



# Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

[www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org](http://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org)



## Intervención psicológica en la selección absoluta de fútbol de Costa Rica para el Mundial de Colombia 2016

**Luis Diego Hernández Bonilla**

Federación Costarricense de Fútbol, Costa Rica

**RESUMEN:** El objetivo del presente trabajo es el de exponer la experiencia profesional del psicólogo con la selección absoluta de fútbol de Costa Rica para la eliminatoria y el Mundial de Colombia 2016. La labor se centra en el ámbito del alto rendimiento, cuyos objetivos son el desarrollo del talento deportivo, la mejora del rendimiento y el logro de resultados. Para ello, se realiza un programa de intervención psicológica para la eliminatoria que consta de una etapa de evaluación, donde se ha realizado entrevistas individuales semiestructuradas, así como diferentes cuestionarios para valorar las características de personalidad y habilidades psicológicas de los jugadores (CSI, NEO-FFI y CSAI-2R). En adición, se realizaron observaciones de campo a través de una herramienta diseñada ad hoc, se ha aplicado un sociograma, así como sesiones grupales desarrollando temas como: la ventaja de ser local en la eliminatoria, cohesión de equipo, confianza, estrés-ansiedad, nivel de activación, atención-concentración y la implementación de un video motivacional. En el programa de intervención psicológica para el mundial, se realizaron sesiones breves de seguimientos de aspectos deportivos y extradeportivos, así como el fortalecimiento de la identidad de equipo. Se aplicaron las técnicas de establecimiento de objetivos, relajación, y visualización, así como sesiones grupales abordando la lesión, gestión del conflicto, percepción de la carga y resiliencia. En esta fase, también se implementa el uso del video motivacional. Los resultados indican una mejora en las variables psicológicas evaluadas, así como la clasificación del equipo y lograr pasar a la segunda fase del mundial. Se concluye que la intervención psicológica en fútbol es eficaz para la mejora de la condición psicológica y el rendimiento, así como el logro de resultados, dentro de un proceso mundialista.

**PALABRAS CLAVE:** Mundial de Fútbol, preparación psicológica, psicólogo del deporte.

## Psychological intervention in the Costa Rica indoor football national team for the 2016 World Cup in Colombia

**ABSTRACT:** The purpose of this paper is to discuss the professional experience of the psychologist with the national indoor football team of Costa Rica for the qualifying round and the 2016 World Cup in Colombia. The work focused on the field of high performance and is aimed at development of sports talent, improvement of performance, and achievement of results. For this, a psychological intervention programme was implemented, consisting of an evaluation stage where semi-structured individual interviews were conducted and different questionnaires to assess the personality characteristics and psychological skills of the players (CSI, NEO- FFI, and CSAI-2R). Field observations were also made through an ad hoc tool, a sociogram was drawn, and group sessions were conducted on topics such as: the advantage of playing at home, team cohesion, confidence, stress-anxiety, level of activation, attention-concentration, and implementation of a motivational video. The psychological intervention programme for the World Cup included brief follow-up sessions of sports and non-sports aspects, as well as strengthening of team identity. Goal setting, relaxation, and visualization techniques were applied, and group sessions addressing injury, conflict management, burden perception, and resilience were conducted. Motivational video was also used in this phase. The results suggest an improvement in the psychological variables assessed, and the team qualified and reached the second round of the World Cup. It is concluded that psychological intervention in indoor football was effective for improving psychological condition and performance, and also for achievement of results in the setting of a World Cup process .

**KEYWORDS:** Indoor football World Cup, psychological preparation, sports psychologist.

Luis Diego Hernández Bonilla es Psicólogo. Responsable Área Psicología del Deporte. Federación Costarricense de Fútbol.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse al autor a Proyecto Plycem Fedefutbol (Proyecto Gol). San Rafael, Alajuela, Costa Rica. Del cruce de la Panasonic 600 mts sur hacia radial Lindora. Código Postal: 670-1000 San José. E-mail: [ldpsicodeporte@gmail.com](mailto:ldpsicodeporte@gmail.com)



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

## Intervenção psicológica na seleção principal de futsal da Costa Rica para a Copa do Mundo na Colômbia de 2016

**RESUMO:** o objetivo do presente trabalho é expor a experiência profissional do psicólogo com a seleção principal de futsal da Costa Rica para a fase eliminatória e para a Copa do Mundo na Colômbia de 2016. O trabalho centra-se no âmbito do alto desempenho e os objetivos são o desenvolvimento do talento desportivo, a melhoria do desempenho e a obtenção de resultados. Para isso, é realizado um programa de intervenção psicológica para a fase eliminatória, que consta de uma etapa de avaliação, na qual foram realizadas entrevistas semiestruturadas individuais, além de diferentes questionários para avaliar as características de personalidade e competências psicológicas dos jogadores (CSI, NEO- FFI e CSAI-2R). Além disso, foram feitas observações de campo através de uma ferramenta concebida ad hoc, foi aplicado um sociograma, além de sessões em grupo, desenvolvendo tópicos como: a vantagem de ser local na eliminatória, coesão da equipa, confiança, ansiedade-stress, nível de ativação, atenção-concentração e implementação de um vídeo motivacional. No programa de intervenção psicológica da Copa do Mundo foram realizadas breves sessões de acompanhamento de aspetos desportivos e extradesportivos, bem como o fortalecimento da identidade da equipa. Foram aplicadas as técnicas de definição de objetivos, relaxamento e visualização, bem como sessões em grupo abordando lesões, gestão de conflitos, percepção de carga e resiliência. Nesta fase, o uso do vídeo motivacional também é implementado. Os resultados indicam uma melhoria nas variáveis psicológicas avaliadas, bem como na classificação da equipa, conseguindo esta passar para a segunda fase da Copa do Mundo. Concluiu-se que a intervenção psicológica no futsal é eficaz para a melhoria da condição e desempenho psicológicos, bem como para a obtenção de resultados, dentro de um processo de competição mundial.

**PALAVRAS-CHAVE:** Copa do Mundo de Futsal, preparação psicológica, psicólogo desportivo.

Artículo recibido: 09/09/2019 | Artículo aceptado: 27/10/2019

El fútbol 11 es considerado el “deporte rey”, debido al elevado número de licencias, el poder económico y la influencia social, entre otras cuestiones, siendo, además, un sector en el que el psicólogo del deporte lleva una larga tradición realizando su desempeño con deportistas, entrenadores y resto del staff técnico, servicios médicos, familiares, etc. (García-Naviera, 2018; Peris-Delcampo y Cantón, 2018; Tassi, Rivera y Morilla, 2018). Prueba de ello es el monográfico sobre experiencias profesionales del psicólogo en el fútbol español, que ha editado la Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico en el año 2018 (<https://www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org/archivo/2018/3/1>).

Aunque en menor medida que el fútbol 11, el futsal (juegan 4 jugadores y un portero por equipo) es un deporte conocido y practicado por millones de personas en todo el mundo (Castillo-Rodríguez, Madinabeitia, Castillo-Díaz, Cárdenas, y Alarcón, 2018) y se han desarrollado trabajos que evidencian la importancia de los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento deportivo.

Por ejemplo, Navarro-Patón, Mecías, Basanta, y Lojo (2016) estudiaron la relación entre cohesión grupal y rendimiento, señalando que la identidad como grupo es un factor determinante de la cohesión en los equipos de fútbol sala, por lo que se debería tener en cuenta por los responsables de la preparación de los equipos. Nascimento-Junior et al. (2018) realizaron un trabajo sobre el efecto del estilo de liderazgo de los entrenadores percibido por jugadores brasileños de

futsal élite y la cohesión del equipo, señalando que el estilo de liderazgo del entrenador basado en comportamientos democráticos, de refuerzo, de apoyo social y de instrucción de entrenamiento es determinante para el desarrollo de la cohesión de la tarea, sin embargo, no tiene la misma influencia fuerte en la cohesión social. Castillo-Rodríguez et al. (2018) han podido evidenciar la relación del rasgo de impulsividad y la posición de juego, siendo los defensores y porteros los que tienden a ser menos impulsivos, y por el contrario se observa un perfil con mayor impulsividad en los pivots y alas.

No obstante, existen escasas referencias que aborden las experiencias profesionales del psicólogo en selecciones de fútbol en general (Roffé, 2016) y en el futsal en particular. Por ello, el objetivo del presente trabajo es compartir con el lector la experiencia del psicólogo en la selección absoluta de futsal de Costa Rica en la etapa clasificatoria y en el Mundial de Colombia 2016.

### Experiencia profesional

La integración del psicólogo del deporte en la Federación Costarricense de Fútbol, rol que está insertado dentro de los servicios médicos, se inicia en febrero del 2012. Los servicios psicológicos se realizan con las selecciones masculinas y femeninas de fútbol 11, futsal, futplaya y arbitraje, los cuales pertenecen a dicha federación.

El puesto de psicólogo del deporte en la federación no tiene precedente. Previo a su inserción, cuando se creía conveniente trabajar esta área, lo hacían con profesionales de las ciencias del deporte, con los llamados *motivadores* o bien con psicólogos clínicos, con gran voluntad, pero sin la formación específica ni experiencia necesaria en la especialidad de Psicología del Deporte (García-Naveira, 2018; Hernández, 2016; Peris-Delcampo y Cantón, 2018).

En el mismo año que se incorpora el psicólogo del deporte a la Federación Costarricense de Fútbol, se inicia las intervenciones psicológicas con la selección absoluta masculina de fútbol de cara al mundial de Tailandia en ese mismo año. La eliminatoria tenía lugar en Guatemala, en donde no se acompañó a la selección, aunque si se tenía contacto diario con cuerpo técnico y jugadores a través de las nuevas tecnologías (e.g., videoconferencia). Como resultado final, se logró clasificar en primer lugar en la eliminatoria. En esta ocasión, tampoco se acompaña a la selección al mundial de Tailandia, pero nuevamente se mantiene contacto y se realizan intervenciones psicológicas a distancia. El equipo solo logra competir en la primera fase del mundial, ya que queda eliminada. Esta era una primera experiencia

**Tabla 1. Programa de intervención de la Selección Costarricense de Fútbol para la eliminatoria del Mundial**

Mes	Acción
Enero	Evaluación individual inicial: -Entrevista semiestructurada -Aplicación de CSI y NEO-FFI -Aplicación de CSAI-2R en partidos preparatorios amistosos
Febrero	Sesión grupal: -Aplicación de sociograma -Reunión con líderes -Charla: ¿Ser local es ventaja o desventaja? -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos
Marzo	Sesión grupal: -Charla: cohesión de equipo -Charla: Desarrollo de la confianza -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos
Abril	Sesión grupal: -Charla: Manejo del estrés-ansiedad y nivel de activación -Charla: Mejora de la atención-concentración -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos
Mayo	Sesión grupal: - Creación y exposición de video motivacional - Actividades de trabajo en equipo -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos

profesional que serviría de base para futuros compromisos deportivos.

En enero de 2016, se inicia un programa de intervención psicológica compuesta de dos etapas. La primera, el trabajo mental orientado hacia la eliminatoria del Mundial de Colombia 2016, siendo Costa Rica sede, y la segunda etapa, la preparación psicológica para el propio mundial. El programa de intervención psicológica, según las etapas, queda reflejada en las Tablas 1 y 2.

**Tabla 2. Programa de intervención de la Selección Costarricense de Fútbol el Mundial de Colombia 2016**

Mes	Acciones
Junio	Sesión individual: -Seguimiento de aspectos psicológicos deportivos según necesidad -Seguimientos de aspectos extradeportivos: familia, trabajo, pareja, y asuntos académicos Sesión grupal: -Desarrollo de identidad de equipo (a través de guía de medios): Jaguar - Planteamiento de objetivos -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos
Julio	Sesión individual: -Seguimiento de aspectos psicológicos deportivos según necesidad -Seguimientos de aspectos extradeportivos: familia, trabajo, pareja, y asuntos académicos Sesión grupal: - Aprendizaje de técnica de relajación: respiración diafragmática -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos
Agosto	Sesión individual: -Seguimiento de aspectos psicológicos deportivos según necesidad -Seguimientos de aspectos extradeportivos: familia, trabajo, pareja, y asuntos académicos Sesión grupal: - Aprendizaje de técnica de visualización -Observación de campo a través de herramienta ad hoc: entrenamientos y partidos amistosos
Setiembre	Mundial de Fútbol Colombia 2016 Sesión individual: -Seguimiento de aspectos psicológicos deportivos según necesidad -Intervención en crisis: lesión de jugador en partido amistoso a una semana del debut Sesión grupal: - Realización de actividades de cohesión y gestión del conflicto. -Charla: Percepción de la carga física y mental (aplicación de prueba oraciones incompletas ad hoc) - Creación y exposición de video motivación previo al primer partido -Charla: Resiliencia (segunda fase del mundial)

## Preparación para la clasificación del mundial

Para Hernández (2016) en una eliminatoria, y aún más acentuado, en un campeonato mundial, los ojos del país están encima de la selección, sea cual sea la categoría. Los éxitos a nivel deportivo tienen un impacto significativo en la sociedad desde el punto de vista anímico, comportamental, económico, relacional, entre otros, por lo que se convierte en una gran presión para el equipo. En el caso de Costa Rica, al no contar con ejército desde 1948 (Muñoz, 2014), los futbolistas asumen el rol de defender a la patria y colocarla en un lugar de privilegio y honor.

La primera etapa se inicia en el mes de enero del 2016, bajo el programa de intervención psicológica para la eliminatoria, dividida en seis sesiones. La primera consistió en llevar a cabo una entrevista semi-estructurada individual (Hernández, 2014) de 1 hora de duración por cada seleccionado, que permitía reunir información de carácter personal (nombre completo, fecha de nacimiento, estado civil, nivel académico, lugar de trabajo, etc), familia (composición familiar, calidad de las relaciones familiares, pareja, etc), y deportivo (club y tiempo de pertenencia, historial de éxitos obtenidos a nivel de club y de selección, percepción de fortalezas y áreas de mejora a nivel técnico-táctico, físico y psicológico, experiencia en selección, etc).

La segunda sesión fue de carácter individual, tuvo 1 hora de duración por cada seleccionado, y se realizaron perfiles individuales psicológicos deportivos, que incluían información de personalidad usando el Inventario de Personalidad NEO revisado NEO-FFI (Costa y McCrae, 2008) y de estrategias de afrontamiento ante la adversidad usando el Inventario de Estrategias de Afrontamiento CSI (Cano, Rodríguez, y García, 2007). Estas dos primeras sesiones de evaluación solo se realizaron una única vez en todo el programa.

La tercera, cuarta y quinta sesión sirvieron para medir los niveles de ansiedad aplicando la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R (Andrade, Lois, y Arce, 2007). El instrumento se aplicó de forma grupal 2 horas antes de tres partidos amistosos, cuando los seleccionados recién llegaban al vestidor, tomando aproximadamente 10 minutos de duración. Tras cada partido, se les brindaba un informe individual a cada jugador y un informe general al cuerpo técnico. Posterior a cada entrega de informe, se realizaba una sesión grupal con el cuerpo técnico y seleccionados de 30 minutos para discutir los resultados.

En adición, se realiza observación de campo (Anguera y Hernández-Mendo, 2014) en entrenamientos y en partidos (oficiales y amistosos) durante todo del programa de intervención psicológica en eliminatoria y mundial, utilizando una herramienta de observación diseñada *ad hoc* con el fin de

identificar toma de decisiones (e.g., pases acertados y fallados), respuestas ante el error (e.g., adaptativas o desadaptativas), y comunicación jugador-jugador, entrenador-jugador (e.g., asertiva, no asertiva). La información registrada en la herramienta, servía como insumo para realizar sesiones breves de seguimiento *in situ* en las ocasiones que fuera necesario (de 5 a 15 minutos de duración) a nivel individual y grupal, con el fin de ofrecer un *feedback* al jugador para la mejora del rendimiento.

**Eliminatoria de local: ¿ventaja o desventaja?** Como antecedente, es importante tomar en cuenta que el rival directo de Costa Rica en CONCACAF en futsal es la selección de Guatemala. Como se comentó anteriormente, la eliminatoria para el mundial pasado en Tailandia, los guatemaltecos jugaron de local, y como es natural, su objetivo era clasificar en primer lugar, misma que Costa Rica truncó al salir victorioso de la final de la eliminatoria en dicha ocasión. Sin embargo, esta vez, Costa Rica era sede de la eliminatoria, y se tenía que aprovechar las ventajas de jugar de local.

En el mes de febrero, se realizó una sesión grupal de 30 minutos de duración, donde se aplicó un sociograma (Díez y Márquez, 2005), con el fin de detectar líderes positivos y negativos de tarea y sociales. Se logró identificar 4 líderes de tarea (incluían al capitán y subcapitán), y se procedió a realizar una reunión de una 1 hora de duración, estando también presente el entrenador, en donde se elaboró un listado de aspectos sobre las ventajas y desventajas de ser sede de la eliminatoria. Seguidamente, se realizó una sesión grupal de una 1 hora con todos los seleccionados y cuerpo técnico, generando una discusión sobre los puntos señalados por los 4 líderes y el entrenador. Se logró depurar el listado original grupalmente y se concluye que los aspectos de ventaja son: apoyo de la afición, conocimiento del campo de entrenamiento y competición, apoyo de familia, amigos, parejas, etc, no hay variantes drásticas en el tipo de alimentación, y hay menos tiempo de concentración cerrada. Los aspectos acordados de desventaja fueron: transformación del apoyo de la afición a presión en caso de no verse cumplidas las expectativas, rol de la prensa con tendencia destructiva al no cumplirse expectativas, rol distractor de familia, amigos, parejas, etc., y presión directa de directivos.

Si bien en este escenario se tiende a percibir la localía como ventaja para el deportista, los estudios en el tema son algo contradictorios. Hay evidencia científica que señala que jugar de local genera una ventaja frente a jugar de visitante (Galatti, Paes, Machado, y Seoane, 2015). No obstante, también se ha encontrado que esa ventaja se convierte en desventaja a medida que el partido sea más crítico e importante, y por ende la presión va en aumento, como cuando se trata

de competir en las instancias finales de los torneos (Weinberg y Gould, 2007).

En el mes de marzo y abril, se desarrollan sesiones grupales con los seleccionados de 30 minutos de duración sobre: cohesión de equipo, confianza, manejo de estrés y ansiedad, nivel de activación y atención-concentración. Las sesiones eran tipo taller, haciendo uso de pizarra, videos, etc., donde primeramente se conceptualizaba la variable psicológica y posteriormente se aplicaba un ejercicio y/o actividad que ejemplificara el tema expuesto.

En el mes de mayo, se crea un video a solicitud del entrenador, procurando que aparezcan todos los jugadores seleccionados, eligiendo una canción que fuera en armonía con las imágenes y frases implementadas. Este se basa en cortes de los partidos de la eliminatoria pasada en Guatemala superada con éxito, y en cortes de los partidos amistosos previos a eliminatoria, enfatizando en los momentos de juego defensivos y ofensivos llevados a cabo con gran eficacia (e.g., goles a favor, robos de balón a favor, coberturas importantes, etc). El video tiene una duración de 3 minutos y se muestra el día antes del primer partido de eliminatoria en el salón de charlas de la Federación. El video simbolizaba el cierre de la preparación de esta etapa y se pretendía fortalecer la cohesión y confianza del equipo.

**Haciendo historia.** La consigna de clasificar en primer lugar, es decir, quedando campeón del torneo eliminatorio, conllevaba a otro estímulo adicional para la selección. Se quería hacer historia al ser la primera selección en campeonatos eliminatorios de CONCACAF en quedar en primer lugar por segunda vez consecutiva. La clasificación se logró conseguir de forma invicta (ver Tabla 3), como recompensa al trabajo realizado de forma interdisciplinar de todos los integrantes del cuerpo técnico, servicios médicos, jugadores, etc.

**Tabla 3. Descripción de las fases, partidos, rivales y marcadores de la eliminatoria**

Primera fase	Semifinal	Final
CR 3 – 2 Canadá Cuba 0 – 6 CR CR 6 – 3 Curazao	CR 7 – 1 Guatemala	Panamá 0 – 4 CR

CR = Costa Rica

## Mundial a la vista

**Desarrollando la identidad del equipo.** En el mes de junio, se pone en marcha el programa de intervención psicológica para el mundial. En esta etapa, se hacen sesiones

individuales a los seleccionados en el despacho del psicólogo, una vez al mes (de junio hasta agosto), con una duración entre 20 y 30 minutos. Se buscaba dar seguimiento a aspectos psicológicos deportivos (confianza, ansiedad, concentración, etc.) y aspectos extradeportivos como el estado de las relaciones con familiares, pareja, aspectos laborales y académicos, que pudieran influir en el rendimiento.

En esta ocasión, el director técnico le asigna al psicólogo deportivo una tarea poco frecuente para su función. Esta era hacerse cargo de la producción de la guía de medios para el mundial. Se trata de un folleto informativo para los medios de prensa que están presentes en el mundial, el cual incluye: mensaje del presidente de la federación, información de jugadores, nombre completo, fecha de nacimiento, número de competición, puesto, equipo al que pertenece, estatura y peso, así como los nombres y cargos de miembros del cuerpo técnico y delegado. Este documento debe también desarrollar un concepto propio del país. Es aquí donde se presenta una oportunidad de cumplir con los objetivos administrativos y de prensa, pero principalmente que ese concepto fuese dirigido a los seleccionados para fortalecer la identidad del equipo. Para ello, se eligió destacar la fauna costarricense a través del jaguar. Este animal es especialmente valorado por un grupo indígena en San Carlos de Alajuela que se llaman *Maleku*. Se decide ir a visitar a estos indígenas para reunir información de primera mano de su significado. Se logró realizar una entrevista semiestructurada a unos *Maleku* que se encontraban vendiendo máscaras artesanales a turistas con diversos diseños incluyendo el jaguar. Ellos indicaron que para este grupo indígena el jaguar significa: velocidad, audacia, inteligencia, y liderazgo. Tras la recopilación de esa información, se le expuso al entrenador y dio el visto bueno para planificar una sesión de 45 minutos con los seleccionados, explicando que el jaguar iba a ser el tema de la guía de medios y que iba a ser también la base de la identidad de la selección de cara al mundial, desarrollando las cuatro características sustraídas de la entrevista realizada a los indígenas.

Posteriormente, se aplicó la técnica de establecimiento de metas. Según García y Refoyo (2014) al inicio de cualquier proceso de preparación psicológica, se construyen metas de orden individual y colectivo con los jugadores. A su vez, estas se dividen en metas de resultado, de rendimiento y de proceso. Esto se logró a través de 2 sesiones grupales de 45 minutos de duración, permitiendo al cuerpo técnico participar del proceso, llevadas a cabo en el auditorio de la federación. Esta estrategia facilita determinar la dirección e intensidad del esfuerzo requerido para los entrenamientos y competiciones.

**Trascender.** La principal meta que se construyó fue la capacidad de trascender en el mundial. Esto se podía lograr consiguiendo el anhelado cuarto partido en la copa del mundo. Esto sería escribir una página de oro en la historia del libro de fútbol del país. Para ello, se tenía que conseguir un equipo altamente cohesionado, apegado al cumplimiento de las metas de orden técnico-tácito, físicas y psicológicas previamente definidas y aceptadas, junto con un compromiso inagotable.

En el mes de julio, se realiza una sesión grupal tipo taller en el campo de entrenamiento, se realiza una sesión de 1 hora de duración, sobre la técnica de respiración diafragmática como herramienta de autorregulación (Labrador, 2010). Se les enseña a los seleccionados los pasos básicos de la técnica, cómo deben entrenarla en casa, en qué momento del entrenamiento y competencia pueden utilizarla, y los beneficios que pueden obtener de ella en momentos de alto estrés.

En el mes de agosto, se planifica impartir una sesión grupal teórico-práctica en el campo, de 1 hora de duración, para entrenar la técnica de visualización (Ezquerro, 2015). Por medio de la visualización el deportista puede buscar soluciones a problemas que podrían surgir en la competencia o en entrenamiento. Es una estrategia de contingencia que colabora en disminuir la tensión, puesto que las soluciones se encuentran antes de que surjan los problemas (García-Ucha, 2004). Esta herramienta, ya había sido enseñada a la mayoría de los jugadores desde el 2012. Sin embargo, se decidió fortalecer esta estrategia que permite optimizar el rendimiento en momentos de mayor estrés.

## Intervención psicológica mundialista

Para el mes de septiembre, el cuerpo técnico planifica y decide llegar a Colombia una semana antes del debut mundialista para jugar dos partidos amistosos. Esto para conseguir una mayor adaptación física y mental del seleccionado al entorno.

**Cohesión grupal y gestión de conflicto.** Se planificaron 5 actividades grupales, de 30 minutos de duración, realizadas en un salón del hotel de alojamiento en Bucaramanga, Colombia, dividiendo el equipo en dos grupos que competían entre sí en cada actividad. Las sesiones se diseñaron de tal manera que la primera llevaba una carga de estrés baja, y la quinta y última sesión contenía una carga de estrés muy alta. Es decir, se agregó un componente estresor al grupo por medio de cada actividad y se observó el grado de impulsividad (Castillo-Rodríguez, et al., 2018) que manifestaban para encontrar una solución como equipo ante el conflicto provocado. Se precisaba de una alta cooperación, tolerancia

a la frustración, y buena comunicación que permitiera crear un equipo cohesionado para lograr los objetivos. El grupo ganador tenía como premio asignar un castigo al equipo perdedor. Cada actividad pretendía simular el estrés y el ambiente adverso que se iba afrontar en el mundial conforme transcurrían los partidos y se avanzaba de fase. Tras terminar cada sesión, se reflexionaba de qué fue clave para el grupo ganador para conseguir el objetivo de la tarea y cómo se relacionaba con lo que iba a vivir una vez iniciado el mundial.

**La lesión: pesadilla de todo deportista.** En el primer partido amistoso pactado una semana antes del debut, se lesiona un jugador identificado como gran líder de tarea por el sociograma anteriormente aplicado. Esto tiene un impacto negativo directo tanto para el seleccionado como para todos sus compañeros. Con el jugador lesionado, se decide hacer una intervención en crisis de 30 minutos en el salón privado del hotel, trabajando la aceptación de lo ocurrido, ya que se encontraba en una fase de negación absoluta. Se logró gestionar con los directivos de la federación costarricense de fútbol, cubrir los gastos de la estancia del jugador con el equipo pese a estar lesionado, argumentando lo necesario que era para el grupo que se quedara apoyando en primera fila a sus compañeros. Posteriormente se organizó una intervención grupal de 1 hora en el salón de reuniones del hotel con el equipo para darle salida a los pensamientos pesimistas, miedos, dudas, que presentaban todos los seleccionados tras el percance. En definitiva, el equipo estaba golpeado anímicamente, y por ello la sesión grupal fue orientada hacia tomar el acontecimiento como una motivación y no como desilusión. Se decidió sumar como objetivo grupal del mundial, la *dedicación* de los logros venideros a ese compañero lesionado, y por ende que lo acontecido fuese impulso y no freno para lo que se venía.

Al día siguiente del evento de lesión, se planificó la bienvenida que le iba dar el equipo al seleccionado que llegaba para reemplazar al compañero lesionado, siendo el recibimiento en el lobby del hotel una oportunidad para hacer el cierre psicológico de la crisis presentada. Este acontecimiento sirvió para que la selección estuviera altamente cohesionada y lista para afrontar el debut.

**Sensación de disconformidad.** Durante la semana previa al debut, se había planificado que algunos días iban a tener doble sesión de entrenamiento, así como la utilización de la piscina de hotel para aplicar unos protocolos de recuperación, y desde luego el cuidado en la alimentación. Sin embargo, al quinto día de estar en Colombia, los jugadores empiezan a manifestar disconformidad y le transmiten al cuerpo técnico que se sentían pesados, cansados, que querían usar la piscina, pero como tiempo libre, y que estaban cansados del tipo de comida. Al conocer esta información, el psicólogo le

sugiere al cuerpo técnico que se realice una sesión grupal para clarificar el por qué se había planificado de esa manera. Esta se lleva a cabo en el salón de reuniones, durante 1 hora, estando presente todos los miembros de cuerpo técnico. Se centró en clarificar que el entrenamiento deportivo en la semana previa del debut, es un proceso permanente de adaptación a la carga de trabajo, provocando ciclos de fatiga, recuperación y auto-renovación. Se pretendía que el organismo del jugador fuera capaz de resolver las demandas físicas y psicológicas, para lograr la adaptación positiva que produce el estrés en las sesiones de entrenamiento y partidos previos al debut. Se reforzó la importancia de las cualidades volitivas que permiten sobreponerse a los efectos negativos de las cargas. Se provocó un proceso de racionalización, haciéndolos concluir que de los efectos de la carga debían de ser traducidos en motivación (Padilla, Quintero, Aguirre-Loaiza, y Arenas, 2016), en reflejos emocionales y de comportamiento adaptativos.

Con respecto al reflejo emocional, se conversó sobre las consecuencias no deseadas como: el miedo al fracaso, la inestabilidad del carácter, excitabilidad elevada, pérdida de concentración y tensión insuficiente. La última actividad realizada fue la implementación de una prueba de oraciones incompletas *ad hoc*. Los jugadores lo cumplimentaban de forma anónima. Se eligieron al azar un tercio del total de respuestas para leer en voz alta, y que el preparador físico, médico y psicólogo pudiera hacer una aclaración de las preocupaciones expuestas por el jugador en la prueba (ver Tabla 4).

**Tabla 4. Oraciones incompletas *ad hoc* Mundial Futsal Colombia 2016**

**Instrucciones: Complete la oración con total honestidad**

Cuando se realiza doble sesión considero que \_\_\_\_\_

Cuando se hacen trabajos en la piscina creo que \_\_\_\_\_

Considero que el descanso es \_\_\_\_\_

La alimentación para alcanzar el éxito es \_\_\_\_\_

**El debut.** Para el día del primer partido, se había planificado una sesión grupal de 20 minutos, en el salón del hotel, luego que tomaran la merienda de la tarde, para repasar el contenido del programa de intervención psicológica planificada trabajado durante los últimos meses. El principal objetivo de la sesión era presentar un video que el entrenador ordenó crear para ese día. La propuesta del video era un enlace de imágenes entre un jaguar acechando su presa (cocodrilo) y

cazándola, y los entrenamientos realizados y los goles anotados en la eliminatoria. El objetivo del video era fortalecer la identidad de equipo, relacionada con las 4 características del jaguar para los *Maleku*; velocidad, audacia, inteligencia, y liderazgo. El marcador del partido debut fue Costa Rica 4 Islas Salomón 2.

El marcador del segundo partido fue Costa Rica 1 Kazajistán 3. Tras este partido, se realizaron sesiones individuales breves de 15 minutos con el capitán para repasar temas de liderazgo y con dos jugadores que estaban desanimados por errores cometidos en el partido.

El marcador del tercer partido fue Costa Rica 2 Argentina 2. En la charla técnica del día siguiente al partido, el entrenador les expresó a los jugadores que fue el mejor partido jugado en la primera fase (a la postre Argentina termina siendo campeón del mundial). Se cumple la meta del equipo de pasar a la segunda fase, siendo un resultado sin antecedentes.

**Segunda Fase: meta cumplida.** Lograr cumplir la meta de pasar a la segunda fase, fue un premio al esfuerzo realizado por todo el equipo. Sin embargo, era el inicio de un aumento de dificultad significativo. El siguiente rival era Portugal, potencia mundial, tercera del mundo en el Mundial Futsal Guatemala 2000, y a la postre cuarto lugar del mundial de Colombia 2016. Para esta fase, había que trasladarse de Bucaramanga (sede inicial) a Cali (sede segunda fase). La selección sufrió imprevistos en el vuelo y hubo atrasos de tiempo considerable, alterando los protocolos de descanso, recuperación y alimentación. El día antes del cuarto partido, se realizó la última sesión grupal de 30 minutos con el equipo, orientada hacia la disposición resiliente (Secades, et al., 2014) que adoptó la selección equipo afrontando, superando y saliendo fortalecido ante la adversidad que presentó los contratiempos en el aeropuerto. Portugal tenía de ventaja dos días de recuperación y que no tuvieron que cambiar de sede. A pesar de los esfuerzos, el cuarto partido se perdió 4 a 0, y el equipo queda eliminado del mundial.

## Discusión

La labor como psicólogo del deporte de selecciones nacionales de futsal, conlleva a una responsabilidad y reto constante. Se debe contar con una alta resistencia mental (Peris-Delcampo y Cantón, 2018) y tolerancia a la frustración, ya que, a diferencia de los clubes, es un contexto bastante cambiante e incierto, como por ejemplo el tiempo que se cuenta para trabajar con los jugadores a nivel individual, la rotación de los jugadores debido a irregularidad de rendimiento, las lesiones de los jugadores, situación académica, aspectos económicos, o bien decisión técnica (Hernández, 2016).

## Continuidad del trabajo psicológico

Un factor clave en el desarrollo y cumplimiento del programa de intervención psicológica para la eliminatoria y el mundial, sin duda fue la continuidad del trabajo iniciado desde el 2012 culminando en Colombia 2016. Se había acumulado un extenso trabajo, experiencias, aprendizajes de cinco años con un grupo base de seleccionados. Se mantuvo la base de cuerpo técnico, liderado por el mismo entrenador en dos ciclos mundialistas.

## Respaldo del entrenador y cuerpo técnico: aspecto clave para el éxito del trabajo psicológico

El entrenador, como líder fundamental del equipo y el resto del cuerpo técnico juega un papel de alta importancia para que se cumplan los objetivos. Se contaba con respaldo absoluto del director técnico del equipo. Ese respeto y valor por el trabajo psicológico era transmitido hacia los seleccionados. Esto allanaba al camino para poder trabajar con los jugadores sin ningún tipo de traba. Se realizaban de 1 a 2 reuniones de 15 minutos con el entrenador durante todos los meses de preparación. La comunicación entrenador-psicólogo es de suma importancia para consolidación del programa de entrenamiento y del profesional *per se*.

## Credibilidad de parte de los jugadores

Los protagonistas de la gesta histórica fueron los jugadores. Ellos son de quienes todos dependemos. Desde el primer momento aceptaron y naturalizaron el rol de psicólogo del deporte en el equipo. Su alta disposición hacia los señalamientos de mejora, asimilación de habilidades psicológicas y el plasmarlas en los partidos oficiales, desde luego que hace que la labor del psicólogo sea más eficaz. El capitán y demás líderes del equipo siempre apoyaron el tiempo de entrenamiento mental. La credibilidad radica en la utilidad que encuentra el jugador en programa de intervención psicológica realizado, para la mejora de su rendimiento ante partidos de alta exigencia.

En cuanto a las limitaciones presentadas durante el proceso, se pueden mencionar el factor tiempo. Para sesiones grupales se provee de quince a veinte minutos, siendo muchas veces insuficiente. Cuando se interviene individualmente, por razones laborales y de distancia que tienen que recorrer los propios jugadores para trasladarse a los centros de entrenamiento de la selección, se suele complicar el seguimiento psicológico. Esto se podría superar haciéndole ver

al entrenador que se debe asignar mayor espacio al trabajo psicológico, enténdelo como una oportunidad más de entrenamiento que incluye beneficios importantes a mediano y largo plazo. Por otra parte, una limitante fue contar con la aplicación de instrumentos a nivel físico. Es más laborioso para el psicólogo elaborar los informes individuales y colectivos. Se podría subsanar utilizando una vía digitalizada que optimice el tiempo y minimice el error humano de reunir los datos de los instrumentos.

En cuanto a las perspectivas futuras del presente trabajo, se podría tomar más en cuenta, la presencia del psicólogo deportivo en partidos amistosos de preparación internacionales. Cuando no se logra viajar con el equipo, existe una fuga de información importante al no poder observar los comportamientos en tiempo real de los jugadores ante situaciones de ventaja o desventaja en el partido, por ejemplo. Es pertinente agregar, que el seguimiento individual del jugador es clave, no solo teniendo en cuenta las habilidades psicológicas deportivas básicas, sino aspectos extradeportivos como familia, trabajo, relaciones afectivas, etc. Por último, procurar construir un equipo dentro del equipo, es decir, colaborar no solo en la cohesión de los jugadores, sino también en la del cuerpo técnico.

A modo de resumen, destacaría para los psicólogos del deporte, que tengan presente manejar la terminología propia del fútbol, así como aspectos básicos a nivel técnico-táctico, para cuando se establezca la intervención se pueda aumentar la credibilidad con los jugadores. Por otro lado, la eficacia en detectar la necesidad inmediata del equipo y por consecuencia, diseñar el plan de trabajo más idóneo para las características del entrenador, las características de los jugadores, y la situación que se está viviendo o se va a enfrentar. Para que lo anterior sea de alta calidad, es preciso contar con una formación académica y de campo que respalde al psicólogo del deporte. En adición, contar con el aval y apoyo del entrenador es un factor clave para que el trabajo psicológico sea exitoso. Para ello, se debe de exponer claramente cuáles son los alcances y limitaciones de la intervención psicológica, así como construir canales de comunicación con el entrenador, siempre desde la ética profesional.

## Referencias

- Andrade, E. M., Lois, G. y Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española de Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19, 150-155.
- Anguera, M. T. y Hernández-Mendo, A. (2014). Metodología observacional y psicología del deporte: Estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 103-109.
- Cano, F. J., Rodríguez, L. y García, J. (2007). Adaptación española



- del Inventario de Estrategias de Afrontamiento. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 35(1), 29-39.
- Castillo-Rodríguez, A., Madinabeitia, I., Castillo-Díaz, A., Cárdenas, D. y Alarcón, F. (2018). La impulsividad determina el rol desempeñado por los jugadores de fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 27, 181-188.
- Costa, P. T. y McCrae R. R. (2008). *NEO PI-R Inventario de Personalidad NEO Revisado*. Madrid, España: TEA Ediciones.
- Díez, A. y Márquez, S. (2005). Utilización de sociogramas para la valoración de la cohesión interna de los jugadores de un club de fútbol. *European Journal of Human Movement*, 14, 37-52.
- Ezquerro, M. (2015). Evaluación conductual e intervención psicológica en el deporte, En A. García-Naveira y L. Locatelli, (Eds.), *Avances en Psicología del Deporte* (pp. 3-33). Barcelona, España: Paidotribo.
- Galatti, L. R., Paes, R. R., Machado, G. V. y Seoane, A. M. (2015). Campeonas del Mundo de Baloncesto: factores determinantes para el rendimiento de excelencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(3), 187-192.
- García, D. y Refoyo, I. (2014). Establecimiento de Metas y la Relación entre las Expectativas de Éxito y el Rendimiento en un Equipo de Fútbol Profesional. *Kronos*, 13(1). Recuperado de: <https://g-se.com/establecimiento-de-metas-y-la-relacion-entre-las-expectativas-de-exito-y-el-rendimiento-en-un-equipo-de-futbol-profesional-1700-sa-Q57cfb272420e8>
- García-Naveira, A. (2018). Pasado, presente y futuro del psicólogo del deporte en el fútbol español. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3, e9, <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a8>
- García-Ucha, F. (2004) *Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Hernández, R. (2014). La investigación cualitativa a través de entrevistas: su análisis mediante la Teoría Fundamentada. *Cuestiones Pedagógicas*, 23, 187 - 210. Recuperado de: [http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/23/Mis\\_5.pdf](http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/23/Mis_5.pdf)
- Hernández, L. D. (2016). La Psicología del Deporte en selecciones de fútbol de Costa Rica: experiencias y reflexiones. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(1), e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a5>
- Labrador, F. (2010). Técnicas de control de la activación. En F. Labrador (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta [Behavior Modification Techniques]* (pp. 199-224). Madrid, España: Pirámide.
- Muñoz, M. G. (2014). Costa Rica: La abolición del ejército y la construcción de la paz regional. *Historia y Comunicación Social*, 19, 375-388. [https://doi.org/10.5209/rev\\_HICS.2014.v19.47301](https://doi.org/10.5209/rev_HICS.2014.v19.47301)
- Nascimento-Junior, J. R. A., Vissoci, J. R.N., Codonato, R., Fortes, L. S., Oliveira, D. V., Oliveira, L. P., ... Fiorese, L. (2018). Effect of the coaches' leadership style perceived by athletes on team cohesion among elite Brazilian futsal players. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18, 252-267.
- Navarro-Patón, R., Mecías, M., Basanta, S., y Lojo, C. (2016). Análisis de la cohesión grupal de los equipos de fútbol sala de máxima categoría en Galicia (España). *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11, 247-251.
- Padilla, I. A., Quintero, T. A., Aguirre-Loaiza, H. H. y Arenas, J. A. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <https://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). El perfil profesional del especialista en psicología del deporte en fútbol. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3, e9. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a6>
- Roffé, M. (2016). La preparación psicológica de la Selección Nacional Absoluta de Colombia para el Mundial de Fútbol Brasil 2014. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1, e3. <https://doi.org/10.5093/rpadef2016a3>
- Secades, X. G., Molinero, O., Barquín, R. R., Salguero, A., De la Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-92.
- Tassi, J. M., Rivera, S. y Morilla, M. (2018). El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 3, e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2018a4>
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Madrid, España: Ed. Médica Panamericana.