



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Experiencias profesionales

Intervención Psicológica en una patinadora artística sobre ruedas: estudio de un caso

Ariela Marzorati

Universidad de Flores, Argentina

Leandro Lorusso

Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina

RESUMEN: Se presenta un estudio de caso único de una patinadora artística sobre ruedas de 16 años de edad. La deportista acudió a consulta con los objetivos de aumentar sus niveles de autoconfianza y concentración para mejorar su rendimiento en competencias. Para ello, se desarrollaron tres fases de trabajo: (1) evaluación de la demanda, (2) desarrollo de la intervención psicológica y (3) evaluación de la intervención. Para la recolección de datos se utilizó la entrevista semi estructurada y, a su vez, para la medición de las habilidades psicológicas se utilizó el IPED (pre y post intervención). La intervención psicológica se realizó a lo largo de 5 meses en los que se mantuvieron encuentros virtuales sincrónicos de frecuencia semanal, cuya duración era de una hora. Dicha intervención se orientaba en los siguientes objetivos: aumentar los niveles de confianza, desarrollar un repertorio de respuestas frente a cogniciones y emociones de carácter negativo e incrementar la capacidad de concentración. Se utilizaron estrategias como la reestructuración cognitiva, el autorregistro de pensamientos, feedback tras visionado de competencias, manejo de pensamientos distorsionados y análisis del impacto emocional en la conducta. Los resultados muestran un aumento en las puntuaciones del IPED, siendo las variables de control del afrontamiento negativo, autoconfianza y control del afrontamiento positivo las de mayor relevancia. Se concluye que las intervenciones propuestas han sido eficaces para desarrollar las habilidades psicológicas de la deportista.

PALABRAS CLAVES: habilidades psicológicas, perfil psicológico, patín artístico

Psychological Intervention in an Artistic Roller Skater: A Case Study

ABSTRACT: A single case study of a 16-year-old female artistic roller skater is presented. The athlete came for consultation with the objectives of increasing her levels of self-confidence and concentration to improve her performance in competitions. To this end, three work phases were developed: (1) evaluation of the demand, (2) development of the psychological intervention and (3) evaluation of the intervention. A semi-structured interview was used to collect data and, in turn, the IPED was used to measure psychological skills (pre- and post-intervention). The psychological intervention was carried out over 5 months in which weekly one-hour synchronous virtual meetings were held. This intervention was oriented towards the following objectives: increasing levels of confidence, developing a repertoire of responses to negative cognitions and emotions, and increasing the ability to concentrate. Strategies such as cognitive restructuring, self-recording of thoughts, feedback after viewing skills, management of distorted thoughts and analysis of the emotional impact on behavior were used. The results show an increase in IPED scores, with the variables of negative coping

Ariela Marzorati. Psicóloga. Universidad de Flores, Argentina  [0000-0001-5980-559X](https://orcid.org/0000-0001-5980-559X)

Leandro Lorusso. Psicólogo. Universidad Nacional de Mar del Plata, Argentina  [0000-0001-9537-4686](https://orcid.org/0000-0001-9537-4686)

Para citar este artículo: Marzorati, A. y Lorusso, L. (2024). Intervención Psicológica en una patinadora artística sobre ruedas: estudio de un caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), Artículo e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a4>

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a Ariela Marzorati al email: ariela.marzorati@uflouniversidad.edu.ar

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

control, self-confidence and positive coping control being the most relevant. It is concluded that the proposed interventions have been effective in developing the psychological skills of the athlete.

KEYWORDS: Keywords: psychological skills, psychological profile, figure skating

Intervenção Psicológica em uma Patinadora Artística sobre Rodas: Estudo de Caso

RESUMO: É apresentado um estudo de caso único de uma patinadora artística de 16 anos. A atleta compareceu à consulta com o objetivo de aumentar os seus níveis de autoconfiança e concentração para melhorar o seu desempenho nas competições. Para tanto, foram desenvolvidas três fases de trabalho: (1) avaliação da demanda, (2) desenvolvimento da intervenção psicológica e (3) avaliação da intervenção. A entrevista semiestruturada foi utilizada para coleta de dados e, por sua vez, o IPED (pré e pós-intervenção) foi utilizado para mensurar as habilidades psicológicas. A intervenção psicológica foi realizada ao longo de 5 meses em que foram realizados encontros virtuais síncronos semanais, com duração de uma hora. Esta intervenção foi orientada para os seguintes objetivos: aumentar os níveis de confiança, desenvolver um repertório de respostas a cognições e emoções negativas e aumentar a capacidade de concentração. Foram utilizadas estratégias como reestruturação cognitiva, autorregistro de pensamentos, feedback após habilidades de visualização, gerenciamento de pensamentos distorcidos e análise do impacto emocional no comportamento. Os resultados mostram um aumento nos escores do IPED, sendo as variáveis controle negativo de enfrentamento, autoconfiança e controle positivo de enfrentamento as mais relevantes. Conclui-se que as intervenções propostas foram eficazes no desenvolvimento das habilidades psicológicas do atleta.

PALAVRAS-CHAVE: habilidades psicológicas, perfil psicológico, patinação artística

Artículo recibido: 20/06/2023 | Artículo aceptado: 03/06/2024

El patinaje artístico es un deporte individual de predominio técnico clasificado dentro de los deportes de arte competitivo y coordinación cuyo aspecto fundamental es el conocimiento del cuerpo en movimiento (Ferreiro, 2014). El cuerpo debe ser capaz de responder a las necesidades técnicas tales como las transiciones en movimiento, la performance y la coreografía donde se requieren habilidades (Genchi, 2020) como la expresión, destreza, flexibilidad y agilidad (Buelloni, 2010). Según estos autores, también son fundamentales características tales como la coordinación, potencia, fuerza, velocidad y la expresión artística.

En deportes individuales, como el patín artístico, a medida que los deportistas avanzan hacia niveles más altos, las variables psicológicas cobran mayor importancia en relación a las demandas técnicas y físicas que también aumentan de dificultad (Silva-Flores y Escudero-Lopez, 2022). Además, los deportistas se expresan en una pista donde son evaluados por paneles técnicos y jueces (Genchi, 2020). Por lo tanto, el movimiento no puede ser entendido solamente como producto del aparato motor, sino también como producto de la personalidad donde el gesto deportivo toma un aspecto personal (Buelloni, 2010). A su vez, cualidades físicas como la coordinación y precisión, requieren de procesos como la memoria, atención y concentración para ser llevadas a cabo (Ibarra, 2019).

Las habilidades motoras son producto de un aprendizaje continuo e implican un componente cognitivo para resolver

con energía, éxito y economía de tiempo una tarea deseada (Carmona-Vásquez, 2008). En este sentido, una actitud positiva es tan importante como una postura perfecta para balancear y transferir el peso correctamente (Buelloni, 2010). Por tanto, la integración cognitiva y emocional en el entrenamiento resulta indispensable para mejorar y jerarquizar la calidad del movimiento y rendimiento deportivo (Ibarra, 2019). Se entiende al rendimiento como la integración de las capacidades técnicas (dominio propio de cada deporte), tácticas (estrategias empleadas), físicas (fuerza, equilibrio, etc) y habilidades psicológicas (confianza, atención, control de la activación, etc) que son propias de los deportistas, así como también factores relacionados a los entrenamientos o a las situaciones competitivas (Pérez-Córdoba et al., 2020).

Respecto a las habilidades psicológicas, los deportistas con fortaleza mental demuestran características tales como una alta motivación, capacidad para mantenerse concentrados en la tarea, confianza en sus habilidades y una apropiada regulación emocional (Raimundi et al., 2016). En este entramado de habilidades psicológicas y rendimiento deportivo, una variable que favorece el máximo rendimiento es la activación fisiológica y/o cognitiva del organismo, por ejemplo: un exceso de activación cognitiva puede entorpecer la concentración respecto a los aspectos importantes de una competencia y afectar de manera directa a la toma de decisiones. Incluso, en estas situaciones, en algunos casos, los deportistas experimentan una sensación de "parálisis

mental” o impulsividad de “actuar rápidamente sin pensarlo” (Buceta, 2020).

En relación a ello, las cogniciones tendrían un papel fundamental en la explicación del comportamiento humano y de las alteraciones emocionales. Es importante destacar que, no es el acontecimiento en sí mismo el responsable de la reacción conductual y emocional sino que esta se encontraría ligada a las interpretaciones cognitivas de dichos acontecimientos (Leahy, 2018). Autores tales como Ravizza (1977) y Loehr (1986) han sido pioneros en el estudio y la búsqueda del perfil psicológico ideal de rendimiento deportivo, se dedicaron a indagar aquellos pensamientos y sentimientos o emociones que acompañaban las mejores ejecuciones de los deportistas (Raimundi, et al., 2016). En estos aspectos radica la importancia de las principales tareas asociadas al trabajo de los/as psicólogos/as del deporte: poder establecer un perfil psicológico deportivo, identificar el estado actual de las habilidades psicológicas para establecer un programa de intervención, con el fin de optimizar el rendimiento del atleta (García-Naveira y Jerez, 2012; Reyes-Bossio et al., 2012).

Por otro lado, durante el siglo XX, los campos de actuación de los/as psicólogos/as del deporte han sido las entidades deportivas siendo ámbitos donde los/as profesionales desarrollaban ciertas funciones tales como la evaluación de conductas y variables que influían en el rendimiento, así como también la planificación e implementación de las intervenciones psicológicas (López-García y Garcés de los Fayos, 2002; Jiménez-Torrecilla y Garcés de los Fayos, 2002). En la actualidad, el avance de la tecnología favorece nuevos modos de intervención en psicología tal como la terapia online (Guillén et al., 2018). Esta modalidad posibilita nuevos espacios de encuentro entre terapeuta y paciente, así como también se han podido adaptar e implementar procedimientos sistematizados aprovechando los recursos tecnológicos generando un mayor dinamismo y facilitando la realización de tareas entre sesiones a fin de desarrollar habilidades en los pacientes. Este formato ha mostrado resultados favorables similares al formato presencial (Andrade et al., 2021).

Por último, el objetivo del presente trabajo es presentar el entrenamiento psicológico online realizado a través de una intervención directa con una deportista practicante de patín artístico. La experiencia del trabajo realizado a distancia tuvo una duración de 5 meses, donde se ha realizado una evaluación pre y post intervención, utilizado instrumentos tales como la entrevista semi estructurada y el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED), en la búsqueda del perfil psicológico para elaborar el plan de entrenamiento en habilidades psicológicas adecuado.

Método

La metodología utilizada es aquella recomendada para los estudios de caso único (Stake, 2020), se ha empleado una triangulación metodológica (Castañer et al., 2013) tomando como base la intervención cualitativa y el empleo de instrumentos cuantitativos para incrementar la validez y fiabilidad de los resultados (Simons, 2011). El análisis de datos se realizó por medio test-retest cuantitativo (Bono y Arnau, 2014).

Participantes

Mujer deportista de 16 años cuya especialidad es el patín artístico sobre ruedas. Con amplio historial deportivo, que incluye más de 10 años de experiencia deportiva, y competencia en categoría 1ª A en disciplina libre. Al momento de la evaluación, entrenaba cinco veces por semana con un promedio de 12 horas semanales en un club de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (Argentina).

La deportista refiere un momento de quiebre en su carrera deportiva, a partir de un torneo nacional realizado en el año 2018, “a partir de ese nacional, las cosas no me iban saliendo”. En ese evento, tomó la decisión de competir en una categoría superior a pesar de que esa decisión había sido rechazada por su entrenador. En dicha competencia debió atravesar una serie de infortunios tales como tropezones y caídas en la pista, lo cual la colocaron en el puesto N° 16. Habitada a obtener podios, a partir de ese torneo percibe que su autoconfianza disminuye y con ello su rendimiento. Refiere dificultades asociadas en relación a la toma de decisiones sobre ejecuciones deportivas y su manera de resolver situaciones de presión. A su vez, esto se coincide con el incremento de distorsiones cognitivas, una mayor incidencia de pensamientos automáticos de carácter negativo y la presencia de emociones tales como el enojo y el miedo durante los entrenamientos y competencias.

La intervención psicológica fue realizada por una psicóloga, especialista en psicología del deporte acreditada por la Asociación en Psicología del Deporte Argentina con más de 5 años de experiencia en intervención psicológica en deporte. Por último, para la publicación del presente artículo se contactó a la deportista y se le informó la posibilidad de publicación del trabajo realizado durante el periodo 2020-2021, preservando su identidad y manteniendo los criterios de confidencialidad correspondientes. Al momento, la misma se encontraba apta para dar su autorización siendo mayor de edad. Se firmó el consentimiento informado según las recomendaciones del Código de Ética de la Federación de Psicólogos de la República Argentina.

Instrumentos

Para la recolección de datos cualitativos se utilizó la entrevista semi estructurada. Este tipo de entrevistas se desarrollan de acuerdo a ciertas áreas a indagar teniendo la libertad de introducir nuevas preguntas para obtener mayor información o precisar ciertos conceptos (Hernández-Sampieri, et al., 2010). Durante los dos primeros encuentros, se recabaron datos referidos a la experiencia subjetiva de la deportista respecto a su rendimiento y el estado actual de sus habilidades psicológicas. De acuerdo a los datos obtenidos, el foco se dirigió a habilidades psicológicas tales como la autoconfianza, la concentración y el afrontamiento de presiones y situaciones adversas.

Respecto a las variables mencionadas, es importante destacar que la autoconfianza es entendida como la convicción respecto de las propias habilidades, físicas o mentales, para ejecutar con éxito una conducta determinada con el objetivo de obtener un resultado (Vives-Benedicto y Garcés de los Fayos, 2002). Por otro lado, la concentración se define como la habilidad para poder dirigir y mantener la atención sobre aquellos estímulos determinantes y/o relevantes para una tarea (Nieto-García y Olmedilla-Zafra, 2002). Por último, el afrontamiento de presiones y situaciones adversas, hace referencia a aquellas situaciones, frecuentes, que son propias de los deportes y potencialmente estresantes para los/as deportistas, ej: competencias, bajo rendimiento, malos resultados, contratiempos deportivos, entre otros. Estas situaciones suelen afectar el estado de ánimo y los niveles de activación, fisiológica y/o cognitiva, de los deportistas y es por ello que deben aprender a gestionarlas para disminuir su impacto (Buceta, 2020).

Por otra parte, para la evaluación cuantitativa se administró el Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED) utilizando la versión de Raimundi et al. (2016), cuyos índices de fiabilidad han sido ≥ 0.70 y de generalidad > 0.70 , a excepción de la escala NM, posicionándolo como una herramienta válida, fiable y precisa para evaluar habilidades psicológicas.

El instrumento se ha desarrollado a partir de la teoría de Loehr (1986; 1990) contiene 42 ítems con cinco posibilidades de respuesta (casi siempre a casi nunca) y evalúa siete factores psicológicos asociados al rendimiento deportivo: 1) Autoconfianza (AC): grado de certeza que los deportistas tienen respecto a las propias habilidades para alcanzar el éxito deportivo; 2) Control del Afrontamiento Negativo (CAN): actividades que el sujeto pone en marcha, tanto a nivel cognitivo como emocional, para hacer frente a situaciones adversas; 3) Control Atencional (CAT): grado de dominio sobre un estado de alerta o preparación para la acción; 4) Control Visuo-imaginativo (CVI): relacionado con las experiencias

sensoriales y/o perceptivas que se producen en ausencia de estímulos externos; 5) Nivel Motivacional (NM): duración e intensidad de aquellos procesos internos y/o externos que dirigen, orientan y mantienen la conducta hacia un determinado objetivo; 6) Control del Afrontamiento Positivo (CAP): actividades que el sujeto pone en marcha, tanto a nivel cognitivo como emocional, para mantener la concentración y la atención al enfrentarse a situaciones favorables; 7) Control Actitudinal (CAC): grado de reacción frente a diversas circunstancias del entorno del deportista y la predisposición de acción hacia ellas. El inventario propone la siguiente valoración: habilidades excelentes (óptima) puntuaciones de 26-30, habilidades a tiempo de ser mejoradas (aceptable) de 21-25 y habilidades que necesitan una atención especial (bajo) de 0-20.

Procedimiento

En el año 2020, los padres se contactan vía telefónica con la psicóloga deportiva, el motivo de la demanda es que la deportista presenta bajos niveles de confianza en sí misma, irritabilidad y poca tolerancia a los errores en competencia. Durante esa comunicación, se les brindó información acerca de las características del tratamiento orientado al desarrollo de habilidades psicológicas para el deporte, cuestiones relativas a la modalidad de tratamiento (sesiones online, a través de plataforma Zoom, de frecuencia semanal con una duración de 60 minutos por encuentro), pagos de honorarios y cuestiones relacionadas a la evolución del tratamiento, normas éticas y de confidencialidad. Los padres aceptaron las condiciones propuestas y dieron su consentimiento a la profesional para comenzar a trabajar con su hija, quien estaba de acuerdo en iniciar el tratamiento voluntariamente. De acuerdo con ello, los padres le facilitaron el contacto telefónico de la psicóloga a la deportista quien se comunicó directamente para acordar día y horario de la primera entrevista. Una vez pautado el encuentro, la deportista se conectó en el día y horario pactado, allí se reforzaron las pautas de tratamiento en relación a la modalidad online, la plataforma que se utilizaría para los encuentros, la frecuencia semanal, las pautas de trabajo offline, con actividades a realizar entre sesiones y los canales de comunicación a mantener a través de mensajería instantánea -WhatsApp- o llamadas telefónicas. Establecido el contrato terapéutico, se procedió a realizar la entrevista inicial.

Durante la primera entrevista, la deportista sostuvo el motivo de consulta referido por sus padres. Durante los primeros dos encuentros se recolectaron datos respecto a las habilidades psicológicas, obteniéndose la siguiente información:

- **Autoconfianza:** la deportista relató que luego de lo acontecido en el año 2018 no se sentía ella misma, sus niveles de autoconfianza iban disminuyendo cada vez más así como también decrecía la actitud positiva con la que realizaba los entrenamientos expresando al respecto: *“Cambió mi forma de imponerme, saltaba derrotada”*. Por otra parte, refiere que antes del evento confiaba en sus posibilidades y que no presentaba dudas al tener que realizar ejecuciones deportivas con niveles de dificultad superior.
- **Concentración:** se detectaron factores que interferían para alcanzar el nivel óptimo de concentración, tales como pensamientos de carácter negativo sobre su rendimiento actual así como sobre situaciones futuras, siendo por ejemplo aquellos relacionados con las valoraciones que podrían realizar tanto los jueces como los espectadores sobre su performance. Otros distractores identificados fueron emociones tales como el miedo, el enojo y la vergüenza al realizar ejecuciones deportivas.
- **Afrontamiento de Presiones y Situaciones Adversas:** en este aspecto, la deportista refería que cuando cometía fallos tanto en los entrenamientos como en situación de competencia se enojaba y presentaba dificultades para disminuir la intensidad del estado emocional, *“me gana el enojo, me quedo analizando sin hacer nada”*. Seguido a ello aparecían pensamientos hostiles y agresivos hacia ella misma donde se decía a sí misma *“no puede ser que me equivoque otra vez, no sirvo para esto”, “debería dedicarme a otra cosa”*.

Objetivos del trabajo psicológico

Tras las primeras entrevistas y la evaluación cuantitativa realizada se acuerda con la deportista trabajar sobre los siguientes objetivos:

1. Aumentar los niveles de confianza tanto en entrenamientos como en competiciones.
2. Desarrollar un repertorio de respuestas más amplio frente a la aparición de cogniciones y emociones de carácter negativo.
3. Incrementar la capacidad de concentración mediante el desarrollo de habilidades atencionales.

Inserción del Trabajo Psicológico Específico

Se elaboró un plan de intervención psicológica para el desarrollo de habilidades, de una duración de 5 meses, desde

Octubre 2020 hasta Marzo 2021, previo al comienzo de torneos deportivos. Para la consecución del objetivo 1, se emplearon las siguientes intervenciones:

1. Trabajo con las fuentes de la autoconfianza (Giesenow, 2011), para ello se asignó un puntaje del 1 al 10 a diferentes factores deportivos: logros previos, niveles de activación, comodidad en el ambiente, estado físico, percepción de la autoestima, preparación para la competencia, relación con el entrenador, entre otros. A fin de comprender, desde su perspectiva, qué factores influyeron de manera negativa el día de la competencia nacional de 2018 y las evaluaciones realizadas. Se destacaron factores como: incomodidad en el ambiente a raíz de viajar con demasiada antelación, cansancio físico debido a cargas intensas de entrenamiento días previos al torneo, agotamiento luego de la entrada en calor el día de la competencia, la pista estaba resbaladiza y no se chequearon sus patines antes de competir, estar pendiente a la mirada de los jueces.

Luego se realizó un análisis de los factores respecto a las atribuciones causales tales como estabilidad, locus de control y controlabilidad a fin de evaluar, objetivamente, si los factores de mayor carga negativa dependían de un control interno o externo y/o si eran de naturaleza estable o inestable. La deportista concluyó que los factores que influyeron en su rendimiento habían sucedido sólo en ese torneo, que escapaban a su control y había pocas posibilidades que volvieran a repetirse en otro torneo de la misma manera.

Para continuar trabajando la autoconfianza en sus habilidades, se destacaron los ítems de relevancia positiva obtenidos en el IPED, entre ellos: *“Creo en mi mismo/a como deportista”, “Trabajo y entreno duro gracias a los objetivos que yo me he fijado como deportista”, “Disfruto durante las competencias o partidos, aunque me encuentre con dificultades”,* entre otros. Contrastándolos con los ítems negativos, para distinguir sus cualidades como deportista.

2. Comparación del perfil de su deportista ideal con su perfil deportivo actual (Giesenow, 2011) con el fin de tomar conciencia de sus fortalezas, destacando sus características positivas (disciplinada, constante, perseverante) y aquellas cualidades sobre las cuales deseaba trabajar en relación a aspectos técnicos (saltos, trompos), tácticos (conocimiento del cuerpo y el movimiento), físicos (capacidad aeróbica) y psicológicos (concentración, control del estrés, objetivos) con el fin de establecer objetivos para acercarse a su perfil deportivo ideal.
3. Establecimiento de objetivos a corto y mediano plazo (Weinberg y Gould, 2010) sobre gestos deportivos (ej:

perfeccionar pique del Flip, confirmar tres vueltas en trompos, coordinar la reacción de los brazos en saltos), en función de sus habilidades y posibilidades actuales con un doble propósito: por un lado, las conductas exitosas aumentan la confianza y por el otro, se promovieron los objetivos de proceso por sobre los de resultado con el fin de focalizar la atención en la propia ejecución.

4. Práctica en imaginación (Buceta, 2020): en concordancia con el establecimiento de objetivos se utilizó la visualización para el aprendizaje de habilidades motrices. Dado que algunos gestos deportivos le generaban miedo a lastimarse, debido a fallos y golpes que habían sucedido en el pasado, se empleó la práctica donde la deportista imaginaba los movimientos correctamente, percibiendo las sensaciones internas que acompañaban al movimiento real facilitando así el incremento de su confianza en la ejecución.
5. Análisis de vídeos de competencias anteriores tomando ejemplos de situaciones deseadas y no deseadas. Observar las ejecuciones fallidas tenía como objetivo analizar la experiencia física, psicológica, emocional y de factores internos y/o externos que influyeron en las ejecuciones deportivas competitivas.

Por otra parte, para la consecución del objetivo 2 (véase Tabla 1) se trabajó con reestructuración cognitiva, empleando una serie de ejercicios sucesivos: a) registrar el autodiálogo mediante el esquema que relaciona pensamientos, emociones, sensaciones y conductas (Giesenow, 2011); b) reflexionar acerca del impacto de pensamientos y emociones en el rendimiento deportivo; c) registro pensamientos perfeccionistas y autocríticos para evaluar su incidencia en el rendimiento y d) crear una lista de pensamientos alternativos.

A su vez, se realizó un entrenamiento en técnicas de relajación, tales como ejercicios de respiración y relajación progresiva, con el objetivo de disminuir los niveles

de sobreactivación y mejorar los niveles de concentración, para alcanzar el nivel de activación óptimo en la competición y/o entrenamiento (Buceta, 2020). Los de mayor preferencia, empleados por la deportista, fueron los ejercicios de respiración para disminuir la activación cognitiva y emocional.

Por otra parte, respecto al objetivo 3, se trabajó el desarrollo de las habilidades atencionales mediante:

1. Psicoeducación sobre interferencias atencionales. En función de lo referido por la deportista, se hizo hincapié en el foco atencional interno incluyendo pensamientos, sentimientos y sensaciones disfuncionales para el rendimiento de acuerdo al modelo de Nideffer (Giesenow, 2011). Luego de obtener información sobre el funcionamiento atencional, se realizó el autorregistro pudiendo distinguir pensamientos tales como “no me va a salir”, “lo vas a hacer mal”, sentimientos relacionados al miedo y la vergüenza, así como también sensaciones físicas de tensión muscular previo a las ejecuciones deportivas.
2. Emplear el cambio del autodiálogo negativo por el positivo (Weinberg y Gould, 2010) utilizando la lista de pensamientos alternativos confeccionada en el objetivo 2. Luego de detectar la aparición de los pensamientos automáticos, se decía a sí misma un pensamiento alternativo y/o positivo, ej: “es parte del proceso, lo intento nuevamente”.
3. La creación de una lista de autoinstrucciones para guiar la atención en ejecuciones deportivas de mayor dificultad o que generaban en ella emociones disfuncionales, ej: salto Axel o Flip. Se trabajó con autoinstrucciones de ejecución y perceptivo-sensorial en los entrenamientos (prestar atención a las sensaciones corporales durante la ejecución deportiva). En el primer caso se trataba de un autodiálogo que relataba los pasos a seguir en técnica a realizar (ejecución) y en el segundo refería las sensaciones físicas que implica la correcta ejecución de la misma (perceptivo-sensorial).

Tabla 1. Modelo de Autoregistro Integral

Situación	Pensamientos	Emociones y sensaciones	Conductas	Pensamiento Alternativo
Entrenamiento regular	“Qué van a pensar los demás de mí cuando fallo”	inseguridad, frustración	fallos durante todo el entrenamiento	“lograste un montón de cosas, esto también lo vas a lograr”
Entrenamiento ejercicio: Axel	“No me va a salir”, “lo vas a hacer mal”	miedo y vergüenza	mala ejecución (fallo)	“es parte del proceso”
Entrenamiento ejercicio: Flip	“No lo estoy haciendo bien”, “No se ve lindo”, “te falta algo”	miedo, enojo, inseguridad	Me arrepiento en la mitad del salto (fallo)	“prestar atención al gesto técnico: posición de brazos, torso y piernas”

Resultados

Los resultados del IPED de la primera fase de evaluación indicaron que la deportista poseía un adecuado Nivel Motivacional (NM = 24), Control Visuo-imaginativo (CVI = 22) y Control del Afrontamiento Positivo (CAP = 22). Seguido a ello, las escalas que requerían especial atención fueron Autoconfianza (AC = 20), Control Actitudinal (CAC = 17), Control de la Capacidad Atencional (CAT = 16) y Control del Afrontamiento Negativo (CAN = 15). Los resultados obtenidos fueron coincidentes con distintos aspectos valorados a partir de las entrevistas iniciales.

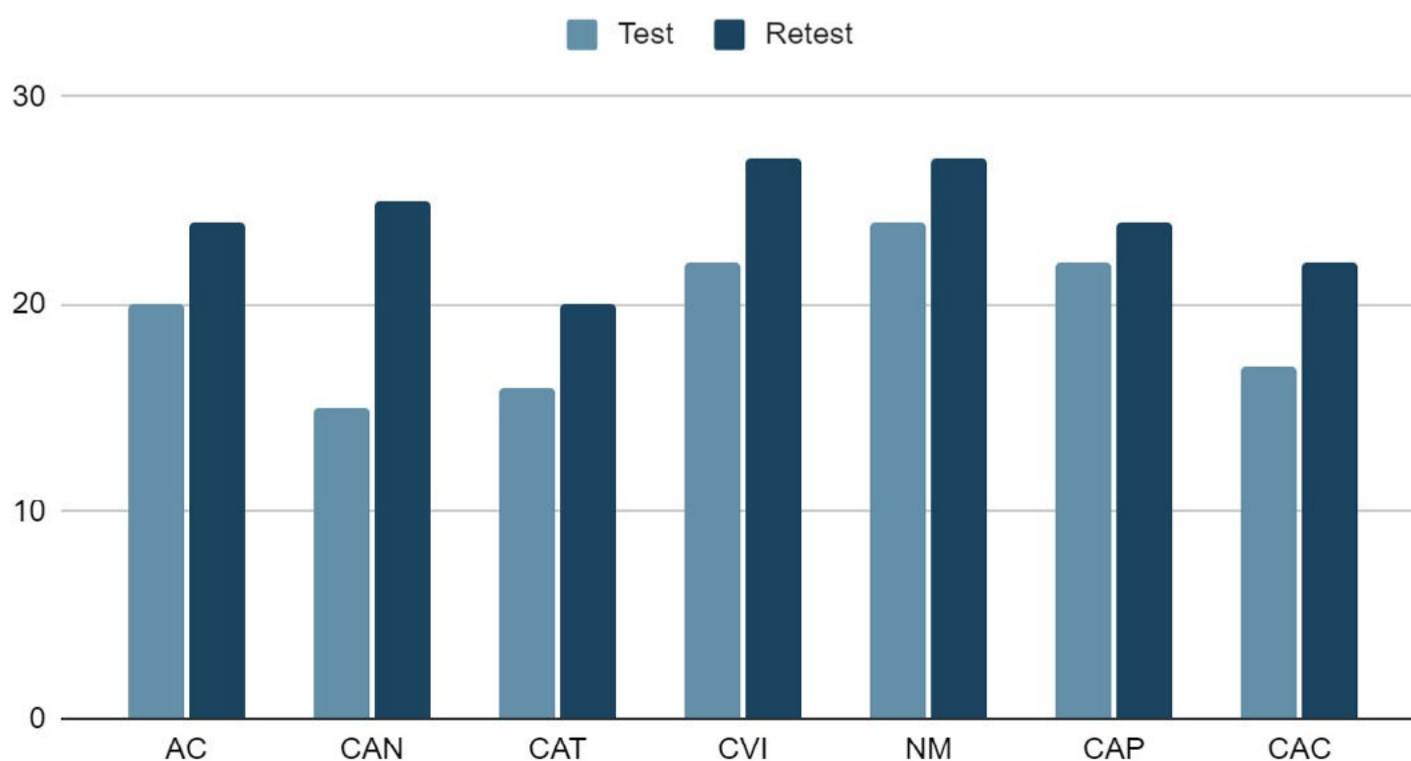
Por otra parte, las puntuaciones registradas post intervenciones se elevaron de manera considerable (véase Figura 1). Los resultados arrojaron un incremento en la escala CAN (25), seguido por una diferencia significativa en las escalas AC (24) y CAP (24). Por otro lado, con un aumento menor, aunque significativo, las escalas CVI (27), NM (27) y por último la escala CAC (22). Los resultados de carácter cuantitativo son coincidentes con lo manifestado por la deportista tanto verbal como conductualmente. Respecto a su concentración mencionaba darse cuenta con mayor facilidad cuando aparecían pensamientos automáticos y empleaba las técnicas de autodiálogo positivo o autoinstrucciones. Por otro lado, también se percibía más confiada ya que trabajaba en los gestos técnicos que le generaban miedo sin mayores dificultades, realizando intentos de manera sucesiva cuando anteriormente realizaba evaluaciones negativas sobre la posible ejecución, sentía temor y evitaba realizar dichas ejecuciones en los entrenamientos. Los cambios en la

autoconfianza y la concentración se vieron reflejados en un mejor manejo de las presiones y las situaciones adversas, ya no se quedaba pensando en errores pasados o en situaciones futuras, sino que se enfocaba en resolver el problema -si se le presentaba- y continuar enfocada en el entrenamiento y/o competencia.

Discusión

Tras la demanda inicial se elaboró un plan de intervención psicológica en el entrenamiento deportivo, que se llevó a cabo durante un período de 5 meses con modalidad a distancia -online-, previo al inicio de los torneos competitivos. Las intervenciones en el ámbito deportivo son diseñadas con el fin de que los deportistas puedan dilucidar cuales son las variables relacionadas con el rendimiento deportivo, qué factores afectan directamente a esas variables (personales o ambientales) y qué pueden hacer para gestionarlas para promover un estado psicológico óptimo que les permita alcanzar el rendimiento deportivo (Buceta, 2020). Por ello, una de las principales tareas del psicólogo deportivo es poder identificar el estado actual de las habilidades psicológicas (Raimundi, et. al., 2016) para diseñar la planificación de las intervenciones. Los objetivos de las intervenciones en este caso eran fortalecer la confianza de la deportista, mejorar el manejo de la atención a través de la reestructuración cognitiva y técnicas de relajación, así como también la gestión de presiones y situaciones adversas para así lograr un mejor rendimiento deportivo tanto en entrenamientos como competencias.

Figura 1. *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED)*



Respecto de la modalidad implementada, de acuerdo con Buceta (2020), algunas ventajas son la posibilidad de comunicación cuando psicólogo/a y deportista se encuentran en diferentes ciudades, supone un ahorro de tiempo y los encuentros pueden darse con mayor frecuencia y flexibilidad. Sin embargo, uno de los mayores inconvenientes suele ser la ausencia del psicólogo/a en los escenarios deportivos dependiendo únicamente de la información que el/la deportista le transmita. De acuerdo con el autor, esto ha sido una de las limitaciones que experimentó la psicóloga durante el período de trabajo, la observación *in situ*. En este sentido, si bien existen ciertas dificultades en el trabajo a distancia, es posible realizar intervenciones efectivas haciendo un uso adecuado de las tecnologías (Peris-Delcampo, 2019). Así como también es importante dedicarle tiempo suficiente a la evaluación inicial, contar con la colaboración y disposición de las personas implicadas y mantener una comunicación fluida (Silva-Flores y Escudero-López, 2022). Tal como enuncian los autores, estas premisas se han visto reflejadas en el trabajo realizado con la deportista quien demostró compromiso con las estrategias planteadas cumpliendo en cada sesión con lo pautado, así como también mantuvo buena predisposición y comunicación constante con la psicóloga, luego de los entrenamientos o durante sus viajes a competencias, a través de servicios de mensajería instantánea como WhatsApp.

De acuerdo a los resultados obtenidos, hemos comprobado un incremento de las habilidades psicológicas, reflejado en las puntuaciones de las escalas del IPED en comparación a la primera administración, indicando un cambio en los factores. En primer lugar, se destaca la escala del Control del Afrontamiento Negativo, siendo la de mayor relevancia. Esta escala hace referencia a las estrategias tanto cognitivas como conductuales que los deportistas ponen en marcha para enfrentarse a situaciones adversas. Seguido a ello, se ha constatado un aumento las escalas de Autoconfianza y Control del Afrontamiento Positivo, dichas escalas indican el grado de certeza sobre las propias habilidades para la consecución del éxito deportivo y el dominio para mantener las condiciones atencionales para enfrentarse a situaciones deportivas (Raimundi, et. al., 2016). Por otro lado, es importante destacar que estos datos de carácter cuantitativo se veían reflejados, a nivel cualitativo, en dichos y conductas de la deportista respecto a sus entrenamientos y competencias. Se describía a sí misma como más confiada en sus habilidades, con mayor entusiasmo al concurrir a los entrenamientos y más concentrada al realizar las ejecuciones deportivas. Ese mismo año, concurreó al primer torneo sintiéndose segura de sí misma, tranquila y pudiendo disfrutar de la experiencia competitiva.

A partir de lo mencionado anteriormente, podríamos pensar que existía una relación entre las cogniciones y el déficit en el rendimiento deportivo. El trabajo realizado sobre los procesos cognitivos ha resultado de suma importancia, teniendo un impacto sobre las conductas de la deportista y sus emociones en competencias y entrenamientos. Podríamos tomar como premisa lo enunciado por Leahy (2018), revisar las evidencias a favor o en contra de las cogniciones puede ser útil para revisar creencias, modificar conductas e implementar nuevas estrategias. Por otro lado, se observó una relación entre el plan de establecimiento de objetivos diseñado, la práctica en visualización y el aumento en los valores de la autoconfianza y las capacidades atencionales, siendo coincidente a lo propuesto por Weinberg y Gould (2010) al respecto: las conductas exitosas aumentan la confianza y los objetivos de proceso dirigen la atención.

Para concluir, la presente experiencia podría funcionar como prueba a favor de la utilidad del IPED para la evaluación de las habilidades psicológicas con el fin de elaborar un plan de intervención psicológica en una deportista de patín artístico sobre ruedas. Destacamos que si bien es sabido que existen limitaciones en el estudio de caso único tales como la dificultad de generalizar las conclusiones, dificultad para controlar las variables y el sesgo del profesional a cargo (Peris-Delcampo, 2021); estas experiencias son necesarias e imprescindibles para difundir el trabajo de campo de los psicólogos del deporte ofreciendo herramientas que puedan resultar útiles para otros profesionales, dando a conocer la especificidad del profesional y, a su vez, haciendo más visibles las características de la Psicología del Deporte (Peris-Delcampo, 2021).

Referencias

- Andrade, D., Espinoza, J., Hurtado, F. y Robalino, D. (2021). Psicoterapia Online: Aplicación desde una perspectiva cognitivo-conductual. *Revista Científica*, 6(22), 56-77. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2021.6.22.3.56-77>
- Bono, R. y Arnau, J. (2014). *Diseños de caso único en ciencias sociales y de la salud*. Síntesis.
- Buceta, J., M. (2020). *Psicología del Deporte de Alto Rendimiento*. Dykinson.
- Buelloni, C. (2010). *La belleza del Estilo. Coreografía Aplicada a los Esquemas Motores Fundamentales* [Material de instrucción de seminario]. Seminario Internacional de Patinaje Artístico, Roccarasso, Italia. http://universopatin.com.ar/files/LA_BELLEZA_DEL_ESTILO.pdf
- Carmona Vasquéz, J. F. (2008). El proceso de formación de los saltos en categorías menores: elementos técnicos estructurales en la modalidad de patinaje artístico [Monografía]. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/138-elproceso.pdf>

- Castañer, M., Camerino, O. y Anguera, M. T. (2013). Métodos mixtos en la investigación de las ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 112(2), 31-55. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/2\).112.01](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/2).112.01)
- Ferreiro, J. L. (2014). *De cero al Axel. Técnicas para Patinaje Artístico Libre*. Patinaje Libre.
- García Naveira, A. y Jerez, P. (2012). Departamento de psicología del club Atlético de Madrid: filosofía, programación y desempeño profesional en el fútbol base. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1), 111-120. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100010>
- Genchi, N. (2020). *El nuevo reglamento de patinaje artístico y su concepción: el valor y utilidad del reglamento para la evolución del patinaje artístico; adaptado por Jorge Gómez*. (1ª ed.). Universidad de Flores.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu fortaleza mental para el deporte: Preparación psicológica para sobresalir bajo presión*. Claridad.
- Guillén, V., Grau-Alberola, E. y Cortell, M. (2018). Reflexiones acerca de la utilización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en Psicología Clínica: eficacia, ventajas, peligros y líneas futuras de investigación. *Informació Psicològica*, 116, 121-132.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Ibarra, J. (30 de septiembre al 4 de octubre de 2019). *Neurociencias y entrenamiento deportivo: una herramienta complementaria*. 13º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias, Universidad Nacional de La Plata. https://repositoriosdigitales.mincyt.gob.ar/vufind/Record/SEDICI_c9f784712e7d868e-425d85ae3f8c38e7
- Jiménez Torrecilla, G. y Garcés de los Fayos, E. J. (2002). Algunas reflexiones teóricas, metodológicas y aplicadas del rol profesional del psicólogo del deporte. En Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E. J. y Nieto, G. (Eds.), *Manual de psicología del deporte*, (pp. 11-27). Diego Marín.
- Leahy, R. L. (2018). *Técnicas en Terapia Cognitiva*. Akadia.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving Athletic excellence*. Plume.
- Loehr, J. (1990). *The mental game*. Plume.
- López García, E. y Garcés de los Fayos, E. J. (2002). Desarrollo histórico de la psicología del deporte. En Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E. J. y Nieto, G. (Eds.), *Manual de psicología del deporte*, (pp. 29-47). Diego Marín.
- Nieto García, G. y Olmedilla Zafra, A. (2002). Concentración: dirección de la atención. En Olmedilla, A., Garcés de Los Fayos, E. J. y Nieto, G. (Eds.), *Manual de psicología del deporte*, (pp. 259-227). Diego Marín.
- Pérez Córdoba, E. A., Contreras, O. E., Gutiérrez Domínguez, M. T. y Ramírez Cruzado, O. (2020). Nivel de Activación Óptimo y Rendimiento en un jugador de Fútbol no Profesional. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2020a7>
- Peris-Delcampo, D. (2019). Intervención psicológica a distancia con un futbolista profesional: estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 4(2), Artículo e15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2019a14>
- Peris-Delcampo, D. (2021). Intervención psicológica en un jugador de pádel competitivo: un estudio de caso. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1), Artículo e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a2>
- Raimundi, M., Reigal, R. y Hernández-Mendo, A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 16(1), 211-222.
- Ravizza, K. (1977). Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology*, 17(4), 35-40. <https://doi.org/10.1177/002216787701700404>
- Reyes Bossio, M., Raimundi, M., J. y Correa, L. (2012). Programa de entrenamiento en habilidades psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 12(1), 9-16. <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100001>
- Silva Flores, R y Escudero López, J. T. (2022). El entrenamiento psicológico online: un caso de bloqueo en gimnasia artística. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(2), Artículo 13. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a10>
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: teoría y práctica*. Morata.
- Stake, R. E. (2020). *Investigación con estudio de casos*. (6ta edición). Morata.
- Vives Benedicto, L. y Garcés de Los Fayos, E. J. (2002). Autoconfianza y deporte: Aportaciones de la psicología del deporte para su optimización. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de Los Fayos, G. Nieto (Eds.), *Manual de psicología del deporte*, 235-257. Diego Marín.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Médica Panamericana.