Al administrar la prueba proyectiva al sujeto no debe permitirse que éste descubra cómo habrán de evaluarse sus reacciones y respuestas frente al material de prueba, con el fin de evitar que la persona evaluada modifique de forma consciente y sistemática el contenido de sus respuestas.

“El procedimiento que acabamos de describir ha sido bautizado con el nombre de *técnica proyectiva*. El proyecto de proyección, tal como lo usamos aquí, no debe confundirse con el concepto psicoanalítico de la proyección como mecanismo de defensa utilizado por el Yo; tampoco ha de confundírsele con la difundida versión de ese concepto que denota cualquier atribución de la propia conciencia, pensamientos, o sentimientos, a otra persona. Lejos de ello, hay proyección en estos tests cuando la estructura psicológica del sujeto se torna palpable en sus acciones, reacciones, elecciones, producciones, creaciones, etc.” (Rapaport, 1992).

Dentro de las pruebas proyectivas se pretende que a través de su ejecución el sujeto evaluado reflejará en sus respuestas sus propios deseos, temores, actitudes, etc. (Bell, 1990).

Mediante la aplicación de los tests proyectivos se busca que se revele la estructura psicológica del paciente tal cual se manifiesta en la situación de prueba, sin profundizar en sus antecedentes históricos. Para Rapaport (1992) “todo test proyectivo debe reunir cuatro condiciones fundamentales : *estimular, tornar observable, registrar y volver verbalmente comunicable* la estructura



psicológica del sujeto.” A pesar de que este autor considera que habrán de surgir factores subjetivos por parte del examinador, concluye que si se procura cubrir estas condiciones puede asegurarse un grado considerable de objetividad de los tests proyectivos, los cuales siguen siendo válidos y útiles en el psicodiagnóstico de la personalidad.

A manera de corolario se puede afirmar que la técnica proyectiva toma en cuenta la existencia de elementos inconscientes de la personalidad. Al revisar los datos obtenidos el evaluador podrá respaldar el resultado con base en el marco teórico-conceptual del cuerpo léxico del psicoanálisis : teoría de la personalidad que supone motivaciones no conscientes en la psicodinamia, (es decir, a nivel de psicología profunda), las cuales dan sustento al psicodiagnóstico surgido a partir de los tests proyectivos.

Por medio de estas pruebas psicológicas proyectivas se estimulan los procesos mentales expresados a través de la instancia psíquica del Yo y del pensamiento, al cual Rapaport (1992) denomina “portador del pensar consciente”. El mencionado autor propone visualizarlo desde la óptica de la aplicabilidad de los tests psicológicos de la siguiente forma : “El Yo es el receptor de los estímulos externos, es el ejecutor de las intenciones; posee cierta autonomía de las motivaciones subconscientes; como receptor el Yo puede eludir, invocar, deformar o seleccionar los estímulos externos, y el *cómo* y el *qué* de esta actividad reflejan las necesidades del sujeto.”

En consecuencia, los tests proyectivos exploran la manera característica de recibir y de manifestar el grado y la organización de la autonomía de los procesos mentales, los cuales –junto con otros factores- dan a conocer al

evaluador y al psicoterapeuta aquellos rasgos fundamentales de la estructura psicológica del paciente.

De ahí la importancia del reconocimiento a la valiosa aportación hecha por la psicología profunda de Rapaport al campo de la Psicometría, dotándola de mayor visión y profundidad. A este respecto Sugarman y Kanner (2000) han contribuido al acervo cultural de la disciplina con la publicación de un artículo en el cual exponen esta temática, haciendo énfasis acerca de cómo la teoría psicoanalítica ha coadyuvado a que el psicólogo y/o el psicoterapeuta pueda “expandir el número de fuentes disponibles de datos en la evaluación psicológica.”, vigorizando con ello el impacto teórico que se derivó de los interesantes e importantes trabajos de Rapaport enfocados al psicodiagnóstico.

3.3. Planteamiento del problema

¿Es posible explorar las implicaciones psicológicas en atletas retirados? ¿La investigación circular de caso permite dicha exploración? ¿Existe la probabilidad de aproximarse epistemológicamente a los orígenes del abandono y/o retiro de la vida deportiva? ¿Resulta viable contribuir a una óptima transición del atleta hacia la vida fuera del deporte mediante un modelo preventivo de intervención psicodeportiva?

En referencia al campo de la Psicología del Deporte resulta insuficiente la débil –casi nula- consideración que suele concederse a la importancia de las causas generadoras del abandono prematuro del ciclo de vida para un competidor de élite.



Mediante una amplia revisión documental ha sido posible identificar una escasa documentación referencial acerca del estudio que incluya a aquellas figuras afectivas introyectadas por el(a) deportista, mismas que inciden en su desempeño atlético. Su adecuado manejo psicodeportivo y psicoterapéutico sin duda impulsaría al(a) jugador(a) no sólo a lograr una óptima transición en su ciclo vital deportivo, sino también a plantearse un conocimiento de sí mismo(a) que le encamine a crecer como un ser integral, más allá de sus éxitos deportivos.

3.4. Tipo de investigación

Se expone la aproximación al abordaje de las implicaciones psicológicas en atletas retirados enfocando el constructo teórico-metodológico-referencial a la evaluación psicotécnica de las implicaciones mencionadas.

Para tal efecto se aplica una evaluación de corte cualitativo no experimental, bajo la modalidad de elección de casos típicos, que en esta propuesta se enfoca en atletas retirados.

El análisis y la discusión de resultados se enmarcan en un diseño de investigación cualitativa en Psicología Deportológica, el cual se aborda mediante la estrategia del método circular de caso, que incluye el relato de aspectos biográficos a través de la narrativa oral de historia de vida.

Según la *naturaleza de los datos* la metodología *cualitativa* es una investigación “desde adentro”, bajo el supuesto de un predominio de lo individual y subjetivo. Se considera una investigación interpretativa, referida al individuo, a lo particular, clasificando aquí, entre otros, al estudio de casos. (Bisquerra, 2004).



De acuerdo a la manipulación de variables (control), la metodología cualitativa se cataloga como *investigación descriptiva*, donde no se manipula ninguna variable sino que se observan y se describen los fenómenos. Dentro de esta categorización vuelve a ser incluido, entre otros, el estudio de casos.

El tipo de investigación para los estudios de caso único la clasifica Bisquerra (2004) *según el número de individuos como estudios de sujeto único*, por medio de los cuales se analiza a una sola persona. “Ocasionalmente esta forma de investigación se puede basar en un grupo reducido de sujetos, pero sin tomar en cuenta su representatividad. Los estudios de sujeto único generalmente corresponden a la metodología cualitativa, por lo cual se efectúan sin aplicación de estadística.” Puede verse que coincide con Ross (1987) en cuanto a su señalización : “diseños de sujeto único o $N = 1$ ”.

Las estrategias metodológicas de corte cualitativo privilegian el abordaje cualitativo de la realidad social y en su ulterior difusión en la investigación la tendencia de mayor aplicación es por el análisis de conversación, el análisis de texto y las historias de vida. Para el diseño del tipo de investigación en esta tesis se partió del respaldo en la adaptación del análisis de conversación como modalidad cualitativa de trabajo, que ha demostrado su pertinencia en estudios de casos deportivos.(Lavallee, 2008; Heinemann, 2003) y que se proyecta como eje de búsqueda de significación para el abordaje de actos de habla. Conforme se ha extendido su implementación ha llegado a ser un recurso fundamental en los estudios etnográficos, clínicos y de criminalística; para aspectos aplicados tanto el análisis de textos y los estudios de los actos de habla han aportado al área de la entrevista psicológica estructurada, los estudios de agresión hasta el análisis de los procesos de comunicación masiva. (Sandoval,1996). Para los propósitos de



este trabajo el estudio de caso es pertinente al categorizarse, parafraseando a Sandoval (1996) “en el rubro de cultura, sociedad, comunidad, subcultura, organización, y fenómenos como creencias, prácticas o interacciones, así como para cualquier aspecto de la existencia humana.”

Las fuentes documentales establecen básicamente los procedimientos para obtener datos de la realidad a investigar. En la presente investigación se utiliza la evaluación psicológica descriptiva mediante la verbalización expresada por el sujeto evaluado ante la palabra estímulo o constructo. La tipología del método cualitativo que aquí se enmarca corresponde a la de estudio de caso con una focalización en el análisis psicológico de un caso deportivo.

La American Psychological Association (2002, cita tomada de Davis y Palladino, 2008) establece pautas normativas en las cuales se señalan los estándares de conducta a seguir en el desempeño del trabajo que realizan los(as) psicólogos(as) en su rol tanto profesional, docente como de investigador. Se trata de lineamientos que hacen énfasis mayormente en el respeto a los derechos y la dignidad de las personas, su derecho a la privacidad y a la confidencialidad. Se incluyen también estándares focalizados en la constante capacitación y actualización con el propósito de conservar un óptima nivel en sus competencias profesionales, lo cual sienta las bases para que pueda ser capaz de reconocer sus propias limitaciones.

Por su parte la Sociedad Mexicana de Psicología (2003) ha hecho lo propio a través de la revisión y publicación del Código Ético del Psicólogo de la Sociedad Mexicana de Psicología, donde se contempla el rubro Confidencialidad en sus artículos 132 al 139, los cuales enfatizan :

“Art. 132 : El psicólogo tiene la obligación básica de respetar los derechos a la confidencialidad de aquellos con quienes trabaja o le consultan, reconociendo que la confidencialidad puede establecerse por ley, por reglas institucionales o profesionales, o por relaciones científicas, y toma las precauciones razonables para tal efecto.

Art. 133 : Con el fin de minimizar intrusiones en la privacidad, el psicólogo sólo incluye en sus informes escritos u orales, consultorías o asesorías similares, aquella información pertinente al propósito de dicha comunicación.”

La ética en la investigación es también piedra angular en el ámbito de la Psicología del Deporte y en las Ciencias del Movimiento Humano. De ahí que en todos los tipos de estudio realizados se hace hincapié en el manejo ético que todo(a) psicólogo(a) debe efectuar acerca de la información confidencial hacia los datos obtenidos tanto en la evaluación psicométrica y proyectiva, entrevistas, técnicas de mentalización, como en el entrenamiento psicológico de aquellas habilidades y actitudes a mejorar en cada deportista.(Roffé, 2003).

A consecuencia se requiere, con base en los señalamientos éticos de la investigación, que todo registro, formato, ficha, etc., vinculado a los datos personales del participante sea tratado en todo momento con la consiguiente confidencialidad. (Tirado, 2006).

La confidencialidad debe establecerse entre el psicólogo y el deportista. Sin embargo, con fines de la asesoría interdisciplinaria, el psicólogo deportivo tiene en realidad un margen de libertad permitido para plantear el caso con el entrenador. Específicamente, el psicólogo deportivo clínico debe proporcionar sólo la información particular relacionada con el propósito de la revelación. Toda la información que no se relacione con la cuestión indagada debe reservarse para proteger al usuario atleta. (Gardner y Moore,2006).



La participación de los sujetos elegidos para una investigación tendrá siempre un carácter voluntario. Quien investiga procede a informar y describir los procedimientos y los propósitos del estudio a las personas involucradas a fin de obtener de ellas su consentimiento informado, es decir, su aceptación de participación en el proyecto una vez que se le han explicado las especificidades del mismo. (Davis y Palladino, 2008). A grandes rasgos, se admitirá el consentimiento si el(a) participante :

- (a) cuenta con la capacidad para consentir : entiende el alcance de su decisión.
- (b) cuenta con la información indicadora respecto al procedimiento.
- (c) expresa su consentimiento voluntariamente y libre de influencias inadecuadas.



Diagrama 2. Estrategias para el abordaje metodológico

3.5. Diseño de investigación circular de caso

La investigación circular de un caso –o sujeto único- permite describir la metodología pertinente al problema a investigar. La revisión



bibliográfica ofrece una amplia gama de propuestas teórico-conceptuales muy interesantes y motivadoras para profundizar en el campo psicodeportivo y clínico.

A través de la investigación circular de caso se muestra cómo opera la evaluación psicotécnica por medio de la asociación libre, así como la interrelación de las diferentes actitudes mediante la exploración narrativa, cuyo análisis proyectivo permite describir la vivencia del sujeto elegido para el caso en cuestión.

Este diseño metodológico enfoca el concepto teórico-referencial de tipo circular en la elección de casos típicos por medio de la evaluación psicológica descriptiva referente al constructo psicosocial *retiro de la vida deportiva*.

Como punto de partida el interés andragógico por investigar las implicaciones psicológicas en sujetos exitosos en su vida deportiva una vez que se encuentran en la etapa actual como atletas retirados, esboza un hilo conductor a lo largo del diseño metodológico, que traslada el manejo adecuado del deportista en tanto persona integral.

El presente trabajo se diseñó como investigación no experimental, aplicando un enfoque del método cualitativo, codificando la información obtenida para su descripción e interpretación en sus aspectos concretos.

La tesis doctoral aquí presentada se enmarca en los parámetros unificadores propuestos por González Núñez (1997) dentro del Modelo de Investigación Circular, al cual califica de “óptimo” para el análisis de una



característica cuya variabilidad interindividual es nula o poco relevante, y cuyos resultados no se pueden inferir en toda la población.

El método circular se considera en la investigación científica como caracterizado en un sistema de circuito por el cual se accede con alternativas para sus puntos de partida y de desenlace del caso estudiado. Por lo tanto, se enfoca aquí a la investigación como aquel proceso de tipo cíclico en contraposición a un método lineal. Esta concepción metodológica demuestra que el conocimiento se construye alrededor de un ciclo continuo mediante el cual se traslapan el aprendizaje y el conocimiento interminablemente de una capa o etapa hacia otra; es decir, de cada hallazgo de investigación se posibilita el acceso a un nuevo inicio de posibilidades para aproximarse a la realidad.

La investigación circular es representada en la metodología científica por medio de la aportación de Paul D. Leedy, quien diseñó un modelo metodológico de 8 pasos :

- I. La investigación se origina con una pregunta o problema.
- II. La investigación requiere una clara articulación de un objetivo.
- III. La investigación sigue un plan específico de procedimiento.
- IV. La investigación usualmente divide el problema principal en subproblemas más manejables.
- V. La investigación es guiada por un problema específico de investigación.
- VI. La investigación acepta ciertas presunciones críticas, representando teorías o ideas acerca de cómo el mundo trabaja.
- VII. La investigación requiere la colección e interpretación de datos en el intento de resolver el problema que inicio la investigación.

VIII. La investigación es por naturaleza cíclica, en espiral o helicoidal. (Ávila, 2006).

La representación gráfica del modelo de Leedy puede ilustrarse de varias maneras, siendo muy extendida su difusión.

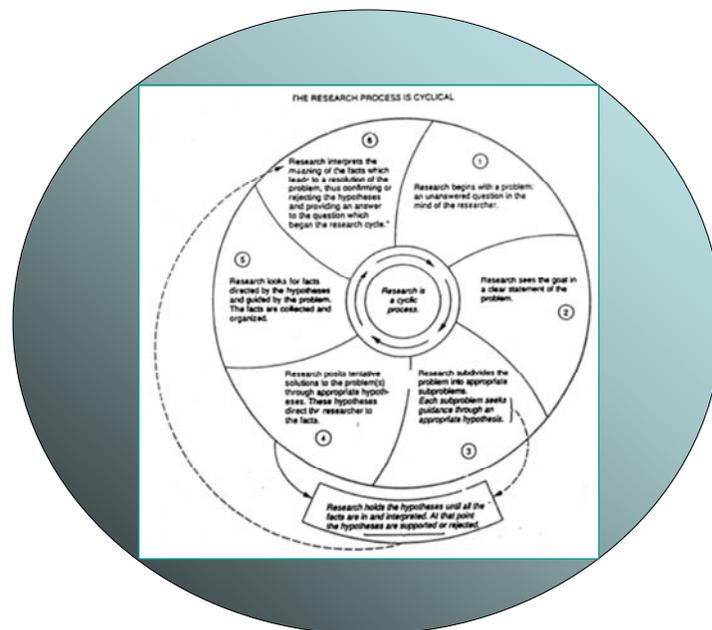
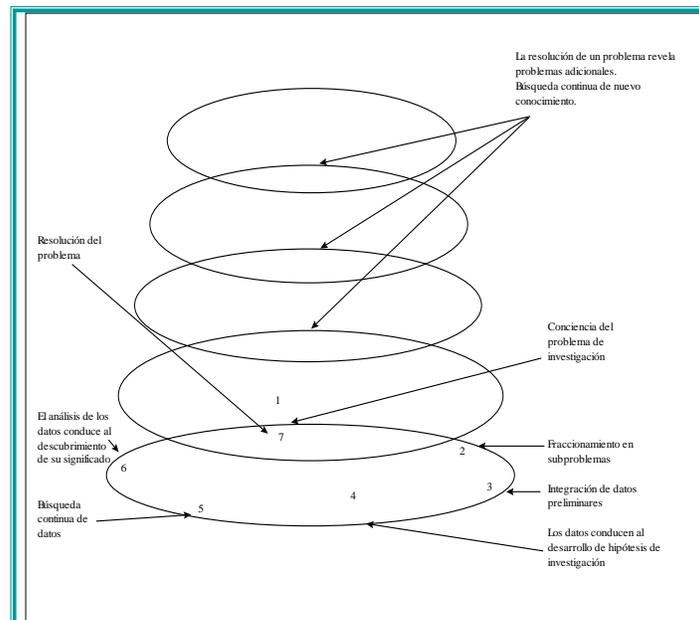


Diagrama 3. Modelo Helicoidal de Leedy (adaptada de <http://www.ferris.edu/htmls/colleges/artsands/Biology/ResearchScience/SPScientificMethod.cfm> [s.a.,s.f.]



Esquema 5. Espiral de Leedy (tomada de Ávila, 2006)

3.5.1. Hipótesis conceptual

Ho :

Un atleta retirado proyectará implicaciones psicológicas vivenciadas a causa de su retiro deportivo por asociación libre ante una guía indicativa.

Hi :

Un atleta retirado no proyectará implicaciones psicológicas vivenciadas a causa de su retiro deportivo por asociación libre ante una guía indicativa.

3.5.2. Instrumento



En la indagación metodológica se recurre a estudiar aquellos productos personales y sociales que se denominan *fuentes de investigación de datos* (Heinemann, 2003; Kerlinger, 2001). Se catalogan dichos productos como un “material, en especial material verbal que se produce en el curso de la vida de los individuos y los grupos.” Se encuadran tres propósitos del uso de los materiales disponibles :

- explorar la naturaleza de los datos y los sujetos para obtener así un indicio de la situación total.
- sugerir hipótesis derivadas de la naturaleza de los datos estudiados.
- probar hipótesis con base implícita emanada de los datos analizados.

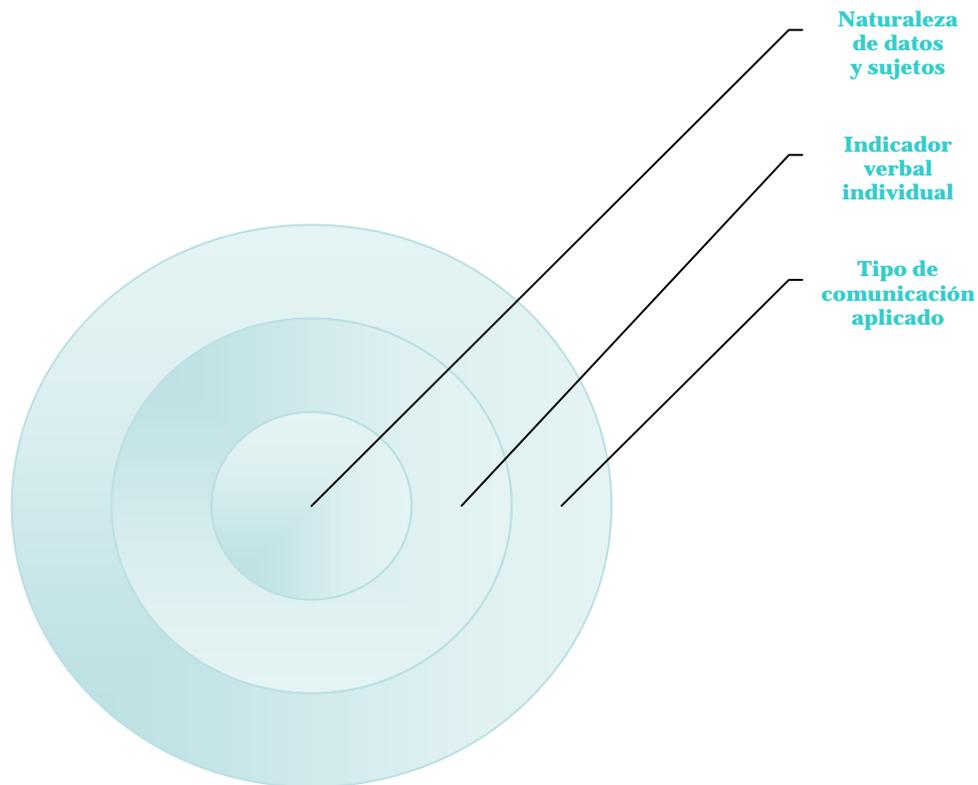


Diagrama 4. Criterios para la selección del método de recopilación de datos

Asimismo, la metodología de la investigación abarca el método proyectivo cuyo objeto es evaluar una variable de interés. El material obtenido de ello se produce de forma deliberada con el fin de investigar si se prueba la hipótesis planteada o si se descarta. En el caso de la guía indicativa aplicada para este trabajo se abarca lo que Kerlinger (2001) denomina la *idea de la proyección*, en la cual este autor conglogera valores, actitudes, necesidades, deseos,



impulsos y motivos que “son proyectados sobre objetos y comportamientos externos al individuo. Debe ser posible estudiar los motivos, las emociones, los valores, las actitudes y las necesidades de los hombres haciendo que de alguna manera proyecten estos estados internos sobre objetos externos. Esta poderosa idea respalda los instrumentos proyectivos de todo tipo.” Si bien Kerlinger (2001) más adelante se cuestiona respecto a la confiabilidad y la validez de este método, el enfoque freudiano de la asociación libre como elemento fundamental de la técnica investigativa psicoterapéutica constituye un referente conceptual del diseño metodológico en esta investigación.

Lindzey (citado en Kerlinger, 2001) clasifica de modo “válido y útil” cinco formas de los métodos proyectivos con base en el tipo de respuesta emitida por el sujeto : asociación, construcción, terminación, elección u ordenamiento, y expresión. Metodológicamente la guía indicativa utilizada corresponde a la técnica de expresión, por medio de la cual se analizan las implicaciones psicológicas de la persona evaluada, a quien se le ruega (Heinemann, 2003) que exprese la vivencia ante el indicador del constructo psicosocial seleccionado.

El enfoque teórico-técnico de la psicoterapia de corte psicoanalítico demuestra que es precisamente por la asociación libre emanada del inconsciente la que lleva al sujeto a expresar sus respuestas verbales a través de las cuales proyecta ciertas vivencias y no otras. (Beller, 2006; Coderch, 2005; González Núñez y Rodríguez, 2002; Gaylin, 2001).

Se ha elaborado el diseño de una guía Indicativa para atletas de corte proyectivo que consiste en un grupo de 3 reactivos de forma oral nominal, a detonarse con la palabra estímulo inicial, en este caso el *retiro de la vida*

deportiva. Requiere de un mínimo de instrucciones y su aplicación puede llevarse a cabo en forma individual con registro de sonido, (este tipo de evaluación cualitativa ha sido reportado por Locke, 2003), o realizarse en forma colectiva con registro escrito. Se procede a fluir la secuencia de cadenas asociativas derivadas de la expresión oral manifestada ante el reactivo.

El eje central en esta investigación circular de caso se focaliza en el análisis de la asociación libre y las reminiscencias del atleta a causa de su retiro deportivo.

Para la implementación de este estudio se contactó directamente a los jugadores, quienes tuvieron una actuación deportiva destacada en su disciplina deportiva. Se les planteó el encuadre pertinente, además de aclararles el propósito de la evaluación que se les aplicaría, enfatizando el carácter confidencial en el manejo de toda la información proporcionada y obteniendo el consentimiento informado una vez consensuada la aceptación de su participación. En todo momento se mostraron interesados, accesibles, cooperativos y con disponibilidad de tiempo.

Se les indicaron en contactos individuales y por separado, las instrucciones de forma clara, concisa y concreta : bajo la consigna principal de expresar espontáneamente la verbalización de lo primero que surgiera en su mente respecto al retiro de la vida deportiva, indicando la condición de estar en una situación libre de evaluación correcta o incorrecta, de tiempo cronometrado, y de emisión de juicios de valor por parte de la investigadora.

Con base en el respeto ético que debe guardarse a la confidencialidad y a la privacidad referentes a la identidad tanto de los pacientes como de aquellas personas que participan en grupos control, en investigaciones, encuestas, experimentos, psicoterapia, etc., -aunado a la imagen pública que su sobresaliente desempeño deportivo les generó- se omite la información que les identifique abiertamente. (Davis, 2008).

Capítulo 4

Propuesta Preliminar

Modelo Psicodeportivo de Intervención

It is necessary to the happiness of a man that he
be mentally faithful to himself.

*Thomas Paine*⁵

El abundamiento en el área de intervención de la Psicología del Deporte, como línea de generación y aplicación del conocimiento al extenso ámbito de la salud mental, robustece la tendencia clínica actual y, de igual manera, al campo de las Disciplinas del Movimiento Humano, dado que se ha instituido el año 2008 como indicativo del deporte y la actividad física.

⁵ Self-respect. Loc. Cit. Recuperado en febrero 2008 de : <http://www.famous-quotation.org/subjects/Self-Respect.html>



Los atletas de alto rendimiento, ya sea a nivel universitario, amateur, olímpico y/o profesional encaran constantemente una diversidad de retos físicos, mentales, emocionales, a través de sesiones intensas de entrenamiento, de jornadas extensas y agotadoras de encuentros competitivos. Las implicaciones psicológicas derivadas a través de dicho nivel de disciplina proveen al perfil de estos deportistas la pasión por su deporte, la cohesión psicosocial en el trabajo conjunto y las vivencias grupales del triunfo y la derrota. Todo este equipamiento psicosocial brinda ilustra de forma significativa el carácter único adquirido a través del aprendizaje y la experiencia competitiva. De ahí el amplio espectro de intervención de los servicios profesionales que se brinda a los deportistas desde la Psicología del Deporte. (Halliwell, 2004).

Las experiencias adquiridas a lo largo de la trayectoria competitiva bajo una forma de vida deportiva estricta y estructurada proveen al atleta de capacidades diversas que pueden permitirle atravesar la etapa de la transición de forma más adecuada, sencilla y mediante un preámbulo de reflexión la separación y el alejamiento de su vida competitiva puede resultar en una experiencia favorable y de provecho en un futuro cercano.

La optimización de dicha experiencia es posible de abordarse de forma preventiva y acorde a la implementación metodológica del entrenador; para lo cual es recomendable fijar una planificación del desentrenamiento físico y mental de jugador en vías de transición al retiro. Un modelo psicodeportivo integral y sistemático es viable y beneficioso, mediante el cual establecer los indicadores más significativos en el perfil del deportista aunado a las características particulares esenciales de su deporte.

ELEMENTOS	CONTENIDOS	ÁREAS AFECTADAS
<p>Identificar los diversos aspectos determinantes en el abandono y/o retiro de la vida deportiva.</p> <p>Aplicar las estrategias de intervención psicológica para apoyo del deportista próximo al retiro.</p> <p>Desarrollar programa de intervención psicológica para el abandono y/o retiro de la vida deportiva en apoyo al entrenador</p>	<p>Aproximación a las causas originadoras del abandono y retiro de la vida deportiva.</p> <p>Familiarizarse con el funcionamiento emocional del deportista próximo al retiro.</p> <p>Habilitar la adecuada estrategia psicológica de intervención</p> <p>Optimización de la integración psicosocial del deportista próximo al retiro.</p>	<p>Ciclo vital en deporte Lesiones Plan de rehabilitación</p> <p>Intervención psicológica en rehabilitación del deportista lesionado.</p> <p>Aspectos psicológicos, personales y contextuales referentes al estrés postlesión del deportista.</p> <p>Indicadores del estrés en deportistas que deberán abandonar la vida deportiva de competición.</p> <p>Evaluación psicométrica, diagnóstico psicológico y psicodeportivo para plan de tratamiento del agotamiento y retirada deportiva.</p>

Tabla 1. Abordaje inicial de caso típico

4.1. Limitaciones para la realización

Cabe clarificar el escenario real con el que se enfrenta en su ejercicio profesional el(a) psicólogo(a) en general, el(a) psicoterapeuta en particular, y el(a) psicólogo(a) deportivo(a) específicamente. Se debe tener en cuenta con total claridad que existen notorias limitaciones para llevar a efecto el



quehacer, servicio y propuestas de abordaje psicoterapéutico, psicológico y psicodeportivo a pesar de que universidades prestigiadas, federaciones deportivas y organismos públicos han puesto en marcha programas de asesoría para los atletas.

Resalta entre las principales limitaciones para la conducción del abordaje la reticencia del propio deportista para acceder a los servicios que se le ofrecen. Las razones expresadas a modo de justificar su resistencia incluyen : falta de tiempo, real o imaginaria; percepción de pérdida de su imagen; percepción de autocontrol: presión por parte de sus pares y/o entrenadores; desconfianza hacia las personas que son externas a su círculo cercano; prejuicios acerca de la función distorsionada del saber y del ejercicio psicológico y psicoterapéutico; desconocimiento respecto a la gama de los servicios profesionales inherentes a la intervención psicodeportiva y psicoterapéutica, en la cual procuran trabajar, cuando aceptan, sólo los indicadores superficiales en vez de lidiar con la confrontación y clarificación de conflictos emocionales.

Rouffignac (2008) apunta hacia la noción extendida acerca de la aceptación de la intervención psicológica por parte de entrenadores y atletas siempre y cuando se oriente a incrementar el desempeño o a recuperar la baja forma. Sin embargo, se considera inaceptable e innecesaria si el motivo se funda en reportes de que el deportista esté sufriendo conflictos personales, dado que dicha admisión de parte de su entrenado(a) es vista como aceptación de una derrota desde el punto de vista del entrenador.

En consecuencia es labor del psicólogo del deporte abrir los espacios científicos (Gardner y Moore, 2006; Taylor y Wilson, 2005), de certeza,

confidencialidad y profesionalismo que respalden su saber, su saber hacer y su saber ser.

4.2. Procedimiento

El procedimiento inicial fluye de mejor manera dando la debida atención a la ubicación correcta del nivel de participación en la actividad física y el deporte de la persona consultante y/o evaluada para su manejo de intervención. El factor tiempo de permanencia es primordial a fin de encauzar la dirección del abordaje.

Grado de permanencia	Descriptor del nivel de la actividad
Extendido	Práctica física <i>continua</i> ; el(a) practicante está consciente de sus capacidades y limitaciones; muestra responsabilidad y asume el declive de su nivel físico-atlético.
Extralimitado	Práctica física <i>intermitente</i> ; el(a) practicante no está consciente de sus capacidades y limitaciones; fluctúa entre abandono/retiro/retorno; muestra irresponsabilidad respecto a su salud y nivel físico-atlético real, traspasando sus deficiencias deportivas en aras de intentar un retorno a su nivel competitivo óptimo.
Extemporáneo	Práctica física <i>tardía</i> ; el(a) practicante jamás realizó actividad física durante su juventud; está consciente del deterioro de sus capacidades físicas actuales; procura efectuar ejercicio y deporte con miras a obtener un desempeño propiamente juvenil.

Tabla 2. Indicadores de tiempo y grado para situar la intervención con el(a) atleta

Con base en la revisión de la literatura es claro determinar que el(a) atleta podría beneficiarse del apoyo psicológico que le facilite la transición de su ciclo deportivo. Para ello se proponen aquí algunos indicadores relacionados con un retiro de éxito y que implican su planeación, a fin de asegurarse un óptimo manejo emocional que le permita vivir un buen retiro, acorde a su situación físico-atlética presente, edad, situación familiar, factores socioeconómicos, de

escolaridad y laboral, así como del proceso de desentrenamiento propicio para la reducción gradual de su carga deportiva acostumbrada.

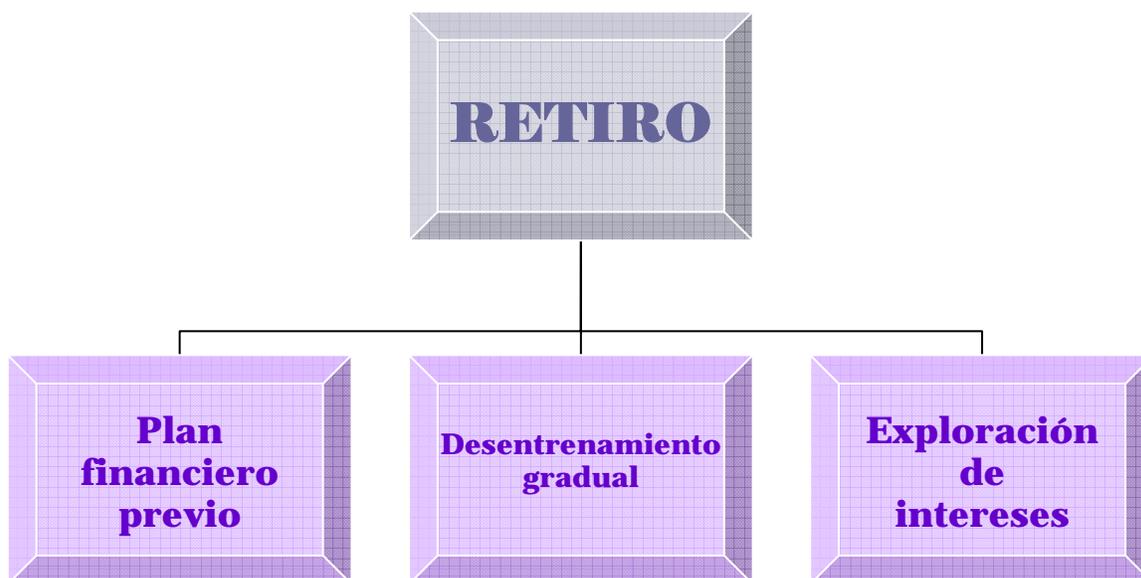


Diagrama 5. Elementos inherentes a una transición de retiro propicio

La debilidad presente en los organismos deportivos respecto a la falta de asistencia profesional en esta área puede trastocarse en fortaleza institucional al propiciar los espacios idóneos para la preparación física y mental de los atletas próximos al retiro y para su reinserción ulterior al ámbito extradeporte. De la implementación gradual de modelos preventivos de intervención puede influirse en la ideología de directivos y entrenadores para el logro de formar personas integrales a la par que se desarrollen atletas de élite.

El modelo preliminar de intervención se concibe a partir del aspecto preventivo, cuyo propósito es abarcar elementos psicoterapéuticos que por lo general suelen pasarse por alto y/o darse por hecho en la literatura clínica. La

optimización del recurso psicoterapéutico puede enfocarse en los tres niveles preventivos : previo, durante y posterior al retiro del deporte.

 Guiar al(a) atleta, a nivel individual y hacia su entorno en la asimilación de las diversas etapas de su ciclo vital y deportivo, en donde el retiro le lleva a la culminación de logros, equiparables a los logros evolutivos vividos en etapas previas.

 Favorecer en el(a) deportista la identificación del retiro como proceso pérdida y duelo por medio del cual transita necesaria e inevitablemente hacia una fase de ganancias emocionales, psicosociales y de maduración cognitiva y física.

 Facilitar el manejo táctico para el cierre psicoterapéutico integral del duelo, lo cual implica el afrontamiento afectivo de pérdidas anteriores al momento del retiro.

 Proveer la alianza terapéutica suficiente para el logro de la aceptación de su identidad integral.

 Plantear el adecuado establecimiento de objetivos a corto, mediano y largo plazo a fin de visualizar un nuevo proyecto de vida gratificante que abarque la pertinente orientación psicoeducativa, psicodeportiva y psicosocial para conseguirlos.

 Clarificar las estrategias de disciplina, las habilidades adquiridas y la estructura aprendida en las actividades físico-atlética que sean susceptibles de aplicarse en su vida extradeporte a fin de consolidar una percepción de autocontrol y orden con base en sus requerimientos cotidianos más convenientes.

 Rescatar las reminiscencias de éxitos deportivos, confrontándolas a posibilidades presentes a fin de generar las vías para ser capaz de traspolarlas hacia la noción de éxito personal en áreas fuera de su status deportivo.

 Acompañar al atleta en la visualización de nuevos logros, en vías de reencontrarse a sí mismo como persona independiente e integral, estableciendo contactos de seguimiento hacia la terminación del servicio psicoterapéutico.

Esquema 6. Metas de la Intervención Psicoterapéutica



Por ende, el alcance de las metas de este modelo de intervención se funda a partir del establecimiento de un objetivo terminal enfocado en la disminución del impacto emocional y físico-atlético al afrontar el momento del retiro de la vida deportiva.

Consecuentemente el propósito preliminar al llevar a cabo la implementación del modelo psicodeportivo reviste la conducción hacia una toma de conciencia favorable para el atleta instaurando la dimensión temporal de su práctica deportiva como competidor en activo.

Necesariamente la planificación contenida en el modelo psicodeportivo de intervención conlleva un abordaje personalizado de forma exclusiva el perfil identificado del deportista en cuestión. De los hallazgos investigativos que se han reportado por parte de diferentes autores es posible afirmar que los rubros pertinentes para el apoyo real en la transición hacia la vida extradeporthe son primordialmente : a) estructuración de una revisión personal para su nuevo proyecto de vida; 2) impulso a la clarificación de objetivos e intereses acordes a la nueva etapa; 3) apertura al aprendizaje de distintas capacidades y destrezas; 4) adherencia a un plan de desentrenamiento gradual con miras al establecimiento de una práctica regular de actividad física ajena a la disciplina competitiva.

El trabajo psicodeportivo en los aspectos educativo, ocupacional y/o vocacional con el deportista puede abrirle un abanico de opciones para acceder a planes de educación que pudiera haber dejado inconclusos o no haber iniciado del todo; coadyuvando a reducir las reacciones emocionales derivadas de su retiro.



Los progresos que experimentan los atletas en espacios académicos y laborales estimulan su percepción de logro no relacionado al deporte. “Igual que los deportes, lo académico puede ser intenso y orientado al alcance de metas.” (Pearlman, 2004).

Capítulo 5

Discusión de Resultados

It is the nature of mortals to kick a fallen man.

*Aeschylus*⁶

La aproximación a las implicaciones psicológicas presentes en atletas retirados provee su conocimiento a nivel explorativo, al propiciar el momento y el espacio en el cual los entrevistados puedan manifestarlas verbalmente bajo indicaciones de asociación libre.

La revisión de las expresiones acerca de sus reminiscencias condujo a la identificación de indicadores emocionales para los cuales no contaron con sentir, ni se les informó de su manejo idóneo. A excepción de los 2 participantes (S=1 y S= 4), quienes por iniciativa propia recurrieron a facilitar su mentalización al respecto por medio de la estrategia de automensaje. (Lorenzo, 1997).

⁶ Pain. Loc.Cit. Recuperado en marzo 2008 de :
<http://www.famous-quotations.org/quotesubjectcss.php?subject=Pain&page=5>

Desde esta perspectiva se diseñó la presente investigación circular de caso con el fin de conocer las implicaciones psicológicas vivenciadas por ex atletas a causa de su retiro deportivo plasmadas por asociación libre al responder los reactivos de una guía indicativa.

Ficha de Identificación	Sujeto 1	Sujeto 2	Sujeto 3	Sujeto 4	Sujeto 5
Edad actual	54	41	36	24	19
Sexo	Masculino	Masculino	Masculino	Masculino	Femenino
Deporte	Futbol	Beisbol	Futbol	Natación	Gimnasia Artística
Colocación	Defensa central	Catcher	Polifacético	200m pecho	Viga All around
Categoría	Universitario	Seleccionado Nacional	Profesional 3 ^a . División	Juvenil B	Juvenil A
Permanencia deportiva	12 años	27 años	3 años	9 años	4 años
Edad al retiro	30 años	39 años	26 años	24 años	14 años
Motivo del retiro	Graduación	Fin de su ciclo	Deselección	Fin de su ciclo	Deselección
Indicador emocional	Tristeza	Tristeza	Decepción	Nostalgia	Frustración
Posición en fratría	2 ^o de 4	2 ^o de 2	5 ^o de 7	2 ^o de 2	2 ^a de 4
Estado civil	Casado	Casado	Soltero	Soltero	Soltera
Escolaridad	Carrera profesional	Maestría	Carrera de Director Técnico Profesional	5 ^o . semestre universidad	3er semestre
Ocupación actual	Administrador escuela futbol	Coordinador Universitario de Licenciatura en Deporte	Entrenador futbol en fuerzas básicas	Estudiante universitario	Estudiante universitaria

Tabla 3. Plantilla deportiva



Se establecieron el encuadre y el rapport pertinentes, mediante los cuales se efectuó el procedimiento para hacer del conocimiento de los sujetos con claridad las características de este estudio, así como la índole de su participación. De igual manera se procedió a suministrar a cada participante la información metodológica y los propósitos inherentes de esta investigación. El punto esencial para el manejo ético de la investigación en Psicología se llevó a cabo de modo pertinente, ya que a las personas evaluadas se les garantizó absoluta confidencialidad, expresándoles reconocimiento por su valiosa colaboración voluntaria, así como por el interés mostrado en que se aborde de modo profesional la problemática por la que inevitablemente tantos(as) atletas han de pasar, al igual que ellos(as). Todo ello dio lugar a la obtención del consentimiento informado.

La interacción interpersonal facilitada al transcurrir el encuentro de corte cualitativo proveyó una dinámica propicia a lo largo de la cual se dio dirección a los principales indicadores :

- 1) ¿Cuáles fueron las particularidades en su rol como jugador(a) al transitar por su proceso de retiro deportivo?
- 2) ¿Cómo enfrentó el(a) atleta el duelo por separación de su rol exitoso?
- 3) ¿Cómo describe su vida actual?

Las maniobras de ajuste psicológico en los indicadores emocionales al retiro de los sujetos evaluados fluyeron de manera favorable en cuanto a su contenido cognitivo y en el periodo esperado en cuanto a lo emocional (Stier, 2007), con un tiempo de 6 meses previos al cierre y un año en el ámbito externo al deporte; se detectó incertidumbre respecto a su ocupación futura en su nueva etapa, a excepción de la participante (S=5), quien ya contaba con empleo dentro



de su deporte previo a su retiro, fungiendo como auxiliar del entrenador en la enseñanza básica a las niñas de la categoría inicial. Cabe señalar que ha seguido desarrollándose en este aspecto y en la actualidad cuenta con la certificación de nivel principiante como juez en torneos, a la par que subió de nivel como asistente de entrenador.

La revisión de los indicadores indagados alude a algunas coincidencias en cuanto a la transición enfrentada al momento de retirarse, independientemente del sexo o de la edad. La conciencia acerca de la incertidumbre para proyectos en su futuro giró básicamente sobre la imposibilidad de volver a competir a alto nivel para de ahí partir a la toma de decisiones referentes a aspectos personales extradeporte.

Los ex atletas entrevistados pasaron por un periodo post-retiro breve en cuanto a la visualización de su autoimagen como competidores inactivos, en promedio de un año.

En todos los casos revisados hubo una nula orientación por parte de sus respectivos entrenadores sobre su situación deportiva a corto plazo, siendo inexistente un plan de desentrenamiento por parte de los preparadores físicos y de los entrenadores, y fue totalmente inexistente el apoyo relativo al aspecto mental apropiado para el cierre de su ciclo en el deporte de competición. Sólo 2 de los participantes en esta investigación (S=1 y S= 4) llevaron a cabo una especie de desentrenamiento y descenso en sus rutinas físico-atléticas que les respaldara para el momento definitivo, haciéndolo de motu proprio.

Fue notoria la ambivalencia en el indicador de las reminiscencias del material emocional expresado, refiriendo satisfacción por los logros y experiencias, recuerdos gratos por las personas a quienes trataron, y nostalgia ante la separación del rol de deportista reconocido por sus habilidades técnicas.

El diálogo conversacional fluyó de manera propicia, donde los participantes compartieron de buen grado sus vivencias, explayándose en los temas indagados, siendo el tiempo promedio de la entrevista de 50 minutos. Todos señalaron la falta de atención que se ha dado en el ámbito deportivo al atleta que se despide, discurriendo varias opciones que consideran viables de llevarse a cabo con miras a la mejora del desarrollo de los retirados con un enfoque humano.

La aproximación al elemento de las implicaciones psicológicas inherentes al retiro de la vida deportiva abre un espectro amplio para la posible realización de estudios en líneas de investigación en las cuales se pudiera : a) ahondar en el indicador del deseo presente en el deportista en transición de permanecer por una búsqueda de reconocimiento dentro de una actividad competitiva para la que ya no está evolutivamente apto; b) explorar el indicador del deseo presente en los entrenadores de trascender a través de los logros de sus entrenados(as) aún a pesar del menoscabo y/o indiferencia con que se conducen ante el aspecto humano de sus jugadores.

5.1. Ventajas

La ventaja central subyacente en la metodología cualitativa para el estudio de caso alude a la acción benéfica, desde el punto de vista científico, de

permitir el acceso abierto a extender los hallazgos reportados. A este respecto Berg (1998) considera : “Puede fácilmente servir como tierra fértil para reflexiones (insights) y aún hipótesis a seguir en estudios subsecuentes.” El autor señala la consideración que todo investigador debe plantearse respecto a la utilidad que pueda aportar el caso estudiado más allá del sujeto en cuestión.

A pesar de las cuestiones que generan controversia con respecto a la metodología experimental y la que no lo es, las ventajas terapéuticas derivadas de los estudios de casos típicos y de caso único se citan en investigaciones de sistemas de la Psicología tan opuestas como lo son el Psicoanálisis y el Conductismo, ejemplificadas aquí con la aportación de Poch (1998) en su libro : *Investigación en Psicoterapia : la Contribución Psicoanalítica* en contraste con la contribución hecha por Ross (1987) en su manual : *Terapia de la conducta infantil*.

Por una parte, en lo relativo a las variables que hay que considerar en un estudio, Poch (1998) encamina las variables al propio paciente :

“El paciente reúne en sí mismo diferentes variables, desde las sociodemográficas hasta las cuestiones referentes al diagnóstico, pasando por su motivación para demandar tratamiento, etc. Las variables del paciente son muy importantes puesto que, en definitiva, el cambio se opera en él. El estudio de estas variables es relevante en tanto que identificar cuáles influyen en el resultado de un tratamiento puede facilitar la indicación, es decir, qué tipo de terapia puede ser la mejor para unos pacientes con determinadas características.”

Por otra parte, Ross (1987) afirma :

“Al evaluar la eficacia de su tratamiento, los terapeutas de la conducta a menudo recurren al diseño experimental de un solo caso, aumentando con ello el nivel de confianza con el cual pueden sacar conclusiones a partir de sus observaciones clínicas. Este diseño llena el vacío entre el método tradicional, no controlado, de estudios de casos y el enfoque de comparación de grupos para la investigación, el cual rara vez es adecuado en el ambiente clínico, lo que favorece el uso del diseño del caso único.”

Para González (2000) el énfasis radica en que : “La investigación cualitativa se orienta al conocimiento de un objeto complejo : la subjetividad, cuyos elementos cambian frente al contexto en que se expresa el sujeto concreto. La historia y el contexto que caracterizan al desarrollo del sujeto marcan su singularidad, la cual es expresión de la riqueza y plasticidad del fenómeno subjetivo.” De ahí la riqueza de contribuir desde la metodología cualitativa al efecto paradigmático que amplíe el horizonte de la construcción del conocimiento. (Merino, 2007).

Entre las ventajas observadas durante la aplicación de la guía indicativa para los atletas participantes en esta investigación resaltan : a) la posibilidad de seguir el curso de la producción del material emocional expresado por los ex jugadores con flexibilidad acorde a la fluidez del diálogo sostenido; b) la situación presencial de la entrevista cualitativa se genera de forma natural facilitando la espontaneidad para la persona evaluada. (Heinemann, 2003).

Las ventajas derivadas de la aplicación sistemática del modelo preliminar propuesto en esta tesis pueden situarse en su eficacia para respaldar la ayuda y el soporte proporcionados desde la Psicología del Deporte enfocadas a la toma de decisiones óptima que deben considerar tanto entrenadores como deportistas, con el propósito de que les resulten beneficiosas ya sea en el desarrollo de sus acciones deportivas, ya sea para áreas de su vida ajenas al entorno de su deporte, y con base en las cuales puedan enfrentar situaciones de alto estrés y un favorable umbral de tolerancia a la frustración.

5.2. Desventajas

La desventaja principal que debe sortear todo psicólogo deportólogo radica, -además del desconocimiento, la desinformación y las nociones preconcebidas respecto a su saber y su quehacer-, en el entorno mercadológico con sus respectivas exigencias y presiones extradeporte ante el cual se ve sometido el atleta profesional.

“En los albores del siglo XXI creemos que es de fundamental importancia que el rol del psicólogo del deporte sea la de defensor de las identidades, ¿ hasta dónde puede llegar un contrato millonario en los derechos de los deportistas profesionales de participar de actividades culturales como el carnaval de Río o de elegir cuándo y cómo casarse?.” (Barrós 2005).

La problemática central detectada desde la Psicología del Deporte transcurre en relación a la escasa implementación de programas de preparación y entrenamiento psicológico que favorezcan los aspectos mentales en el deportista a la hora de la competición y previo a ésta; así como su debida asesoría e intervención psicodeportiva para la atención y solución a las dificultades personales, familiares y psicosociales que afectan el desempeño de los atletas. Entre las desventajas identificadas por la escasez mencionada se hallan las implicaciones psicológicas experimentadas tanto en las fases de entrenamiento como en la improvisación o casi inexistente plan de desentrenamiento, tanto a nivel de recuperación post-lesión como a nivel de transición preparatoria del retiro de vida competitiva.

Se torna en una marcada desventaja para los atletas en general el desconocimiento y la consecuente falta de orientación exhibida por sus entrenadores deportivos en lo que respecta a la planeación e implementación del correcto desentrenamiento deportivo, así como de la fundamental importancia de incluir un programa de intervención psicológica como preparación a su retiro de la vida deportiva. López et al.(2007) llegaron a la siguiente conclusión : “Como se ha



podido observar en el desarrollo de esta investigación, el tema del Desentrenamiento Deportivo parece ser una problemática universal, que afecta no solamente a atletas de un país o región determinada; sino también a todos aquellos que se retiran sin incorporarse a un proceso pedagógico orientado a estos fines, debido a la no orientación y conocimiento de sus entrenadores.”

Desde el punto de vista metodológico el corte cualitativo de la entrevista con la modalidad de la guía indicativa demanda un margen mayor de tiempo para el análisis y su revisión que una técnica cuantitativa, así como de un nivel amplio de experiencia y competencia por parte del entrevistador para su manejo técnico.(Warriner y Lavalley, 2008; Heinemann, 2003; Locke, 2003).

A pesar de los avances tecnológicos, científicos y de ingeniería humana con que se prepara a los atletas de élite existe la desventaja de la falta de integración de equipos de trabajo multidisciplinarios con los cuales constituir conjuntos especializadas, de alta capacitación y actualización que provean de programas de intervención específicos para dar soporte psicológico a los integrantes involucrados en los procesos deportivos de acuerdo a sus grados de iniciación, formación y desarrollo de cada deporte. Por ende se contaría a nivel de directivas e instituciones deportivas de una colaboración integral enfocada a alcanzar deportistas íntegros, responsables y habilitados para afrontar saludablemente los retos que le presente cada etapa de su ciclo vital, incluido el retiro deportivo.

Prospectiva

One cannot manage change.
One can only be ahead of it.



*Peter Drucker*⁷

La tendencia de la intervención profesional actualmente se inclina hacia la ampliación del panorama en salud integral, coadyuvando en el fortalecimiento del desarrollo mental y físico de los miembros de la comunidad; visualizando –a su vez- un incremento en la homeostasis del binomio mente-cuerpo.

Como perspectiva a futuro puede pensarse que a partir de los hallazgos de la presente tesis se desprendería una línea de investigación enfocada en la evaluación y el análisis de aquellas características representativas en adultos de la etapa intermedia del ciclo vital, que probablemente se beneficien de la práctica de alguna actividad física, y cómo ello pueda repercutir en conductas sanas y adaptativas cuando enfrenten la inevitable transición a la vida fuera del trabajo, es decir, la fase de jubilación o retiro del ciclo vital laboral.

El área de la salud mental como polo opuesto de la psicopatología habrá de crecer de manera sólida en los próximos años, con base en la tendencia clínica actual hacia donde se inclina la intervención profesional para el nuevo milenio que ha comenzado.

La actual difusión de la necesidad de generar y fortalecer la ecoeducación a nivel mundial resulta un gran apoyo para el futuro cercano. Ello ha empezado a repercutir en la promoción de un cambio de actitud general hacia el entorno, incidiendo favorablemente en la concepción del desarrollo mental y físico

⁷ Character. Loc.Cit. Recuperado en marzo 2008 de : <http://www.famous-quotation.org/quotesubjectcss.php?subject=Character&page=9>



al interior de la comunidad. De esta manera, está siendo posible visualizar un incremento en la necesidad de alcanzar una homeostasis en la integración mente-cuerpo, que se vigorizará cada vez más a través de mejores programas de prevención.

Por ende, desde una óptica prospectiva resulta factible el planteamiento de proyectos ulteriores que se focalicen en el análisis y la intervención de conductas sanas, adaptativas, con base en el beneficio de la realización de actividades de ejercicio físico y recreación para los sectores de la población que transitan por cambios físicos, psicológicos y sociales a causa de lesiones incapacitantes, sedentarismo, y trastornos crónico-degenerativos, tal como muestra la tendencia actual.

Una mirada futurista desde la Psicología del Deporte permite pronosticar la urgente necesidad de apoyos psicodeportivos e integrales para las generaciones de atletas jóvenes, cuya participación competitiva a nivel de élite se ve apresurada por cuestiones mercadotécnicas globalizadas, con el riesgo de enfrentar un retiro de su vida deportiva cada vez más prematuro.

A futuro –cercano, quizás 5 a 8 años, debido a las complicaciones de salud y, paradójicamente, a la mayor expectativa de la población-, se continuará investigando en la profundización del funcionamiento corporal a causa de los síntomas emocionales y de estado de salud física tanto en los sectores de la población que se encuentran jubilados de la vida laboral, así como de los ex atletas que se retiran de la vida competitiva, quienes serán más propensos a la manifestación de síntomas aún no investigados, los cuales surgirán a partir de la manipulación genética y la ingeniería humana que permea en el deporte de élite.



Respecto a una intervención prospectiva que parta de la Psicología del Deporte en referencia a la debida atención y soporte del atleta próximo al retiro se discurre la pertinencia de propiciar, en un lapso no mayor a 5 años, estrategias sólidas con la finalidad de generar líneas de investigación y aplicación del conocimiento que ofrezcan un balance entre la visión teórico-metodológica, la disciplina deportiva y la formación integral de sus participantes, logrando que éstos se beneficien de la adecuada preparación psicológica, como apoyo a los beneficios físico-atléticos y nutricionales provenientes a partir de la implementación y seguimiento de un correcto programa personalizado de desentrenamiento.

Habrá un incremento en la oferta de asesoría y preparación de los deportistas, -con un énfasis específico en aquéllos que se ubican a nivel profesional-, a fin de instrumentar estrategias viables para su retiro de la práctica deportiva, y para la planificación y reorganización de sus vidas en el ámbito cotidiano.

Coincidentemente con Haberl (2007) se vislumbra la tendencia por parte de futuras investigaciones a tomar en cuenta el estudio y análisis cualitativo de las experiencias de los entrenadores, de la afición, que se considerarán importantes y podrán ser comparadas y contrastadas con las referidas por los propios atletas. El enfoque de dichos estudios comparativos acerca de procesos psicológicos tales como el comportamiento, la cognición y los estados afectivos entre sujetos polarizados, (por ejemplo : atletas de élite y los que no lo sean; deportistas individuales y deportistas colectivos; atletas masculinos y femeninos; adolescente y adultos, etc.) deberán explorarse bajo diseños metodológicos muy variados con lo que se alcanzará una perspectiva más amplificada que la utilizada en la actualidad.



Será conveniente extender las publicaciones del tema de la jubilación, la transición y el retiro de la vida competitiva hacia un sector de la comunidad de tal suerte que los deportistas que se hallen en etapa de iniciación a su deporte, junto con sus familias y entrenadores puedan comprender y aprender las mejores vías para su desarrollo físico y mental, contribuyendo a disminuir los factores que inciden en el abandono y/o retiro temprano de la práctica deportiva.

Como consecuencia en años venideros se verá incrementado el número de publicaciones surgidas sobre todo en países en desarrollo debido a la proliferación de organismos evaluadores, acreditadores y certificadores de los procesos de calidad, los cuales otorgan claves de estándares internacionales de calidad (ISO 9000 y 14000 en el ámbito profesional). Por este medio se han venido corrigiendo y mejorando los procedimientos, las políticas y los consensos tanto en el campo disciplinar de las Ciencias del Movimiento Humano, donde se inserta la Psicología del Deporte, como en el resto de las áreas del saber y del saber hacer, fortaleciendo el desarrollo del aprendizaje por competencias así como el desempeño de calidad laboral mediante las competencias profesionales encaminadas a la solución de problemas para el bienestar de la comunidad.

Aportaciones al acervo cultural

Sólo la propia y personal experiencia hace al hombre sabio.

*Sigmund Freud*⁸

⁸ Experiencia. Mis frases célebres. (s.a.)(s.f.). Recuperado en julio 2008 de : <http://www.misfrasescelebres.com/autor/Sigmund-Freud/>



La Humanidad ha sido capaz de prosperar lo largo de su Historia por medio de las diversas aportaciones derivadas no sólo desde las Ciencias Exactas, las Ciencias Naturales, las Ciencias Biomédicas y la Tecnología, sino también por las magníficas contribuciones emanadas desde las Ciencias Sociales y las Humanidades, privilegiando la riqueza del acervo cultural con el cual el conocimiento se ha sostenido y puede evolucionar continuamente.

Dentro de los amplios sistemas que conforman a la Psicología, el Psicoanálisis es el más conocido aunque no el mejor comprendido. Su fundador, Sigmund Freud, es sin lugar a dudas uno de los personajes más célebres del siglo XX. El sistema psicoanalítico queda ubicado en el marco referencial de la tradición filosófica alemana, la cual concibe a la mente como una entidad activa, dinámica y autogenerativa.

La tradición alemana plantea que la mente genera y estructura la experiencia humana de forma muy particular. La postura psicoanalítica se enmarcó dentro de un modelo activo de los procesos mentales. Las ideas freudianas acerca del concepto de la personalidad se relacionan con las actividades de los procesos mentales y con la localización de la actividad mental en niveles conscientes e inconscientes.

Sigmund Freud sistematizó los principios motivacionales que funcionan en estrecha relación con fuerzas energéticas ubicadas en un nivel más profundo que el de la conciencia del Yo. Según Freud el desarrollo de la personalidad está determinado por la adaptación inconsciente del sujeto a dichas fuerzas.

Fue en 1855 la época en que Freud viajó a París con la finalidad de realizar estudios, durante cuatro meses y medio, con el renombrado psiquiatra francés Charcot. Observó el método hipnótico, aprendiendo en sus lecciones mediante las cuales se entrenó acerca de las ideas prevalecientes que giraban alrededor de la importancia de los problemas sexuales no resueltos en la etiología de la histeria.

De regreso en Viena Freud siguió trabajando con Breuer aplicando las técnicas de hipnosis y *catársis* : “cura por el habla”, técnica que consistía en revisar recuerdos desagradables, dolorosos y/o repulsivos, que habían sido revelados previamente por la hipnosis. (Brennan, 1999). Aunque posteriormente Freud desarrolló técnicas terapéuticas innovadoras al principio aplicó el método de “relatar”, conceptualizado después en el término de *libre asociación*, el cual le brindó un vasto conocimiento de las “causas subyacentes del comportamiento anormal.” (Hall, 1996).

Freud finalmente descartó la técnica de la hipnosis como tratamiento de aplicación general porque : a) no todos los pacientes son susceptibles de poder hipnotizarse; b) al volver al punto de vigilia, algunos pacientes se negaban a creer lo que se les revelaba acerca del material “desahogado”; c) se lograba aliviar un conjunto de síntomas bajo trance hipnótico pero se manifestaban otros.

En consecuencia Freud decide traspolar la técnica de tal manera que el paciente estuviese al tanto de su propio proceso revelador, de forma gradual, en el descubrimiento de sus recuerdos “escondidos” para la conciencia.

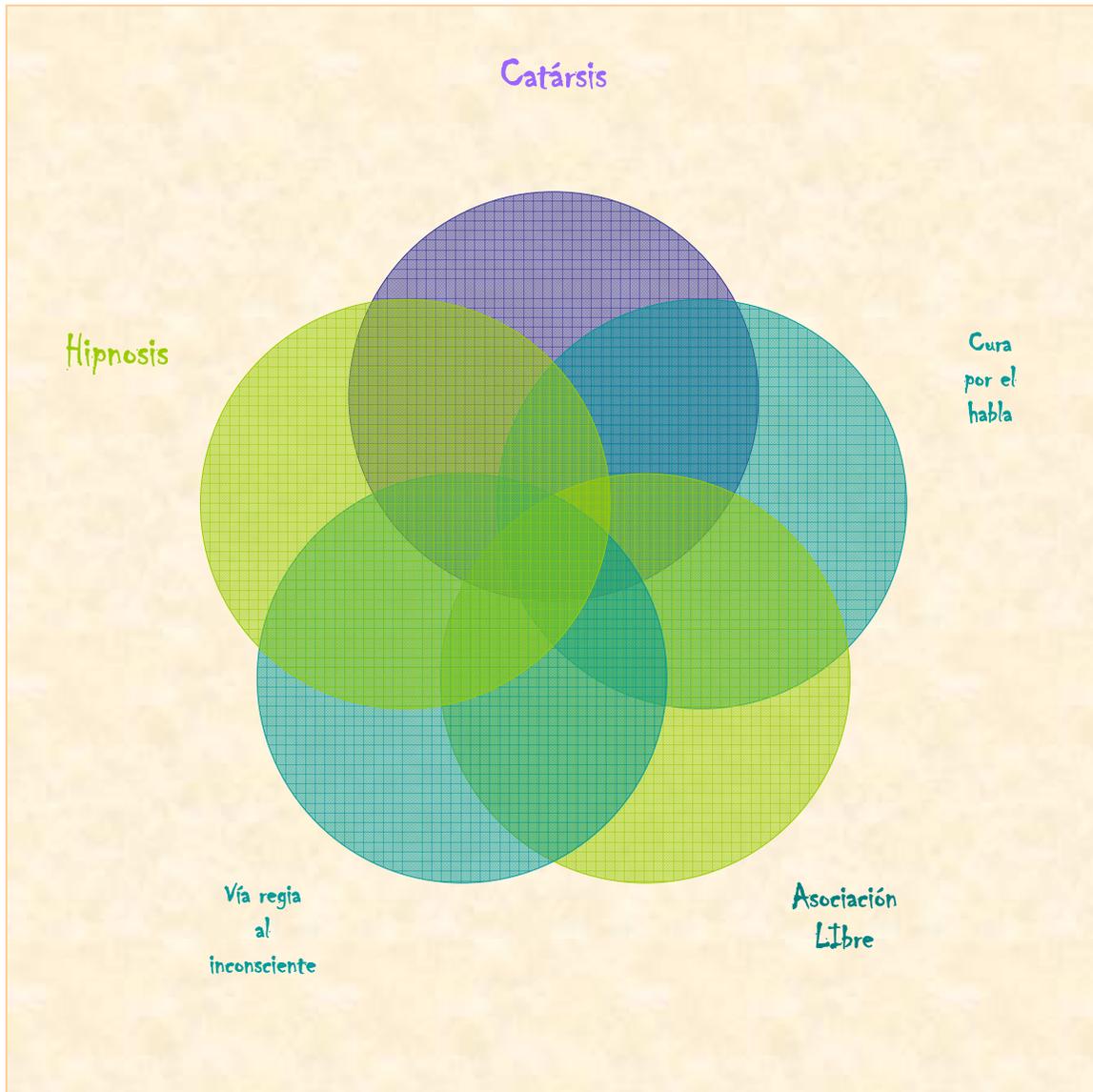


Diagrama 6. Modalidades terapéuticas aplicadas por Sigmund Freud

Breuer denominó *catársis* al método implementado por él, junto con Freud, en el tratamiento de la histeria. Por medio de la catársis se buscaba “el



alivio de una excitación anormal al poder restablecer la relación entre la emoción y el objeto que la excitó originalmente.” (Harrsch, 2005). Más adelante Freud cambiaría este método aportando una técnica novedosa con la cual sustituyó la hipnosis por el método de asociaciones libres, refiriéndose a este giro en sus tratamientos como haberse “guiado por una oscura intuición”. Fue el método de la asociación libre el que estableció para la interpretación de sus sueños. (Calderón, 1995).

La catársis como técnica en el tratamiento fue el rumbo que Freud había seguido inicialmente. Mediante aquélla estimulaba al paciente a que hablara de cualquier cosa que le viniera a la mente, sin detenerse, ni que le importara lo incómoda o desagradable que pudiera parecer. Dentro de una atmósfera relajada, con el(a) paciente recostado(a) en un diván, se inició la modalidad de la asociación libre. Freud sostenía que la asociación libre, al igual que la catársis, favorecía que los pensamientos, los recuerdos y actos ocultos a la conciencia se manifestaran abiertamente. Empero, con esta técnica el(a) paciente era capaz de ir siguiendo la aparición de sus verbalizaciones de forma consciente (“despierta”), lo que no estaba ocurriendo con la aplicación terapéutica de la hipnosis.

Con Freud y el Psicoanálisis se abrió la posibilidad para acceder a nuevas relaciones en la comprensión del hombre y de la enfermedad mental. Lo que hasta entonces se había considerado como una relación impersonal en el encuentro médico-paciente, Sigmund Freud lo destacó como lo más esencial en el proceso de curación, a través de la cercanía y distancia personales entre el terapeuta y sus pacientes y en la comprensión de la historia interna de los mismos. (Freud, 1904).



Los caminos por los que es posible transitar para llegar a conocer los contenidos del inconsciente fueron descritos por Freud como la técnica de la libre asociación. Además de que este autor creó una interpretación científica de los sueños. El resultado se lograba cuando el(a) paciente participaba en un “diálogo” del cual se eliminaba todo aquello que estorbara a la conciencia, junto con los convencionalismos habituales. Al paciente se le pedía comunicar todas aquellas imaginaciones independientemente de que fuesen esenciales o no, de su valor, o de ser agradables o desagradables. Freud hacía que el paciente reposara en un diván, se sentaba detrás de él/ella, de tal manera que el(a) paciente no pudiera observarlo. Mientras tanto, en su actividad anímica el(a) analizando(a) comunicaba en estado de vigilia las fantasías pertenecientes al argumento de su historia vital, y la repetición de sus sueños, calificados por Freud como “la vía regia para el acceso al mundo del inconsciente.” (Condrau, 1982).

El despegue inicial de la técnica psicoanalítica tuvo como implicación primordial el rompimiento con el paradigma tradicional en la psicopatología que imperaba en ese momento, propiciando el espacio para el estudio de la psicodinamia del paciente, encauzándolo a “reconstruir los eventos traumáticos y de esa manera favorecer los procesos de cambio o curación.” (Velasco, 1996).

El método psicoanalítico para descifrar el contenido de los sueños y el conflicto en la histeria es el de la asociación libre. Al igual que se les indicaba a los(as) pacientes histéricos(as) que hablaran con completa libertad acerca de sus síntomas, se pueden decodificar los sueños mediante la asociación libre realizada con cada uno de los elementos o *moléculas* del contenido onírico. El presupuesto freudiano afirma que a través de la asociación libre se revierte el proceso creado en el material onírico, constituyéndose como la *vía regia al inconsciente*, donde yace la idea generadora del conflicto psíquico. La meta terapéutica ha de consistir,



entonces, en hacer consciente lo inconsciente por medio del análisis de los síntomas y los sueños, requisito básico para restablecer la homeostasis en la salud mental.

Citando a Leahey (2004;1999), quien a pesar de que critica cáusticamente a Freud, reconoce que :

“El psicoanálisis nunca se ha limitado a ser una mera psicoterapia, sino que, cada vez con mayor frecuencia, se ha venido utilizando como una herramienta general para poder entender toda la cultura humana. Los mitos, las leyendas y la religión han sido contemplados como expresiones disfrazadas de conflictos culturales; el arte se ha considerado como la expresión de los conflictos personales del artista y compartiría los mismos mecanismos que rigen a los sueños. El sistema de símbolos ayudaba a justificar y hacía posible esta extensión del psicoanálisis. No es posible situar a Sófocles, Shakespeare, o a una cultura en su totalidad sobre el diván psicoanalítico para pedirles que pongan en práctica la asociación libre, pero sí que podemos buscar en sus producciones las claves generales del inconsciente humano universal.”

El objetivo terminal de esta tesis se ubica desde la metodología implementada en procurar aportar al acervo cultural la noción última de que todo campeón es alguien excepcional en tanto la disciplina, los sacrificios y la retribución al entorno que le rodea. Empero, se busca promover mediante la contribución por el estudio de los casos presentados en este trabajo de investigación que permee la noción final de que todo campeón es a final de cuentas una persona que merece ser apoyada, guiada e insertada integralmente en la cotidianidad más allá de los éxitos deportivos y de su imagen célebre.

La guía indicativa que se diseñó pretende ser considerado un instrumento de aproximación al planteamiento del problema a nivel de muestra del procedimiento cualitativo a seguir acorde con el interés del investigador.

Coincidente con las aportaciones identificadas en la revisión documental de la literatura del área, esta tesis contribuye con puntualizaciones indicativas de las estrategias psicológicas óptimas para el adecuado manejo del proceso de transición al retiro de la vida deportiva.



Diagrama 7. Estrategias de abordaje para la intervención preventiva



A partir de la propuesta preliminar -que se contiene en el cuerpo de este trabajo-, para un Modelo Psicodeportivo de Intervención podrá ser posible generar diversas líneas de investigación ulterior que pudieran abordar y ahondar en el periodo de transición laboral que provea al trabajador jubilado/pensionado la posibilidad de re-pensar-se un proyecto de vida acorde a su perspectiva familiar, económica, sociocultural y ecoeducacional y de salud física y mental.

Desde la óptica del diseño cualitativo utilizado es viable explorar y aproximarse a través de la guía indicativa para estudio de casos típicos a las implicaciones psicológicas inherentes al proceso de retiro de la carrera deportiva, al duelo por separación del rol exitoso, con sus consecuentes tópicos referentes a la identidad, frecuentes entre atletas retirados.

Los resultados aportados permiten concluir que el proceso del retiro plantea una planeación gradual del proceso psicológico y deportivo del atleta para su óptima reinserción a la vida cotidiana, a su adaptación psicosocial y al cierre del duelo por la pérdida del rol de triunfador reconocido públicamente. La muestra de casos típicos presentada en esta tesis sugiere que las implicaciones psicológicas exploradas constituyeron un reto para aceptar su nueva etapa extracompetitiva, pero con ausencia de rasgos psicopatológicos.

La aportación al acervo cultural desde la óptica del ser humano en el deporte plantea posibilidades interesantes y altamente factibles de llevarse a cabo, tal como lo propone la Asociación de Badminton de Nova Scotia en Canadá, la cual ha establecido en su reglamento un Plan de Largo Plazo para el Desarrollo del Atleta, donde se ha asentado en la Etapa VI de su modelo los lineamientos idóneos para el Retiro y la Retención de los atletas retirados, mismo que puede considerarse de amplia aplicabilidad para la gran mayoría de los deportes :

	
MODELO DE LAS VI ETAPAS DEL BADMINTON	
Etapa I	Fundamentos
Etapa II	Aprendiendo a entrenar
Etapa III	Entrenando para entrenar
Etapa IV	Entrenando para competir
Etapa V	Entrenando para ganar
Etapa VI	Retiro / Retención :
⌚	Edad : quienes se encuentren en <i>retiro post-competitivo</i> .
⌚	Objetivo: retener a los atletas con miras a actividades en entrenamiento, administración, jueceo/arbitraje, etc.
⌚	Enfoque : <i>realización de actividades después de que el atleta se ha retirado de la competición permanentemente</i> . Durante esta etapa final algunos ex atletas se desenvuelven en carreras relacionadas con el deporte, las cuales pueden incluir entrenamiento, jueceo/arbitraje, administración deportiva, pequeños negocios/pequeña empresa, competición de veteranos, medios de comunicación, etc.
⌚	Estrategias de implementación :
	Seguimiento a los jugadores a lo largo de las 6 etapas del Plan.
	Introducción y certificación de jugadores en los niveles técnico-teóricos, cursos teóricos y de arbitraje en la fase III del Plan.
	Obsevanca y promoción de la filosofía de “Retribuir al deporte” en el transcurso de todas las etapas del Plan.
	Asistencia a jugadores a través de programas de educación de pares.
	Permanencia en los programas sociales y competitivos ofrecidos por la Asociación

⁹ Gallito de Badminton.(2006). Por jmpsmash (Fotógrafo), en Flickr. Tomada el 5 de julio 2006. Recuperada en julio 2008 de : <http://www.flickr.com/photos/jmpsmash/183185748/>

de Badminton.

Incorporación de diversos programas de asistencia para ayudar y alentar a ex jugadores competitivos a obtener su certificación como entrenador / juez / árbitro y a continuar involucrado en su deporte.

Tabla 4. Plan de Desarrollo Continuo para Atletas

(adaptada de la Asociación de Badminton de Nova Scotia, Canadá, s.f., recuperado en mayo 2008 de <http://www.nsba.ca/coaches.htm>)

Por su parte en Argentina se promueven algunas propuestas tendientes a mejorar la calidad de vida del futbolista. Por ejemplo el modelo Red "De los pies a la cabeza" reporta en septiembre de 2006 cerca de 400 futbolistas cursando algún tipo de estudio formal, auspiciados por una fundación (Futbolistas Argentinos Agremiados) enfocada en a promover la formación integral del futbolista como persona en interacción con sus seres significativos. (Badano et al., 2006).

En lo concerniente a la contribución de Cuba se promueve actualmente un proyecto educativo experimental, Deporte y Medio Ambiente, dirigido a los entrenadores deportivos con la finalidad de lograr una educación en el respeto al medio ambiente en todas las actividades deportivas y de Educación Física. Su perspectiva es integradora y ecoeducativa; a nivel de cuerpo léxico, provechoso para el acervo cultural de la Psicología del Deporte, Santana y Rodríguez (2007) aportan el concepto *Preparación Deportiva Sostenible* para designar el "proceso pedagógico multifactorial e integrador cuyo objetivo es alcanzar elevados rendimientos deportivos, sin comprometer la calidad de vida del atleta, así como garantizar el pleno disfrute de su reinserción a la vida social cotidiana. No es solamente el cuidado del atleta en pleno período de esplendor, sino que tiende a garantizar su bienestar en el ocaso de su vida deportiva."



La experiencia australiana reportada en 2002 por parte de su asociación, Tennis Australia, difunde la investigación realizada acerca de las experiencias de ex jugadoras de élite al dejar el circuito internacional profesional. Los principales hallazgos documentados por Young et al.(2006) sugieren que aquéllas que planearon dejar el tour encontraron sencillo el proceso de transición, mientras que quienes no planearon dejar el tour encontraron difícil el proceso. Un 66% de las ex jugadoras no lamentó haber abandonado el tour y aunque las restantes respondieron lamentar el haberse retirado del tour, ninguna efectuó intentos por retornar. La aportación al acervo cultural en este campo procede de las estrategias implementadas por Tennis Australia para auxiliar a los(as) jugadores(as) activos(as) en el circuito profesional hoy en día con base en los resultados de este estudio.

En contraste en México se llevaron a cabo intentos de agremiar a los futbolistas profesionales con el principal objetivo de resolver conflictos de tipo contractual / legal / jurídico. Poco a poco, de 2005 hacia 2007, la asociación que se tornó en sindicato, Futbolistas Agremiados de México, (FAM) careció de la cohesión grupal necesaria para su supervivencia. En un reportaje periodístico se indica :

“Pese a que cuenta ‘con el reconocimiento de la Secretaría del Trabajo y Previsión Social y de la Junta Local de Conciliación y Arbitraje, Futbolistas Agremiados de México es ignorado por los dirigentes de la Federación Mexicana de Futbol. El sindicato es apoyado por la Federación Internacional de Futbol Asociación (FIFA), así como por la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales (Fifpro)”, señaló el presidente de FAM, José María “Chema” Huerta Carrasco.” (Ochoa, 2007).

Desde el enfoque de esta tesis es claro que se requiere poner en marcha programas sólidos que se encaminen al apoyo integral y real al deportista en las fases pre, durante y post-competencia, más allá de atender únicamente el



contexto económico, contractual y/o laboral, o la situación de aquellos jugadores que pasan por la deselección y ya no son adquiridos en el sistema del draft profesional. Cuestionado en una entrevista periodística respecto a esta exigencia para el impulso a los ex deportistas en el país, Carlos Hermosillo, Presidente de la Comisión Nacional del Deporte (CONADE) respondió :

“Hermosillo sostuvo que en su tiempo fue el mejor jugador nacional mejor pagado, pero externó preocupación sobre la situación de varios de sus compañeros que al terminar su carrera, terminan en situaciones deplorables en el sentido económico. En ese punto se anima e informa que tiene proyectado crear un fondo para los futbolistas retirados, un apoyo que los ayude a subsistir después de que terminan la vida como jugadores, pero también dijo : ‘Este es un proyecto que apenas estoy diseñando.’ (García, 2008).

En otro contexto, desde su postura como gran potencia mundial Estados Unidos de América (USA) contribuye cuantiosas aportaciones al acervo cultural de la Humanidad a través de hallazgos científicos, tecnológicos, médicos, de entretenimiento, etc. De igual forma es posible consultar y aprender de sus innumerables publicaciones y conocimientos privilegiando la constante difusión de los esfuerzos de tantos investigadores, quienes por lo general son respaldados tanto financiera como académicamente.

Partiendo del ámbito de incumbencia de la Psicología del Deporte en lo referente a un método de abordaje útil para estudiantes universitarios en vías de retirarse de la vida atlética se presenta un programa diseñado para tratar los temas psicosociales relacionados con la carrera y la inevitable transición hacia el retiro deportivo que la mayoría de los atletas universitarios debe enfrentar. Dicho programa, llamado *Transiciones Positivas para Estudiantes Atletas* fundamenta una visión integral para el desarrollo de programas para el retiro deportivo (Henderson et al., 2001). Su enfoque central se focaliza en la premisa acerca de que gran parte de los estudiantes atletas sueñan con jugar en deportes



profesionales una vez que han completado sus carreras universitarias. Sin embargo, se muestra que la mayoría son deseleccionados y por lo tanto se hallan ante el momento de redefinir su identidad personal. Este modelo provee una guía para llevar a cabo la transición a consecuencia de un retiro forzado, o de la separación de la participación deportiva; proporciona al deportista indicadores útiles para la búsqueda de su carrera fuera del deporte.

Más aún, para el trabajo especializado con ex deportistas, ya retirados existe, por ejemplo, el Centro para el Estudio de Atletas retirados, pertenecientes a la Universidad de Carolina del Norte, en donde se investiga un rango muy amplio del espectro de retos físicos y mentales que deben enfrentar estos atletas. Los objetivos principales del Centro establecen la recolección de datos epidemiológicos de los deportistas retirados, a la vez que provee cuidado médico a retirados selectos dentro de un entorno de investigación. La meta se fija hacia lograr que los hallazgos provenientes de la investigación ayude a mejorar la calidad de vida de muchos atletas retirados. Al mismo tiempo se espera que dicha información podrá usarse en la preparación de los atletas en activo para un retiro más sano. (<http://www.csra.unc.edu/> [s.a.,s.f.]).

Conclusiones

I. Se comprueba la hipótesis proyectiva conceptual inicial que plantea que por medio de la asociación libre los sujetos evaluados accederían a la conciencia respuestas evocadoras ante reactivos de los que no conocían su propósito.



II. La asociación libre es una regla útil para la evaluación psicológica puesto que permite comprobar la hipótesis proyectiva sistematizada por Rapaport.

III. Las personas entrevistadas proyectaron sus implicaciones psicológicas vivenciadas al responder la Guía Indicativa, expresando contenidos preconscientes e inconscientes.

IV. Se observaron en los sujetos evaluados funciones yoicas adaptativas.

V. La asociación libre, puesta al servicio del preconsciente, y escapando en cierto grado a la censura, permite que los participantes evaluados generen respuestas que esclarecen la etiología de conflictos en determinadas áreas. En estos casos se clarifica ausencia de rasgos psicopatológicos.

A través de la investigación circular de caso se muestra cómo opera la evaluación psicotécnica por medio de la asociación libre, así como la interrelación de las diferentes actitudes mediante la exploración narrativa, cuyo análisis proyectivo permite aproximarse a la vivencia del sujeto elegido para el caso en cuestión.

VI. El modelo circular facilita el diseño metodológico de la investigación y el planteamiento del problema referido al estudio de caso, cuyas características son relevantes e ilustrativas, y de cuyos resultados pudiese permear un alcance más amplio para investigaciones ulteriores. De igual manera ocurre a partir del modelo de intervención propuesto una vez que es factible hacerlo llegar a más participantes.



VII. Todo ello muestra la necesidad de la preparación psicológica del deportista para su retiro, tanto antes de que este ocurra como durante el mismo.

VIII. El elemento del desentrenamiento deportivo requiere de ser atendido por parte de entrenadores y cuerpo técnico en la fase de transición al retiro para contribuir al ajuste fisiológico y mental del deportista próximo al retiro.

IX. La aproximación al conocimiento de los motivos de la terminación de la carrera deportiva es fundamental para ofrecerles una ayuda profesional durante su transición fuera del deporte.

X. La transición hacia el retiro de la vida deportiva no fluye de forma natural, requiere de una planificación dirigida a su realización saludable.

XI. La prevención aplicada por equipos de trabajo multidisciplinarios favorecería la disminución en los efectos causados por el duelo, la reacción afectiva y de salud.

XII. Es de primordial importancia la aplicación de estrategias de intervención psicodeportiva para la contención integral del atleta. Se produce en el deportista en general a nivel latente una búsqueda afectiva simbolizada en el alcance de las metas deportivas.

XIII. Se recomienda la aplicación de métodos psicodeportivos que incidan en el fortalecimiento del bienestar integral del deportista, más allá de la actividad físico-atlética y de la duración de su carrera deportiva.

XIV. Es fundamental proteger y promover la visión ética del deportista primero como persona y después como atleta.



Bibliografía referencial

Abt, Lawrence Edwin y Leopold Bellak. (1999). *Psicología proyectiva*. Paidós. México.

Alonso López, Ramón F. (2001). *Desentrenamiento: análisis y criterios actuales*. *Lectura:EF y Deportes*. Revista digital. Año 7, Núm. 37, Junio 2001. Buenos Aires. Recuperado en febrero 2007 de : <http://www.efdeportes.com/efd37/desentr.htm>

American Psychiatric Glossary.(1994). 7th ed. American Psychiatric Press, Inc. Washington.

American Psychological Association. (2006). *Manual de estilo de publicaciones de la APA. Versión abreviada. (2ª.ed.)*. Editorial El Manual Moderno. México. [Autor].

Atlantic International University (Estados Unidos de América), Programa de Doctorado [en línea]: Recursos en Línea de Atlantic International University, [Miami, Florida], <<https://www.aiu.edu/online/StudentResources-span.htm>> [Consultas : febrero-mayo, 2008]

Ávila Baray, Héctor. (2006). *Introducción a la metodología de la investigación*. Edición electrónica. Texto completo en www.eumed.net/libros/2006c/203/. Recuperado en febrero 2008 de :<http://www.eumed.net/libros/2006c/203/1o.htm>

Badano, Belén, Darío Mendelsohn y Georgina Monteleone.(2006).Red “De los pies a la cabeza”.Hacia la formación integral del futbolista. *Lectura:EF y Deportes*. Revista digital. Año 11, Núm. 101, Octubre 2006. Buenos Aires. Recuperado en mayo 2007 de : <http://www.efdeportes.com/efd101/red.htm>

Baillie, Patrick.(1993). Therapeutic Ideas for Helping Athletes in Transition. Calgary General Hospital. *The Counseling Psychologist*, Vol. 21, No. 3, 399-410 (1993).[Abstract]. Recuperado en mayo 2008 de : <http://tcp.sagepub.com/cgi/content/abstract/21/3/399>

Barrós, Román.(2005). ¿De dónde viene y hacia adónde va la Psicología del Deporte en el siglo XXI?. *Lectura:EF y Deportes*. Revista digital. Año 10, Núm.87, Agosto 2005. Buenos Aires. Recuperado en febrero 2008 de : <http://www.efdeportes.com/efd87/psd.htm>



Bell, John. (1990). Técnicas proyectivas. Paidós, Buenos Aires.

Beller Taboada, Walter. (2006). Verdad y Método en Psicoanálisis. *Erinias*. Año II, Núm. 7, Primavera 2007, 32-50.

Berg, Bruce L. (1998). *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. California State University. (3rd ed.). Allyn & Bacon. Boston.

Bisquerra Alzina, Rafael (coord.) (2004). *Metodología de la Investigación Educativa*. La Muralla. Madrid.

Brennan, James. (1999). *Historia y Sistemas de la Psicología*. Prentice Hall. México.

Brause, Rita S. (2003). *Writing your Doctoral Dissertation. Invisible rules for success*. Routledge Falmer. London.

Diccionario de la Real Academia Española de la Lengua. *Biblioteca de Consulta Microsoft® Encarta® 2005*. [Consultas : febrero-julio, 2008] .

Calderón Narváez, Guillermo. (1995). *Esa Agonía llamada Locura*. Edamex. México.

Carabeo Á.I., A.D. Curbelo, R.A. Cartaya, M. Olivera y M.Díaz. (2002). Propuesta de actividades para la confección de un programa de desentrenamiento aplicable a ciclistas retirados de la modalidad ruta. Universidad de Ciego de Ávila, Cuba. *Lectura:EF y Deportes*. Revista digital. Año 8, Núm.46, Marzo 2002. Buenos Aires. Recuperado en mayo 2008 de : <http://www.efdeportes.com/efd46/ciclis.htm>

Coderch, Joan.(2005). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Psicoanalítica*. 4^a. reimp. Herder. Barcelona.

Colman, Andrew M. (2007). *Dictionary of Psychology*. 2nd ed. Oxford University Press. United Kingdom.

Condrau, Gion.(1982). *Introducción a la Psicoterapia*. Diana. México.

Correa Domínguez, María Teresa y Francisco García Ucha.(2001). *Caracterización de las enfermedades crónicas no transmisibles en deportistas*



retirados. *Lectura: EF y Deportes*. Revista digital. Año 7, Núm. 37, Junio 2001. Buenos Aires. Recuperado en noviembre 2007 de : <http://www.efdeportes.com/efd37/enf.htm>

Davis, Stephen F. y Joseph J. Palladino.(2008). *Psicología*. 5ª.ed. Pearson Prentice Hall. México.

De Hegedüs, Jorge.(2003). Reflexiones sobre el IX Campeonato Mundial de Atletismo. *Lectura: EF y Deportes*.Revista digital. Año 9, Núm. 65, Octubre 2003. Buenos Aires. Recuperado en mayo 2008 de : <http://www.efdeportes.com/efd65/atl.htm>

Dosil, Joaquín. (2004). *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. McGraw-Hill. Madrid.

Dunleavy, Patrick. (2003). *Authoring a PhD.How to plan,draft, write and finish a Doctoral Thesis or Dissertation*. Palgrave Macmillan. New York.

Etchegoyen, Horacio.(1986). *Los Fundamentos de la Técnica Psicoanalítica*. Amorrortu. Buenos Aires.

Feldman, Robert. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. 4a. edición. Pearson Educación de México. Estado de México.

Freud, Sigmund. (1924). *A short Account of Psychoanalysis*. S.E.

Freud, Sigmund. (1914). LXIII Recuerdo, repetición y elaboración. Recuperado en julio 2008 de : <http://www.galeon.com/elortiba/freud30.html>

Freud, Sigmund. (1904). XXIII Sobre Psicoterapia. *Obras Completas*. En «Freud total» 1.0 (versión electrónica).

Freud, Sigmund. (1900). *The Interpretation of Dreams*. S.E.

Galeano, Eduardo.(1995). *El futbol a sol y sombra*. 2ª ed. Siglo XXI. México.

García Martínez, Salvador. (2008, Julio 19). El "juego" de Carlos Hermosillo, titular de la Conade en Oaxaca. *ADN sureste*. 17:42 hrs. Recuperado en julio 2008 de : <http://www.adnsureste.info/index.php?news=3951>

García Ucha, Francisco.(1997). Problemas psicológicos en deportistas retirados. *Psicología*. Universidad. de Buenos Aires. Año 7, Núm. 60. Recuperado en



octubre 2007 de : <http://ucha.blogia.com/2007/010101-psicologia-del-deportista-retirado.php>

Gardner Frank, and Zella Moore. (2006). *Clinical Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers. USA.

Gaylin, Willard. (2001). *How Psychotherapy really works*. Mc Graw Hill. New York.

González Núñez, José de Jesús y María del Pilar Rodríguez Cortés. (2002). *Teoría y Técnica de la Psicoterapia Psicoanalítica*. Plaza y Valdés, S.A. de C.V. México.

González Núñez, José de Jesús. (1997). *Investigación circular para estudios de un solo caso*. *Aletheia*, núm. 16, Instituto de Investigación en Psicología Clínica y Social, A.C. México.

González Rey, Fernando Luis. (2000). *Investigación Cualitativa en Psicología. Rumbos y desafíos*. International Thomson Editores. México.

Greenson, Ralph R. (1976). *Técnica y Práctica del Psicoanálisis*. Siglo XXI. México.

Hall, Calvin S. (1996). *Compendio de Psicología Freudiana*. Paidós. México.

Halliwell, Wayne. (2004). *Preparing Professional Hockey Players for Playoff Performance*. University of Montreal. *Athletic Insight*. Vol. 6, Issue 2, September 2004. Recuperado en abril 2008 de : <http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss2/ProfessionalHockeyPlayoffPerformance.htm>

Haberl, Peter. (2007). *The Psychology of Being an Olympic Favourite*. United States Olympic Committee. *Athletic Insight*. Vol. 9, Issue 4, December 2007. Recuperado en abril 2008 de : <http://www.athleticinsight.com/Vol9Iss4/Favorite.htm>

Harrsch, Catalina. (2005). *Identidad del psicólogo*. 4ª.ed. Pearson Prentice Hall. México.

Gutiérrez Alderete, José Luis. (2004). *Redacción de Artículos Científicos*. 2ª.ed. ©José Luis Gutiérrez Alderete. Chihuahua.

Heinemann, Klaus. (2003). *Introducción a la metodología de la investigación empírica en las Ciencias del Deporte*. Paidotribo. Barcelona.



Henderson J., Meeker D., and C. Stankovich. (2007). The Positive Transitions Model for Sport Retirement. *Journal of College Counselling*. Vol. 4, No.18,1-4 Spring 2001. [Abstract]. Recuperado en febrero 2008 de : <http://www.highbeam.com/doc/1G1-79210390.html>

Hernández Sampieri, Roberto et al. (2003). Metodología de la Investigación. Mc Graw Hill. México.

Isaac, Stephen and William B. Michael. (1997). Handbook in Research and Evaluation for Education and the Behavioural Sciences. 2nd prin. Educational and Industrial Testing Services. Washington.

Kerlinger, Fred N. (2001). Investigación del Comportamiento. 4^a ed. McGraw-Hill. México.

Kris, A.O. (1982). Free association. New Haven, Yale University Press.

Laplanche-Pontalis. (1996). Diccionario de Psicoanálisis. Paidós Ibérica. Barcelona.

Lavallee, David, Mark Williams and Aidan P. Moran. (2004). Sport Psychology. Contemporary Themes. Palgrave MacMillan. U.K.

Leahey, Thomas H. (2004). Historia de la Psicología.(6^a ed.) Pearson Educación. Madrid.

Leahey, Thomas H. (1999). Historia de la Psicología. Prentice Hall. México.

Locke, Abigail (2003). "If I'm Not Nervous, I'm Worried, Does That Make Sense?": The Use of Emotion Concepts by Athletes in Accounts of Performance [50 paragraphs]. *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, 4(1), Art. 10. January 2003. Recuperado en junio 2008 de : <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/752/1631>

López R., R.F.Alonso y C.Góngora.(2007). Estudio preliminar de los efectos sobre algunos aspectos del nivel de salud en atletas retirados que no realizaron un proceso de desentrenamiento deportivo y el nivel de conocimiento de sus entrenadores : una comparación entre Chile y Brasil. *Lectura:EF y Deportes*. Revista digital. Año 12, Núm. 112, Septiembre 2007. Buenos Aires.



Recuperado en abril 2008 de :

<http://www.efdeportes.com/efd112/desentrenamiento-deportivo.htm>

Lorenzo González, José [Ed.] (2001). Manual de Prácticas de Psicología Deportiva. Biblioteca Nueva, S.L. Madrid.

Lorenzo González, José. (1997). Psicología del Deporte. Biblioteca Nueva, S.L. Madrid.

Mahony, P. (1979). The Boundaries of Free Association. Psychoanalytic Contemporary Thought.

Medina Rivilla Antonio, Santiago Casatillo Arredondo, cords. (2003). *Metodología para la realización de Proyectos de Investigación y Tesis Doctorales*. Editorial Universitas, S.A. Madrid. 292 p.

Mendelsohn, Darío.(1999). El retiro del futbolista. *Lectura:EF y Deportes*.Revista digital. Año 4, Núm. 16, Octubre 1999. Buenos Aires. Recuperado en abril 2007 de : <http://www.efdeportes.com/efd16/retiro.htm>

Merino, Carmen.(2007).Los paradigmas imperantes en la metodología científica. *Artículo de divulgación*. Facultad de Psicología. UNAM. México.

Moore, Burness E. and Bernard D. Fine (1980). Psychoanalytic Terms and Concepts. American Psychiatric Association. Washington.

Nasio, Juan David. (2001). Un psicoanalista en el diván. Paidós. Buenos Aires.

Ochoa, Raúl. (2007). Agonía sindical. (Sindicato Futbolistas Agremiados de México). Proceso. Online. Full Article. 21 de octubre de 2007. Recuperado en Julio 2008 de : http://goliath.ecnext.com/coms2/summary_0199-7160902_ITM

Patterson, Christina M. (2007). Career Termination. The Importance of helping College Athletes face the Challenges of Athletic Career Termination. *Life after Sports*. University of Missouri. Recuperado en marzo 2008 de : <http://www.lifeaftersports.org/>

Pearlman, Jeff.(2004).After the Ball.Some athletes adapt to life after the spotlight while others fail to make the adjustment. *Psychology Today Magazine*. May/June 2004. Article ID : 3383. Recuperado en febrero 2008 de : <http://psychologytoday.com/articles/2004.html>



Poch, Joaquim y Alejandro Ávila. (1998). Investigación en Psicoterapia : la Contribución Psicoanalítica. Paidós. Barcelona.

Prellezo, José Manuel, Jesús Manuel García. (2003). *Investigar. Metodología y técnicas del trabajo científico*. Editorial CCS. Madrid.

Rapaport, David. (1992). Tests de Diagnóstico Psicológico. 3ª.reimp. Paidós. México.

Roffé, Marcelo. (2003). Psicología del Jugador de Futbol. Ensayos, teorías, experiencias. 2ª.ed. Lugar Editorial. Buenos Aires.

Roffé, Marcelo.(2000). Retiro del futbolista.El drama del día después. *Lectura: EF y Deportes*.Revista digital. Año 5, Núm. 27, Noviembre 2000. Buenos Aires. Recuperado en marzo 2008 de : <http://www.efdeportes.com/efd27a/retiro.htm>

Ross, Alan O. (1987). Terapia de la conducta infantil. LIMUSA. México.

Rotella, Robert J. (1998). Case Studies in Sport Psychology. Jones & Bartlett.

Rouffignac, Peter-Danton de. (2008). Counseling Professional Athletes Facing Retirement. *Life after sport?* Posted June 6, 2008. Recuperado en julio 2008 de: <http://www.istadia.com/article/peterdanton/110>

Sandoval Casilimas, Carlos A.(1996). Investigación cualitativa. Universidad de Antioquia. Instituto Colombiano para el Fomento de la Educación Superior. Bogotá. Composición electrónica diciembre 2002. Recuperado en junio 2008 de <http://www.comunitarios.cl>

Santana Lugones, José Luis y Orilia Rodríguez Sánchez.(2007).Reflexiones acerca de un proyecto educativo para la formación ambiental de los entrenadores deportivos. *Lectura: EF y Deportes*.Revista digital. Año 12, Núm. 114, Noviembre 2007. Buenos Aires. Recuperado en junio 2008 de : <http://www.efdeportes.com/efd114/formacion-ambiental-de-los-entrenadores-deportivos.htm>

Schilling, Mary Lou.(1997).Socialization, Retirement, and Sport. Michigan State University. Recuperado en febrero 2008 de : <http://edweb6.educ.msu.edu/kin866/Research/resschilling1.htm>



Sociedad Mexicana de Psicología. (2003). *Código Ético del Psicólogo*. 2ª.reimp. Trillas. México. [Autor]

Stier, Jonas.(2007). Game, Name and Fame — Afterwards, Will I Still Be the Same? Mälardalen University, Sweden. *International Review for the Sociology of Sport*, Vol. 42, No. 1, 99-111 (2007) [Abstract]. Recuperado en marzo 2008 de : <http://irs.sagepub.com/cgi/content/abstract/42/1/99>

Sugarman, Alan and Keith Kanner.(2000). The Contribution of Psychoanalytic Theory to Psychological Testing. *Journal of Psychoanalytic Psychology*, Vol. 17, No. 1, 3-13, Winter 2000. Washington.

Taylor Jim & Gregory S.Wilson.[Editors].(2005).Applying Sport Psychology.Four Perspectives. Human Kinetics. USA.

Tesch, Renata.(1995).Qualitative research.Analysis types & software tools.Falmer Press. Great Britain.

Tirado Silva, Alejandro.(2006).Perfil Ético del Médico.Consentimiento informado y secreto profesional. Recuperado en abril 2008 de : http://medunt43.com/descargas/etica_y_deontologia/perfil_etico.ppt#257,12,CONSENTIMIENTO INFORMADO

Tortosa Gil, Francisco. (1998). Una Historia de la Psicología moderna. Mc Graw Hill. Madrid.

Velasco Alba, Félix. (1996). Manual de Técnica Psicoanalítica. Planeta. México.

Warriner, Katie and Lavallee, David.(2008).The Retirement Experiences of Elite Female Gymnasts: Self Identity and the Physical Self. *Journal of Applied Sport Psychology*, 20:3, 301 — 317.

Young, J A 1; Pearce, A J 2; Kane, R 3; Pain, M 1.(2006). Leaving the professional tennis circuit: exploratory study of experiences and reactions from elite female athletes. *British Journal of Sports Medicine*. 40(5):477-482, May 2006. [Abstract]. Recuperado en marzo 2008 de : <http://pt.wkhealth.com/pt/re/bjasm/abstract.00002412-200605000-00033.htm;jsessionid=LG4JGf5c9BVcWTGs7S6k4mqQhMs7NSJ5yQh8JXB2VVWBy18vF2hy!536197444!181195628!8091!-1>

Créditos de fotografías :

[Mas Publicaciones](#) | [Sala de Prensa - Noticias](#) | [Testimonios](#) | [Página de Inicio](#)



Aeschylus. (s.a.) (s.f.) Recuperado en marzo 2008 de :
<http://img247.imageshack.us/img247/9746/aeschyluspicmr8.jpg>

Aristóteles. (s.a.) (s.f.) Recuperado en febrero 2008 de .
<http://www.philosophyprofessor.com/philosophers/aristotle.php>

Cervantes Saavedra, Miguel de. (s.a.) (s.f.) Recuperado en febrero 2008 de :
http://www.escuelai.com/spanish_culture/literatura/images/cervantes2.jpg

Drucker, Peter.(s.a.) (s.f.) Recuperado en marzo 2008 de :
http://www.cd-777.de/assets/images/peter_drucker.jpg

Freud, Sigmund. (s.a.)(s.f.). Recuperado en julio 2008 de :
<http://biografie.studenti.it/biografia.htm?BioID=143&biografia=Sigmund+Freud>

Longfellow, Henry Wadsworth. (s.a.) (s.f.) Recuperado en febrero 2008 de :
http://www.famouspoetsandpoems.com/poets/henry_wadsworth_longfellow/photo

Paine, Thomas. (s.a.) (s.f.) Recuperado en febrero 2008 de :
<http://www.flickr.com/photos/mbatm2007/2229651940/>

Seneca, Lucius Annaeus. (s.a.) (s.f.) Recuperado en marzo 2008 de :
<http://publicquotes.com/img/source/lucius-annaeus-seneca.jpg>

Gallito de Badminton.(2006). Por jmpsmash (Fotógrafo), en Flickr. Tomada el 5 de julio 2006. Recuperada en julio 2008 de :
<http://www.flickr.com/photos/jmpsmash/183185748/>

Apéndices



Lista de esquemas, ilustraciones, diagramas y tablas

Esquema 1. Pensamientos comunes referidos en atletas favoritos(as)	11
Ilustración 1. Transición saludable	13
Esquema 2. Modelo conceptual de Taylor & Ogilvie (2001) para la adaptación por la transición de la carrera deportiva (tomado de Patterson, 2007).....	16
Ilustración 2. Connotación del término <i>retiro</i>	19

Esquema 3. Aspectos psicológicos en la identidad del atleta retirado	23
Esquema 4. Identificación del atleta con su rol deportivo	25
Diagrama 1. Elementos cardinales en la sesión de psicoterapia psicoanalítica	31
Diagrama 2. Estrategias para el abordaje metodológico	47
Diagrama 3. Modelo Helicoidal de Leedy	50
Esquema 5. Espiral de Leedy.....	50
Diagrama 4. Criterios para la selección del método de recopilación de datos	52
Tabla 1. Abordaje inicial de caso típico	56
Tabla 2. Indicadores de tiempo y grado para situar la intervención con el(a) atleta	58
Diagrama 5. Elementos inherentes a una transición de retiro propicio	59
Esquema 6. Metas de la Intervención Psicoterapéutica	60
Tabla 3. Plantilla deportiva	63
Diagrama 6. Modalidades terapéuticas aplicadas por Sigmund Freud	75
Diagrama 7. Estrategias de abordaje para la intervención preventiva	79
Tabla 4. Plan de Desarrollo Continuo para Atletas (adaptada de la Asociación de Badminton de Nova Scotia, Canadá	80



¹⁰ Recomendaciones para la Transición al Retiro ¹¹

- Piensa acerca de lo que harás después del deporte mientras aún estás en el deporte.

¹⁰ Ídem.

¹¹ Tomada de la Asociación de Badminton de Nova Scotia, Canadá (s.f.).Recuperado en mayo 2008 de : <http://www.nsba.ca/coaches.htm>

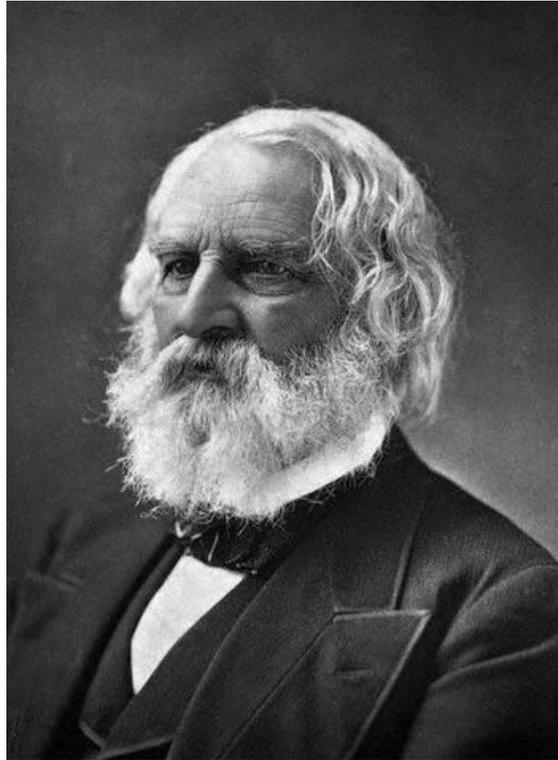


- Recopila información; conserva una lista de empleos o actividades que despierten tu interés- es mucho más agradable trabajar en algo que te guste que un empleo que no disfrutes.
- Habla con la gente –descubre qué hacen, qué conlleva su empleo y si es posible pregúntales acerca de cómo iniciaron.
- Dáte cuenta de que no será fácil pasar de ser un experto en tu campo a ser principiante con talento en otro.
- Establece una red de apoyo –ésta necesitará ser diferente a la que usabas durante la competición, pero la necesitarás.
- Manténte activo.
- Considera el permanecer involucrado en tu deporte. Tu conocimiento y experticia puede ayudar a otros y podría ser un lugar cómodo al cual acudir de vez en cuando. Debes darte cuenta de que esto pudiera desencadenar alguna emoción.
- Participa como miembro voluntario o representante de atletas ante las organizaciones de tu deporte o directivas e instituciones deportivas –tienes un conocimiento importante acerca de lo que enfrentan los deportistas y podrías ayudar a llevar esto a la atención de estas organizaciones.
- Consigue un tutor, idealmente antes de que te retires, pero los tutores siempre son útiles.
- Aprovecha las oportunidades; cuando estés en un evento asegúrate de actuar como anfitrión y conoce a las personas en vez de permanecer en tu zona de comfort hablando sólo con tus amigos, usualmente tus compañeros de equipo.
- Conserva tarjetas de presentación y entrégalas a colegas que encuentres. Indica en la tarjeta información que no te preocupe que se haga pública, tal como tu dirección personal de correo electrónico, tu nombre y deporte (es mejor que poner información personal). Conserva y archiva las tarjetas de presentación de las personas que conozcas.
- Establece metas y trabajar para lograrlas en función de tu transición del deporte (aunadas a tus metas deportivas).

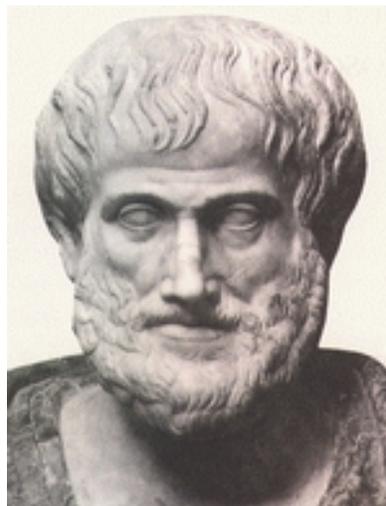
- Escribe cartas de seguimiento o de agradecimiento –a la larga funcionan muy bien. Si estás involucrado en una actividad y deseas continuar usando esa relación asegúrate de mantener una puerta abierta a través de la comunicación que no incluya “pedir”.
- Realiza evaluaciones de aptitud previas para tener idea de tus intereses y habilidades. Toma nota de que esto puede ayudarte a eliminar elecciones de carrera; aunque de momento no obtengas respuestas definitivas reducirá tu búsqueda para identificar empleos en los cuales no habías pensado anteriormente.
- Prepárate para pasar los primeros meses del retiro en ponerte al corriente con tu vida personal. Tendrás que reestablecer asuntos como tu presupuesto para ajustarte a tu nuevo status de ex deportista, quizás ya sin patrocinios y/o becas; quizás mudarte de la casa paterna, aprender a pagar recibos mensualmente, aprender a negociar tu ingreso a la escuela y aprender a ya no estar viajando a las competencias.



Galería : (por orden de aparición a pie de página en el cuerpo de la tesis)



Henry Wadsworth Longfellow
(1807 - 1882)



Aristóteles
(384 – 322 B.C.)



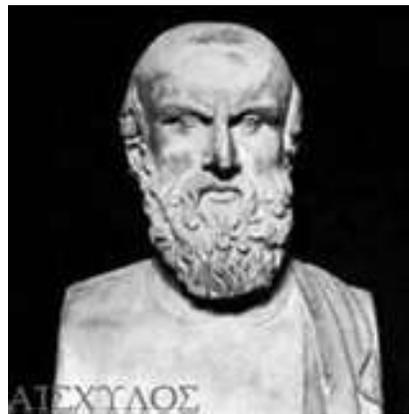
Thomas Paine
(1737 - 1809)



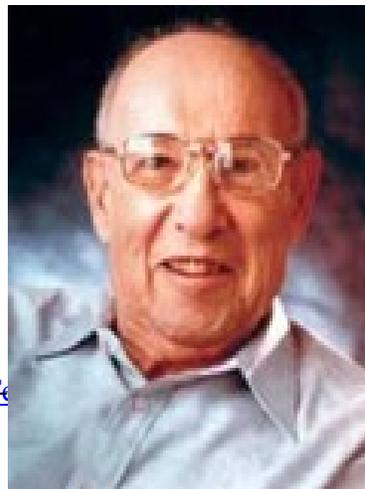
Miguel de Cervantes Saavedra
(1547 – 1616)



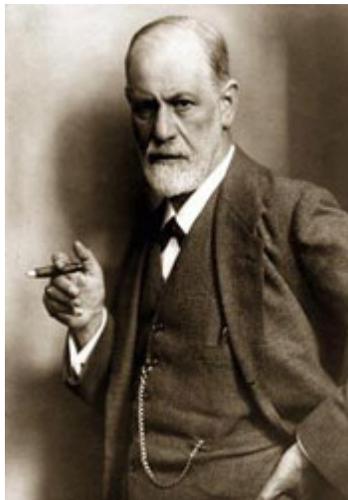
Lucius Annaeus Seneca
(c. 4 BC - 65 aD)



Aeschylus
(525 – 456 B.C.)



Peter Drucker
(1909 – 2005)



Sigmund Freud
(1856 – 1939)

Formato AIU : Lista de revisión del documento :

- Yo tengo una página de cobertura similar al ejemplo de la página 89 o 90 del Suplemento.
- Yo incluí una tabla de contenidos con la página correspondiente para cada componente.
- Yo incluí un abstracto del documento (exclusivamente para la Tesis).
- Yo seguí el contorno propuesto en la página 91 o 97 del Suplemento con todos los títulos o casi.
- Yo usé referencias a través de todo el documento según el requisito de la página 92 del Suplemento. * *En el caso de esta tesis se complementó con el estilo de la APA.*
- Mis referencias están en orden alfabético al final según el requisito de la página 92 del Suplemento.
- Cada referencia que mencioné en el texto se encuentra en mi lista o viceversa.
- Yo utilicé una ilustración clara y con detalles para defender mi punto de vista.
- Yo utilicé al final apéndices [no aplica-con gráficas] y otros tipos de documentos de soporte.



- Yo utilicé varias tablas [**X no aplica** y estadísticas] para aclarar mis ideas más científicamente.
- Yo tengo por lo menos 50 páginas de texto (15 en ciertos casos) salvo si me pidieron lo contrario.
- Cada sección de mi documento sigue una cierta lógica (1,2,3...)
- Yo no utilicé caracteres extravagantes, dibujos o decoraciones.
- Yo utilicé un lenguaje sencillo, claro y accesible para todos.
- Yo utilicé Microsoft Word (u otro programa similar) para chequear y eliminar errores de ortografía.
- Yo utilicé Microsoft Word / u otro programa similar) para chequear y eliminar errores de gramática.
- Yo no violé ninguna ley de propiedad literaria al copiar materiales que pertenecen a otra gente.
- Yo afirmo por este medio que lo que estoy sometiendo es totalmente mi obra propia.
- Yo confirmo que me comprometo a publicar el presente trabajo; una vez que sea aprobado por **AIU**.

Gilda Aloheno Gurza
Firma de la Estudiante

24 de julio de 2008
Fecha

Manual del Programa de Doctorado, pág. 58
<https://www.aiu.edu/Student%20Resources/e-Books%20Spanish/Programa%20Doctorado.pdf>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/mx/>

Reconocimiento -No comercial-No Derivadas 2.5 México

Eres libre de:

copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra

Bajo las condiciones siguientes:

Atribución. Debes reconocer la autoría de la obra en los términos especificados por el propio autor o licenciante.

No comercial. No puedes utilizar esta obra para fines comerciales.

No Derivadas. No está permitido que alteres, transformes o generes una obra derivada a partir de esta obra.

Al reutilizar o distribuir la obra, tiene que dejar bien claro los términos de la licencia de esta obra.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

<http://creativecommons.org/international/mx/>