



**UNIVERSIDAD  
DEL  
ACONCAGUA**

**FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

# **TESIS DE GRADO**

## **Análisis Existencial del Deportista de alto rendimiento.**

Estudio de caso

**Alumna:** Lértora Sofía

**Mail:** sofia\_lertora@hotmail.com

**Cel:**152071889

**Directora:** Casanova Julia

**Año:** 2015

**Hoja de evaluación**

**Presidente:**

**Vocal:**

**Vocal:**

**Profesor invitado:**

**Nota:**

## **Agradecimientos**

En primer lugar, quiero agradecer a mis padres, por su apoyo incondicional, ya que sin ellos la realización de esta carrera no hubiese sido posible.

A mis hermanos, por sus aportes y acompañamientos.

A mis compañeros, futuros colegas por compartir tan lindos momentos a lo largo de la carrera.

A los sujetos que participaron de la muestra por su predisposición, ya que sin ellos no hubiese podido llevar a cabo la investigación.

Sin olvidar de agradecer a la profesora Julia Casanova, por la transmisión de sus conocimientos y la guía que posibilitó llevar a cabo este trabajo.

## **Resumen**

El siguiente trabajo “Análisis Existencial del Deportista de alto rendimiento. Estudio de caso” se propone investigar acerca de cómo se presentan las Motivaciones Fundamentales de la existencia en un grupo de deportistas de alto rendimiento, quienes forman parte de las listas de la Selección Argentina de Rugby.

Las conclusiones a las que se arribó a partir del estudio realizado, fueron las siguientes: que los jugadores seleccionados para la muestra tendrían el autoestima afectado, no se sentirían suficientemente valorados, no encontrarían un sentido al esfuerzo realizado, habría cierto disgusto o sentimiento de injusticia hacia su trabajo. Las mismas se confirmaron a partir del análisis de las técnicas aplicadas, las cuales se encuentran expresadas en las conclusiones finales.

Además, se pudo observar que en la muestra seleccionada, las 4 Motivaciones Fundamentales de la Existencia estarían comprometidas, pero sobretodo la 3° Motivación Fundamental, la cual se ve afectada en los cinco casos de la misma manera y por las mismas causas, a pesar de que el deporte de alto rendimiento les brinda a los deportistas la posibilidad de poder ser en el mundo, de poder gustar de la vida, de poder ser sí mismo en el mundo y de darle un sentido a la vida.

Por medio de esta investigación se pretende la generación de un mayor interés en el ámbito deportivo y así poder llegar a contribuir con nuevos aportes a dicha disciplina.

## **Abstract**

The following research titled “Highly Trained Athlete’s Existential Analysis. Case study” aims to investigate how the Fundamental Motivations of existence are presented in highly trained athlete groups, which are part of the Argentina National Rugby Team’s lists.

The conclusions reached from the surveys conducted were the following: the selected players for the sample would have their self esteem affected. They wouldn’t feel sufficiently appreciated and they wouldn’t find any sense to the effort made. There would be certain disgust or a sense of injustice towards their performance. These conclusions were confirmed based on the analysis of the applied techniques, which are expressed in the final conclusion.

Moreover, it could be observed that in the selected sample, the Four Fundamental Motivations may be compromised. But above all, the third motivation is affected in all five cases in the same way and for the same reasons, although high-performance-sports give athletes the chance to experience the world, to enjoy life fully, to be oneself in the world and to make life meaningful.

This research aims to generate a greater interest in the field of Sports and manage to provide new contributions to the mentioned discipline.

## Indice

HOJA DE EVALUACIÓN.....	Pág.3
AGRADECIMIENTOS.....	Pág.4
RESUMEN.....	Pág.5
ABSTRACT.....	Pág.6
ÍNDICE.....	Pág.7
INTRODUCCIÓN.....	Pág.11

### **Primera Parte: Marco Teórico**

#### **Capítulo Primero: Psicología del Deporte**

1.1. Definición de Psicología del Deporte.....	Pág.15
1.2. Principales antecedentes históricos.....	Pág.17
1.3. La Psicología del Deporte en Argentina.....	Pág.20
1.4. Rol del Psicólogo.....	Pág.23
1.5. Ámbitos de actuación.....	Pág.27

#### **Capítulo segundo: El Deporte**

2.1. Definición de deporte.....	Pág.32
---------------------------------	--------

2.2. Clasificación del deporte.....	Pág.36
2.3. Deporte de alto rendimiento.....	Pág.37
2.4. Características del entrenamiento.....	Pág.42
2.5. Principios del entrenamiento.....	Pág.43

### **Capítulo Tercero: Rugby**

3.1. Definición y características del Rugby.....	Pág.47
3.2. Nacimiento del PLAR (Plan de alto rendimiento).....	Pág.48

### **Capítulo cuarto: Análisis Existencial**

4.1. Introducción.....	Pág.51
4.2. Aportes desde el Análisis Existencial.....	Pág.52
4.3. Motivaciones Fundamentales de la Existencia.....	Pág.56
4.3.1. Primera Motivación Fundamental de la Existencia: “el ser” .....	Pág.57
4.3.2. Segunda Motivación Fundamental de la Existencia: “la relación con la vida” .....	Pág.63
4.3.2. Tercera Motivación Fundamental de la Existencia: “el ser sí mismo”. .....	Pág.67
4.3.4. Cuarta Motivación Fundamental de la Existencia: “el devenir” .....	Pág.72

## **Segunda Parte: Marco Metodológico**

### **Capítulo Quinto: Metodología**

5.1. Planteamiento del problema.....	Pág.78
5.2. Delimitación de objetivos.....	Pág.79
5.3. Tipo de investigación.....	Pág.79
5.4. Diseño de investigación.....	Pág.80
5.5. Criterio de selección.....	Pág.82
5.6. Instrumentos.....	Pág.82
5.6.1. Escala existencial.....	Pág.83
5.6.2. Entrevista semidirigida.....	Pág.88
5.7. Procedimiento.....	Pág.97

### **Capítulo Sexto: Presentación y Análisis de resultados**

6.1. Resultados de la Escala Existencial, Análisis de contenido de las entrevistas semidirigidas y Psicodinámia Existencial.....	Pág.99
6.1.1. Caso 1.....	Pág.99
6.1.2. Caso 2.....	Pág.110
6.1.3. Caso 3.....	Pág.120
6.1.4. Caso 4.....	Pág.128
6.1.5. Caso 5.....	Pág.136

<b>Conclusiones</b> .....	Pág.144
<b>Bibliografía</b> .....	Pág.148
<b>Anexos</b> .....	Pág.152

## **Introducción**

En el ámbito de la psicología de los últimos tiempos está apareciendo una nueva área de trabajo, que a pesar de estar todavía en pleno desarrollo, es de gran interés la importancia que está cobrando en nuestro país. Esta nueva disciplina es la Psicología del Deporte.

Desde pequeña practiqué hockey sobre césped y tengo participación en torneos nacionales como así también fui convocada al Seleccionado Argentino de Hockey “Las Leonas”. Por esto el deporte y la psicología abarcan gran parte de mi vida. Aunque no tuve la posibilidad a nivel teórico de abordar las temáticas concernientes a la psicología del deporte durante mi transcurso en la universidad, mis expectativas todavía seguían intactas, ya que me resultaba muy interesante el alto rendimiento y aún más las Motivaciones Fundamentales (Langle, 2000) involucradas en los mismos. Teniendo en cuenta al hombre como un sistema biológico, psicológico y socialmente interconectado, pensaba que es de suma importancia apreciar cómo se encuentran las Motivaciones Fundamentales de la existencia en el ámbito deportivo.

Cabe destacar que en la sociedad actual se prioriza el catálogo del “éxito”, y éste transversaliza la mayoría de las actividades que llevamos a cabo cotidianamente, donde se valoran los logros sólo a través de los resultados positivos que exigen ser “ahora mismo, más y mejores”; los profesionales del deporte, entendiéndolo por los mismos a los deportistas que se desempeñan en el alto rendimiento, no estarían excluidos de estas exigencias, ya que llevan implícito el lema que los obliga a ganar, a ser cada vez mejores, a esforzarse para ser convocados a torneos internacionales y jugar con la camiseta Argentina, sin tener en cuenta las repercusiones que ello trae a pa. Debido a ello es común que el imaginario social del deportista de elite se caracterice por un perfeccionamiento a

nivel táctico, técnico y físico donde no se toman en cuenta las diferencias individuales tanto emocionales como psíquicas entre uno y otro.

El siguiente trabajo se divide en dos partes: la primera consta del marco teórico y la segunda del marco metodológico, y a su vez estas se subdividen en seis apartados indicados con números romanos. Dentro del primer apartado se desarrolla la psicología del deporte, como algunas definiciones, los antecedentes históricos tanto en el mundo como en la Argentina y el rol del Psicólogo deportivo. Luego se desarrolla uno de los temas principales de esta investigación, el Deporte como disciplina, la clasificación del mismo y la definición y características tanto del deporte como del deportista de alto rendimiento. Además se muestra una breve descripción del Rugby como deporte y cómo surgió el PLAR (Plan de alto rendimiento).

Finalmente, nos adentramos a la teoría existencial, sobre la cual se basará la investigación.

En el segundo apartado se trabaja con la metodología empleada, especificando el problema, objetivos del trabajo, tipo de investigación, características de la muestra seleccionada y los instrumentos utilizados. Luego de esto se realiza la presentación de resultados, el análisis de los mismos para culminar con las conclusiones finales del trabajo.

# **PRIMERA PARTE:**

# **MARCO TEÓRICO**

# CAPÍTULO I

**¿Qué es la psicología del deporte?**

### **I.1.1- Definición de Psicología del Deporte**

Para comenzar me parece importante conceptualizar a través de distintos autores que es la psicología del deporte. Existe una gran diversidad de definiciones y conceptos en relación a esta rama de la psicología.

Para Weinberg, R. y Gould la psicología del deporte es: “el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los niños y adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse de las mismas” (1996).

Estos dos especialistas sostienen que la mayoría de los estudios de psicología del deporte apuntarían a dos objetivos:

- 1- Aprender el modo de en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos.
- 2- La comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta el desarrollo, la salud y el bienestar personal.

La psicología del deporte es una ciencia en la que se aplican los principios de la psicología en el ámbito del deporte y la actividad física. Generalmente estos principios se implementan para mejorar el rendimiento. Sin embargo, la verdadera esencia de la psicología del deporte se interesa mucho más que en el rendimiento y considera que el deporte es un vehículo para el enriquecimiento humano. Considerada como un todo, la psicología del deporte es una materia apasionante dedicada al mejoramiento tanto del rendimiento deportivo como de los aspectos sociales y psicológicos del enriquecimiento humano.

Según Cox (2009): “La Psicología del deporte y la actividad física es el estudio del efecto de los factores psíquicos y emocionales sobre el rendimiento deportivo y del efecto de la participación en un deporte o de la práctica de actividad física sobre los factores psíquicos y emocionales. “

Para Antonelli y Salvini (1978): “la psicología del deporte es una amplia corriente de pensamiento en la que concluyen diversas doctrinas y, por subsiguiente, se trata de un asunto de competencia multidisciplinaria abierto a la contribución que cada uno pueda aportar desde la base de su propia preparación específica” (Riera, 1985).

Según Williams, Jean: “la psicología del deporte se ocupa, por un lado, de los factores psicológicos que determinan el ejercicio y la práctica deportiva, y por otro lado, de los efectos psicológicos que se derivan de tal participación”(1991).

Rainer Martens (1980) propuso que la psicología del deporte debería plantearse tres aspectos fundamentales:

- 1- “Es necesario un nuevo paradigma en psicología del deporte para poder abordar la complejidad del comportamiento de los atletas que incluyan preferentemente aspectos sociales y cognitivos ya que muchas de sus actuaciones están determinadas por sus pensamientos.”
- 2- “Se ha de dar preferencias a teorías inductivas que procedan directamente del deporte frente al uso cotidiano de querer probar hipótesis deducidas de teorías generales”
- 3- “Después de criticar las investigaciones realizadas en situaciones controladas que han de efectuarse sobre hechos deportivos concretos, donde los verdaderos laboratorios son las canchas deportivas (Riera, 1985).”

Actualmente no nos podemos basar únicamente en el marco teórico proveniente de la educación física, que busca su aplicación directa sobre las actividades y conductas deportivas. Existe una variable psicológica que comienza a cobrar primordial importancia, es decir, que se parte de una investigación sobre bases psicológicas de las conductas en el deporte, en virtud de lograr un conocimiento del comportamiento del atleta en su medio y del deportista como individuo en un ámbito particular. Uno de los puntos que se buscaría por medio de

la psicología del deporte es ampliar el estudio de los factores mentales que influyan en el rendimiento deportivo de las personas.

### **I.1.2- Principales antecedentes históricos**

Realizaré una breve reseña histórica tomando algunos autores que hablan sobre la historia de la psicología del deporte, tratando de mostrar el proceso de surgimiento y del nacimiento de la psicología del deporte, tanto de sus momentos como de algunas fechas históricas importantes que han dado lugar a que esta especialización dentro de la psicología hoy se encuentre en crecimiento y se esté convirtiendo en área cada vez más desarrollada, investigada y aplicada.

Dosil, J. hace una aproximación a la historia de la psicología del deporte y la actividad física señalando al 1º Congreso Mundial de Psicología de Psicología del Deporte celebrado en el año 1965 en Roma como eje a partir del cual el desarrollo en esta disciplina se divide en un antes y un después.

Considera un período anterior a esa fecha al que denomina historia antigua, el autor señala:

*“en este período se pueden distinguir tres etapas, en las que se evidencia la influencia de unos países sobre otros en el panorama mundial. Así, los primeros momentos de desarrollo los protagonizan Estados Unidos, Rusia y Alemania, a los que se les unirá, en una segunda etapa, Francia y, en una tercera, Checoslovaquia (ahora República Checa) e Italia. Estos países han conformado la psicología del deporte y la actividad física antigua y a partir de ellos, otros han ido introduciéndose.”*

El autor habla de una primera etapa que iría desde el año 1879 al 1919, en la que se realizaban las primeras investigaciones de laboratorio en psicología relacionadas al deporte.

Por su parte en Francia el Barón Pierre de Coubertin destaca la historia del deporte moderno y el de la Psicología del Deporte. Sus primeras publicaciones sobre el tema datan de principios del siglo XX: en 1910 escribe el artículo "Psicología del Deporte", y en 1913 "Ensayos de psicología del deporte".

Por otro lado, King, Raymond y Simon-Thomas han analizado los Magazines en los que se hallaban referencias a temas psicológicos relacionados con el deporte. Como estos temas eran tratados por entrenadores, deportistas, comentaristas, etc., la describieron como una psicología del deporte informal, no realizada por psicólogos. Estamos hablando de publicaciones europeas y estadounidenses.

Una segunda etapa (1920-1945) tiene como rasgo saliente el surgimiento de quienes son considerados los padres de esta disciplina. Ellos son C. Griffith en Estados Unidos quien en 1925 crea el laboratorio de psicología del deporte en la Universidad de Illinois (Chicago), R. W. Schulte quien en 1920 fuera cofundador del primer laboratorio de psicología del deporte en Berlín, A. C. Puni desde Leningrado y P. A. Rudik desde Moscú, con sus trabajos han tenido una fuerte influencia en la creación del laboratorio de psicología del deporte de Leningrado.

De acuerdo a Dosil, el final de la Segunda Guerra Mundial señala el inicio de la tercera etapa de historia antigua de la psicología del deporte y la actividad física. Muchas de las investigaciones que se realizaron durante la guerra sobre el aprendizaje motor, destinadas a comprender y mejorar el rendimiento de los pilotos de aviación, en esta etapa fueron extrapoladas al deporte.

En este período se crean las primeras asociaciones de psicología del deporte en Checoslovaquia (1953), Japón (1960) y Bulgaria (1962). En Leningrado, en 1956 A. C. Puni organiza el primer congreso para psicólogos del deporte. En Estados Unidos se publican importantes obras como Psicología del Entrenamiento de Lawther (1951) y Comportamiento del Movimiento y Aprendizaje Motor de Cratty (1964). B. Oglive y T.

Tutko se destacan por sus trabajos aplicados a deportistas olímpicos en natación y equipos de béisbol y fútbol americano. En Francia, Italia, España y otros países comienzan a publicarse desde el ámbito médico los primeros trabajos en psicología del deporte.

Al período posterior al 1° Congreso Mundial de Psicología (Roma 1965), Dosil lo denomina historia reciente. Fue organizado por F. Antonelli y es por ello que es considerado por muchos como el “padre de la psicología del deporte internacional”.

Según Roffé “este congreso liderado por el Dr. Antonelli, psicoanalista, tuvo su embrión un año antes en Barcelona, si bien tuvo más impacto sociológico que científico, con los 500 participantes que asistieron (entre los que se contaban 4 argentinos), unió Este y Occidente y selló una piedra fundamental”.

El autor de este artículo nombra a F. Antonelli como el fundador y presidente de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte desde su concepción en 1965 hasta 1973. El primer congreso se celebró en Roma en 1965. Rápidamente, en 1968, se efectuó el Segundo Congreso Internacional en Estados Unidos y se fundó la Sociedad de Psicología del Deporte Norteamericana.

Existen hoy numerosas investigaciones y trabajos de campo que respaldan y nutren la vasta información que se ha obtenido mediante el paso del tiempo. Las actualizaciones teóricas se suceden año tras año, aportando una cantidad más que provechosa para encarar el abordaje profesional desde la psicología del deporte.

Tantos autores nacionales como extranjeros nutren esta especialidad en constante crecimiento. Aportando diferentes puntos de vistas, y generando nuevos espacios de debate y aplicación de la materia.

Esto, a su vez, es potenciado por la facilidad de acceso al material teórico proporcionado por internet. Ya que se pueden consultar libros, revistas, publicaciones o trabajos de investigación realizados en cualquier parte del mundo totalmente actualizados. Favoreciendo así la modernización y desarrollo del estudio.

### **I.1.3- La Psicología del deporte en Argentina**

Existe un artículo publicado por Carlos Giesenow y Marcelo Roffé, donde hacen un repaso por las diferentes etapas y momentos por los cuales fue pasando el crecimiento y la expansión de esta disciplina en nuestro país. Veamos cuales son los puntos que según estos autores han posibilitado el desempeño de los psicólogos en el área del deporte y los que han favorecido la evolución de la psicología del deporte en Argentina.

#### **Primera etapa: “Prehistoria de la Psicología del Deporte en Argentina”**

De acuerdo a los autores esta etapa se caracteriza por algunos hechos de los cuales pocos registros se tienen. Uno de ellos es la publicación del libro “Psicología del Fútbol” publicado en 1937 por el psiquiatra Dr. Carlos Garrot. Otro de los grandes exponentes dentro de este primer momento de la psicología del deporte en Argentina fue el Kinesiólogo y Profesor de Educación Física Adolfo Mogilevsky, quien fuera uno de los primeros en trabajar en la década de los ´50 con la preparación de los futbolistas para la competencia. Estableció rutinas de análisis y autocrítica grupal semanales en los clubes donde desempeñaba sus tareas. Esta iniciativa podríamos tomarla como el primer paso de esta disciplina de la que estamos hablando, dando por sentado que sus bases han ido asentándose poco a poco, quizás no realizando un trabajo directo desde la psicología del deporte como ciencia en sí misma, pero si desde muy cerca.

En el año 1959 el profesor Mogilevsky se desempeñaba como preparador físico del seleccionado argentino de fútbol, que en ese mismo año ganó el sudamericano jugado en Buenos Aires. Allí desarrolló una evaluación de personalidad para los jugadores del equipo. La interpretación de la misma fue realizada por la Dra. Elba Cotta, y en esta evaluación pudieron descubrir distintas

características llamativas con relación a los jugadores y a los puestos que ocupaban en la cancha.

Por último, los autores destacan como un hecho histórico de esta etapa la presencia de cuatro argentinos en el 1° Congreso Internacional de Psicología del Deporte, realizado en Roma, Italia, en 1965.

### **Segunda Etapa: “Acercamientos esporádicos al campo aplicado”**

Este momento se caracteriza por intentos eventuales en el campo aplicado que mayormente estaría vinculado al fútbol. Esta etapa se encuentra entre el año 1966 al 1988 aproximadamente. Y en esa época no existía una educación académica formal de la especialidad en deporte desde la psicología. La mayoría de los profesionales que comenzaban a hacer sus primeras apariciones dentro del área deportiva venían desde la clínica, principalmente desde el psicoanálisis.

Debemos tener en cuenta que en los años sesenta aproximadamente se crea la carrera de Psicología en las universidades de Argentina, ya como una carrera fuera de la Filosofía y la Medicina. Y no podemos perder de vista que durante la dictadura militar (1976 a 1983) las actividades que estaban relacionadas con la psicología fueron perseguidas y prohibidas en la mayoría de las universidades y establecimientos que dictaban esta disciplina.

Un hito que marco esta etapa fue en el año 1966, donde uno de los clubes más grande del país contrato al Psiquiatra Carlos Handlarz para trabajar con el plantel de primera división. Su paso por la institución fue corto, ya que no obtuvo los resultados esperados por los que se lo contrato.

Otro de los aportes históricos que han posibilitado el crecimiento de la disciplina fue la asistencia en 1967 a Argentina del presidente y fundador de la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte, Ferruccio Antonelli, donde expuso un congreso de Medicina Deportiva. Este hecho permitió a los profesionales tomar mayor contacto con la especialidad, y comenzar a entablar un futuro con bases teóricas sólidas y específicas de la materia.

### **Tercera Etapa: “Asociacionismo, establecimiento y crecimiento de la Psicología del Deporte”**

Esta etapa la podemos enmarcar desde el año 1989 hasta la actualidad. Y es a partir de la década de los noventa donde comienza a acelerarse el crecimiento de la disciplina en nuestro país.

Quizás el momento económico que atravesaba el país, posibilitando el intercambio con el extranjero, fue lo que permitió el desarrollo en la materia, combinando y recibiendo información y profesionales de los países más experimentados y con mayor tiempo en trabajos de campo e investigaciones. Fundamentalmente esto está enmarcado por recibir el primer manual traducido al castellano, este se titulaba “Psicología aplicada al Deporte”, y su autor era Jean Williams (1991). Al ser el primero y único material teórico que existía en el país, este manual se transforma en referencia esencial durante años de los profesionales que iniciaban su camino.

Luego de esto, con el pasar de los años, comenzó el intercambio con profesionales de España, destacando a Jaumé Cruz y Joan Riera principalmente como los precursores del intercambio profesional entre ambos países.

Ante todo en Latinoamérica Cuba constituye un hito histórico. El surgimiento de la Psicología del Deporte en Cuba, ocurre en la década del 60. Se fundó en ese período la Escuela Superior de Educación Física "Manuel Fajardo". La asesoría de especialistas soviéticos, entre los que se destacaron V. Petrovich, L. Radchenko y V. Medviedev.

En Argentina, la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (A. P. D. A.) es la entidad que nuclea a los profesionales especializados en psicología del deporte. Su objetivo es reunir y formar a profesionales en psicología aplicada al deporte.

Si bien A. P. D. A. fue fundada en 1992 con el nombre de Asociación Metropolitana de Psicología del Deporte (A. M. P. D.) y posee una fuerte presencia como Asociación comprometida y precursora de la Psicología del Deporte en la Argentina, su integración a nivel MERCOSUR coincide con el cambio de nombre,

como también su fortalecimiento y desarrollo hacia el interior del país, por eso es que se cambió de metropolitana a Argentina.

Fue entonces que APDA se incorpora a la Sociedad Sudamericana de Psicología del Deporte (SOSUPE) compuesta además por los siguientes países: Brasil, Uruguay, Chile, Perú, Paraguay.

Otro hito de mayor relevancia en la creación en 1990 del Departamento de Psicología del Deporte dentro del Servicio Médico del Centro Nacional de Alto Rendimiento (CENARD), a cargo de la médica y psicóloga Patricia Wigman.

Como exponente, dentro de los profesionales actuales, podemos mencionar a Marcelo Roffé, quien preside hoy la Asociación de Psicólogos del Deporte Argentina (APDA). Ha trabajado con las selecciones nacionales de fútbol sub- 15, sub-17 y sub- 20 hasta cerca de finales del año 2006. Se ha desempeñado como asesor externo del cuerpo técnico de la selección mayor. Y actualmente es el director de varios de los programas de formación para profesionales en psicología del deporte, medicina y otras ciencias afines que potencian y enriquecen esta disciplina en pleno crecimiento.

Hemos abordado los principales hitos históricos de la psicología del deporte, y transitado el crecimiento de esta rama en nuestro país, ahora hablaremos del rol de psicólogo en el ámbito deportivo, cuales son las tareas que puede realizar, sus áreas de actuación y las características más importantes en el desempeño del mismo dentro de las instituciones deportivas.

#### **I.1.4- Rol del Psicólogo**

Actualmente, en la práctica, la entrada y labor del psicólogo en el ámbito deportivo es muy variado. Ya que puede realizar su trabajo de manera

independiente, en alguna institución deportiva privada o estatal, ser partícipe de alguna investigación, tanto de forma individual como en equipo, formando profesionales, etc. El abanico de posibilidades es tan amplio que muchas veces existe un desconocimiento del trabajo de los psicólogos del deporte y de sus tareas, tanto a niveles profesionales o no, así como también del común de la sociedad.

Según la Asociación Psicológica Americana (APA), la Psicología de Deporte y de la Actividad Física consiste en el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física.

Carlos Giesenow propone que los profesionales de la Psicología del deporte se interesan en dos objetivos principalmente:

1. Ayudar a los deportistas a utilizar principios psicológicos para mejorar su rendimiento. Su atención se centra en el aprendizaje (proceso), en la ejecución (perfeccionamiento técnico) y en la competición (rendimiento).
2. Comprender cómo la participación en el deporte, el ejercicio y la actividad física afecta al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de los individuos a lo largo de su ciclo vital.

De acuerdo a lo antes mencionado, y adelantándonos a pensar en el oficio del psicólogo dentro del área deportiva, surge la siguiente pregunta:

### **¿Cuál es la tarea del psicólogo del deporte?**

Es un esfuerzo por fomentar las virtudes de la psicología en el deporte entre los entrenadores, los deportistas y los futuros estudiantes de esta disciplina, contribuyendo a desarrollar y potenciar este área en constante crecimiento y aplicación, tan importante y necesaria para nuestro deporte, aunque aún más lo es para nuestra sociedad, ya que esta disciplina no solo se reserva para el área profesional del deporte, sino que puede aplicarse y abordarse naturalmente en el deporte amateur, recreativo y entornos donde se practique actividad física.

Richard Cox describe 3 diferentes roles fundamentales del psicólogo del deporte, veámoslos:

-El Psicólogo del deporte con orientación clínica: es un profesional entrenado en el área clínica de la psicología, generalmente tiene un profundo interés en la experiencia deportiva y la conoce bien. Son individuos preparados para enfrentar problemas tales como trastornos emocionales y de personalidad que afectan a los deportistas. Para algunos deportistas la experiencia deportiva, y más si son deportistas de elite, puede resultar estresante y afectar su desempeño y rendimiento profesional, es en estos casos necesaria la intervención de un psicólogo especializado en clínica.

-El Psicólogo del deporte dedicado a la educación: la mayoría de los psicólogos del deporte han recibido su entrenamiento académico a través del departamento de educación física o realizando postgrados en instituciones especializadas. Estos profesionales utilizan la educación como medio para enseñar los principios correctos de la psicología del deporte y la actividad física a deportistas y entrenadores. Su misión y rol consisten en ayudar a los deportistas a desarrollar habilidades psíquicas para mejorar el rendimiento. Aunque también se ocupan de ayudar a los deportistas jóvenes a disfrutar del deporte y a usarlo como vehículo para mejorar su calidad de vida.

-El Psicólogo del deporte dedicado a la investigación: para que la psicología del deporte sea reconocida como una ciencia y respetada la base de conocimientos debe seguir creciendo. Son los científicos y estudiosos quienes cumplen este importantísimo rol. Para que el psicólogo del deporte que practica esta disciplina disfrute de credibilidad profesional debe existir un cuerpo de conocimiento creíble.

A partir de la diferenciación de estos 3 roles fundamentales me parece importante tomar lo que Carlos Giesenow nos propone para observar las diferencias y semejanzas entre el rol del psicólogo del deporte y el rol del psicólogo clínico. Podemos observar el siguiente cuadro, el cual nos aporta de manera fácil y ordenada los puntos mencionados líneas arriba:

<b>Rol del Psicólogo del Deporte</b>	<b>Rol del Psicólogo Clínico</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física.</li> <li>• El asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación.</li> <li>• Se realizan perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar.</li> <li>• Se instrumentan técnicas para el entrenamiento de habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos, confianza, entre otras variables a entrenar.</li> <li>• El ámbito de trabajo no se limita no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club.</li> <li>• El secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre el mismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se ocupa de la atención de los pacientes: individuales, grupos, parejas, familias, adultos, etc.</li> <li>• La asistencia se orienta a las consultas por padecimientos (síntomas, quejas, conflictos).</li> <li>• Se pueden realizar evaluaciones psicodiagnósticas y/o de personalidad para identificar el cuadro.</li> <li>• Se pueden instrumentar diversas técnicas de acuerdo al marco teórico del terapeuta.</li> <li>• Los tratamientos en general se desarrollan en consultorio.</li> <li>• La práctica clínica está regida por el secreto profesional.</li> </ul>

Considero significativo nombrar algunas de las tareas que puede desempeñar un psicólogo en el área deportes y actividad física, tomando como referencia la información de distintas fuentes consultadas (artículos, seminario, libros).

La idea no es ajustar a la psicología del deporte a estas funciones solamente descritas, sino que se busca orientar sobre algunas tareas generales que puede realizar un psicólogo dedicado a esta área:

Evaluación y realización de un perfil psico-deportológico de cada jugador y del equipo.

Intervención e implementación de estrategias de cambio (directas, indirectas, individuales, con grupos pequeños, con todo el equipo, intervenciones organizacionales).

Asesoramiento y orientación.

Investigación.

Entrenamiento Psicológico.

Diseño y aplicación de estrategias psicológicas para el análisis, seguimiento y modificación de la actividad física y deportiva.

Consultoría organizacional en instituciones deportivas.

### **I.1.5- Ámbitos de actuación**

En la página web española del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos ([www.cop.es](http://www.cop.es)) existe un artículo muy interesante que habla de la

Psicología del Deporte. Me pareció sumamente atrayente el aporte, la simplicidad y la claridad con la que en pocas líneas abordan la totalidad del tema.

En este caso quisiera dar a conocer algunas de las ideas plasmadas en dicho artículo en relación a los ámbitos de actuación del psicólogo en el área deportiva, veamos el desarrollo de las mismas:

El Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte desarrolla sus funciones en tres grandes campos de acción: el Deporte de Rendimiento, el Deporte de Base e Iniciación y el Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre.

### **Deporte de Rendimiento**

El Deporte de Rendimiento tiene como principal objeto la consecución de unos resultados óptimos en la competición deportiva, y se enmarca en una institución, organización o entidad, regulándose por una normativa de carácter institucional. Este tipo de deporte implica una práctica relativamente continuada, planificada y realizada habitualmente dentro de unos márgenes de edad, en función de la modalidad deportiva practicada, ya sea amateur o profesional.

El trabajo del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte consiste básicamente en entrenar habilidades psicológicas necesarias para que el deportista individual y/o colectivamente pueda enfrentarse con mayores recursos a la situación de competición deportiva y la mejora del rendimiento.

Las funciones del psicólogo dentro de este ámbito incluyen las siguientes tareas:

1. Evaluación, entrenamiento y control de habilidades psicológicas específicas de las distintas modalidades deportivas.
2. Asesoramiento a los técnicos sobre planificación de objetivos, dirección de grupos, estrategias de comunicación, distribución de tareas, etc.
3. Asesoramiento directo a los deportistas sobre las relaciones con los medios de comunicación, finalización de la actividad, atención en caso de lesiones, etc.

4. Investigación, principalmente sobre técnicas de evaluación, control y entrenamiento, así como sobre programación y periodización del entrenamiento psicológico.

### **Deporte de Base e Iniciación**

El Deporte de Base e Iniciación se refiere a la fase de inicio de la actividad físico-deportiva especialmente en edades tempranas. El deporte se ha convertido en un campo de desarrollo psicosocial básico para muchos niños y adolescentes. Hay que matizar, que el deporte contemplado desde esta perspectiva debe entenderse no tanto como actividad competitiva, sino como actividad lúdica y de desarrollo personal. El aprendizaje, la motivación, la interacción social y el disfrute con la actividad son, entre otros, aspectos prioritarios en esta etapa.

El objetivo fundamental del Psicólogo de la Actividad Física y el Deporte en esta área es atender a la formación, aprendizaje y desarrollo de los practicantes (conocimientos, actitudes y valores), y sus funciones van destinadas específicamente a:

1. La orientación y asesoramiento especializado a los técnicos y responsables que intervienen en el deporte de base e iniciación.
2. Los familiares, para establecer un clima adecuado que favorezca la actividad físico deportiva.
3. Los responsables y en general el personal de las administraciones e instituciones con competencias en la planificación y desarrollo de la actividad físico-deportiva.
4. La investigación y la evaluación para su posterior aplicación a la población normal y especial (con dificultades de aprendizaje, alteraciones psicomotrices, etc.).
5. La formación directa a los técnicos, monitores y entrenadores.
6. La intervención directa con los deportistas en sus etapas de aprendizaje e iniciación de la actividad, como por ejemplo el entrenamiento de habilidades psicológicas básicas.

## **Deporte de Ocio, Salud y Tiempo Libre (Juego y Recreación)**

Existe amplio reconocimiento de los efectos beneficiosos producidos por la actividad física regular y el ejercicio, tanto desde el punto de vista físico como psicológico.

Los beneficios psicológicos no sólo son evidentes para el común de la población, sino también para el tratamiento de los trastornos psicológicos tales como la depresión, la ansiedad, el estrés, el abuso de alcohol o de sustancias, etc. De igual forma, la práctica habitual de ejercicio físico puede resultar de utilidad en la prevención de trastornos psicológicos.

Por otra parte, en esta área la intervención profesional de los psicólogos incluye las tareas destinadas a optimizar el desarrollo psicosocial de los niños y adolescentes a través de dos métodos globales: la mejora de la formación de los agentes psicosociales (padres y entrenadores fundamentalmente), y proporcionar a niños y jóvenes las estrategias más adecuadas para la valoración de sus logros, de acuerdo con la etapa evolutiva en que se encuentren.

En relación a la salud, se constata que en las organizaciones, los programas de actividad física incrementan la cohesión y satisfacción de sus miembros y facilitan conductas laborales positivas (aumento de la productividad, disminución del absentismo y de los días de baja por enfermedad). Además la práctica de la actividad física está fuertemente asociada con la reducción de los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y en general de la morbilidad y mortalidad.

En síntesis, las funciones del Psicólogo de la Actividad Física y del Deporte en cuanto al ocio, salud y tiempo libre, girarán en torno a dos grandes ejes:

1. El conocimiento de los efectos psicológicos que puede comportar la realización de actividades físico-deportivas.
2. El conocimiento de los factores psicológicos implicados en la realización de dicha actividad.

# CAPÍTULO II

## El deporte

## **II.2.1- ¿Qué es el deporte?**

En este capítulo se pretenderá mostrar los diferentes significados del término “deporte”, remarcando algunos puntos importantes desde la génesis del mismo hasta sus usos actuales. Diferenciaremos el concepto de juego con el de deporte. Remarcando las actividades sociales de la humanidad en las que el deporte interviene.

A través de la historia el deporte ha ido variando y transformándose en sí mismo, con el paso del tiempo ha tomado distintas formas y una vasta cantidad de objetivos por los cuales se lo practicaba. Podemos decir que el deporte ha evolucionado con el hombre y en sociedad.

Antonio Hernández Mendo (1999) ha escrito un artículo interesante acerca del término deporte, en el cual hace entrega de valiosísima información al respecto.

En su artículo menciona que la palabra deporte proviene del latín deportare y no del vocablo inglés sport. En este sentido el Diccionario Etimológico de la lengua castellana de Joan Corominas (1980)<sup>2</sup> dice "Deporte 'placer, entretenimiento; antiguamente hacia 1440 (y depuerto, s. XIII). Deriva del antiguo deportarse 'divertirse, descansar', hacia 1260, y éste del latín deportare 'traslado, transportar' (pasando quizá por distraer la mente); en el sentido moderno de 'actividad al aire libre con objeto de hacer ejercicio físico deporte fue resucitado en el siglo XX para traducir el inglés sport (que a su vez viene del francés antiguo deport, equivalente al castellano deporte)" (p.205).

El deporte se ha desarrollado por el ser humano a través de la historia y la cultura. Distintos pueblos, en diversos lugares geográficos “inventaron” el deporte, por decirlo de alguna manera. Los egipcios, los chinos, los indios se beneficiaron con él. Sin embargo, fue en Grecia donde el deporte alcanzo su máxima expresión.

Los griegos le asignaron diversos fines, entre los más importantes se destacan el social, el educacional, el competitivo, el lúdico y el de la salud. Formar al ciudadano, educar a la juventud, embellecer el cuerpo, impulsar por medio del ejercicio físico el desarrollo de ciertos rasgos de carácter y de personalidad.

Cristian Diaz Eyzaguirre desarrolla estos diferentes puntos en los que el deporte interviene y cumple una función fundamental en la vida de los seres humanos, veamos:

### **Deporte para la Forma Física**

El estilo de vida sedentario no es algo propio de la modernidad. Antiguamente, el ocio constituía un privilegio de la clase alta, mientras que el trabajo físico lo realizaban los esclavos y los pobres. Sin embargo, se dieron cuenta que los hombres sedentarios eran soldados débiles, y se inventaron los deportes militares para erradicar la debilidad física de los combatientes.

El fortalecer a los jóvenes mediante la práctica deportiva para luego convertirlos en soldados se constituyó en una práctica normal de muchas civilizaciones. En la edad media, actividades como el esgrima, la equitación y la caza fueron ocupaciones favoritas de la nobleza durante casi un milenio

### **Deporte para la Educación**

Otro motivo para la práctica deportiva es su valor educativo. Los deportes eran parte integral de la educación en la Grecia clásica, pero perdieron este papel en la edad media cristiana. Los reformadores humanistas de la educación los introdujeron de nuevo en los colegios y las universidades, intentando educar al hombre globalmente y no solo su mente.

### **Deporte para la Salud**

Hipócrates "el padre de la medicina", reconoció ya la importancia del ejercicio regular para la salud. En los programas de algunas facultades de medicina ya se está incluyendo el estudio de los efectos del deporte sobre la salud. Tradicionalmente, los centros docentes de medicina se interesaban más en el tratamiento de las enfermedades que en su prevención. Según esto se podría

decir, que el objetivo que persigue el deporte para la salud es fortalecer la salud o recuperarla.

### **Deporte para el Juego**

Fue el deporte como juego lo que impulso a los griegos a organizar juegos olímpicos, ya fuera como participante o como mero espectador. Sin embargo, el culto a los vencedores preparo el camino del profesionalismo.

### **Deporte para la Calidad de Vida**

Es evidente que las actividades deportivas satisfacen algunas necesidades profundas del hombre. Quienes han decidido hacer deporte no lo ven como una forma de utilizar el tiempo libre, sino que lo ven como parte esencial de su estilo de vida.

Por otra parte, Antonio Alcoba expresa que “el deporte puede ser considerado como la magnificación del juego, expresada por la constante repetición de los ejercicios, a fin de conseguir la perfección física, técnica y táctica del jugador. Ello significa que si la práctica en el juego es natural en el deporte se produce una vez que han sido analizadas las variables que pueden proporcionar un mejor rendimiento del jugador en la práctica del juego”.

Este autor realiza una reseña histórica del concepto “deporte”, diferenciando lo que es juego y deporte, tomando al juego como la forma más natural de expresión de la raza humana como animal, con el cual se desarrollan características innatas de aprendizaje y desarrollo motriz, y a su vez cada persona va descubriendo que tipos de actividades son de su agrado, diferenciándose del que prefiera la actividad individualista o colectiva. El juego tiene que ver con lo recreativo, lúdico, con el poner en marcha una serie de conocimientos y movimientos que desarrolla la inteligencia y sociabilidad de las personas.

El hábito de hacer ejercicios proporciona al individuo medios apropiados para expresar sus capacidades, sus intereses y su personalidad, llegando a formar parte de su modo de vida. Muchos consideran que la actividad física favorece y acrecienta la calidad de vida del ser humano.

A diferencia del juego, el deporte propiamente dicho, sube un escalón y el jugador es consciente de la existencia de la competitividad. Aquí toma lugar la competencia, el juego se convierte en una batalla al enfrentar a otro jugador u otro equipo en busca de la victoria.

Es por esto, que el autor anteriormente mencionado define deporte como “la actividad física, individual o colectiva, practicada en forma competitiva”.

Entrenar, prepararse, formarse y mentalizarse siempre con un fin competitivo teniendo en cuenta al rival, las estadísticas, los resultados, convierten la actividad física en una práctica profesional de la misma.

Tanto los deportistas individuales como los integrantes de equipos deportivos, toman al deporte como un estilo de vida que conlleva preparación y responsabilidad. Los logros se obtienen entrenando y mejorando cada día con trabajo y esfuerzo.

El deportista profesional realiza determinada actividad por que ama ese deporte, se siente orgulloso y apasionado por lo que practica, pero por sobre todo practica el deporte porque hay un llamado constante a la competencia, una necesidad de superación y trascendencia constante. Estos deportistas necesitan de la competencia, buscan nuevos desafíos, y trabajan duro para conseguir sus objetivos, tanto personales como colectivos.

Georges Demeny (1914)<sup>5</sup> afirma que el deportista tiene "espíritu de sacrificio, sigue un camino recto y no cometerá nunca un acto de bajeza que tenga que reprocharse; es el gentil hombre realizado, una especie de caballero moderno que contribuye en gran medida a la prosperidad y grandeza de su país".

## **II.2.2- Clasificación del deporte**

Según Molto (1995) desde el punto de vista psicológico, sostiene que los deportes se pueden separar en cuatro categorías:

### **Deportes sin cooperación ni oposición:**

El rendimiento depende primordialmente de la relación entre el deportista y los objetivos con los que interactúa: los lanzamientos y saltos en atletismo, los saltos desde el trampolín, la gimnasia deportiva, el yoga artístico, el tiro con arco y fusil. El deportista puede o no utilizar instrumentos o máquinas (motos – esquíes). Lo característico es que las ejecuciones de contrincantes compañeros, aunque presentes en su campo psicológico, no forman parte de la interacción (deportista – objetivos). La puntuación conseguida por los adversarios puede favorecer o perjudicar, pero la interacción básica no se produce con ellos.

### **Deportes con cooperación pero sin oposición:**

El deportista, objetos, compañeros forman parte de la interacción. La cooperación puede establecerse entre personas o animales. Para alcanzar un buen rendimiento es imprescindible una alta compenetración entre ambas. Por ejemplo: el patinaje por parejas, los saltos hípicas, la natación sincronizada, la construcción de castillos humanos. Las acciones de los contrarios tampoco forman parte de la relación deportista – compañía.

### **Deportes con oposición y sin cooperación:**

Los deportistas, los objetos y contrincantes forman parte de la interacción. Las carreras atléticas, hípicas, de natación, el ajedrez, el tenis individual, los deportes de lucha pertenecen a esta categoría. Las acciones de los contrarios forman parte de la interacción y tienen influencia decisiva en el rendimiento.

### **Deportes en oposición y cooperación:**

Los deportistas, objetos y contrincantes forman parte de la interacción. El tenis por pareja, las carreras de motos con sidecar y los deportes de equipo (rugby, hockey, fútbol) y el rendimiento depende del enfrentamiento entre dos cooperaciones.

### **II.2.3- Deporte de alto rendimiento**

El deporte de alto rendimiento se originó con el olimpismo moderno y está dirigido tanto al deportista como al deporte. En el primer caso, su fin es forjar deportistas de élite mediante el uso de técnicas especiales de tratamiento, evaluación, diagnóstico, entrenamiento, nutrición, descanso, etc. que involucran numerosas disciplinas que se conocen como ciencias del deporte. Dirigido al deporte como tal, su objetivo general es desplegar los ideales del olimpismo como la competencia regulada (tener deportistas altamente preparados para que compitan al mejor nivel), el juego limpio, el espectáculo y la juventud (Vargas, 1994).

El deporte de alto rendimiento está encaminado hacia la alta competencia ya que es esencialmente agonista. En este sentido, un deportista de alto rendimiento se caracteriza no tanto por su talento sino porque es capaz de desempeñarse deportivamente a niveles muy superiores que se materializan en resultados y productos como medallas y récords, lo que requiere un proceso de formación agudo de al menos 15 años (aunque los ciclos de preparación son particulares a cada deporte, al igual que los ciclos de competencia) (García-

Naveira, 2010) que lleva a optimizar y perfeccionar su rendimiento al mejor nivel técnico, táctico, psicológico y físico en el deporte que practica, mediante el aprovechamiento de los progresos tecnológicos y científicos.

El entrenamiento deportivo de alto rendimiento involucra una práctica sistemática que puede ir de 2 a 6 horas diarias, 5 o 6 días a la semana (Ruiz, Sánchez, Durán y Jiménez, 2006), y que necesariamente incluye un preparador físico especializado y unos planes de acondicionamiento físico-motrices, médicos, nutricionales, técnicos, etc. Debido al tiempo y esfuerzo invertido, el deporte de alto rendimiento está dirigido a aquellos deportistas que ya hayan demostrado rendimientos superiores en su respectivo deporte, por lo que su desempeño es altamente predecible (de 4-6 años en prospectiva).

¿Cuál es la diferencia entre el deporte recreativo y el deporte de alto rendimiento?

Para aquellos que han hecho deporte organizado, sistematizado y competitivo de alto nivel, podrán entender fácilmente la diferencia, no obstante, para otros posiblemente pueda parecer casi idénticos los términos, aunque en realidad, hay diferencias significativas.

Lo que sí está claro, es que entre uno y otro tipo de deporte no debe haber menosprecio, por el contrario, cada uno persigue su objetivo particular e incluso, pueden llegar a coexistir o combinarse sin ninguna afectación de uno hacia el otro. El punto de partida comienza al reconocer que el deporte se realiza tomando en cuenta una serie de factores e intereses del individuo que lo realiza: sociabilización, estética, salud, entretenimiento, competencia, fortalecimiento de las capacidades de liderazgo, conocimiento de uno mismo, entre muchas otras. El deporte recreativo y de esparcimiento, obviamente pretende ampliar los círculos sociales, ser un medio de entretenimiento, incitar hacia la reactivación física o

simplemente el dar la posibilidad del mantenimiento físico del cuerpo a determinada escala. Por su parte, el deporte de alto rendimiento exige orden, disciplina sistemática, capacitación, orientación técnica y psicológica, entrega hacia altas jornadas de trabajo físico demandante, medición activa y repetitiva del incremento de las aptitudes, habilidades y destrezas a través de la competencia. No es extraño que un deportista de alto rendimiento entrene por lo menos 4 horas al día, siendo incrementada dicha carga cuando se está en temporada de competencias.

Por otro lado, los deportes de alto rendimiento y recreativos pueden desenvolverse en unión de todo un equipo, como sucede con el voleibol, fútbol, basketball, entre otros, mientras que también los hay de desempeño individual, como bien sucede con el ajedrez, las artes marciales, los clavados, la natación, etc. Para una correcta evolución del “performance” de los deportistas de alto rendimiento es necesario contar con una mezcla intensa de diversos factores, como lo son el tener una guía experimentada y profesional, instalaciones deportivas adecuadas, una voluntad férrea del participante, disposición hacia la competitividad, longanimidad del participante para superar las derrotas o mejorar sus aptitudes físicas, orientación psicológica, la enseñanza de la técnica aprobada para la ejecución del deporte en cuestión, la custodia médica permanente, la asesoría de un nutricionista, el acompañamiento del o de los entrenadores, la organización y participación perene en las competencias, incrementando paulatinamente su nivel de dificultad, la medición de los resultados y el programa de trabajo que motive hacia el logro de mejores estándares de desempeño, por citar algunos elementos.

Además, el deporte de alto rendimiento le exige especialmente a la psicología y sus áreas de intervención planes de preparación psicológica fundamentales respecto a la atención y la concentración, el control de

pensamientos limitantes, el afrontamiento, el control/regulación emocional, la autoconfianza, la autoeficacia y la motivación. A continuación se pasarán brevemente estos tres últimos factores, que curiosamente están estrechamente relacionados entre sí.

Un aspecto fundamental en la psicología del alto rendimiento deportivo es la autoconfianza -la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada (Weinberg y Gould, 1996), pues se considera que este factor distingue particularmente a los deportistas de élite de los de menor rendimiento, ya que resulta fundamental para vencer el miedo a situaciones desventajosas, rendir adecuadamente, perfeccionar y/o adquirir las destrezas necesarias, esforzarse intensamente y fijar metas más altas.

En suma, la autoconfianza permite activar emociones positivas, facilitar la concentración, perseverar en los objetivos, aumentar el esfuerzo, mejorar las estrategias durante la competencia e incrementar el ímpetu psicológico (Weinberg y Gould, 1996). La autoconfianza está estrechamente relacionada con la autoeficacia, que en la teoría de Bandura (1986) funde los conceptos de expectativa y confianza y se considera como una forma de autoconfianza específica de la situación. (Weinberg y Gould, 1996).

Actualmente, en los tiempos que corren, existe el profesionalismo; ahora el juego que pasó de ser juego lúdico, luego deporte y competencia con objetivos determinados; dejó de regirse por el principio de placer para pasar a regirse por el placer pero asociado al principio de realidad que rige el trabajo (Linares, 2006).

El deporte de competición, y sobre todo el de alto rendimiento tiene como objetivo fundamental que los deportistas, dentro de los límites reglamentarios, rindan al máximo de sus posibilidades con el fin de conseguir los éxitos más destacados, como por ejemplo: conseguir una medalla, batir un récord, ganar un partido, mantener la categoría, ser internacional, superar clasificaciones de años anteriores, etc. En este sentido, requiere del deportista una regularidad muy

estricta, la cual está determinada, entre otros factores, por la ausencia de lesiones y por la continuidad en el deporte de competición a largo plazo.

En el alto rendimiento deportivo, las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar, estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales de los individuos o equipo al momento de la competencia. Para ello debe controlar positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo.

Los entrenamientos de alto rendimiento, y sobre todo, los partidos incluyen múltiples situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional de los deportistas. Y agrega “cuando los jugadores se encuentran demasiado estresados, su funcionamiento psicológico y físico empeora, con efectos como estar agarrotados, reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, inhibirse, cansarse antes, cometer errores de precisión y ser más vulnerable a lesionarse” (Buceta, 2003).

En todas las áreas de funcionamiento que implica el deporte de competición, intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia, como son la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la autoconfianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional.

Por ellos se cree que el conocimiento y la manipulación de estas variables, puede contribuir a que los deportistas optimicen su rendimiento aumentando de esta manera las posibilidades de conseguir mejores resultados deportivos, por un lado; y de disminuir la incidencia de variables que puedan afectar su continuidad en el deporte de largo plazo, por otro, como la ocurrencia de lesiones, pero no se toma en cuenta la incidencia de los factores psicológicos en estas personas que influyen en su rendimiento mismo.

“No cualquiera es jugador de selección nacional”, entendiéndose esta instancia de representar al propio país en el deporte que sea, como una instancia solo “vivenciada” por la elite de la elite, y teniendo en cuenta que presentan miedo y presiones particulares, las cuales muchas veces constituyen un freno y no una motivación.

## **II.2.4- Características del entrenamiento**

En entrenamiento físico es una parte fundamental de la preparación física para la actividad deportiva. En función del nivel competitivo van a existir distintos tipos de entrenamientos, desde niveles profesionales y de alto rendimiento hasta el que practica como actividad recreativa pura. Por otra parte, en función del tipo de deporte que se practique, el entrenamiento físico se va a ver orientado de forma específica.

El entrenamiento deportivo tiene como principal objetivo, mejorar el rendimiento deportivo, que depende de las capacidades físicas, pero también de muchos otros factores relacionados con la ejecución táctica y técnica. En ocasiones el objetivo del entrenamiento es mantener cierto nivel de rendimiento y en otras atenuar el deterioro de una o varias cualidades físicas.

En entrenamiento se administra en unidades de actividad que reciben el nombre de sesión de entrenamiento. Al conjunto de sesiones de entrenamiento se lo llama programa de entrenamiento. En cada sesión de entrenamiento el organismo se somete a una serie de ejercicios con la finalidad de estimular reacciones en el organismo que determinen un aumento de la capacidad de rendimiento.

Un mismo programa de entrenamiento no es igual de eficaz en todos los sujetos, debido a que las respuesta frente a un determinado estímulo (ejercicio) varía de unos sujetos a otros dependiendo principalmente de los factores genéticos, la edad, el género y el historial previo de entrenamiento.

Las características más importantes de una sesión de entrenamiento son la intensidad y el volumen. También influye en la respuesta a la sesión como se distribuyen los ejercicios durante el entrenamiento, la distancia de la última ingesta de alimentos, la frecuencia de las sesiones, el momento de la temporada. A ellos hay que añadirle que la eficacia de un mismo entrenamiento puede variar

dependiendo del modo en que se programen las sesiones de entrenamiento, dejando más o menos días u horas de descanso entre sesiones.

Si se aplica siempre la misma sesión de entrenamiento se produce una mejora inicial, pero una vez que el organismo ha logrado alcanzar una nueva homeostasis, el rendimiento se estabiliza y deja de aumentar. Esto es debido a que el estímulo que representa la sesión de entrenamiento resulta insuficiente para provocar nuevas adaptaciones una vez que ha aumentado la capacidad de respuesta del organismo.

Un programa de entrenamiento eficaz debe ser progresivo, específico e individualizado, adaptado a las características de cada sujeto.

## **II.2.5- Principios del entrenamiento**

### **Principio de sobrecarga progresivo**

El volumen de trabajo físico realizado durante el entrenamiento debe aumentar de forma progresiva, es decir debe ser gradualmente creciente. El entrenamiento consiste en acostumar al organismo a soportar y recuperarse de cargas concretas y crecientes de trabajo.

### **Principio de generalidad**

Se debe intentar principalmente el aprendizaje y desarrollo de todas las cualidades para dedicarse posteriormente a cada actividad especial.

### **Principio de la especialidad**

Tras conseguir la base del principio anterior, el entrenamiento debe ser específico para cada disciplina.

### **Principio de la recuperación**

Tras el entrenamiento es fundamental un correcto periodo de recuperación para el organismo, tanto desde el punto de vista físico como psíquico. Este período variará dependiendo de la intensidad y duración del entrenamiento. Si no se tiene en cuenta este principio aparecerían las lesiones.

### **Principio de la disminución de los resultados**

En cada fase de entrenamiento los progresos conseguidos y las mejoras alcanzadas varían en cuanto al período de consecución. Si no se conoce este aspecto y no se es paciente, se cae en el sobre entrenamiento. Se trata de ser consciente de cada avance en el entrenamiento a través de objetivos realistas y concretos y ajustar los objetivos deportivos a las posibilidades reales.

### **Principio de periodicidad**

La base del entrenamiento físico deportivo consiste en solapar la preparación física general con la preparación física específica, de manera que se llegue a un nivel físico óptimo sin producir un sobre entrenamiento.

Siguiendo a Chandler la periodización consiste en la elaboración de un plan de preparación física basada en una programación. Pero para dicha elaboración existen una serie de fases: evaluación de las demandas del deportista, evaluación de su forma física, desarrollo de una buena forma física general (fuera de temporada, entrenamiento de base), desarrollo de una buena forma física específica para el deporte en cuestión (fase de pretemporada), potenciación de la técnica específica a la vez que se disminuye la preparación física general.

Entrenamiento de base (fuera de temporada): en esta fase se intenta conseguir una buena forma física general: adaptación cardiorrespiratoria al ejercicio, flexibilidad. Para ello se utilizan distintas estrategias, pero generalmente se basa en un entrenamiento aeróbico solapado a ejercicios contra resistencia para el desarrollo muscular.

Entrenamiento de pretemporada: se basa en dos pilares: la preparación física genérica y la preparación específica para el deporte en cuestión.

Entrenamiento durante la temporada: en esta etapa toma preponderancia la preparación específica de cada deporte.

### **Principio del mantenimiento**

Algunos aspectos, alcanzando un cierto nivel de preparación, no necesitan un entrenamiento continuo para mejorarlos, sino sólo un entrenamiento de mantenimiento, evitando de esta forma las sobrecargas.

### **Principio de la individualización**

La planificación del entrenamiento debe realizarse de forma individualizada, teniendo en cuenta las características particulares del deportista que va a realizar el plan.

### **Principio de la motivación**

Como en otros aspectos, en la práctica deportiva la motivación y la actitud positiva ante los malos resultados o las lesiones mejora el rendimiento. Asimismo hay que evitar la excesiva presión psicológica tanto en los aspectos deportivos (rendimiento) como extradeportivos de la vida de la persona.

# CAPÍTULO III

## El Rugby

### **III.3.1- El Rugby**

El rugby es un deporte que requiere de diferencias individuales, en tanto que cada puesto es específico y requiere ciertas características individuales. Cuando se piensa en este deporte la primera imagen que se presenta es un scrum armado empujando para ganar metros en el campo de juego.

Se debe trabajar individualmente porque todos los deportistas tienen una valoración subjetiva, porque no todos se concentran de la misma manera, porque no todos los distractores influyen de la misma manera, porque existen distintas situaciones que pueden elevar el nivel de estrés individual, porque todos tienen energía dirigida a determinados objetivos personales y poder así potenciar los objetivos grupales.

Como todo deporte de contacto, la dureza es una constante durante el partido. Por ello, la violencia no tiene lugar y cuando aparece, la autoridad del árbitro se deja ver de forma contundente mediante los llamados golpes de castigo contra el equipo transgresor expulsiones o, si la gravedad de la situación así lo exige, la suspensión del partido.

Aunque se destaca el rugby como un deporte de contacto, no sería posible jugar al rugby con la intención deliberada de dañar al contrario, pues el juego sucio acabaría por convertir en pocos segundos el orden establecido por el reglamento en una pelea multitudinaria.

El jugador de rugby se somete a lo largo de la semana a un intensivo entrenamiento físico y técnico que le permite salir indemne de caídas o encontronazos nefastos para alguien menos preparado o por lo menos lo ayuda para estar lo mejor preparado físicamente que se pueda. Ya sean los gigantescos terceras líneas o forwards de más de cien kilos, los pequeños y ágiles medios o los rápidos wines, cada constitución física tiene su espacio en el rugby. A

diferencia de otros deportes, cualquier tipología es apta para desarrollar un buen jugador en este tipo de deporte.

### **III.3.2 – Nacimiento del PLAR (Plan de alto rendimiento)**

Comienza una nueva etapa en el rugby argentino: con la firma de contratos pagos entre jugadores y la Unión Argentina de Rugby (UAR), la historia de la ovalada cambió para siempre en el país

En febrero de 2009 la Unión Argentina de Rugby presentaba el PLAR (Plan de Alto Rendimiento), un primer paso hacia la profesionalización del deporte tras un Mundial exitoso dos años atrás, en el que la Argentina obtuvo el tercer puesto, venciendo en dos ocasiones al local Francia.

Ese resultado obtenido en la máxima competencia de selecciones obligaba a cambiar algunos aspectos del deporte en nuestro país.

Así fue como nació la Subcomisión de Rugby Profesional que luego dio paso al Plar. En aquél entonces la UAR explicaba que "éste tiene como filosofía fundamental dotar al proceso de la Selección Mayor de Los Pumas, de una sustentabilidad necesaria para que se pueda seguir generando los éxitos deportivos que han ido logrando."

Era fundamental crecer en lo deportivo y profesional: "Argentina necesita, no solo por cuestiones competitivas, sino para aumentar los recursos y realmente poder estar en condiciones de poder disputar algún torneo regular de los existentes, que son los que realmente generan los recursos a las otras Uniones de ese grupo. Nosotros, para poder ser parte de ese mundo, necesitamos cumplir todos estos pasos que estamos dando."

En un primer momento el Centro de entrenamiento estaba capacitado para albergar 31 jugadores, número que fue creciendo con los años.

Luego vendrían los Pampas XV, una suerte de Pumas B que desde 2010 a 2013 comenzó a disputar la Vodacom Cup, siendo campeón en 2011. El equipo estaba compuesto casi en su totalidad por los integrantes del Plan de Alto Rendimiento de la UAR, con Daniel Hourcade (actual head coach de Los Pumas) como entrenador principal.

La coronación de este Plan Estratégico fue la inclusión del Seleccionado Mayor en el Rugby Championship, antaño Tres Naciones, que disputan tres potencias como Australia, Nueva Zelanda y Sudáfrica.

A partir de 2014, el equipo argentino participa de la Pacific Rugby Cup 2014, donde en su temporada debut se consagró campeón del certamen. En 2016, además participarán del Super Rugby.

# CAPÍTULO IV

## Análisis Existencial

#### **IV.4.1- Introducción**

Se considera de suma importancia brindar información respecto al lineamiento teórico desde el cual nos vamos a posicionar para la realización del presente trabajo.

El Análisis Existencial se puede definir como una psicoterapia fenomenológica y centrada en la persona, cuyo objetivo es el de ayudar a la persona a alcanzar un vivenciar libre, mental y emocional, tomas de posiciones auténticas y un trato responsable consigo mismo y con el mundo. (Längle, 2000)

La actitud fenomenológica que se sostiene desde el enfoque analítico existencial hace referencia a la investigación del fenómeno que se muestra, para acceder a su esencia. Es ir hacia las cosas mismas, tomando en serio lo que se percibe Así, desde la fenomenología se busca comprender las cosas desde sí mismas y sus recíprocas relaciones. (Längle, 1998)

El objetivo del Análisis Existencial es ayudar al ser humano a encontrar una forma de vivir a través de la cual pueda dar su aprobación interior a su propio actuar, “vivir afirmativamente”. (Längle, 2000)

#### **IV.4.2- Aportes desde el Análisis Existencial**

El Análisis Existencial y la Logoterapia fueron creados en 1920 por el neurólogo y psiquiatra vienés Viktor Frankl (1905-1997). Para Frankl, la capacidad intelectual, filosófica y espiritual de los seres humanos señalan, no solo una necesidad fundamental, sino también una búsqueda intencionada de sentidos y valores. Consideró que la “Voluntad de Sentido” es nuestra principal motivación, la búsqueda activa y deliberada de sentido en nuestras vidas. (Längle, 1998)

El fundamento filosófico y antropológico del Análisis Existencial sigue los pasos de la Logoterapia de Frankl, pero ya no se centra únicamente en el proceso de búsqueda de sentido. En los últimos veinte años, gracias a la labor Alfried Längle y la Sociedad de Logoterapia y Análisis Existencial (GLE-Internacional, de Viena), se ha ampliado esta teoría de la motivación fenomenológicamente, detectando tres fuerzas adicionales de motivación que preceden a la búsqueda de sentido y que son condición para el desarrollo de esta cuarta motivación. Es decir que el innovador concepto frankliano de sentido no se ve ensombrecido sino que quedó incorporado al Análisis Existencial. (Längle, 1998)

Colectivamente, constituyen las Cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia: la cuestión fundamental de estar en el mundo en medio de los hechos dados; la cuestión fundamental en relación a la vida; la cuestión fundamental de ser uno mismo como individuo y las cuestión fundamental del desarrollo y el sentido de la propia vida. (Längle, 1998)

Según Alfried Längle (2000) el Análisis Existencial se distingue esencialmente por una mirada del ser humano como “dialogal”. Esto significa que

la existencia humana es relacional, un diálogo continuo entre: el mundo interno y subjetivo con el mundo objetivo externo. Como “ser-en-el-mundo“, el hombre está en permanente contacto con lo otro, con el mundo en un diálogo ineludible y necesario. Es decir que estamos influenciados por la atmósfera que nos rodea. Alfried Längle (2000) afirma que el hombre está desplegado en el mundo. Para comprenderlo mejor expone el siguiente esquema:



### **Esquema**

Este esquema nos permite observar que la Persona es el núcleo y está tensada hacia las cuatro direcciones previamente mencionadas: Ser, Vivir, Unicidad y Devenir. Esto constituye su “intimidad”. A su vez cada uno de estos vértices se relaciona con el mundo, constituyendo la “exterioridad”. Para el Ser, la exterioridad es el Sostén, para el Vivir es el Valor, para la Unicidad es la Otridad y para el Devenir es el Sentido. (Längle, 2000)

Entonces, las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia son las siguientes:

- 1º: El Ser. El mundo en su facticidad y potencialidad.
- 2º: La Relación con la Vida. La vida y su red de relaciones y sentimientos.
- 3º: El Ser sí mismo. Ser persona única y autónoma.
- 4º: El Devenir. El futuro.

Cada una de ellas permite la Existencia, a partir de una confrontación continua y un intercambio dialogal entre sí. La persona forma su noción específica de la realidad sobre la base de éstas. (Längle, 2000)

El foco del análisis existencial entonces, no es simplemente la experiencia subjetiva del individuo, sino que destaca aquello que constituye una existencia significativa que resulta del diálogo continuo, relaciones e influencias mutuas que el individuo tiene con su mundo circundante. (Längle, 2000)

Alfried Längle (2000) desde el Análisis Existencial propone movilizar la capacidad del hombre para tomar decisiones. Desde esta perspectiva, la realización de la existencia humana se caracteriza por la toma de decisiones. Decir sí, es la definición de vida plena para el Análisis Existencial y para ello es fundamental la decisión y la toma de posición.

Alfried Längle (2000) afirma que:

“Una vida plena comienza cuando hay una aprobación de mi parte, cuando vivo aprobando mi vida. Esto implica que no importa tanto qué hago sino que, en lo que hago, salga mi ‘sí’ interior”. (p 47)

Es decir un sí que sea pleno, no sólo mental sino y sobre todo, un sí sentido, en el plano de los afectos, de las emociones. Cuando yo puedo decirme a mí mismo: sí estoy aquí, es en ésta aprobación, es en éste reconocimiento cuando empieza la vida plenamente vivida. (Längle, 2000). Con lo cual surge la pregunta

“¿Cómo se puede hacer para descubrir un sentido donde no se ve ninguno?”. Algunas personas pueden llegar a descubrir un sentido, pero hay otras que no, entonces para aquellas que se les hace más dificultoso se utiliza como método de trabajo el Análisis Existencial Personal. (Längle, 2000)

El objetivo del análisis existencial es orientar a la persona para que experimente su vida de manera auténtica y libre. Esto se logra mediante dicho método práctico para ayudar a vivir con “consentimiento interior”, es decir, vivir aprobando, diciendo sí:

Al Ser

Al Vivir

A mí mismo como persona

Al sentido

Es importante destacar que para que estas actitudes existenciales sean favorables, es necesario que podamos experimentar Condiciones Básicas en cada Motivación. (Längle, 2000)

De lo contrario, si no es posible la elaboración surgen las llamadas Reacciones Psicodinámicas o de Coping, a las que podemos definir como formas de conducta reactiva, que se activan sin una elaboración consciente y sin toma de posición por parte de la persona; tienen como finalidad la protección ante situaciones peligrosas. Estas reacciones por sí mismas no constituyen una patología, es decir, tienen sentido para la sobrevivencia del individuo, pero no aportan solución al problema, es necesario que luego sean elaboradas. Lo que marca la patología es utilizar modelos de coping rígidos. Podemos distinguir cuatro tipos de reacción:

- Movimiento de evitación.
- Intento de dominio de la situación.
- Defensa al no poder escapar.

□ Ponerse en posición de muerto, ante el sentimiento de ser totalmente dominado. ( Längle, 2000)

#### **IV.4.3-Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia**

Desde un punto de vista existencial, podemos decir que la “Motivación” involucra esencialmente a la persona (con su habilidad específica de tomar decisiones) en su mundo. Entonces, ésta puede ser definida como “un proceso en movimiento dialógico desde la realidad presente y dada, hacia las intenciones y las metas de una persona” . Desde esta perspectiva y continuando con Längle, la motivación es una expresión (muchas veces inconsciente) de la intención humana de llegar a ser, de situarse en la existencia; proceso que se despliega de acuerdo a los temas fundamentales de la existencia. Por ello, la motivación está fundamentalmente vinculada a la estructura de la existencia, la cual moldea la sustancia de la motivación. Operacionalmente, la motivación conecta con el poder de la persona (espiritual o noético).

Las “Motivaciones Fundamentales”, son condiciones para la realización de la existencia, son “solicitaciones básicas del existir en las que, de lo que se trata, es de “poder ser” en el mundo”.

Son experiencias existenciales básicas: poder ser, valor del vivir, valor de sí mismo y sentido en el mundo. Según Längle, el hombre debe tomar posición con respecto a estos motivos que afectan su existencia.

#### **IV.4.3.1-Primera Motivación Fundamental: “El Ser”**

El hombre llega a preguntarse por la existencia, partiendo desde un hecho básico que es que “yo soy”, que “yo existo”, que “estoy en el mundo”, que “estoy aquí”.

Entonces la pregunta fundamental de la existencia que surge es:

“Yo soy pero... ¿Puedo Ser y Estar?”

La primera condición del existir es el “Poder”. Las fuentes del poder ser en cada uno son las propias capacidades, y las del poder ser en la situación son las posibilidades. “¿Puedo pretender mi lugar en este mundo, bajo estas condiciones dadas, y con las posibilidades que tengo?”

Para poder ser debo aceptar, conocer, percibir las condiciones del mundo. Esto nos ayuda a sobrevivir pues podemos adaptarnos mejor a ellas. Es necesario también tener el sentimiento de que “puedo ser”. Este no es un asunto sólo intelectual, sino también de experiencia en relación con el mundo. ¿Tengo el sentimiento que puedo ser en este mundo? ¿Puedo ser con mi propio cuerpo? ¿Con esta edad? ¿Con mis incapacidades? ¿Todo esto me deja vivir? ¿Puedo vivir con mis dudas, con mis inseguridades? Puede suceder que de pronto tenga el inesperado sentimiento que no puedo vivir en este mundo. ¿Puedo hacer pie en el piso del ser? (Längle, 2000)

Aceptar es un hecho muy simple, pero muy difícil. En el plano del puro Ser significa tú puedes ser, yo puedo ser, ambos podemos ser. El poder aceptar es fundamental para fundar la existencia. “El aceptar en un sí a la vida”. ? (Längle, 2000)

Para poder responder estas preguntas, nos encontramos con tres condiciones básicas para poder ser y aceptar:

□ **Protección:** es el cobijo, el amparo dentro de las relaciones humanas al ser recibido y aceptado por otro. Se da en el ámbito de las relaciones familiares. El darme cuenta que he sido aceptado por otros. Es importante que este sentimiento aparezca, de alguna manera, en nuestra biografía. Cuando soy capaz de responder y sentir frente a quién he sido aceptado, reconozco que junto a esta persona he podido ser y de este modo experimento la calma, el agradecimiento, en caso contrario experimento un dolor muy grande, indiferencia. Cuando no soy aceptado, falta el amparo y por lo tanto siento a mi existencia amenazada.

□ **Espacio-cuerpo:** al hablar de espacio nos referimos al espacio físico y psíquico. Ante esto surgen algunas preguntas como: ¿dónde tengo yo para mí un espacio?, ¿tengo el sentimiento de que tengo un espacio en el que puedo estar, en el que me siento seguro, del cual puedo decir que es mi lugar? El espacio se refiere al sitio en donde me siento seguro, protegido y cómodo: “mi lugar”. Según Längle, es importante que nos abramos al espacio vital y tomemos posesión de él. Al abordar este problema del espacio es también referirse a la relación con el propio cuerpo y preguntarse: ¿Puedo ser con mi cuerpo? ¿Lo poseo totalmente? ¿O mi cuerpo es más grande que yo? La actitud más simple con la que podemos comprobar si llenamos o no el cuerpo, es la respiración. Ésta es la base de la existencia y cuando hay un bloqueo en ella, se advierte que la existencia se hace más angosta, con la cual surge la angustia. Cuando no puedo respirar profundo (hacia el vientre) entonces no estoy plenamente aquí. Mi cuerpo refleja mi ser en el mundo. Para el Análisis Existencial el cuerpo es la expresión del espíritu, por lo tanto es fundamental en psicoterapia un trabajo sobre el propio cuerpo. (Längle, 2000)

□ **Sostén:** Es la tercera condición para poder ser. ¿Qué es lo que me da sostén en mi vida? Es cuerpo el que nos sostiene, por eso cuando éste se enferma o se debilita, se crea una sensación de inseguridad. También nos da sostén todo lo que

tiene regularidad, todo aquello por lo que experimentamos una fidelidad por parte del mundo nos genera un sentimiento de sostén, de estar protegidos. Längle sostiene la importancia, a raíz de una vivencia propia, de tener la experiencia de que el mundo en el que uno está lo sostiene a pesar de todo dolor. La apertura a esta experiencia va a depender de cada uno, de la propia biografía, de cómo uno ha vivido, ya que se trata de una decisión muy profunda. (Längle, 2000)

De la experiencia de sostén resulta la “Confianza”: “poderme abandonarme a una estructura que me sostiene”. Todo ser humano necesita de esa confianza para vivir. El tema de la confianza incluye la confianza en uno mismo. Hay elementos en los que puedo pensar para poder confiar porque me van a sostener; son las experiencias positivas que me dan confianza en mí mismo. En la medida que la persona puede ir encontrando estructuras firmes en sí que se mantienen y en las que se puede apoyar, va logrando la “Auto-confianza”. De ésta última experiencia surge la “Seguridad en sí mismo”. Conectado a la confianza está el sentimiento que surge del fondo de nuestra vitalidad e implica tener suficientes fuerzas para hacerle frente al peligro y a lo inseguro que se nos presenta, a ese sentimiento lo denominamos “Coraje”. Necesitamos de la confianza para seguir viviendo, porque es como un puente que nos traslada en lo inseguro, que permite mantenernos en el mar de la inseguridad. (Längle, 2000)

Todos estos aspectos están fundados sobre algo más profundo que es la “Confianza fundamental”. Es la experiencia del fondo del Ser. Este fondo es la más profunda estructura en la que me puedo apoyar; psicológicamente es aquello que queda y que me puede sostener cuando los otros sostenes han caído. La confianza fundamental no es sólo un vínculo que se logra con las relaciones humanas, sino que incluye la Naturaleza en general. Es la más profunda

estructura que podemos tocar, a la cual nos podemos abrir. En la mayor parte de los hombres aparece la fe, una fe anterior a la religiosidad. (Längle, 2000)

Las experiencias de la vida cotidiana influyen en la Confianza fundamental, a veces la fortalecen pero también, a veces, la debilitan. Ante las distintas situaciones dolorosas por las que atraviesa el hombre y en donde él no puede soportar, aparece la fe en algo Superior a sí mismo como último sostén. (Längle, 2000)

Si no puede tener la experiencia de que “Puede Ser”, el hombre se siente amenazado en su Ser, surge la angustia y teme caer en el abismo. Entonces puede responder acudiendo a alguna de las cuatro reacciones básicas de defensa, las reacciones psicodinámicas o de coping:

□ **Huída:** es una reacción para tratar de escapar cuando se presenta una situación amenazante. Es un movimiento normal hacia un lugar seguro sea un espacio interno o externo, cuya finalidad es poder armarse para enfrentar la situación. Si este mecanismo de huída se fija o se hace rígido, aparecerán trastornos de ansiedad.

□ **Ataque a lo amenazante – Actividad (lucha) obsesiva:** sería enfrentar, luchar, abrirse un espacio para eliminar una situación peligrosa o amenazante. La reacción de ataque o la lucha, cuando se rigidiza es típica de la neurosis obsesiva, el hombre al no poder huir, lucha, reacciona ante el sentimiento de no poder ser, tratando de controlar y proporcionarse seguridad mediante estructuras de orden, rituales, pretendiendo así eliminar hasta el lógico grado de incertidumbre de la vida humana.

□ **Odio, agresión, ira:** cuando se desarrolla la agresión, en forma especial el odio tiene como única finalidad la aniquilación del enemigo. La persona se siente totalmente amenazada, llevándola al sentimiento de que “o es el otro o soy yo”.

Con el odio se quiere aplastar, liquidar. Si esta defensa se hace rígida aparece la imposibilidad de empatía, por lo tanto no hay reparo para eliminar al otro, se da el trastorno de personalidad antisocial.

□ **Reflejo de posición de muerto:** cuando la persona no puede enfrentar la situación cae en un estado total de pasividad, como si dijera: “no existo”. Aparece entonces parálisis de sentimientos, bloqueo, como una especie de congelamiento. Cabe aclarar que esta reacción no pertenece al repertorio de un psiquismo sano, por lo que se lo debe separar de los anteriores. Si esta reacción se fija aparece como patología la psicosis, como ruptura con el mundo. (Längle, 2000)

Estos mecanismos de protección ante la angustia, son expresión de un Ser amenazado no sólo de la existencia física, sino también de la existencia psíquica y espiritual, la amenaza pone en peligro las estructuras que dan sostén al hombre y que garantizan la conservación del Dasein. Sin sostén, el ser humano se siente des-acogido. En el contexto existencial, es la angustia un parámetro subjetivo para medir la amenaza del Dasein - en su totalidad - o de aspectos parciales de la existencia, en los que el hombre se siente amparado y sostenido. (Längle, 2000)

Längle sostiene que el plano en donde se elaboran estas reacciones es de la “Percepción”. La persona siente su existencia amenazada, entonces tiene que mirar, percibir, poner delante de ella ese sentimiento que le afecta. De lo que se trata es de percibir la situación real, los hechos fácticos, lo que sucedió realmente. Este paso de lo psicodinámico a la percepción responde a un principio fundamental en la psicoterapia ya que, cuando una persona no puede percibir lo fáctico se produce un regreso a las reacciones psicodinámicas. No poder percibir siempre remite al plano donde la persona reacciona porque está sobreexigida. Es normal que esto ocurra y en estas situaciones el terapeuta debe preguntarse si la

persona está en condiciones de ver la realidad. Este paso es decisivo en el trabajo de la Primera Motivación. (Längle, 2000)

Längle sostiene que es muy difícil trabajar cuando el sentimiento que aparece es “no soporto esto”. Porque soportar, también es sostener algo que se puede mantener, sostener resistiendo su peso. “Esta es la forma fundamental básica, el modo como se abre nuestro Ser: debemos resistir ante una amenaza, soportando el peligro”.

Es necesario preguntarle a la persona si por un minuto puede soportar su dolor, si puede tomar conciencia de ese dolor que la sobrepasa. Porque de lo que se trata es de tomar conciencia del “Poder” que hay en ese soportar. Si esto ocurre se produce un paso fundamental, porque la persona pasa de la pasividad de ser víctima, a la actividad de ser protagonista. Ya no es solamente una persona sufriente, sino un protagonista, pues al soportar, está dando un pequeño paso hacia la aceptación de lo fáctico y está dando el primer paso hacia la vida. Sería como decir: “si esto que sucede, si esta situación, si este dolor puede ser, yo también puedo ser”. Sólo la aceptación genera el cambio. Este primer paso hacia la vida es el poder aceptar y es fundamental para poder fundar la existencia, porque “todo puede ser si yo lo puedo aceptar”. Esto significa que la persona se auto-referencia en sí misma como sostén. (Längle, 2000)

La carencia de todo esto conduce a trastornos en el individuo, en vez de confianza surge la inseguridad, y por esta línea descubrimos todas las formas de angustia. La forma más severa se da en la Psicosis Esquizofrénica. (Längle, 2000)

#### **IV.4.3.2- Segunda Motivación Fundamental: “La Relación con la Vida”**

Ser aquí no es suficiente para descubrir la existencia humana, sino que también cuenta la calidad del ser en el mundo, y la calidad de la vida la captamos con el afecto, con los sentimientos. Nosotros vivimos y esto implica estar en permanente recepción de lo que viene de afuera, es estar permanentemente relacionados. Ese ser ahí es vivenciado, sentido. Entonces la pregunta fundamental de la existencia que surge en este caso es:

“Yo vivo pero... ¿Me gusta vivir?”

La Primera Motivación implica reconocer un poder, un sostén, mientras que la Segunda Motivación trata de cómo me siento con ese sostén. Por medio del “Gustar” entramos en relación con las diferentes situaciones de la vida, Längle lo define como “la chispa que enciende la fuerza vital, es el elemento principal de la motivación”. Este gustar lo vamos llevando hacia nuestro cuerpo, lo referimos a nosotros mismos, nos damos cuenta entonces, de que nadie nos va a dictar una respuesta, sino que ésta debe ser radicalmente subjetiva y personal. A veces no tenemos coraje suficiente para responder. Es más fácil poder responder cuando se trata de hacer algo con gusto porque nos motiva para hacerlo. Esto implica, según Längle, una toma de postura en lo afectivo, ya que aquello que hacemos con gusto fortalece la relación con la vida. La condición para esta Segunda Motivación Fundamental de la Existencia es: “El Querer Vivir”. (Längle, 2000)

Para que esta Motivación pueda darse, es necesario en primer lugar, un buen desarrollo de la Primera Motivación. Después para aprehender la vida, para amarla se necesitan tres condiciones básicas:

- **Cercanía-movimiento interno:** implica una entrada en la propia existencia. Este movimiento interno es la vida sentida por mí. Es tocado el núcleo, fuente desde donde brotan todos los afectos y sentimientos. Igualmente la cercanía puede producir miedo porque podría estar asociada, para algunos, a recuerdos de sufrimiento y dolor.
  
- **Tiempo-valores:** esta condición es análoga a la condición del espacio de la Primera Motivación. Los sentimientos requieren tiempo para surgir y movilizarse. El peligro surge, cuando en las relaciones no se tiene tiempo. Tener tiempo, implica darse tiempo para vivir y esto es lo que aparece como valioso.
  
- **Relación-Sentimiento:** el sentimiento es la base de la relación. Una relación sin afecto es imposible. La relación se establece automáticamente cada vez que estamos en contacto con otro, porque todo eso con lo que nos conectamos produce en nosotros un movimiento: crea sentimiento. La relación nos permite dedicarnos a esa cosa que viene del mundo. (Längle, 2000)

Si estas tres condiciones se cumplen, “puedo experimentarme a mí mismo estando en armonía con el mundo y conmigo mismo, y puedo sentir la profundidad de la vida” .Estas experiencias forman el “Valor fundamental”, el más profundo sentimiento hacia el valor inherente de la vida. Nuestra experiencia con cada uno y con todos los valores, está formada por este valor fundamental, que colorea las emociones y afectos, y representa nuestro criterio, para todo aquello que podamos sentir que tiene valor. (Längle, 2000)

No es suficiente con experimentar relaciones, tiempo e intimidad. Se requiere del propio consentimiento, de una participación activa. “Yo aprehendo la vida, me comprometo con ella, cuando me vuelvo hacia otras personas, otras

cosas o animales, o hacia un trabajo intelectual o hacia mí mismo; cuando voy hacia el encuentro, me acerco, me contacto con ellos, o los atraigo hacia mí”.

Cuando hacemos cosas que no nos gustan, hay una pérdida de la vitalidad, surgiendo las reacciones psicodinámicas o de coping:

- **El retiro:** reacción que consiste en sumergirse en el propio interior, como modo de procurarse protección ante lo desagradable.
- **El activismo-desvalorización:** cuando se trata de cubrir algo que es desagradable realizando mucha actividad. O una reacción paradójal en la que teóricamente se busca estar bien. Igualmente aquí, se puede recurrir a la desvalorización, en donde se le quita valor a eso que tanto lo afecta.
- **La rabia:** es la explosión. Constituye un intento de despertar la vida en el otro “Habla de una vez”, y no de aniquilarlo. Esta rabia no está a nivel del Ser, sino al nivel de Vivir.
- **La resignación:** es el agotamiento. Se agotan las energías y la persona se desconecta. “Ya no hay nada que hacer”.

La elaboración personal de estas reacciones ocurre en la medida en tratamos de vivir, de sentir ese disgusto, de revivirlo y ponerlo otra vez frente a nosotros. No se trata de poner delante de uno el hecho de vivir, sino el sentimiento de vivir. Debemos ser capaces de dominar la situación, tratando de comprenderla y tomando una posición. Esto es lo que se llama “Trabajo con el valor”, es decir, la reflexión de lo que significa para la persona hacer algo que no le gusta. Y el

“Trabajo con el duelo”: es la forma más madura de trato con la pérdida vital, con los disvalores, con eso que ya no puede evitarse. (Längle, 2000)

Este trabajo es posible gracias al “Sentir”. En la medida en que soportamos este sentimiento del sentir, tarde o temprano llega el “Duelo”. Podemos definirlo como “la percepción de que algo que era bueno se perdió, es sentir la pérdida de un valor...”. Siempre lo que percibimos es que hemos perdido la vida, se nos ha ido la vida de las manos y para aceptar esto se necesita coraje. (Längle, 2000). Cuando hemos perdido algo, esto nos duele, surge un sufrimiento y cuando tenemos el coraje de mantener este sentimiento y no caer en el activismo surge algo que no podemos hacer, lo que hacemos entonces es llorar y esto produce en nosotros algo nuevo. En el llorar somos tocados por la vida. Del peso del sufrimiento empieza a aflojarse algo, esto que comienza a fluir dentro de nuestro interior se expresa en las lágrimas. Este fluir que se emprende tiene un mensaje que es el siguiente: “todavía hay vida en mí, a pesar de la pérdida no estoy muerto, sino vivo, a pesar de ella sigo viviendo, sobrevivo”. En la persona que se inclina hacia la pérdida surge la vida, porque puede sentirla y eso es la vida misma. (Längle, 2000)

Luego el hombre debe inclinarse hacia sí mismo y hablar consigo con lo cual genera un sentimiento para sí: “¡Qué pobre que soy!” Es el sentimiento de auto-misericordia, la persona tiene compasión de sí misma. Es importante este sentimiento para consigo mismo, porque sobre la base de esta autorrelación puede volver a tener relaciones con los demás que no estén impregnadas por aquella demanda de compasión. Este volver a relacionarse con los otros es el tercer paso del duelo: “sobre la pérdida me vuelvo hacia ti”. (Längle, 2000)

Cuando se carece de las condiciones necesarias para poder relacionarse de una forma positiva con la propia vida, y cuando las reacciones para protegerse no son elaboradas o se rigidizan aparece la depresión. La depresión es

considerada por Längle como un trastorno de la relación que la persona tiene con su propia vida, en donde se produce un disturbio en la vivencia del valor. (Längle, 2000).

#### **IV.4.3.3- Tercera Motivación Fundamental: “El Ser sí mismo”**

Aquí, Längle sostiene que además de ser seres vivientes con sentimientos, somos individuos, personas. A partir de esto, cada uno descubre como individualidad que puede llamarse a sí mismo: “Yo soy yo”. Entonces surge la pregunta fundamental del individuo:

“Yo Soy Yo, pero... ¿me permito ser como soy? ¿Me es permitido ser como soy?”

Ingresamos de este modo al plano de lo ético ¿Me es permitido ser como yo soy? ¿O debo acomodarme a como los demás quieren que yo sea? Se trata de tomar en serio la individualidad, aquello que Frankl tanto insistía: el carácter intransferible de la existencia. La pregunta es cómo puedo realizar esta individualidad, para Frankl, cada persona es desde su nacimiento única e irrepetible. (Längle, 2000)

Para tener una versión más práctica de estas preguntas, sólo necesito aplicarlas a mi propia situación. En ese caso, me puedo preguntar: “¿Puedo reclamar mi lugar en este mundo, bajo las condiciones y con las posibilidades que tengo?” Una respuesta positiva a esta pregunta requiere de tres condiciones básicas:

□ **Consideración:** es un modo de encuentro que no es un simple acercamiento sino que me separo para mirar. La posición corporal que corresponde aquí es la del abrazo, en el que se busca la cercanía y después se hace un poco de distancia para poder mirar al otro a los ojos y descubrir lo más propio y genuino de

él. La consideración es una toma de relación, una referencia al otro, tomar al otro en serio en su esencia. Cuando podemos hacer esto, estamos creando una base para el encuentro además de enriquecernos y madurar a partir de éste. Todo esto se produce si hay reciprocidad, en caso contrario cuando no somos vistos como personas la consideración no se da. Es importante, entonces que yo me tome en serio a mí mismo, que todo lo que me pertenece yo lo deje ser, que no me desvalorice. Para esto es totalmente necesario ser honestos y veraces.

□ **Apreciación valorativa, estimación:** Se produce en este plano la valoración del otro y la valoración de mí mismo. Podría preguntarme: ¿para qué debo apreciarme a mí mismo? Esta es una pregunta fundamental, porque con ella fundamos el valor del sí-mismo. Si también nos interrogamos a partir del “para qué”, las relaciones adquieren otra cualidad, se hacen más personales, se profundizan y enriquecen.

□ **Justificación:** aquí estamos frente a una cuestión fundamental de la existencia: “¿Quién me da el derecho de ser como yo soy y de que me comporte como me comporto?” Esta pregunta nos lleva a la instancia moral que puede ser personal (la Conciencia Personal) y la suprapersonal (el Superyo de la sociedad). Puede existir un conflicto entre ambas, pero para el Análisis Existencial hay una jerarquía de las instancias, ya que Frankl afirmó el valor de la Conciencia Personal como el valor fundamental del hombre. Es muy importante entonces la conexión con la propia conciencia, oírla, porque me da la autoridad natural, así yo mismo puedo estar apoyado en mí mismo. (Längle, 2000)

A partir de todo lo anterior llegamos a lo que está en el fondo de esta Tercera Motivación, el “Valor de sí mismo”. Längle lo define como: “esa actitud con

respecto a mí mismo, a lo que de mí viene, a lo que en mí empieza a hablar, a lo que es propiamente mío”. Es el valor más profundo que identifica a una persona en su núcleo: su autoestima; el hombre que se remite a su conciencia y se apoya en ella se consolida como persona y esa actitud hacia sí mismo es el valor de sí mismo. Si la persona experimenta las tres condiciones básicas se encontrará a sí mismo, encontrará su autenticidad, su consuelo y respeto por sí mismo. (Längle, 2000)

Pero no es suficiente con que lo demás me encuentren y me aprecien en mis valores, es necesario algo más que no viene de los otros sino de uno mismo, porque de lo contrario seríamos seres dependientes. Estamos hablando de una participación activa que consiste en ver a los demás, encontrarme con ellos y, al mismo tiempo, delimitarme y tomar una posición propia, y rechazar todo aquello que no se corresponda conmigo.

Cuando nuestro medio ambiente nos dificulta ser nosotros mismos tenemos el sentimiento de que no nos es permitido ser como somos, entonces empezamos a avergonzarnos, es así que como forma de protección surgen las siguientes reacciones psicodinámicas o de coping:

□ **Tomar distancia:** reacción básica fundamental, me aparto, “quédense sin mí”. Implica no solo retirarse, sino quedarse callado, pasar a otro tema, ponerse impertinente. Se pone el cuerpo pero sin ser protagonista de la situación. También se puede ganar distancia a través del perfeccionismo, de la concentración en alguna cosa.

□ **El sobreactuado o dar la razón:** reacción análoga al activismo de la Segunda Motivación, pero aquí no me importa nada de lo que está sucediendo, me escondo y no muestro lo que siento para que el otro no tenga poder sobre mí. En la

maniobra de dar la razón, lo que hago es identificarme con el agresor sabiendo que no tiene razón, se la doy igual para defenderme, no por convicción. El objetivo acá es buscar en otros la aceptación que todavía no se tiene de sí mismo. Si bien esto moviliza fuerzas, se convierte en vacío.

□ **El fastidio o la ira:** es poner una barrera, que confronta sin exteriorizarse. La ira lo que pretende es poner un límite entre el otro y yo, porque el otro me invade. El fastidio es un sentimiento para con uno mismo por no haber previsto eso que ahora me hiera antes y su sentido es poner una barrera para que lo que me hiera ya no me hiera. El fastidio tiene carácter de autocastigo mientras que la ira lo que persigue es poner al otro en su lugar y esa pena, ese castigo lo merece por su injusticia (“Te castigo porque has sido injusto conmigo”).

□ **La disociación:** La disociación entre la dimensión física y la psíquica, es la forma típica de reacciones de la histeria. Incluye aquellos fenómenos que tienen causa psíquica pero que no presentan sustrato orgánico, consiste en la división de la conciencia y voluntad por un lado y la reacción física por otro. También puede darse una disociación psíquica, entre la cognición y el sentimiento (emociones). Se instala en el momento mismo en el que se está viviendo la situación, como si el acontecimiento estuviera separado de la misma. No debe confundirse con el Autodistanciamiento del que habla Frankl, porque en la disociación la toma de distancia es automática, inconsciente, sin participación de la persona, como por ejemplo aquellas personas que relatan una vivencia dramática sin la correspondiente participación emotiva. (Längle, 2000)

La manera de elaboración de estas reacciones es a través de la toma posición, la estimación y el enjuiciamiento. Todo esto permite, que el hombre

pueda formarse una imagen de lo que le está sucediendo, pero para eso primero debe separarse de lo que le pasa, de lo que motiva su reacción. La “Toma de Posición” es la tarea fundamental, debe llevar a un levantamiento de la propia persona; y para este ponerse de pie de la persona es necesario que ésta capte su propia opinión. (Längle, 2000)

Considera al otro desde una cierta distancia, en relación consigo pero desde la distancia que ha tomado de él y se pregunta sobre la propia valoración del otro. Surge el perdón o el arrepentimiento. (Längle, 2000)

Längle (2002) citando a Max Scheler dice: “el “Perdón” es siempre con respecto a otro, cuando lo considero culpable. El “Arrepentimiento” es cuando la culpa la tengo yo”.

Cuando capto que el otro sufre por lo que hizo y acepta que cometió una falta puedo entonces pasar a la decisión de perdonarlo, de liberarlo de su culpa, pero liberar de la culpa significa no exigir al otro nuevos actos como por ejemplo una compensación. El perdón es un proceso, que depende de mí. (Längle, 2002)

El arrepentimiento es el mismo proceso pero hacia uno mismo. Comienza con el enjuiciamiento de la propia condición que debe basarse en una comprensión de mí mismo y que exige el sentimiento de dolor por lo malo que uno ha hecho. Dejo ser este sentimiento, ya que desde él puedo tomar distancia respecto de mi falta y verme a mí mismo como otro que hizo lo que hizo y que soy también yo mismo. Todo este proceso lleva al “Encuentro” según Längle “representa el puente necesario hacia el otro, me permite descubrir, tanto la esencia del otro como la mía, el ‘Yo en el Tú’”. De este modo, participo en mi propio reconocimiento, alcanzando mi propia aceptación. (Längle, 2003)

Los déficits en esta Tercera Motivación ocasionan complejos de síntomas histriónicos, así como trastornos de personalidad.

#### **IV.4.3.4- Cuarta Motivación Fundamental: “El Devenir”**

Según Längle, si puedo estar-aquí, amar la vida y encontrarme a mí mismo en ello, las condiciones están cumplidas para la cuarta condición fundamental de la existencia: reconocer de qué se trata mi vida. En un sentido, tenemos que trascendernos a nosotros mismos, si queremos encontrar plenitud en la vida y ser fértiles. Trascender la vida nos confronta con la pregunta por el sentido de nuestra existencia:

“Yo estoy aquí, pero... ¿Para qué es bueno?”

Ésta pregunta constituye el Sentido. Somos llamados por el mundo, la situación me exige una respuesta, y yo “debo” responder. Vivir existencialmente, es sentirse preguntado, vivir interrogado y dar respuesta. Relacionarme con otro (ser trascendente) con el devenir, con lo que me espera. (Längle, 2000)

Para experimentar este sentido de tener una dirección en la vida, hay tres condiciones básicas:

□ **Campo de actividad/acción:** donde me sienta necesitado, requerido, exigido, donde me puedo entregar, hacerme productivo. Sentir que puedo contribuir con algo positivo en este mundo. Cuando veo ese campo en un contexto mayor, se convierte en un DEBER.

□ **Vinculación con un contexto mayor:** horizonte en el cual hago algo, soy activo y éste me da orientación. Es una estructura mayor. Por ejemplo: familia, empresa, religión, un ideal, etc.

□ **Valor en el futuro:** mi acción debe focalizarse, dirigirse hacia un valor para lo cual lo hago. Mi entrega debe ser una contribución al devenir, a un llegar a ser. Lo que hay lo mejoro, que esa semilla dé frutos. (Längle, 2000)

Längle (2000) sostiene que el Sentido de la Vida “es el valor central para el cual uno quiere vivir”. Si estas condiciones se cumplen, seré capaz de tener dedicación y acción y, finalmente, mi propia forma de creencia religiosa. La suma de estas experiencias se suman al sentido de la vida, y conducen a una sensación de plenitud.

Cabe destacar que no es suficiente con tener un campo de acción, tener un lugar dentro de un contexto y conocer valores para realizar en el futuro. Se requiere de una “Actitud fenomenológica”, una actitud de apertura que representa el acceso existencial al sentido en la vida. La habilidad de manejar las demandas que se ponen frente a mí en cada situación. Längle (2003) sostiene que:

...lo significativo no es sólo aquello que yo puedo esperar de la vida, sino, y en concordancia con la estructura dialógica de la existencia, es igualmente importante qué es lo que la vida quiere de mí. Y lo que el momento espera de mí, y qué es lo que yo podría y debería hacer, tanto para los demás como para mí mismo”. (p.52)

Mi parte activa en esta actitud de apertura consiste en ponerme en concordancia con la situación, de examinar si lo que estoy haciendo es realmente para otros, para mí, para el futuro, para mi entorno. Si actúo en consecuencia, mi existencia será plena.

Cuando no encontramos el sentido, el para qué, surgen en nosotros las siguientes reacciones psicodinámicas o de coping:

□ **Modo provisorio, pesimismo:** se trata de un compromiso provisorio o un modo provisorio de vida, en donde no hay un compromiso verdadero con la situación. Predomina el “por ahora después lo puedo modificar”. La vida se vive superficialmente. (Längle, 2000)

□ **Fanatismo/Idealización:** es un modo paradójal de ofrecer resistencia ante una situación sin Sentido. Con el fanatismo se antepone un activismo, una idea, una tarea por la que me obsesione a fin de no darle un espacio a la duda. Se vive frenéticamente, pero no libremente. En la idealización puede surgir como defensa ante éste vacío, pues lo lleno con alguna idea o persona que brille tanto que reemplace esa falta. (Längle, 2000)

□ **Vandalismo/Cinismo/Sarcasmo:** se trata de agredir al otro para hacerle saber de mi falta de sentido, y lo hago causando destrozos, daños, destruyendo estructuras. El cinismo, y el sarcasmo son expresiones de esto. (Längle, 2000)

□ **Desesperación/Nihilismo:** se cae en un estado de apatía, en una posición donde todo “da lo mismo”. La actividad y la pasividad están implícitas. Surgen la desesperanza y victimización. Se llega a un estado de aturdimiento y de nihilismo, en donde no se cree en nada. (Längle, 2000)

Para poder superar ésta falta de sentido, se exige a nivel existencial que intente conocer la situación en la que me encuentro para poder realizar lo que la situación exige. Es importante que llegue a un acuerdo con la situación y pueda referirme a un contexto más amplio. Para llegar a la acción de sentido, necesito de una actitud de apertura a la pregunta de la situación, pues en definitiva, no soy yo quien tiene interrogantes de la vida, sino que la vida es la que me interroga. Yo soy llamado a responder ante mis actos y mis hechos. A esto llamamos “Giro Existencial”: en lugar de preguntar a otros o al destino, yo soy el preguntado, la situación es la que me pregunta: “¿Qué vas a hacer tú con esto que te toca?” (Längle, 2000)

El Sentido Existencial, será aquella respuesta que yo dé, y que será la más valiosa para cada situación. Éste me da la orientación, dice Längle, de lo que

debería hacer en esa situación ya que es la acción donde realizo mi existencia. (Längle, 2000)

“Para poder superar la falta de Sentido a nivel existencial se exige primero el conocimiento de lo que ocurre en la situación, percibir (1 MF) luego, evaluar y buscar una posibilidad valiosa, sentir (2 MF). Una decisión de convertir la posibilidad en realidad (3 MF) y por último ir a la acción, una acción hacia algo, para realizar aquello que esa situación exige. Encontrar la posibilidad más valiosa en cada situación, descubriendo el Sentido aquí y ahora (4 MF), teniendo siempre en cuenta el contexto total. Pues es un elemento esencial del Sentido, que el ser humano se incorpore en un contexto más amplio que en el que se encuentra “ahora”. Una situación tiene mayor importancia, en la medida en que es importante para algo más grande aún, que trasciende la situación en sí misma, esto constituye la trascendencia, si bien la respuesta es “en el aquí y ahora”. En cada respuesta está implicada tanto la concreción de la persona como también la concreción de la situación en la que se ve envuelta. Y de acuerdo a cómo sea la respuesta personal, ante las distintas situaciones de su vida, será su calidad de vida y su posibilidad de plenitud existencial”. (Längle, 2000).

# **SEGUNDA PARTE:**

## **MARCO** **METODOLÓGICO**

# CAPÍTULO V

## Metodología

### **V.5.1- Formulación del problema**

A partir de mi experiencia de ser deportista y formar parte de familia de deportistas, donde uno de mis hermanos forma parte de la selección Argentina de rugby, comenzó mi especial interés por aquellos casos de alto rendimiento, dónde luego de haber orientado mis estudios hacia la Escuela Existencial, con especial interés en las Motivaciones Fundamentales (Längle, 2000), comienzo este trabajo de investigación con el objetivo de profundizar mi estudio en el estado psíquico de un deportista de alto rendimiento desde un enfoque Analítico Existencial. Mi interés está especialmente orientado a observar cómo se presentan las Motivaciones Fundamentales de la Existencia: su relación consigo mismo, con el valor, con los demás y con el sentido, ya que hay varios deportistas de alto rendimiento que se encuentran en un ámbito de frustración constante, y sin embargo continúan entrenando con gran compromiso y responsabilidad, por más de que pase mucho tiempo sin ser convocados a participar de algún torneo internacional. A partir de allí, surgieron las siguientes preguntas de investigación:

¿Cómo se presentan las motivaciones fundamentales en una persona deportista de alto rendimiento?

¿Qué los mantiene motivados?

### **V.5.2- Objetivos del trabajo**

Objetivos generales:

- Indagar cómo se presentan las cuatro Motivaciones Fundamentales de la Existencia en personas deportistas de alto rendimiento.

Objetivos Específicos:

- Indagar si para la realización de la práctica deportiva de alto rendimiento hay alguna Motivación que se encuentre más afectada o más desarrollada.

### **V.5.3- Tipo de Investigación**

El presente trabajo de tesina se realizará desde el enfoque de la investigación Cualitativa; su objetivo es lograr una aproximación a personas reales, que están presentes en el mundo y que pueden ofrecernos información sobre sus propias vivencias, opiniones, valores, emociones, etc. con el fin de

profundizar acerca de su experiencia personal. En este caso la aproximación será a cinco personas particulares. Este tipo de investigación produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas y la condición observable; estudia realidades en su contexto natural dándole sentido a los fenómenos de acuerdo a la significación para las personas. El investigador se inserta en las experiencias individuales de las personas y construye el conocimiento, reconociéndose parte del fenómeno. Se destaca por su carácter naturalista (al estudiar los fenómenos en su ambiente natural) e interpretativo (ya que busca encontrarle sentido a los fenómenos según los significados que las personas les otorguen). Por otra parte incluye el concepto de patrón cultural partiendo de la premisa de que toda cultura o sistema social tiene un modo único para entender situaciones y eventos (Hernández Sampieri y Cols; 2008).

Será un Estudio de tipo Descriptivo es decir que se propone describir cómo es y cómo se manifiesta un determinado fenómeno. Se busca especificar las propiedades importantes de las personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

#### **V.5.4- Diseño de Investigación**

Por último, dentro de los posibles diseños de las investigaciones descriptivas, se escoge para el presente trabajo el estudio de caso. Se trata de estudios

descriptivos no estructurados que se refieren a una única unidad muestral, bien sea una persona, un grupo, una organización, etc.

Dentro de los estudios de caso, se encuentran tres tipos:

- Estudio de caso intrínseco: el investigador se encuentra con él, no lo elige.
- Estudio de caso instrumental: el investigador lo elige por ser prototípico.
- Estudio de caso múltiple: el investigador elige varios casos prototípicos que ilustran variantes del fenómeno bajo estudio (Montero y Leon, 2007). Éste es el que corresponde a dicho trabajo, ya que, se interrogará a cinco sujetos protagonistas de los hechos a investigar, para luego analizar e interpretar los resultados obtenidos, a partir de los cuales se elaborarán las conclusiones.

Un estudio de casos tiene por objeto recoger los datos que describen el proceso vital de una persona, familia, institución e incluso una nación utilizando frecuentemente documentos personales. Son estudios concretos, sobre un caso determinado que se estudia en profundidad y en sus diversos aspectos (Sierra Bravo, 1999:36).

Entre sus características:

- Se trata de un método observacional de estudio científico.
- Se encuadra dentro de un diseño cualitativo de tipo descriptivo.
- Arroja un valioso caudal informativo.
- Permite profundizar sobre un tema en particular.
- No tiene relevancia estadística ni de generalización.

### **V.5.5- Criterio de selección**

Se trabajará con una muestra no probabilística, intencional sesgada. Resulta válido aclarar que la muestra es seleccionada de acuerdo a características acordes a lo requerido para que se obtengan datos de utilidad para la temática a tratar en este trabajo de investigación.

Se seleccionará cinco deportistas de alto rendimiento, entre 18 y 22 años de edad que no hayan sido convocados el último año a participar de algún torneo internacional.

### **V.5.6- Instrumentos**

De acuerdo con los objetivos planteados en el presente trabajo, a los 5 sujetos seleccionados para la muestra se les administró como instrumento fundamental la Escala existencial (Boado Landaboure 2002), encontrando sustento teórico para la elaboración de la misma en la teoría de las Motivaciones Fundamentales de la Existencia (Langle, A. 2000). Como instrumento complementario se utilizó la entrevista semidirigida, con una guía de preguntas establecidas previamente.

### **V.5.6.1- Escala existencial**

La escala fue creada en el año 2000 en Viena, Austria por Alfried Langle, Christina Orgler y Michael Kundi. Adaptada a la Argentina en el año 2002 por Noemi Beatriz Boado Landaboure.

El objetivo de la técnica es documentar empíricamente la dimensión espiritual. Para ello evalúa las competencias personales y existenciales de la persona para poder tratar consigo misma y con el mundo. Esta competencia personal existencial es definida por Langle y Orgler como la capacidad de poder ser uno mismo, en medio de la propia realidad somática, psíquica y social, como así también de habérselas satisfactoriamente con las circunstancias propias y las ajenas.

La técnica se presenta en forma de cuestionario que puede ser autoadministrado y autoevaluado. Las respuestas consignadas no son evaluadas como verdaderas o falsas, positivas o negativas- a diferencia de los test que avalúan capacidades cognitivas- ya que lo que se pregunta está referido a las capacidades “personales - existenciales” en el dominio de las situaciones cotidianas y vitales. Tampoco evalúa salud – enfermedad, dado que las capacidades personales – existenciales pueden ser evaluadas aun en la enfermedad.

La Escala Existencial se diferencia de otros cuestionarios o escalas de evaluación de la personalidad en lo que significa el “constructo básico”. Esta es una escala de Likert que consta de 46 afirmaciones a contestar: “siempre”, “casi siempre”, “varias veces”, “pocas veces” “casi nunca” y “nunca”. Estos ítems están

ordenados de forma arbitraria y constituyen dos escalas denominadas MEDIDA PERSONAL y MEDIDA EXISTENCIAL, subdividiéndose a su vez en cuatro sub-escalas: A.D. (autodistanciamiento.), A.T. (autotrascendencia), L. (libertad) y R. (responsabilidad). Sobre lo que buscara indagar.

### **AUTODISTANCIAMIENTO**

Fundamento Teórico:

El AUTODISTANCIAMIENTO, está asociado con el conocimiento de sí mismo el cual se obtiene mediante la auto-observación de sí mismo y de la situación o, lo que es lo mismo, la reflexión sobre sus actos, pensamientos, reacciones emocionales, respuestas, etc. El autodistanciamiento es una capacidad exclusiva del ser humano de observarse a sí mismo, de hacerse a sí mismo “objeto” de su estudio, aunque no siempre haga uso de este recurso. Esta capacidad le sirve para conocerse.

Längle, 2000 (en Boado de Landaboure, 2002) plantea:

Interpretación:

Evalúa la capacidad para la organización del espacio libre interior, que se manifiesta en la posibilidad de conquistar momentáneamente distancia de sí mismo, de sus propios deseos, temores, motivos, para lograr una libre captación del mundo y de sí mismo, aún en ocasiones desfavorables.

### **AUTOTRASCENDENCIA**

Fundamento Teórico:

Mide manifestaciones de la emocionalidad libre, se relaciona con la AUTOTRASCENDENCIA.

La persona recibe una influencia de la situación que vive, dicha vivencia despierta en ella sentimientos, emociones, que le permiten contactarse con lo

valioso de cada situación. La capacidad de AUTOTRASCENDENCIA (AT), le permite a la persona vislumbrar distintas posibilidades de respuesta ante una situación. La AT: implica la orientación fundamental del hombre hacia el sentido. Esto hace referencia al hecho intrínseco de que el ser humano puede orientarse hacia alguien o hacia algo distinto de él mismo. En la medida en que realizamos un sentido y desarrollamos valores nos autorrealizamos, porque la existencia que no tiende hacia el logos sino hacia sí misma fracasa y cae en la frustración existencial.

La AUTOTRASCENDENCIA consiste en olvidarse de sí mismo y hacer algo por los otros, lo cual está relacionado al altruismo y al servicio, pero también a la abnegación o autosacrificio. Salazar Lozano (2006).

Längle, 2000 (en Boado de Landaboure, 2002) plantea lo siguiente:

Interpretación:

AT evalúa la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de los sentimientos. Evalúa la capacidad de resonancia afectiva y captación de los valores como condición previa para el compromiso con el mundo.

## **LIBERTAD**

Fundamento Teórico:

Es la capacidad de elección, pues siempre se puede elegir y representa la actitud que toman las personas ante las circunstancias que les toca vivir.

El hombre es un ser fáctico, depende de su cuerpo y del mundo que lo rodea. Esta facticidad lo condiciona, su libertad sólo puede ser tal dentro de los límites que ese cuerpo y ese mundo le imponen. Frente a ellos le queda al hombre un plus que le permite ser dueño de sus actos y de su situación para poder desarrollar sus

potencialidades, las cuales estarán contenidas dentro de su facticidad. Guberman (2009).

La LIBERTAD es la facultad humana de determinar los propios actos. Pérez Soto y Guberman (2005).

Interpretación:

Evalúa la capacidad de decisión que tiene la persona al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

Este factor se refiere a qué tan libres o predeterminados se sienten los sujetos. El tratarse bien a sí mismo es un indicador de un buen uso de la libertad personal. La sensación interior de libertad, en contraposición con la falta de libertad, dependencia, sensación de desamparo, desfavorecimiento, monotonía o falta de control, es evaluado por este factor. Además de que el entender la relación que se tiene con el mundo me permite darme cuenta de las opciones que se presentan. Salazar Lozano (2006).

## **RESPONSABILIDAD**

Fundamento Teórico:

La RESPONSABILIDAD es parte del valor agregado de la libertad, consiste en hacerse cargo. Al elegir nos hacemos cargo de nuestra decisión y aceptamos sus riesgos y sus consecuencias, entraña el riesgo de equivocarnos. La superación del temor a equivocarnos es un indicador de salud. La salud implica aceptar el propio miedo, que en realidad es temor a sufrir ó incluso a morir. Adquiriendo conciencia de las propias falencias, la salud le permite al hombre

apelar a la posibilidad de crear, de hacer algo y como resultado madurar y evolucionar. Guberman (2009).

Sólo en la ejecución se puede sentir a flor de piel la plenitud del sentido. Sólo cada uno puede hacer lo que ha decidido, la manera de actuar y responder es personal e intransferible. En este momento el ser humano se abre al mundo y entra en la fase de su propio conocimiento. Längle (2008).

En cuanto a la interpretación, Längle, 2000 (en Boado de Landaboure, 2002) plantea lo siguiente:

Interpretación:

Evalúa la responsabilidad como disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

### **MEDIDA P – PERSONAL**

El puntaje P (Personal), describe el ser personal en una característica de la persona que es la apertura al mundo y a la autocaptación, es decir, la accesibilidad cognitiva y emocional de sí mismo y del mundo.

### **MEDIDA E – EXISTENCIALIDAD**

Describe la esencialidad del hombre en lo que hace a la capacidad de decidirse y comprometerse realmente con el mundo.

### **VALOR TOTAL**

Cuando se obtiene un puntaje bajo, debemos estar atentos ante la posible presencia de vacío existencial, que se traduce en la dificultad de establecer un

intercambio dialógico con el mundo, en opresión, en falta de compromiso y vida pobre en relaciones.

Los puntajes más altos revelan apertura interior, posibilidad de acercarse al mundo, vida afable y plenitud vital, que se observan por un lado en el compromiso con el mundo y por el otro en la satisfacción consigo mismo.

#### **V.5.6.2- Entrevista semidirigida**

Ocampo y Arzeno caracterizan tres tipos de entrevistas:

- Dirigida o cerrada
- No dirigida o abierta
- Semidirigida

El tercer tipo ha sido el utilizado en nuestro estudio, ya que se considera que se debe tener en cuenta la particularidad del discurso del entrevistado y al mismo se necesitaba pautar una serie de ítems comunes en todas las entrevistas. En la entrevista semidirigida el entrevistador dispone de una cierta libertad en el interrogatorio, ateniéndose a ciertas preguntas previamente formuladas, pero además le está permitiendo introducir variables según la marcha y las vicisitudes de la entrevista.

El entrevistado tiene libertad para expresarse comenzando por donde prefiera, donde el entrevistador interviene con el fin de:

- Señalar algunos vectores cuando el entrevistado no sabe cómo comenzar o por dónde seguir.
- Señalar situaciones de paralización por incremento de la angustia.
- Inquirir acerca de aspectos de la conducta del entrevistado a los que éste no se ha referido espontáneamente y se consideran importantes recabar.

En la entrevista semidirigida el examinador debe adecuarse a la personalidad del examinado, pero esta adecuación nunca debe ser absoluta.

En el marco de la entrevista semidirigida se focalizará en las siguientes preguntas que tienen que ver específicamente con la práctica de un deporte de alto rendimiento y su efecto sobre la existencia de cada deportista.

¿Cómo fue tu continuidad en este deporte?

¿Abandonaste alguna vez?

¿Hiciste algún otro deporte?

¿Cuántas veces y cuántas horas por semana entrenás?

¿Cómo es tu entrenamiento? ¿En qué consiste?

¿Desde cuándo entrenás a ese nivel?

¿Cuál es tu principal motivación para entrenarte?

¿De qué seleccionados formas parte?

¿Qué torneos has jugado con la camiseta Argentina?

¿Qué sentiste?

¿Cuándo fue la última vez que fuiste convocado a un torneo internacional?

¿Cómo reaccionás en el momento de no ser convocado a los torneos?

¿Te hiciste un grupo de amigos?

¿Contás con el apoyo de tu familia?

¿A quién tenés como referente?

¿Cómo es tu apoyo económico? ¿Cobrás por ser deportista?

¿Te permite el deporte dedicarte a otras actividades?

¿Hay algo que te frustre con respecto al deporte?

¿Cómo influye tu grupo de compañeros, tanto en el club como en los seleccionados?

Si tenés la oportunidad de elegir un deporte, ¿volverías a elegir el mismo?

¿Volverías a tomártelo de manera profesional?

Con respecto a vos mismo, ¿Qué beneficios te trae a nivel personal ser un deportista de alto rendimiento? Y ¿qué complicaciones?

¿Estás contento con tu vida? ¿Qué cambiarías? (con respecto al deporte)

Con respecto al grupo, ¿qué lugar ocupás? Tanto en el grupo del club, como en seleccionados.

¿Cómo te tomás el deporte?

¿Cuál ha sido tu mejor experiencia como deportista de alto rendimiento?

¿Cuál ha sido tu peor experiencia como deportista de alto rendimiento?

Además de entrenar, ¿qué otras actividades debes realizar para ser deportista de alto rendimiento?

¿Te gustaría dedicarte al deporte, siendo éste tu trabajo en el futuro?

¿Qué expectativas tenés en cuanto al deporte?

¿Cuáles son tus aspiraciones?

¿Cómo te ves en el futuro?

Luego de haber obtenido la información de los ítems nombrados, se hará un análisis de contenido de la entrevista de cada deportista, teniendo en cuenta los siguientes factores, lo cuales estarán presentados en forma de cuadros.

**FACTORES DE PROTECCIÓN INDIVIDUALES:** sistema de categorías que incluirá todo aquel contenido que date de aquellas características propias de la persona, que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial aún con la presencia de factores de riesgo.

Confianza Fundamental: categoría que marcará aquel contenido que date del cumplimiento de las condiciones básicas de la existencia, que hacen posible el desarrollo de aquella confianza que genera el sentimiento de que hay algo a lo que me puedo abandonar, tanto en mí como en el mundo.

Protección: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la experiencia o no de ser recibido, aceptado por otros.

Espacio-cuerpo: subcategoría que marcará aquel contenido que date sobre la vivencia del propio cuerpo, y del espacio físico para poder ser.

Confianza: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la posibilidad o no del sujeto de abandonarse a una estructura que lo sostenga.

Valor Fundamental: categoría que marcará aquel contenido que date del cumplimiento de las condiciones básicas del vivir, vivenciando el valor de la vida misma, el valor de que es bueno, en el fondo, existir, dando un sí a la vida.

Cercanía: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la presencia de un contacto con lo valioso, lo que abre abanico a las emociones, sentimientos y afectos.

Tiempo: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la posibilidad o no del sujeto de darse tiempo para lo valioso en su vida.

Relación: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la posibilidad o no del sujeto de inclinarse y dedicarse a sí mismo y a los otros.

Valor de Si Mismo (Autovalor): categoría que marcará aquel contenido que date del cumplimiento de las condiciones fundamentales del ser persona, que llevan al individuo a una actitud hacia sí mismo que consista en encontrarse consigo mismo, con su autenticidad, con su desahogo y el respeto por sí mismo, tomando aquello que en él comienza a hablar, lo más genuino, y enfrentándose a eso que nace de sí, apreciándolo y valorándolo.

Consideración: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la experiencia o no de ser reconocido, ser tenido en cuenta tal como se es.

Aprecio: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la experiencia o no de ser valorado y comprendido por lo que se es.

Justificación: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la vivencia de ser tratado justamente o injustamente, tanto por el otro como por sí mismo.

Existencia Plena: categoría que marcará aquel contenido que date del cumplimiento de las condiciones para alcanzar una vida plena, que implican que la persona vive aprobando la vida, dando como respuesta un cuádruple “sí”, total y sentido: “sí” al ser en el mundo, “sí” a la vida y al hecho de vivir, “sí” a sí mismo como persona, y “sí” a llegar a ser y al sentido.

Campo de acción: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la vivencia o no de sentirse requerido, necesitado para contribuir con algo positivo en el mundo.

Contexto mayor: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la posibilidad o no de contar con un horizonte que brinde orientación.

Valor en el futuro: subcategoría que marcará aquel contenido que date de la vivencia o no de tener algo por realizar o lograr en la vida.

**FACTORES DE PROTECCIÓN FAMILIARES:** sistema de categorías que incluirá todo aquel contenido que date de aquellas características del entorno familiar de la persona, que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial aún con la presencia de factores de riesgo.

Sostén y Confianza Paternal: categoría que marca aquel contenido que date de que el vínculo paternal con la persona le proporciona un espacio y es el adecuado para generar en el individuo el sentimiento de poder abandonarse al sostén y a la confianza que brindan sus padres.

Relaciones Afectivas: categoría que marca aquel contenido que date de que en el contexto familiar, se establecen con la persona relaciones donde los integrantes puedan dedicarse a sí mismo y a los demás, dedicando tiempo a esta relación, considerándola valiosa, y generando sentimientos y afecto.

Consideración y reconocimiento: categoría que marca aquel contenido que date de que los integrantes de la familia, tienen en cuenta a la persona, la respetan tal como es y en sus valores, así como sus decisiones y la tratan justamente.

Sentido: categoría que marca aquel contenido que date de que los integrantes de la familia logran visualizar a la persona como necesaria, proyectando un futuro donde se pueda actuar.

**FACTORES DE PROTECCIÓN SOCIALES:** sistema de categorías que incluirá todo aquel contenido que date de aquellas características del entorno social en que se encuentra la persona, que elevan su capacidad para hacer frente a la adversidad o disminuyen la posibilidad de desarrollar desajuste psicosocial aún con la presencia de factores de riesgo.

Sostén económico: categoría que marca aquel contenido que date de que la posición socio económica de la persona le permite satisfacer sus necesidades básicas, sirviéndole como sostén, así como posibilitando solventar los gastos producidos por la enfermedad.

Relación con pares: categoría que marca aquel contenido que date de que la persona cuenta con la presencia de otros individuos, fuera del contexto familiar, con quienes se relaciona afectivamente, a quienes dedica tiempo y comparte experiencias.

Consideración Social: categoría que marca aquel contenido que date de que la sociedad cuenta con políticas que contemplen la enfermedad de la persona, así como con los servicios asistenciales correspondientes, considerando la situación del individuo y respetándolo.

Sentido: categoría que marca aquel contenido que date de que la sociedad brinda a la persona un contexto donde pueda realizar sus valores y sentirse útil.

**REACCIONES DE COPING:** categoría que marca aquel contenido que date de que la persona está realizando un proceso de esfuerzos, cognitivos y conductuales, de forma reactiva, automática, que entran en juego sin elaboración consciente y sin toma de posición por parte de la persona, dirigidos a manejar del mejor modo posible las demandas internas y ambientales, intentando protegerse, de las situaciones gravosas o peligrosas, para asegurar la sobrevivencia psíquica y aún física.

1° Motivación Fundamental: subcategoría que marcará aquel contenido que date de que la persona no puede tener la experiencia de que puede ser, que siente su existencia amenazada, implementando reacciones psicodinámicas tales como la huida (trata de escapar), la lucha obsesiva (lucha intentando controlar), agresión (odio o ira), y reflejo de posición de muerto (estado de pasividad, abandono).

2° Motivación Fundamental: subcategoría que marcará aquel contenido que date de que la persona hace cosas que no le gustan, que las hace porque tiene que hacerlas o debe hacerlas, sintiendo una “pérdida de vitalidad”, e implementando reacciones psicodinámicas tales como el retiro (se resguarda en su interior), el activismo-desvalorización (tapa lo desagradable realizando mucha actividad o quita valor a lo que afecta), la rabia (intenta despertar la vida en el otro), y la resignación (encontrarse sin energía por agotamiento).

3° Motivación Fundamental: subcategoría que marcará aquel contenido que date de que la persona tiene el sentimiento de que no le es permitido ser como es, se siente usado, implementando reacciones psicodinámicas tales como la el tomar distancia (apartarse del otro), el sobreactuado o dar la razón (se esconde y no muestra lo que siente para que no tengan poder sobre él, o se identifica con el agresor, dándole la razón aunque no la tenga), el fastidio o la ira (autocastigo o castiga al otro por ser injusto), y disociación (física o psíquica).

4° Motivación Fundamental: subcategoría que marcará aquel contenido que date de que la persona no puede encontrar el sentido, implementando reacciones psicodinámicas tales como el modo provisorio- pesimismo (vive la vida superficialmente), el fanatismo- idealización, vandalismo-cinismo-sarcasmo (busca agredir al otro para hacerle sentir su falta), y la desesperación-nihilismo (estado de apatía, aturdimiento, no cree en nada).

## **EXPERIENCIAS EXISTENCIALES BÁSICAS**

1° Motivación Fundamental: categoría que marcará aquel contenido que date sobre cómo se ve afectado el “poder ser”, teniendo en cuenta las condiciones de protección- ser aceptado de espacio- cuerpo y de sostén- confianza.

2° Motivación Fundamental: categoría que marcará aquel contenido que date sobre cómo se ve afectado “el gusto por la vida”, teniendo en cuenta las

condiciones de cercanía- movimiento interno, tiempo- valores, y relación-sentimiento.

3° Motivación Fundamental: categoría que marcará aquel contenido que date sobre cómo se ve afectado el “poder ser sí mismo”, teniendo en cuenta las condiciones de consideración, apreciación valorativa, y justificación.

4° Motivación Fundamental: categoría que marcará aquel contenido que date sobre cómo se ve afectada la posibilidad de visualizar un “sentido”, teniendo en cuenta las condiciones de que se visualice un campo de acción, un contexto mayor, y un valor a realizar en el futuro.

### **V.5.7- Procedimiento**

- Tomar contacto con cinco deportistas que formen parte de seleccionados Nacionales, es decir, que sea considerado “deportista de alto rendimiento”.
- Explicar a los mismos el objetivo del estudio, con el fin de obtener su participación.
- Administrar las distintas técnicas, tales como la entrevista y la Escala Existencial. La misma, se encuentra presentada en forma de cuestionario y examina las capacidades personales-existenciales que posee la persona en el dominio de situaciones cotidianas y vitales, dentro de la relación consigo misma y con el mundo.
- Analizar los resultados obtenidos. De esta manera buscaré determinar y comprender cuáles son las Motivaciones Fundamentales de la existencia que se encuentran mayormente desarrolladas o afectadas.

# CAPÍTULO VI

## Presentación y Análisis de resultados

**VI.6.1- Resultados de la Escala Existencial, análisis de contenido de las entrevistas y Psicodinámica Existencial**

**VI.6.1.1- Caso 1**

**CASO1: F.G**

**TABLA N°1: Resultados Escala Existencial: Medida Personal**

AUTODISTANCIAMIENTO		AUTOTRASCENDENCIA	
3	2	2	5
5	2	4	5
19	5	11	6
32	2	12	4
40	4	13	4
42	3	14	5
43	4	21	3
44	1	27	6
AD: 23		33	5
		34	6
		35	4
		36	5
		41	2
		45	2
MEDIDA PERSONAL: 85			

**TABLA N°2: Resultados Escala Existencial: Medida Existencial**

LIBERTAD		RESPONSABILIDAD	
9	3	1	3
10	3	6	1
15	4	7	1
17	2	8	3
18	2	16	5
23	3	20	5
24	3	22	5
26	5	25	2
28	2	29	4
31	3	30	3
46	6	37	2
L:36		38	3
		39	3
		R: 40	
MEDIDA EXISTENCIAL: 76			
VALOR TOTAL: 161			

## **AUTODISTANCIAMIENTO**

El autodistanciamiento evalúa la capacidad para la organización del espacio libre interior, que se manifiesta en la posibilidad de conquistar momentáneamente distancia de sí mismo, de sus propios deseos, temores, motivos, para lograr una libre captación del mundo y de sí mismo, aún en ocasiones desfavorables.

El puntaje obtenido es de 23, menor a lo esperable para su edad, lo cual revelaría un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo, hiperreflexión, autorreproches y cierta desorientación frente al mundo.

## **AUTOTRASCENDENCIA**

La autotrascendencia consiste en olvidarse de sí mismo y hacer algo por los otros, lo cual está relacionado al altruismo y al servicio, pero también a la abnegación o autosacrificio.

De acuerdo con el puntaje obtenido, el cual se encuentra dentro del promedio esperado para su edad, nos revela que Federico tiene la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de los sentimientos. Además evalúa la capacidad de resonancia afectiva y captación de los valores como condición previa para el compromiso con el mundo.

## **LIBERTAD**

Evalúa la capacidad de decisión que tiene la persona al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

Los puntajes por debajo de lo esperado, como sucede en este caso, implican inseguridad en las decisiones, desorientación valorativa, como así también disminución de la capacidad de ejecución.

### **RESPONSABILIDAD**

Evalúa la responsabilidad como disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

Se puede ver en Federico cierta pobreza en los compromisos asumidos, la vida aparece como algo ya moldeado o planeado de antemano, por lo tanto, se comporta como espectador de su propia vida, dando la sensación de ser alguien que pasa por la vida y no que vive la vida.

### **MEDIDA PERSONAL**

Se puede decir que Federico se caracteriza por ser una persona con la apertura al mundo y la autocaptación necesario, sostenida más desde los valores.

### **MEDIDA EXISTENCIAL**

Describe la esencialidad del hombre en lo que hace a la capacidad de decidirse y comprometerse realmente con el mundo.

Los puntajes bajos, tal como sucede en Federico están relacionados con personalidades indecisas, inseguras, indolentes. El compromiso con el mundo

aparece como respuesta a estímulos externos, pero no hay una profunda vocación interior.

### **VALOR TOTAL**

Cuando se obtiene un puntaje menor al esperado, como sucede en dicho caso, debemos estar atentos ante la posible presencia de vacío existencial, que se traduce en la dificultad de establecer un intercambio dialógico con el mundo, en opresión, en falta de compromiso y vida pobre en relaciones.

## Análisis de contenido de la entrevista semidirigida

**TABLA N° 3: Factores de protección individual**

CONTENIDO	Confianza Fundamental			Valor Fundamental			Valor de Si Mismo (Autovalor)			Existencia Plena		
	Prot	Esp	Sos	Cer	Tpo	Re	Con	Ap	Ju	Cpo	Con	V.
Sí, cuento con el apoyo de mi familia	+	+	+	+		+	+	+				
Muy bien, mis amigos intentan apoyarme	+		+	+		+	+	+				
Sí, tengo amigos en todas las provincias	+		+	+		+	+	+				
A veces el tiempo no alcanza pero trato de organizarme		+										+
Tengo sueños que cumplir	+	+	+		+						+	+

**TABLA N°4: Factores de protección familiar**

CONTENIDO	Sostén y confianza paterna	Relaciones afectivas	Consideración y reconocimiento	Sentido
Sí, cuento con el apoyo de mi familia siempre	+	+	+	
Con una linda familia, esposa, hijos y estable económicamente. Apunto al rugby pero en el caso que no se dé, ejercer mi profesión.		+		+

**TABLA N°5: Factores de protección social**

CONTENIDO	Disponibilidad económica	Relación con los pares	Consideración Social	Sentido
Sí, tengo amigos en todas las provincias		+	+	
Muy bien, mis amigos intentan apoyarme		+	+	
Además de ser compañero, intento ser amigo de la mayoría, me gusta llevarme bien con la gente y tener buena onda con todos.		+	+	
Cobro por ser deportista, pero cuento con apoyo económico de mi papá.	+			

**TABLA N°6: Experiencias existenciales básicas**

CONTENIDO	PODER SER	VALOR DE VIVIR	VALOR DE SÍ MISMO	SENTIDO EN EL MUNDO
Nunca abandone, practique otros deportes simultáneamente, fútbol, basket.	+	+		
Soy jugador becado, y tengo algunos sueños por cumplir.	+		+	+
Algo muy difícil de explicar. Pero es muy lindo poder vivirlo.		+		
No cumplir con metas y objetivos.	-	-	-	-
Siento una gran frustración e injusticia. Me da rabia porque muchas veces llaman a jugadores que no tienen tantas condiciones para estar pero por apellido o por ser de Buenos Aires lo convocan. Es frustrante y muchas veces te dan ganas de tirar la toalla pero sé que tengo que seguir para adelante.			-	-
Si, estoy bien. Cambiaría el nivel de Mendoza, me gustaría que mejorara.			+	-

Algunos privilegios en la facultad, una beca, estar mejor físicamente y saber cómo solucionar cuestiones que el deporte me ha ido enseñando.	+	+	+	
Sí, tranquilamente podría, aunque también me gustaría estudiar y recibirme.	+	+	+	+
A largo plazo: jugar en los pumas			+	+
Con una linda familia, esposa, hijos y estable económicamente. Apunto al rugby pero en el caso que no se dé, ejercer mi profesión.				+

**TABLA N°7: Reacciones de coping**

contenido	1° MF				2°MF				3°MF				4°MF			
	Hui	Ataq	Odio	Posic	Ret	Act	Rab	Res	Dist	Sobr	Fas	Disoc	Mod	Fan	Van	I
Siento una gran frustración e injusticia. Me da rabia porque muchas veces llaman a jugadores que no tienen tantas condiciones para estar pero por apellido o por ser de Buenos Aires lo						+					+					

convocan. Es frustrante y muchas veces te dan ganas de tirar la toalla pero sé que tengo que seguir para adelante.																			
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

### **Psicodinámia Existencial**

Federico tiene 21 años, juega al rugby desde que tiene 5 años. Actualmente entrena en Liceo Rugby Club, y hace 4 años lo hace de manera profesional, formando parte de un plan de entrenamiento de alto rendimiento, además del seleccionado de la provincia de Mendoza como de la lista de jugadores para el seleccionado Argentino. Entrena todos los días alrededor de tres o cuatro horas diarias..

A partir del análisis de la escala existencial y de la entrevista, se puede ver cuáles son aquellas Motivaciones Fundamentales de la existencia que Federico presenta afectadas o mayormente desarrolladas.

Con respecto a la 1ºmotivación se puede ver que se encuentra desarrollada, en el sentido de que Federico tiene la posibilidad de ser en el mundo, ya que es jugador de rugby desde los 5 años, quien forma parte de distintos grupos, tales como los de su club, los del seleccionado, dónde encuentra su lugar para poder ser, y a partir de los cuales se ha ido formando su propia identidad. Además cabe destacar, que cuenta con el apoyo de su familia y amigos, quienes brindan un incondicional sostén para que hoy en día Federico sea quién es y a su vez conforman la confianza fundamental para que pueda desarrollarse con éxito en la vida, lo cual fortalece el gusto por la misma.

Respecto a la 2° motivación fundamental, se puede observar la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de sentimientos y la captación de los valores lo cual le permite establecer cierto compromiso con el mundo en el cual él tiene la posibilidad de ser.

Además, se puede decir que el poder dedicarse al deporte que le gusta, siendo éste un actual trabajo, del cual cobra dinero, fortalece inevitablemente el gusto y la relación con la vida. Otro aspecto fundamental que aumenta positivamente los lazos con la vida, son las relaciones amistosas que Federico logra construir en los distintos equipos que forma parte.

Teniendo en cuenta la 3° motivación fundamental, podemos observar que Federico es una persona insegura en las decisiones, por lo que ante una posibilidad real de acción, no cuenta con la capacidad de decisión necesaria.

También, al obtener un puntaje bajo en el AUTODISTANCIAMIENTO (escala existencial), hablaría de una dificultad de aceptar las condiciones del mundo, por lo cual se mantiene en un soportar, como consecuencia de la falta de responsabilidad, debido a una falta de energía, lo que genera con respecto a las 3° motivación la afectación de su autoestima y la dificultad en tomar decisiones que cambien esta situación.

Simultáneamente, ser un buen jugador de rugby y formar parte de las listas del seleccionado Argentino genera un gran gusto por la vida, como así también un aumento de autoestima, de posibilidad de ser sí mismo, de ser “reconocido”, por lo que la 3° motivación se vería desarrollada. Pero, lamentablemente al mismo tiempo que dicha motivación se ve desarrollada, estaría siendo afectada negativamente, porque por un lado ser “PUMA” alimenta considerablemente el ego, pero entrenar todos los días con extrema dedicación para ser convocado a algún torneo internacional y no serlo por más de 1 año, genera una gran frustración y pérdida del autoestima conseguido.

Mientras tanto, la 4° motivación se vería afectada en el sentido de lo deportivo, pero no en otros sentidos de su vida. Por un lado Federico podría estar en presencia de un vacío existencial con respecto a lo deportivo, ya que refiere entrenarse todos los días de manera profesional para poder ser convocado a un torneo internacional, para lo cual no es llamado hace aproximadamente 1 año,

pero por otro lado observamos como factor protector el plantearse un proyecto de vida, objetivos, sentidos, por los cuales lucha día a día.

Finalmente observamos que el mecanismo defensa generalmente utilizado por Federico frente a la angustia, que no son a nivel espiritual sino a nivel psicodinámico, y en este caso frente al sentimiento de resignación, se puede observar cómo recurre al coping de activismo, ya que intenta rendir para tapar su tristeza y frustración, para sentirse bien, se trata de cubrir el no gusto, con la actividad, como así también al coping de fastidio, ya que se trata de un sentimiento para con uno mismo por no haber previsto antes eso que ahora me hiere.

### VI.6.1.2- Caso 2

### CASO 2: I. C

**TABLA N°8: Resultados Escala Existencial: Medida Personal**

AUTODISTANCIAMIENTO		AUTOTRASCENDENCIA	
3	4	2	4
5	2	4	1
19	4	11	1
32	1	12	4
40	4	13	6
42	4	14	6
43	3	21	6
44	3	27	6
AD: 25		33	4
		34	6
		35	4
		36	6
		41	1
		45	3
MEDIDA PERSONAL: 83			

**TABLA N°9: Resultados Escala Existencial: Medida Existencial**

LIBERTAD		RESPONSABILIDAD	
9	6	1	6
10	5	6	5
15	6	7	5
17	4	8	6
18	5	16	5
23	5	20	6
24	3	22	5
26	6	25	6
28	5	29	6
31	6	30	4
46	6	37	3
L: 57		38	6
		39	4
		R: 67	
MEDIDA EXISTENCIAL: 124			
VALOR TOTAL: 207			

**AUTODISTANCIAMIENTO**

En cuanto al puntaje obtenido, se puede decir que Ignacio tendría la capacidad para la organización del espacio libre interior, que se manifiesta en la posibilidad de conquistar momentáneamente distancia de sí mismo, de sus propios deseos, temores, motivos, para lograr una libre captación del mundo y de sí mismo, aún en ocasiones desfavorables.

## **AUTOTRASCENDENCIA**

Como vemos, Ignacio obtuvo un puntaje por debajo a lo esperado para su edad, lo que nos revelaría una vida pobre en sentimientos, predominantemente material y funcionalista. La dificultad en la sensibilidad desorienta, la persona no sabe bien qué le gusta ó qué quiere. Los sentimientos son vividos como molestos, irritantes, y alcanzan poca profundidad.

## **LIBERTAD**

Con respecto a la libertad, Ignacio demuestra tener la capacidad de decisión al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

Este factor se refiere a qué tan libres o predeterminados se sienten los sujetos. El tratarse bien a sí mismo es un indicador de un buen uso de la libertad personal. La sensación interior de libertad, en contraposición con la falta de libertad, dependencia, sensación de desamparo, desfavorecimiento, monotonía o falta de control, es evaluado por este factor. Además de que el entender la relación que se tiene con el mundo me permite darme cuenta de las opciones que se presentan.

## **RESPONSABILIDAD**

Podemos ver que Ignacio posee la responsabilidad como disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

Cabe destacar que se obtuvo un puntaje por encima de lo esperado, pero en este caso se relaciona con los anteriores, ya que si los anteriores son bajos, existe la posibilidad de que la persona se sobreadapte e incluso llegue a un desgaste de sus recursos personales.

### **MEDIDA PERSONAL**

Un puntaje bajo como en este caso, nos habla de predisposición al retraimiento. Esto ocurre bien porque Ignacio puede estar excesivamente ocupado de sí mismo (cargas persistentes, problemas psíquicos), bien porque por inmadurez aún no se ha descubierto a sí mismo, o finalmente porque una perturbación de la personalidad hay una merma tanto en lo afectivo como en lo cognitivo que no le permite relacionarse con el mundo ni consigo mismo.

### **MEDIDA EXISTENCIAL**

Con respecto a la medida existencial, nos encontramos con que Ignacio es una persona con gran capacidad de decisión y responsabilidad frente a la vida. La vida muestra signos de autenticidad, compromisos más realistas, hay clara conciencia de obligación.

### **VALOR TOTAL**

En cuanto al valor total, se encuentra dentro de lo esperable para la edad de Ignacio, lo cual nos muestra apertura interior, posibilidad de acercarse al mundo, vida afable y plenitud vital, que se observan por un lado en el compromiso con el mundo y por el otro en la satisfacción consigo mismo.

## **Análisis de contenido de la entrevista semidirigida**

**TABLA N°10: Factores de protección individual**

CONTENIDO	Confianza Fundamental			Valor Fundamental			Valor de Si Mismo (Autovalor)			Existencia Plena		
	Prot	Esp	Sos	Cer c.	Tpo	Rel	Cons	Ap r. Val	Ju st	Cpo Acc	Cont may or.	V. Fut
Mi familia banca desde siempre esto y nos incentivan constantemente a mí y a mis hermanos.	+	+	+	+		+	+	+				
Directamente, ellos (amigos) saben aconsejarte, te apoyan y te ayudan a pasar lindos momentos, también como dispersarte.	+		+	+	+	+	+	+		+		+
En mi división era capitán y líder nato. En primera división y el seleccionado mayor yo creo poder ser líder todavía, porque soy muy chico, tengo mucho que aprender y aún soy el pendejo. En China creo que era un buen jugador y persona positiva dentro del grupo, siempre quiero sumar.		+		+		+	+	+		+		
Sí, es cuestión de organizarse. Estudio ingeniería industrial.					+							+
Las mejores, poder llegar a lo más alto que pueda en mi desempeño dentro de la selección Nacional, y también poder jugar de manera profesional en otro país.		+		+	+					+	+	+

**TABLA N°11: Factores de protección familiar**

CONTENIDO	Sostén y confianza paterna	Relaciones afectivas	Consideración y reconocimiento	Sentido
Mi familia banca desde siempre esto y nos incentivan constantemente a mí y a mis hermanos.	+		+	+

**TABLA N°12: Factores de protección social**

CONTENIDO	Disponibilidad económica	Relación con los pares	Consideración Social	Sentido
Sí, formamos grandes lazos y me hice amigos de todas parteS del mundo con los cuales hoy sigo en contacto.		+	+	+
Directamente, ellos (amigos) saben aconsejarte, te apoyan y te ayudan a pasar lindos momentos, también como dispersarte.		+	+	+
No, no cobro, la secretaría de deportes me dio una subvención a principio de año nada más por deportista destacado, pero mi familia me banca.	+			

**TABLA N°13: Experiencias existenciales básicas**

CONTENIDO	PODER SER	VALOR DE VIVIR	VALOR DE SÍ MISMO	SENTIDO EN EL MUNDO
Nunca abandoné, hasta los 15 años siempre hice otros deportes a la par, basket y los últimos tres años handball.	+	+	+	
Me encanta jugar al rugby, y el club, tengo toda mi vida ahí.	+	+		
Tuve la oportunidad de ir a los JJOO Juveniles en Nanjing China (2014).	+	+	+	+
Es un orgullo muy grande para mí, creo que es lo máximo que te puede pasar como deportista en competencia.	+	+	+	+
No, no hay nada que me frustre, pero los seleccionados son duros a los momentos de las listas, si quedás o no, pero nunca me he sentido frustrado. Las lesiones también son muy duras.		+		
Beneficios: poder tener un mejor entrenamiento diario y otras ventajas como kinesiólogo, médico, nutricionista. No creo que me traiga complicaciones, uno está ahí porque quiere y tiene que estar dispuesto a dedicarle su debido tiempo y ganas.	+	+	+	+

Para mí sin deporte no podría vivir, o sea, no sé en qué gastaría tanto tiempo.		+		
Creo que son dos: salir campeón con la primera de mi club el primer año que subí a primera división, estando entre los tryman del torneo y la otra, haber jugado los juegos olímpicos como los que jugué en China.	+	+	+	+
Habermé lesionado el tobillo en un momento clave que me dejó afuera de una concentración con los Pumas, sumado a que la concentración anterior no había rendido bien.	-	-	-	
Siendo un gran jugador y amigo en la primera de mi club. Con muchas aspiraciones a jugar en un mejor nivel.			+	+

**TABLA N°14: Reacciones de coping**

contenido	1° MF				2°MF				3°MF				4°MF			
	Hui	Ataq	Odio	Posic	Ret	Act	Rab	Res	Dist	Sobr	Fas	Disoc	Mod	Fan	Van	D
Muchas veces te esperás que no te llamen, pero es un bajón						+					+					



la camiseta Argentina, lo cual fue un orgullo para él y lo máximo que le podría haber pasado como jugador, lo cual favorece los lazos con la vida.

Es de gran importancia destacar que a pesar del gusto de Ignacio por su vida, podemos ver que es una vida pobre en sentimientos, predominantemente material y funcionalista. Hay veces que los sentimientos son vividos como molestos, irritantes y alcanzan poca profundidad.

Ante la angustia y la frustración, Ignacio recurre al coping de activismo, ya que intenta rendir para tapar, para sentirse bien, se trata de cubrir el no gusto, con la actividad. Y ante la amenaza de una falta de sentido antepongo un activismo, en este caso el exceso de entrenamiento, para no hacer visible su carencia.

Con respecto a la 3ª motivación fundamental, se puede decir que Ignacio demuestra tener la capacidad de decisión al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa y posteriormente asumiendo una gran responsabilidad por aquello que le da gusto.

Simultáneamente cuenta con una autoestima alta por el hecho de participar del seleccionado Argentino, Mendocino y poder ocupar un lugar en la 1era división de su club. Tiene características de líder nato, lo cual nos confirma su propio autovalor.

Se puede observar que hay presencia de sentido en su vida, que es principalmente ser un gran jugador a nivel nacional y recibirse de Ingeniero Industrial, pero el sentido se ve muchas veces perturbado por el contexto de frustración en el que se encuentra, donde hace aproximadamente 1 año no es convocado a ningún torneo internacional, generando fastidio, lo cual es un sentimiento para con uno mismo por no haber previsto antes eso que ahora me hiere. Pero, sin embargo, muestra cierta apertura interior, cuenta con una vida afable y plenitud vital, que se observan por un lado en el compromiso con el mundo y por el otro en la satisfacción consigo mismo.

### VI.6.1.3- Caso 3

### CASO 3: P.L

**TABLA N°15: Resultados Escala Existencial: Medida Personal**

AUTODISTANCIAMIENTO		AUTOTRASCENDENCIA	
3	3	2	5
5	2	4	6
19	4	11	5
32	3	12	6
40	3	13	6
42	2	14	6
43	1	21	4
44	2	27	4
AD: 20		33	4
		34	6
		35	6
		36	4
		41	4
		45	5
MEDIDA PERSONAL: 91			

**TABLA N°16: Resultados Escala Existencial: Medida Existencial**

LIBERTAD		RESPONSABILIDAD	
9	5	1	5
10	5	6	5
15	6	7	3
17	5	8	6
18	5	16	6
23	5	20	4
24	2	22	5
26	5	25	6
28	4	29	6
31	6	30	6
46	6	37	5
L: 54		38	6
		39	5
		R: 68	
MEDIDA EXISTENCIAL: 122			
VALOR TOTAL: 213			

**AUTODISTANCIAMIENTO**

Al obtener un puntaje por debajo de lo esperado para su edad, nos revelaría que Pedro posee un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo, hiperreflexión, autorreproches y desorientación frente al mundo y a sí mismo.

## **AUTOTRASCENDENCIA**

Se podría decir que Pedro tiene la capacidad suficiente de sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de los sentimientos y la capacidad necesaria de resonancia afectiva y captación de los valores como condición previa para el compromiso con el mundo.

## **LIBERTAD**

Al obtener un puntaje dentro del rango de su edad, se puede decir que Pedro tiene capacidad de elección, pues siempre se puede elegir y representa la actitud que toman las personas ante las circunstancias que les toca vivir.

Tiene la suficiente capacidad de decisión al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

Este factor se refiere a qué tan libres o predeterminados se sienten los sujetos. El tratarse bien a sí mismo es un indicador de un buen uso de la libertad personal.

## **RESPONSABILIDAD**

Cabe destacar que Pedro posee disposición para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

Al obtener un puntaje por encima de lo esperable para su edad, hay que tener en cuenta si los puntajes anteriores son bajos, porque se puede estar ante la posibilidad de que la persona se sobreadapte e incluso llegue a un desgaste de sus recursos personales.

## **MEDIDA PERSONAL**

Con respecto a la medida personal, la cual describe al ser personal en una característica de la persona que es la apertura al mundo y a la autocaptación, se

puede decir, que Pedro tiene accesibilidad cognitiva y emocional de sí mismo y del mundo, sin un buen conocimiento de sí.

### **MEDIDA EXISTENCIAL**

Describe la esencialidad del hombre en lo que hace a la capacidad de decidirse y comprometerse realmente con el mundo.

A medida que aumentan los puntajes, como sucede en este caso, nos encontramos con personas con mayor capacidad de decisión y responsabilidad frente a la vida. La vida muestra signos de autenticidad, compromisos más realistas, hay clara conciencia de obligación.

### **VALOR TOTAL**

El valor total obtenido, el cual se encuentra dentro de los esperables para la edad de 21 años, nos revelaría en Pedro, cierta apertura interior, posibilidad de acercarse al mundo, vida afable y plenitud vital, que se observan por un lado en el compromiso con el mundo y por el otro en la satisfacción consigo mismo.

## Análisis de contenido de la entrevista semidirigida

**TABLA N°17: Factores de protección individual**

CONTENIDO	Confianza Fundamental			Valor Fundamental			Valor de Si Mismo (Autovalor)			Existencia Plena		
	Prot	Esp	Sos	Cer	Tpo	Rel	Cons	Ap	Ju	Cpo	Con	V.
Sí cuento con el apoyo de mi familia	+	+	+	+		+	+	+				
Sí cuento con el apoyo de mis amigos	+	+	+	+		+	+	+				
Poco y nada, estudio administración pero está en 2do plano en mi vida					+							+
Jugar algún circuito de seven o llegar a jugar en los Pumas.					+		+			+	+	+
Como jugador de rugby profesional.										+	+	+

**TABLA N°18: Factores de protección familiar**

CONTENIDO	Sostén y confianza paterna	Relaciones afectivas	Consideración y reconocimiento	Sentido
Sí cuento con el apoyo de mi familia	+		+	+

**TABLA N°19: Factores de protección social**

CONTENIDO	Disponibilidad económica	Relación con los pares	Consideración Social	Sentido
Sí cuento con el apoyo de mis amigos		+	+	
Sí me hice grupos de amigos		+	+	
Hay buenos grupos en el club y seleccionados.		+	+	

Tanto en el grupo del club como en seleccionados ocupo mi lugar a través del compañerismo. En el club tengo mis verdaderos amigos, y en los seleccionados como cambian mucho de jugadores son más compañeros que amigos.		+	+	
No, no cobro nada. Cuento con el apoyo de mi papá.	+			

**TABLA N°20: Experiencias existenciales básicas**

CONTENIDO	PODER SER	VALOR DE VIVIR	VALOR DE SÍ MISMO	SENTIDO EN EL MUNDO
Nunca abandoné, también hacía fútbol.	+			
Llegar a jugar en los planteles Argentinos. Y ser el mejor en mi puesto				+
Del seleccionado de Mendoza, y de Argentina.	+		+	
No tener motivaciones tanto como becas o ropa para entrenar.		-		-
Si, o capaz fútbol también.	-	-	-	
Beneficios: mejorar como jugador día a día.. Si me becaran tendría beneficios en la cuota de la universidad, o si me llamaran a otro torneo tendría beneficios de viáticos, ropa	+	+	+	
Y complicaciones son pocas, pero por ejemplo mi novia me invito de viaje, y como tengo la final de rugby no puedo ir. Son cosas que no me gustaría perderme pero tengo una responsabilidad que es el rugby.		-		
Cambiaría de provincia ya q no tienen muy en cuenta a los jugadores de Mendoza.	-	-	-	-
Torneo de verano en Chile con Argentina.				
Si no me becan el año que viene, me gustaría irme a jugar al exterior. Si me becan preferiría quedarme en Argentina.	-	-	-	-
Como jugador de rugby profesional.				+

**TABLA N°21: Reacciones de coping**

Contenido	1° MF			2°MF				3°MF				4°MF			
	Hui	Ataq	Odio	Posic	Ret	Act	Ra b	Re s	Dist	Sobr	Fa s	Disoc	Mod	Fan	V an
<p>Sentís como una amargura que capaz uno tendría que estar y va otro. Y ahí pensás qué cosas hiciste mal, qué corregir para que la próxima te llamen. Jugar en Mendoza no favorece mucho ya que al estar en las mismas condiciones que otro jugador de Buenos Aires, llevan al de Buenos Aires por ejemplo. Pero igual siempre hay que estar preparado porque uno nunca sabe cuándo te llaman, y cuando te llamen tenés que estar bien entrenado y preparado. Es frustrante pero hay que seguir adelante.</p>						+									
<p>Si no me becan el año que viene, me gustaría irme a jugar al exterior. Si me becan preferiría quedarme en Argentina.</p>								+							

## **Psicodinámia Existencial**

Pedro tiene 21 años, es jugador de rugby desde que tiene 5 años en el club Los Tordos. A partir de los 18 años comenzó a entrenar a nivel de alto rendimiento, siendo convocado a las listas del Seleccionado Argentino y de su provincia.

Con respecto a la 1° motivación fundamental vemos que Pedro tiene la posibilidad de ser en el mundo, ya que es un jugador de rugby que forma parte de varios equipos, contando con el apoyo fundamental de su familia y amigos. Al comienzo de su carrera deportiva, le gustaba más el fútbol que el rugby, pero sus padres eligieron dicho deporte por el tema de los amigos y del ambiente, pero él cree que hubiese llegado más lejos como jugador de fútbol.

La 2° motivación puede verse afectada en el sentido de que Pedro está perdiendo cierto lazo con la vida, ya que hace más de 1 año no es convocado a ningún torneo internacional, generando un gran sentimiento de angustia, sin tener ninguna motivación para seguir entrenando profesionalmente y pensando seriamente en tomar la decisión de irse a jugar al exterior si el año que viene no es becado. A partir de esto, observamos que Pedro, hoy en día, tiene la capacidad de elección ante las circunstancias que le toca vivir, es una persona que posee la capacidad de decisión y responsabilidad frente a la vida, por lo que se vería por un lado, desarrollada la 3° motivación fundamental, ya que se ve clara conciencia de obligación y compromiso frente al deporte.

Pero por otro lado, teniendo en cuenta la 3° motivación fundamental vemos como la falta de consideración hacia los jugadores del interior del país, afecta a lo propio, a través de sentimientos de injusticia, frustración, cansancio llevando a la perturbación del valor de sí mismo, el autovalor, que es esa actitud con respecto a sí mismo, a lo que de sí viene, a lo que es propiamente de uno. Logrando como consecuencia una alteración en la 4° motivación porque por más de que Pedro tenga una vida afable y plena, tanto esfuerzo sin obtener resultados, disminuye claramente la plenitud vital, dándole lugar a la falta de sentido de su actividad.

Ante tanto contexto de frustración y de angustia Pedro recurre a los coping tales como el activismo, ya que intenta rendir para tapar, para sentirse bien, se trata de cubrir el no gusto, con la actividad, en este caso con el rugby. Además se puede ver como Pedro va elaborando la situación e intenta pasar de un soportar al aceptar, porque en vez de seguir insistiendo a su sueño que es jugar en los PUMAS, si el año que viene no lo becan, tomará la decisión de irse a jugar al exterior.

#### VI.6.1.4- Caso 4

### CASO 4: R.C

**TABLA N°22: Resultados Escala Existencial: Medida Personal**

AUTODISTANCIAMIENTO		AUTOTRASCENDENCIA	
3	6	2	5
5	1	4	1
19	5	11	1
32	2	12	6
40	6	13	6
42	3	14	5
43	2	21	6
44	3	27	5
AD: 28		33	6
		34	6
		35	4
		36	4
		41	1
		45	6
MEDIDA PERSONAL: 90			

**TABLA N°23: Resultados Escala Existencial: Medida Existencial**

LIBERTAD		RESPONSABILIDAD	
9	2	1	6
10	6	6	2
15	6	7	5
17	6	8	6
18	6	16	5
23	1	20	2
24	2	22	2
26	6	25	6
28	1	29	4
31	2	30	3
46	6	37	4
L: 44		38	6
		39	4
		R: 55	
MEDIDA EXISTENCIAL: 99			
VALOR TOTAL: 189			

**AUTODISTANCIAMIENTO**

De acuerdo con el puntaje obtenido, el cual se encuentra dentro de lo esperable para la edad de 18 años, se puede decir que Renzo posee la capacidad para la organización del espacio libre interior, que se manifiesta en la posibilidad

de conquistar momentáneamente distancia de sí mismo, de sus propios deseos, temores, motivos, para lograr una libre captación del mundo y de sí mismo, aún en ocasiones desfavorables.

### **AUTOTRASCENDENCIA**

Con respecto a la autotranscendencia y al valor obtenido, el cual está dentro del rango, nos revelaría que Renzo recibe una influencia de la situación que vive, dicha vivencia despierta en ella sentimientos, emociones, que le permiten contactarse con lo valioso de cada situación. Esto le permite a Renzo vislumbrar distintas posibilidades de respuesta ante una situación. Además podemos decir que Renzo tiene la capacidad de olvidarse de sí mismo y hacer algo por los otros, lo cual está relacionado al altruismo y al servicio, pero también a la abnegación o autosacrificio.

### **LIBERTAD**

Renzo posee la capacidad de decisión al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

### **RESPONSABILIDAD:**

La responsabilidad es parte del valor agregado de la libertad, consiste en hacerse cargo, lo cual lo podemos ver presente en Renzo, ya que posee la responsabilidad necesaria para comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

### **MEDIDA PERSONAL**

De acuerdo con la Medida P, Renzo, se caracteriza por la accesibilidad cognitiva y emocional de sí mismo y del mundo.

### **MEDIDA EXISTENCIAL**

Describe la esencialidad del hombre en lo que hace a la capacidad de decidirse y comprometerse realmente con el mundo, lo cual lo podemos ver en este caso.

### **VALOR TOTAL**

El valor total obtenido nos revelaría apertura interior, posibilidad de acercarse al mundo, vida afable y plenitud vital, que se observan por un lado en el compromiso con el mundo y por el otro en la satisfacción consigo mismo.

## Análisis de contenido de la entrevista semidirigida

**TABLA N°24: Factores de protección individual**

CONTENIDO	Confianza Fundamental			Valor Fundamental			Valor de Sí mismo (Autovalor)			Existencia Plena		
	Prot	Esp	Sost	Cerc.	Tpo	Rel	Cons	Apr. Val	Just	Cpo Acc	Cont mayor.	V. Fut
Sí, tengo el apoyo de mi familia	+	+	+	+		+	+	+				
Tengo mi lugar en el grupo, no soy líder pero tengo buena onda con todos.			+	+		+	+	+				
Siendo una buena persona y buen jugador de rugby.						+	+	+		+	+	+

**TABLA N°25: Factores de protección familiar**

CONTENIDO	Sostén y confianza paterna	Relaciones afectivas	Consideración y reconocimiento	Sentido
Sí, tengo el apoyo de mi familia	+	+	+	

**TABLA N°26: Factores de protección social**

CONTENIDO	Disponibilidad económica	Relación con los pares	Consideración Social	Sentido
Tengo mi lugar en el grupo, no soy líder pero tengo buena onda con todos.		+	+	
Sí, me hice amigos		+	+	
No, no cobro. Mi familia me apoya en todo aspecto incluyendo el económico.	+			

**TABLA N°27: Experiencias existenciales básicas**

CONTENIDO	PODER SER	VALOR DE VIVIR	VALOR DE SÍ MISMO	SENTIDO EN EL MUNDO
No, desde que juego al rugby nunca deje	+	+		
Seleccionado m21 de Mendoza y del Plar.	+			
Mucha felicidad y se siente muy bien jugar con la camiseta de argentina	+	+	+	
El único internacional que jugué fue el torneo 4 naciones en el año 2014.		-		-
Si me frustra cuando me lesiono, y no me siento óptimo para jugar.	-	-	-	-
Al entrenar a alto rendimiento me ayuda a ser mejor jugador y poder llegar a algo rugbísticamente	+		+	+
Complicaciones a veces no poder hacer otras actividades.	-	-	-	



## **Psicodinámia Existencial**

Renzo es jugador de rugby desde que tiene 8 años en el club Marista. Hoy en día tiene 18 años, además del equipo de su club, forma parte del seleccionado menores de 21 de su provincia y del PLAR (Plan de alto rendimiento). Hace 3 años practica el deporte de manera profesional y a nivel de alto rendimiento.

Con respecto a la 1° motivación fundamental, Renzo tiene la capacidad de ser en el mundo, debido al lugar que ocupa en cada uno de los equipos que forma parte, practicando el deporte que tanto ama y contando con el apoyo incondicional de su familia, generando de tal forma, la confianza fundamental para poder ser en el mundo.

Teniendo en cuenta la 2° motivación, se puede decir, que recibe una influencia de la situación que vive, dicha vivencia despierta en él sentimientos, emociones, que le permiten contactarse con lo valioso de cada situación, incrementando positivamente el vínculo con la vida y gustando cada vez más de ella, ya que tiene la capacidad de disfrutar el deporte que practica y sentir orgullo y felicidad por haber vestido la camiseta Argentina en un torneo internacional. Pero rápidamente ese sentimiento de felicidad se ve obstruido por un sentimiento de frustración e injusticia, afectando de esa manera la 3° motivación fundamental de la existencia, ya que Renzo hace más de un año no es convocado a un torneo para poder lucir la camiseta celeste y blanca por la que tanto trabaja. Dicha situación afecta de manera negativa la autoestima y el valor de sí mismo, sintiéndose inferior al resto. Aunque las afectaciones mencionadas, pueden verse en menor medida debido a su corta edad, ya que no es lo mismo una persona de 18 años que aquellos de 21.

En cuanto a la 4° motivación fundamental, se puede decir que a pesar de la alteración de las Motivaciones Fundamentales anteriores, Renzo tiene un proyecto de vida el cual es recibirse, ser una buena persona y buen jugador de rugby, lo cual le da sentido a su vida.

Frente a situaciones de angustia y frustración, Renzo utiliza el activismo como mecanismo de defensa, ya que intenta rendir para tapar, para sentirse bien, se trata de cubrir el no gusto, con la actividad.

### VI.6.1.5- Caso 5

#### CASO 5: I.S

**TABLA N°29: Resultados Escala Existencial: Medida Personal**

AUTODISTANCIAMIENTO		AUTOTRASCENDENCIA	
3	1	2	4
5	2	4	5
19	2	11	2
32	2	12	4
40	3	13	3
42	4	14	5
43	2	21	5
44	4	27	4
AD: 20		33	4
		34	6
		35	5
		36	5
		41	4
		45	5
MEDIDA PERSONAL: 81			

**TABLA N°30: Resultados Escala Existencial: Medida Existencial**

LIBERTAD		RESPONSABILIDAD	
9	4	1	5
10	3	6	4
15	5	7	5
17	5	8	6
18	5	16	6
23	3	20	4
24	4	22	3
26	5	25	3
28	6	29	5
31	5	30	3
46	3	37	2
L: 48		38	3
		39	6
		R: 55	
MEDIDA EXISTENCIAL: 103			
VALOR TOTAL: 184			

**AUTODISTANCIAMIENTO**

El autodistanciamiento evalúa la capacidad para la organización del espacio libre interior, que se manifiesta en la posibilidad de conquistar momentáneamente distancia de sí mismo, de sus propios deseos, temores, motivos, para lograr una libre captación del mundo y de sí mismo, aún en ocasiones desfavorables.

Las puntuaciones bajas, como vemos en este caso, revelan un estado de desorden interno, preocupación por sí mismo, hiperreflexión, autorreproches. Desorientación frente al mundo.

### **AUTOTRASCENDENCIA**

De acuerdo con el puntaje obtenido, Ignacio posee tanto la capacidad de sensibilizarse frente a los valores, lo cual implica claridad de los sentimientos como la capacidad de resonancia afectiva y captación de los valores como condición previa para el compromiso con el mundo.

### **LIBERTAD**

Se puede decir que Ignacio tiene la importante capacidad de elección, pues siempre se puede elegir y representa la actitud que toma ante las circunstancias que le toca vivir. Como así también posee la capacidad de decisión al encontrarse ante una posibilidad real de acción, acorde con una jerarquía valorativa. Cuando en distintas situaciones ha logrado elegir sin mayores problemas surge el sentimiento de ser libre.

### **RESPONSABILIDAD**

Teniendo en cuenta el puntaje obtenido, se puede observar que Ignacio tiende a comprometerse a partir de una decisión libre y siendo consciente de las tareas y valores que dicha decisión implica. Además, supone tener en cuenta las consecuencias de los actos que, redundarán en un sentimiento de seguridad personal.

### **MEDIDA PERSONAL**

El Puntaje P describe al ser personal en una característica de la persona que es la apertura al mundo y a la autocaptación, es decir, la accesibilidad cognitiva y emocional de sí mismo y del mundo.

Un puntaje bajo, como sucede en dicho caso, nos habla de predisposición al retraimiento. Esto ocurre bien porque Ignacio puede estar excesivamente ocupado de sí mismo (cargas persistentes, problemas psíquicos), bien porque por inmadurez aún no se ha descubierto a sí mismo, o finalmente porque una perturbación de la personalidad hay una merma tanto en lo afectivo como en lo cognitivo que no le permite relacionarse con el mundo ni consigo mismo.

### **MEDIDA EXISTENCIAL**

Ignacio posee la esencialidad del hombre en lo que hace a la capacidad de decidirse y comprometerse realmente con el mundo.

### **VALOR TOTAL**

Los puntajes dentro del rango de edad, nos estarían revelando apertura interior, posibilidad de acercarse al mundo, vida afable y plenitud vital, que se observan por un lado en el compromiso con el mundo y por el otro en la satisfacción consigo mismo.

## Análisis de contenido de la entrevista semidirigida

**TABLA N°31: Factores de protección individual**

CONTENIDO	Confianza Fundamental			Valor Fundamental			Valor de Sí mismo (Autovalor)			Existencia Plena		
	Prot	Esp	Sost	Cerc.	Tpo	Rel	Cons	Apr. Val	Just	Cpo Acc	Cont mayor.	V. Fut
Sí, claro, con el apoyo de toda mi familia.	+	+	+	+		+	+	+				
Mis compañeros siempre me apoyaron y ayudaron con esto.	+	+	+	+		+	+	+				
Creo que en ambos, tanto seleccionado como club, soy un referente.				+	+	+	+	+				

**TABLA N°32: Factores de protección familiar**

CONTENIDO	Sostén y confianza paterna	Relaciones afectivas	Consideración y reconocimiento	Sentido
Sí, claro, con el apoyo de toda mi familia.	+	+	+	

**TABLA N°33: Factores de protección social**

CONTENIDO	Disponibilidad económica	Relación con los pares	Consideración Social	Sentido
Mis compañeros siempre me apoyaron y ayudaron con esto.		+	+	+
Sí, me hice algunos amigos.		+		
Creo que en ambos, tanto seleccionado como club, soy un referente.		+	+	
No cobro, sólo tengo el apoyo económico de mi familia.	+			

**TABLA N°34: Experiencias existenciales básicas**

CONTENIDO	PODER SER	VALOR DE VIVIR	VALOR DE SÍ MISMO	SENTIDO EN EL MUNDO
Nunca abandoné, pero durante dos años practiqué fútbol, rugby y gimnasia deportiva.	+	+		
Este año formo parte del seleccionado mendocino m-18 y m-21.	+	+	+	
Jugué un torneo llamado 4 naciones.				
Hace un año no me llaman para un torneo.	-	-	-	-
Algo que me frustra es no ser convocado a las concentraciones nacionales.	-	-	-	-
Creo que elegiría fútbol.	-	-	-	
Una ventaja de estar en este proyecto es que día a día intentas superarte a vos mismo e ir mejorando y además gente de afuera te tiene como referente	+		+	
Una complicación puede ser los horarios.				
Mi mejor experiencia fue jugar con los pumitas	+	+	+	+

m-18.				
Que no me llamen a las concentraciones con todo el esfuerzo que hago.	-	-	-	-
Ser un referente del rugby Nacional e Internacional.			-	+

**TABLA N°35: Reacciones de coping**

Contenido	1° MF				2°MF				3°MF				4°MF			
	Hui	Ataq	Odio	Posic	Ret	Act	Rab	Res	Dist	Sobr	Fas	Disoc	Mod	Fan	Van	D
Siento una gran frustración y trato de pensar que son mejores los otros.						+				+						

### **Psicodinámia Existencial**

Ignacio actualmente juega en Liceo Rugby Club y forma parte del seleccionado menos de 18, 21 y del PLAR. Juega al rugby dese que tiene 5 años. Hoy en día tiene 18 años y hace 2 entrena a nivel de alta competencia, con profesionalismo y dedicación.

Como vemos, Ignacio tiene la posibilidad de ser en el mundo, formando parte de distintos equipos de rugby, entrenando y dedicándose a lo que tanto le gusta, lo cual sería imposible si no contara con el constante apoyo de sus familiares y amigos, lo cual desarrolla de manera positiva la 1° motivación fundamental, dónde el sostén y la protección son condiciones fundamentales.

Teniendo en cuenta la 2ª motivación, formar parte del seleccionado Argentino, haber sido convocado a aquel torneo 4 naciones y poder entrenar y dedicarle tiempo a la actividad que realmente le gusta, aumenta inevitablemente los lazos con la vida y además ayuda a alimentar la autoestima.

Además, Ignacio necesita constantemente ser considerado, lo que se interpreta como un déficit en la 3ª motivación, ya que existe una gran preocupación en su vida que es la de querer ser un referente como jugador de rugby, lo que se entiende como una necesidad de ser considerado y reafirmado por los demás para poder llegar a ser sí mismo en el mundo.

Cuando no es convocado a los torneos para los cuales tanto entrena, se enfoca en pensar que los demás son mejores que él, perdiendo su propio valor, con lo que se afecta la 2ª motivación fundamental.

Podemos observar como la 4ª motivación fundamental se ve desarrollada, ya que Ignacio le da un sentido a su vida, teniendo como objetivo jugar en los PUMAS y ser un referente del rugby, tanto a nivel Nacional como Internacional, lo que lo convierte en una vida plena, que aunque muchas veces los objetivos se vean obstaculizados, seguirá luchando por conseguirlo.

Ante las situaciones estresantes que Ignacio enfrenta, reacciona a partir del activismo, ya que intenta rendir para tapar, para sentirse bien, se trata de cubrir el no gusto con la actividad. Y además claramente recurre al coping de dar la razón, ya que sabiendo que el agresor no tiene la razón se la da igual para defenderse, no es darla por convicción, como se da en el caso de que los entrenadores no lo convocan y él de alguna manera les da la razón tratando de autoconvencerse de que el resto de los jugadores son mejores que él, con la consiguiente baja de su autoestima.

## **Conclusiones**

Es necesario recordar que las conclusiones obtenidas en esta investigación sólo resultan válidas para los sujetos con los que se trabajó y no cobran relevancia ni son extensibles para el resto de la población.

Se pudo observar que en la muestra seleccionada, las 4 Motivaciones Fundamentales de la Existencia estarían comprometidas, pero sobretodo la 3° Motivación Fundamental, la cual se ve afectada en los cinco casos de la misma manera y por las mismas causas.

El deporte de alto rendimiento les brinda a los deportistas la posibilidad de poder ser en el mundo, de poder gustar de la vida, de poder ser sí mismo en el mundo y de darle un sentido a la vida.

Por un lado, se puede ver como la 1° motivación fundamental se encuentra desarrollada, ya que por el solo hecho de formar parte de los distintos equipos, las 5 personas de la muestra Seleccionado, encuentran sostén, protección y espacio en los grupos de los cuales forman parte. Además, el ser bueno en el deporte que practican, tener la capacidad física y la habilidad necesaria, destacarse de su entorno, llevan a una afirmación del poder ser en el mundo.

Por otro lado, la situación del deporte en Mendoza hace que los jugadores estén más en un contexto de soportar, sin poder aceptar las condiciones, sin poder tomar una decisión al respecto, lo cual genera incertidumbre que repercute en un proyecto de vida. Mientras estén en el “soportar”, éstos jugadores no podrán resolver la situación, porque no toman una decisión, no hacen algo al respecto.

Con respecto a la 2°motivación fundamental, no hay mayores afectaciones, ya que todos realizan una actividad que les gusta, que valoran y justamente por esto hay temor a perderlo, hay un dolor de dejarlo, y debido a la frustración que

genera, se justifica el activismo, ya que se sigue haciendo para no sentir que se pierde.

Al mismo tiempo, las cinco personas de la muestra, además de tener en común que son deportistas de alto rendimiento, de entre 18 y 21 años de edad, quienes practican rugby en la provincia de Mendoza, coinciden en que todos presentan dificultad para desarrollar exitosamente la 3° Motivación, la cual consiste en que somos personas, individuos. Descubro que yo me puedo llamar a mí mismo yo: yo soy yo y la pregunta fundamental del individuo es ¿me es lícito ser como yo soy?, ¿puedo ser como yo soy?, ¿puedo ser yo mismo? Éste proceso lleva al encuentro, que en la 3° Motivación Fundamental el encuentro está concentrado en el tú. Las condiciones básicas para el encuentro son: la consideración, la apreciación valorativa y la justificación, que justamente es lo que está fallando en los sujetos de la muestra seleccionada.

Entendemos la consideración como un modo de encuentro que no es un simple acercamiento, sino que me separo para mirar. Es una toma de relación, una referencia al otro, tomar al otro en serio en su esencia. Pero esto de que uno tome en serio al otro, no es suficiente, es necesario tomarse en serio a uno mismo, no desvalorizarse.

Con respecto a la apreciación valorativa, en este plano se produce la valoración del otro respecto de uno y la valoración de uno mismo respecto de sí mismo.

En cuanto a la justificación, es necesario un trato justo por parte de los otros, por eso duele cuando se es tratado injustamente.

Estas 3 condiciones están fallando, ya que los 5 jugadores de rugby manifiestan que las distintas situaciones relacionadas con las convocatorias a los torneos internacionales generan un gran sentimiento de frustración, injusticia, bronca y cansancio, ya que al ser del interior del país, los entrenadores tienden a tener más en cuenta la población de Buenos Aires, menospreciando el nivel de los jugadores del Interior, sin considerarlos ni tenerlos muy en cuenta. Ya que, generalmente cuando hay 2 jugadores para un mismo puesto, siendo uno del interior y otro de capital, convocan al de capital dejando afuera al otro, sin ninguna razón valedera que lo justifique.

Es por eso, que toda esta situación lleva a que los jugadores tengan una baja autoestima, lo cual no le permite desarrollar al máximo sus potencialidades ni poder ser sí mismos, por el solo hecho de una falta de consideración, excepto en el caso 3, donde debido a los constantes hechos de injusticia, opta por demostrar su talento en el exterior, para la selección de otro país, donde valoran realmente sus trabajos, esfuerzo, dedicación y tiempo, tomando una decisión al respecto, y salir del soportar para poder aceptar la situación tal cual es.

Al entrevistar a los sujetos de la muestra, observamos cómo reaccionan cuando no son convocados y hubo una palabra muy reiterada y que resumen todo tipo de sentimiento: “frustración”. Todo lo positivo que el deporte les brinda, se apaga en el momento en que un jugador se siente frustrado, con una pérdida del propio valor, de sentirse incapaz, sin ser requerido, necesitado, que al estar tan afectada la 3ª motivación, pierde valor el desarrollo de las tres motivaciones restantes, sobretodo la 4ª Motivación, ya que se podría llegar a un vacío existencial, luego de repetitivos sentimientos de fracaso. Pero a pesar de la falta de sentido en el contexto deportivo, los sujetos desarrollan paralelamente un proyecto vital que le da sentido a sus vidas.

Considero que el buen estado de la 2ª motivación fundamental de la existencia, con respecto al gusto y pasión por el deporte mantiene a éstos jugadores en un nivel de plenitud vital a pesar de la situación de frustración que les toca vivir.

Asimismo considero necesario una mayor atención por parte de los entrenadores hacia sus jugadores, ya que deben estar tanto física como emocionalmente en buenas condiciones para poder rendir al máximo y desarrollar sus potencialidades. Y sobretodo que se tenga en cuenta a los jugadores de todas las provincias del país, dándoles la misma posibilidad a todos los deportistas de alto rendimiento y generando una mayor motivación que es lo que se está perdiendo.

Finalmente, a través de este trabajo se quisiera abrir la posibilidad de seguir estudiando sobre este tema y generar un interés por los distintos profesionales en esta rama de estudio, de manera de conseguir un cambio en el ámbito deportivo. Por lo que consiguientes estudios podrían enfocarse en:

- Estrategias de afrontamiento ante determinadas situaciones consideradas como estresantes o angustiantes en cada deportista.
- Capacitación a los cuerpos técnicos, de manera que ellos sean un instrumento positivo para el deportista y no un obstáculo.

De esta manera se propone estimular el trabajo interdisciplinario y el cambio necesario en el ámbito deportivo, pudiendo así atender a la integridad de cada deportista.

## **Bibliografía**

- Appugliese, M. (2009). *Incidencia de la ansiedad y las presiones en las lesiones de deportistas de elite* (Tesina de grado). Mendoza, Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología. Dirección URL del documento: <http://www.bibliotecadigital.uda.edu.ar/335>
- Bandura, A. (1986). *Pensamiento y acción*. Barcelona: Martínez Roca.
- Boado de Landaboure, N. M. (2002). *Escala Existencial de A. Längle - C. Orgler - M. Kundi. Manual Introductorio*. Argentina: Dunken.
- Buceta, J.M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Recuperado de <http://www.scholar.google.com>
- Cox, R. H. (2009). *Psicología del Deporte: conceptos y sus aplicaciones*. Madrid, España. Editorial Médica Panamericana S.A.
- Díaz Eyzaguirre, C. (2001). *Manual de Psicología aplicada al Deporte*. Recuperado de <http://geocities.com/psicologiadeldeporte/psicosport.cjb.net>.
- Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte*. Madrid, España. McGraw-Hill.
- García-Naveira, A.(septiembre, 2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: Aportaciones y retos futuros, *Papeles del Psicólogo*, 31 (3), 259-268.
- Giesenow, C. y Roffé, M. (2009). La Psicología del Deporte en Argentina: Pasado, Presente y Futuro. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol 4, nº1, pp. 123-134.

- Guberman, M. (2009). *El proceso psicodiagnóstico y sus problemas*. Buenos Aires: Lumen.
- Hernández Mendo, A. (1999). Acerca del término deporte. Lecturas: EF Y Deportes. Revista digital, 17. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd17/deporte.htm>
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P.; (2006). Similitudes y diferencias entre los enfoques cuantitativos y cualitativos. En Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C. Y Baptista Lucio, P. (Ed.) Metodología de la investigación 4° ed. (3 a 30) México: McGraw- Hill.
- Längle, A. (2000). *Comprensión y Terapia de la Psicodinámica en el Análisis Existencial*. Existenzanalyse. Recuperado de [http://www.gle-argentina.com.ar/PDF/Comprension\\_y\\_Terapia\\_de\\_la\\_Psicodinamica\\_en\\_AE.pdf](http://www.gle-argentina.com.ar/PDF/Comprension_y_Terapia_de_la_Psicodinamica_en_AE.pdf).
- Längle, A. (2000). *Introducción al Análisis Existencial y la Logoterapia*. Conferencia dictada en la Universidad del Aconcagua. Mendoza, Argentina.
- Längle, A. (2000). *Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia*. Seminario dictado en Buenos Aires. Transcripción de Graciela Caprio.
- Längle, A. (2002). *Ser sí mismo, vivir auténticamente*. Universidad del Aconcagua. UDA. Mza.
- Linares, R.F. (2006). *Psicología del deporte: la ventaja deportiva psicológica. Una mirada distinta*. Edit. Brujas. Córdoba, Argentina.
- Molto, P. (2005). Seminario Aproximación teórica. *El deporte: definición y característica*. Mendoza, Argentina.
- Montero, I. y Orfelio, G.L. (julio, 2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 3 (7), 847 – 862.

- Siquier de Ocampo, M.L, Arzeno, M.E., Grassano, E. (2008). La entrevista inicial. En M.L.S de Ocampo y M.E Grassano (Eds.), *Las técnicas proyectivas y el proceso psicodiagnóstico* (pp. 23-46). Buenos Aires: Nueva Visión.
- Páramo, M.A. (2012). *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association (APA): Tercera edición traducida de la sexta en inglés*. Documento de cátedra de Taller de Tesina. Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Páramo, M.A.; García, C.S.; Casanova, J.; Cardigni, M.C.; Asid, L. y Bravín, M.J. (2014). *Escala existencial*. Mendoza. Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología.
- Pérez Soto, E. y Guberman, M. (2005). *Diccionario de Logoterapia*. Buenos Aires: Lumen.
- Riera. J. (1985). *Introducción a la psicología deportiva*. Ediciones Martínez Roca S.A. Barcelona, España.
- Roffé, M. (1999). *Psicología del deporte y el ejercicio físico*. Recuperado de <http://www.cdbooks.com.ar/articulos-Roffé.html>
- Salazar Lozano, H. (2006). Estandarización De La Escala Existencial De A. Längle, C. Orgler Y M. Kundi en una muestra de universitarios. *Psicologías, Estudios sobre Mente, Cultura e Historia, Nro. 0*, 156-169 Recuperado de: <http://pavlov.psicol.unam.mx:8080/seminario/revista/PSICOLOGIAS%200.pdf>
- Scaraffía, D. (2012). *Motivación en jugadores de básquetbol profesional* (Tesina de grado). Mendoza, Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología. Dirección URL del documento: <http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/373>

- Sierra Bravo, R. (1999). *Técnicas de investigación social*. Madrid: Paraninfo.
- Vargas, C.E. (1994). *El deporte como objeto de estudio*. Feriva: Cali
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel S. A.

## **Anexos**

### **Caso 1**

#### **ENTREVISTA**

##### **Datos personales**

**Nombre:** F. G

**Edad:** 21

**Estado civil:** Soltero

**Estudios cursados:** 3er año contador público.

- 1. ¿Cómo fue tu continuidad en este deporte? ¿Abandonaste alguna vez?  
¿Hiciste algún otro deporte?**

Nunca abandone, practique otros deportes simultáneamente, fútbol, básquet.

- 2. ¿Cuántas veces y cuántas horas por semana entrenás?**

Todos los días alrededor de 3 o 4 horas diarias.

- 3. ¿Cómo es tu entrenamiento? ¿En qué consiste?**

Una parte de físico, una parte de gimnasio y otra de técnico.

- 4. ¿Desde cuándo entrenás a ese nivel?**

Desde el 2011.

- 5. ¿Cuál es tu principal motivación para entrenarte?**

Soy jugador becado, y tengo algunos sueños por cumplir.

**6. ¿De qué seleccionados formas parte?**

En un principio seleccionados juveniles de San Juan, luego seleccionado mayor de San Juan de XV y de seven. Al llegar a Mendoza seleccionado mayor de cuyo en XV y en Seven. A nivel nacional Pumitas, Jaguares, Pampas Seven y Pumas Seven.

**7. ¿Qué torneos has jugado con la camiseta Argentina?**

Copa Chile Pumitas, copa Sudáfrica Pumitas, mundial Pumitas, Sevens de: Corrientes, Punta del este, Mar del plata, Viña del mar y Copa América con los Jaguares.

**8. ¿Qué sentiste?**

Algo muy difícil de explicar. Pero es muy lindo poder vivirlo.

**9. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste convocado a un torneo internacional?**

Hace un año.

**10. ¿Cómo reaccionás en el momento de no ser convocado a los torneos?**

Siento una gran frustración e injusticia. Me da rabia porque muchas veces llaman a jugadores que no tienen tantas condiciones para estar pero por apellido o por ser de Buenos Aires lo convocan. Es frustrante y muchas veces te dan ganas de tirar la toalla pero sé que tengo que seguir para adelante.

**11. ¿Te hiciste un grupo de amigos?**

Si, amigos de todas provincias.

**12. ¿Contás con el apoyo de tu familia?**

En todo aspecto.

**13. ¿A quién tenés como referente?**

Juan Imhoff.

**14. ¿Cómo es tu apoyo económico? ¿Cobrás por ser deportista?**

Cobro por ser deportista, pero cuento con apoyo económico de mi papá.

**15. ¿Te permite el deporte dedicarte a otras actividades?**

A veces el tiempo no alcanza pero trato de organizarme.

**16. ¿Hay algo que te frustre con respecto al deporte?**

No cumplir con metas y objetivos.

**17. ¿Cómo influye tu grupo de compañeros, tanto en el club como en los seleccionados?**

Muy bien, intentan apoyarme.

**18. Si tenés la oportunidad de elegir un deporte, ¿volverías a elegir el mismo?**

Sí, siempre.

**19. ¿Volverías a tomártelo de manera profesional?**

Sí.

**20. Con respecto a vos mismo, ¿Qué beneficios te trae a nivel personal ser un deportista de alto rendimiento? Y ¿qué complicaciones?**

Algunos privilegios en la facultad, una beca, estar mejor físicamente y saber cómo solucionar cuestiones que el deporte me ha ido enseñando.

**21. ¿Estás contento con tu vida? ¿Qué cambiarías? (con respecto al deporte)**

Si, estoy bien. Cambiaría el nivel de Mendoza, me gustaría que mejorara.

**22. Con respecto al grupo, ¿qué lugar ocupás? Tanto en el grupo del club, como en seleccionados.**

Además de ser compañero, intento ser amigo de la mayoría, me gusta llevarme bien con la gente y tener buena onda con todos.

**23. ¿Cómo te tomás el deporte?**

Como una forma de vida.

**24. ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Cantar el himno en el mundial con la camiseta de Argentina.

**25. ¿Cuál ha sido tu peor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Haber perdido muchos partidos claves, pero no hay una específica.

**26. Además de entrenar, ¿qué otras actividades debes realizar para ser deportista de alto rendimiento?**

Cuidarme en la vida personal, sé que un deportista de alto rendimiento debe hacer todo correctamente. Aparte del estudio que es importante para mantener la cabeza en actividad.

**27. ¿Te gustaría dedicarte al deporte, siendo éste tu trabajo en el futuro?**

Sí, tranquilamente podría, aunque también me gustaría estudiar y recibirme.

**28. ¿Qué expectativas tenés en cuanto al deporte?**

Poder llegar a mis objetivos tanto individuales como del club en donde juego.

**29. ¿Cuáles son tus aspiraciones?**

A largo plazo: jugar en los pumas

**30. ¿Cómo te ves en el futuro?**

Con una linda familia, esposa, hijos y estable económicamente. Apunto al rugby pero en el caso que no se dé, ejercer mi profesión.

**Caso 2**

**ENTREVISTA**

**Datos personales**

**Nombre:** I.C

**Edad:** 19 años

**Estado civil:** soltero

**Estudios cursados:** universitario incompleto

**1. ¿Cómo fue tu continuidad en este deporte? ¿Abandonaste alguna vez? ¿Hiciste algún otro deporte?**

Nunca abandoné, hasta los 15 años siempre hice otros deportes a la par, básquet y los últimos tres años handball.

**2. ¿Cuántas veces y cuántas horas por semana entrenás?**

7-6 veces por semana, lunes, martes, jueves y viernes de 14 a 16.30 con el Plar. Martes y jueves de 20.30 a 22.30 con el club. Más seleccionado mayor de Mendoza cuando entrenamos.

**3. ¿Cómo es tu entrenamiento? ¿En qué consiste?**

Una parte de entrada en calor, otra de táctica de rugby y otra de gimnasio.

**4. ¿Desde cuándo entrenás a ese nivel?**

Desde los 17 años.

**5. ¿Cuál es tu principal motivación para entrenarte?**

Me encanta jugar al rugby, y el club, tengo toda mi vida ahí.

**6. ¿De qué seleccionados formas parte?**

Del seleccionado Mayor de la provincia y estoy en el Plar.

**7. ¿Qué torneos has jugado con la camiseta Argentina?**

Tuve la oportunidad de ir a los JJOO Juveniles en Nanjing China (2014).

**8. ¿Qué sentiste?**

Es un orgullo muy grande para mí, creo que es lo máximo que te puede pasar como deportista en competencia.

**9. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste convocado a un torneo internacional?**

En el 2014, al mencionado anteriormente.

**10. ¿Cómo reaccionás en el momento de no ser convocado a los torneos?**

Muchas veces te esperás que no te llamen, pero es un bajón porque dejas todo por estar convocado pero bueno, hay que levantar la cabeza y seguir poniéndole todo para alguna vez que te llamen.

**11. ¿Te hiciste un grupo de amigos?**

Sí, formamos grandes lazos y me hice amigos de todas parte del mundo con los cuales hoy sigo en contacto.

**12. ¿Contás con el apoyo de tu familia?**

Mi familia banca desde siempre esto y nos incentivan constantemente a mí y a mis hermanos.

**13. ¿A quién tenés como referente?**

Muchos jugadores del club o internacionales, pero no hay alguien que admire en su totalidad más que a otros y quiera ser como él en lo deportivo.

**14. ¿Cómo es tu apoyo económico? ¿Cobras por ser deportista?**

No, no cobro, la secretaría de deportes me dio una subvención a principio de año nada más por deportista destacado, pero mi familia me banca.

**15. ¿Te permite el deporte dedicarte a otras actividades?**

Sí, es cuestión de organizarse. Estudio ingeniería industrial.

**16. ¿Hay algo que te frustre con respecto al deporte?**

No, no hay nada que me frustre, pero los seleccionados son duros a los momentos de las listas, si quedás o no, pero nunca me he sentido frustrado. Las lesiones también son muy duras.

**17. ¿Cómo influye tu grupo de compañeros, tanto en el club como en los seleccionados?**

Directamente, ellos saben aconsejarte, te apoyan y te ayudan a pasar lindos momentos, también como dispersarte.

**18. Si tenés la oportunidad de elegir un deporte, ¿volverías a elegir el mismo?**

Sí.

**19. ¿Volverías a tomártelo de manera profesional?**

Sí

**20. Con respecto a vos mismo, ¿Qué beneficios te trae a nivel personal ser un deportista de alto rendimiento? Y ¿qué complicaciones?**

Beneficios: poder tener un mejor entrenamiento diario y otras ventajas como kinesiólogo, médico, nutricionista.

No creo que me traiga complicaciones, uno está ahí porque quiere y tiene que estar dispuesto a dedicarle su debido tiempo y ganas.

**21. ¿Estás contento con tu vida? ¿Qué cambiarías? (con respecto al deporte)**

De haber sabido a los 11 años que mi juventud iba a ser así, hubiera entrenado mucho más duro de infantil en ciertas destrezas, pero es la cabeza que uno tiene ahora, no de niño cuando uno juega por nada y solo para divertirse, sin presiones.

**22. Con respecto al grupo, ¿qué lugar ocupás? Tanto en el grupo del club, como en seleccionados.**

En mi división era capitán y líder nato. En primera división y el seleccionado mayor yo creo poder ser líder todavía, porque soy muy chico, tengo mucho que aprender y aún soy el pendejo. En China creo que era un buen jugador y persona positiva dentro del grupo, siempre quiero sumar.

**23. ¿Cómo te tomás el deporte?**

Para mí sin deporte no podría vivir, o sea, no sé en qué gastaría tanto tiempo.

**24. ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Creo que son dos: salir campeón con la primera de mi club el primer año que subí a primera división, estando entre los tryman del torneo y la otra, haber jugado los juegos olímpicos como los que jugué en China.

**25. ¿Cuál ha sido tu peor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Habermel lesionado el tobillo en un momento clave que me dejó afuera de una concentración con los Pumas, sumado a que la concentración anterior no había rendido bien.

**26. Además de entrenar, ¿qué otras actividades debes realizar para ser deportista de alto rendimiento?**

Debes ser responsable y medido a la hora de salir de joda. También medir algunas cosas como la dieta y las horas de sueño. Es responsabilidad pura.

**27. ¿Te gustaría dedicarte al deporte, siendo éste tu trabajo en el futuro?**

Sí, me encantaría, si me pudiese ir bien lo anhele.

**28. ¿Qué expectativas tenés en cuanto al deporte?**

Las mejores, poder llegar a lo más alto que pueda en mi desempeño dentro de la selección Nacional, y también poder jugar de manera profesional en otro país.

**29. ¿Cuáles son tus aspiraciones?**

Recibirme e irme a jugar afuera o poder hacer un intercambio.

**30. ¿Cómo te ves en el futuro?**

Siendo un gran jugador y amigo en la primera de mi club. Con muchas aspiraciones a jugar en un mejor nivel.

**Caso 3**

**ENTREVISTA**

**Datos personales**

**Nombre:** P.L

**Edad:** 21 años

**Estado civil:** soltero

**Estudios cursados:** 4to de la universidad.

**1. ¿Cómo fue tu continuidad en este deporte? ¿Abandonaste alguna vez? ¿Hiciste algún otro deporte?**

Nunca abandoné, también hacía fútbol.

**2. ¿Cuántas veces y cuántas horas por semana entrenás?**

Lunes martes jueves y viernes de 14a 16:30 con el Plar, martes y jueves de 20:30 a 22:30 con el club.

**3. ¿Cómo es tu entrenamiento? ¿En qué consiste?**

Los entrenamientos del Plar consisten en 1 hora de técnico, y después gimnasio y a veces parte física. Con el club solo técnico y a veces físico si es que no lo hice en el Plar.

**4. ¿Desde cuándo entrenás a ese nivel?**

Desde los 18 años.

**5. ¿Cuál es tu principal motivación para entrenarte?**

Llegar a jugar en los planteles Argentinos. Y ser el mejor en mi puesto.

**6. ¿De qué seleccionados formas parte?**

Del seleccionado de Mendoza, y de Argentina.

**7. ¿Qué torneos has jugado con la camiseta Argentina?**

Torneo de verano en Chile, sevens.

**8. ¿Qué sentiste?**

Orgullo y felicidad.

**9. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste convocado a un torneo internacional?**

Hace un año aproximadamente.

**10. ¿Cómo reaccionás en el momento de no ser convocado a los torneos?**

Sentís como una amargura que capaz uno tendría que estar y va otro. Y ahí pensás qué cosas hiciste mal, qué corregir para que la próxima te llamen. Jugar en Mendoza no favorece mucho ya que al estar en las mismas condiciones que otro jugador de Buenos Aires, llevan al de Buenos Aires por ejemplo. Pero igual siempre hay que estar preparado porque uno nunca sabe cuándo te llaman, y cuando te llamen tenés que estar bien entrenado y preparado. Es frustrante pero hay que seguir adelante.

**11. ¿Te hiciste un grupo de amigos?**

Sí.

**12. ¿Contás con el apoyo de tu familia?**

Sí.

**13. ¿A quién tenés como referente?**

A un jugador de Sudáfrica.

**14. ¿Cómo es tu apoyo económico? ¿Cobrás por ser deportista?**

No, no cobro nada. Cuento con el apoyo de mi papá.

**15. ¿Te permite el deporte dedicarte a otras actividades?**

Poco y nada.

**16. ¿Hay algo que te frustre con respecto al deporte?**

No tener motivaciones tanto como becas o ropa para entrenar.

**17. ¿Cómo influye tu grupo de compañeros, tanto en el club como en los seleccionados?**

Hay buenos grupos en el club y seleccionados.

**18. Si tenés la oportunidad de elegir un deporte, ¿volverías a elegir el mismo?**

Si, o capaz fútbol también.

**19. ¿Volverías a tomártelo de manera profesional?**

Sí.

**20. Con respecto a vos mismo, ¿Qué beneficios te trae a nivel personal ser un deportista de alto rendimiento? Y ¿qué complicaciones?**

Beneficios: mejorar como jugador día a día.. Si me becaran tendría beneficios en la cuota de la universidad, o si me llamaran a otro torneo tendría beneficios de viáticos, ropa, Y complicaciones son pocas, pero por ejemplo mi novia me invito de viaje, y como tengo la final de rugby no puedo ir. Son cosas que no me gustaría perderme pero tengo una responsabilidad que es el rugby.

**21. ¿Estás contento con tu vida? ¿Qué cambiarías? (con respecto al deporte).**

Sí estoy contento, cambiaría de provincia ya q no tienen muy en cuenta a los jugadores de Mendoza.

**22. Con respecto al grupo, ¿qué lugar ocupás?**

Tanto en el grupo del club como en seleccionados ocupo mi lugar a través del compañerismo. En el club tengo mis verdaderos amigos, y en los seleccionados como cambian mucho de jugadores son más compañeros que amigos.

**23. ¿Cómo te tomás el deporte?**

De manera profesional.

**24. ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Torneo de verano en Chile con Argentina.

**25. ¿Cuál ha sido tu peor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

No quedar en la lista para el mundial de menores de 20.

**26. Además de entrenar, ¿qué otras actividades debes realizar para ser deportista de alto rendimiento?**

Supuestamente estudiar y estar siempre preparado mental y físicamente para cuando te toque estar.

**27. ¿Te gustaría dedicarte al deporte, siendo éste tu trabajo en el futuro?**

Sí, me gustaría.

**28. ¿Qué expectativas tenés en cuanto al deporte?**

Si no me becan el año que viene, me gustaría irme a jugar al exterior. Si me becan preferiría quedarme en Argentina.

**29. ¿Cuáles son tus aspiraciones?**

Jugar algún circuito de seven o llegar a jugar en los Pumas.

**30. ¿Cómo te ves en el futuro?**

Como jugador de rugby profesional.

**Caso 4**

**ENTREVISTA**

**Datos personales**

**Nombre:** R.C

**Edad:** 18 años

**Estado civil:** soltero

**Estudios cursados:** secundaria completo

- 1. ¿Cómo fue tu continuidad en este deporte? ¿Abandonaste alguna vez? ¿Hiciste algún otro deporte?**

No, desde que juego al rugby nunca deje

**2. ¿Cuántas veces y cuántas horas por semana entrenás?**

Entreno 7 veces por semana contando los entrenamientos del Plar, y 6 horas maso menos por día.

**3. ¿Cómo es tu entrenamiento? ¿En qué consiste?**

Tengo entrenamiento de alta, media y baja intensidad.

**4. ¿Desde cuándo entrenás a ese nivel?**

Hace 3 años.

**5. ¿Cuál es tu principal motivación para entrenarte?**

Jugar un mundial.

**6. ¿De qué seleccionados formas parte?**

Seleccionado m21 de Mendoza y del Plar.

**7. ¿Qué torneos has jugado con la camiseta Argentina?**

Jugué el torneo 4 naciones contra: Italia, Uruguay y Estados Unidos.

**8. ¿Qué sentiste?**

Mucha felicidad y se siente muy bien jugar con la camiseta de argentina

**9. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste convocado a un torneo internacional?**

El único internacional que jugué fue el torneo 4 naciones en el año 2014.

**10. ¿Cómo reaccionás en el momento de no ser convocado a los torneos?**

Es una completa frustración. Pero muchas veces me da más fuerzas para entrenarme cada vez más y no darme por vencido.

**11. ¿Te hiciste un grupo de amigos?**

Sí.

**12. ¿Contás con el apoyo de tu familia?**

Sí, siempre.

**13. ¿A quién tenés como referente?**

A mi familia.

**14. ¿Cómo es tu apoyo económico? ¿Cobrás por ser deportista?**

No, no cobro. Mi familia me apoya en todo aspecto incluyendo el económico.

**15. ¿Te permite el deporte dedicarte a otras actividades?**

Si, a veces.

**16. ¿Hay algo que te frustre con respecto al deporte?**

Si me frustra cuando me lesiono, y no me siento óptimo para jugar.

**17. ¿Cómo influye tu grupo de compañeros, tanto en el club como en los seleccionados?**

Siempre tiene que influir positivamente para lograr buenos resultados.

**18. Si tenés la oportunidad de elegir un deporte, ¿volverías a elegir el mismo?**

Si, sin duda.

**19. ¿Volverías a tomártelo de manera profesional?**

Sí.

**20. Con respecto a vos mismo, ¿Qué beneficios te trae a nivel personal ser un deportista de alto rendimiento? Y ¿qué complicaciones?**

Al entrenar a alto rendimiento me ayuda a ser mejor jugador y poder llegar a algo rugbísticamente, y complicaciones a veces no poder hacer otras actividades.

**21. ¿Estás contento con tu vida? ¿Qué cambiarías? (con respecto al deporte)**

Si estoy contento, no cambiaría nada por ahora.

**22. Con respecto al grupo, ¿qué lugar ocupás? Tanto en el grupo del club, como en seleccionados.**

Tengo mi lugar en el grupo, no soy líder pero tengo buena onda con todos.

**23. ¿Cómo te tomás el deporte?**

Me lo tomo muy en serio,

**24. ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Mi mejor experiencia fue ponerme la camiseta Argentina y concentraciones nacionales.

**25. ¿Cuál ha sido tu peor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Viajar a una concentración para un mundial de un año más grande y en el partido me lesioné y me tuve que volver.

**26. Además de entrenar, ¿qué otras actividades debes realizar para ser deportista de alto rendimiento?**

Personalmente voy a un gimnasio aparte, ser cuidadoso con las comidas, no tomar alcohol y tener una buena conducta.

**27. ¿Te gustaría dedicarte al deporte, siendo éste tu trabajo en el futuro?**

Si me gustaría dedicarme a esto.

**28. ¿Qué expectativas tenés en cuanto al deporte?**

Jugar en los pumas.

**29. ¿Cuáles son tus aspiraciones?**

Recibirme, además de dedicarme al rugby.

**30. ¿Cómo te ves en el futuro?**

Siendo una buena persona y buen jugador de rugby.

**Caso 5**

**ENTREVISTA**

**Datos personales**

**Nombre:** I.S

**Edad:** 18 años

**Estado civil:** soltero

**Estudios cursados:** secundario completo

**1. ¿Cómo fue tu continuidad en este deporte? ¿Abandonaste alguna vez? ¿Hiciste algún otro deporte?**

Nunca abandoné, pero durante dos años practiqué fútbol, rugby y gimnasia deportiva.

**2. ¿Cuántas veces y cuántas horas por semana entrenás?**

Entreno 8 veces por semana, alrededor de unas 19 horas.

**3. ¿Cómo es tu entrenamiento? ¿En qué consiste?**

Se basa en practicar destrezas básicas del deporte y en gimnasio.

**4. ¿Desde cuándo entrenás a ese nivel?**

Hace dos años estoy entrenando a este nivel.

**5. ¿Cuál es tu principal motivación para entrenarte?**

Mi motivación para llegar lejos es entrenar con gente más grande y quiero llegar a formar parte de los pumas.

**6. ¿De qué seleccionados formas parte?**

Este año formo parte del seleccionado mendocino m-18 y m-21.

**7. ¿Qué torneos has jugado con la camiseta Argentina?**

Jugué un torneo llamado 4 naciones.

**8. ¿Qué sentiste?**

Un orgullo y felicidad inexplicable.

**9. ¿Cuándo fue la última vez que fuiste convocado a un torneo internacional?**

Hace un año no me llaman para un torneo.

**10. ¿Cómo reaccionás en el momento de no ser convocado a los torneos?**

Siento una gran frustración y trato de pensar que son mejores los otros.

**11. ¿Te hiciste un grupo de amigos?**

Sí, me hice algunos amigos.

**12. ¿Contás con el apoyo de tu familia?**

Sí, claro, con el apoyo de toda mi familia.

**13. ¿A quién tenés como referente?**

Trato de tener como referentes jugadores de nivel internacional.

**14. ¿Cómo es tu apoyo económico? ¿Cobrás por ser deportista?**

No cobro, sólo tengo el apoyo económico de mi familia.

**15. ¿Te permite el deporte dedicarte a otras actividades?**

A veces es complicado poder realizar otra actividad debido a los horarios apretados.

**16. ¿Hay algo que te frustre con respecto al deporte?**

Algo que me frustre es no se convocado a las concentraciones nacionales.

**17. ¿Cómo influye tu grupo de compañeros, tanto en el club como en los seleccionados?**

Mis compañeros siempre me apoyaron y ayudaron con esto.

**18. Si tenés la oportunidad de elegir un deporte, ¿volverías a elegir el mismo?**

Creo que elegiría fútbol.

**19. ¿Volverías a tomártelo de manera profesional?**

Sí, volvería a tomarlo de manera profesional.

**20. Con respecto a vos mismo, ¿Qué beneficios te trae a nivel personal ser un deportista de alto rendimiento? Y ¿qué complicaciones?**

Una ventaja de estar en este proyecto es que día a día intentas superarte a vos mismo e ir mejorando y además gente de afuera te tiene como referente y una complicación puede ser los horarios.

**21. ¿Estás contento con tu vida? ¿Qué cambiarías? (con respecto al deporte)**

A nivel general estoy contento con el deporte.

**22. Con respecto al grupo, ¿qué lugar ocupás? Tanto en el grupo del club, como en seleccionados.**

Creo que en ambos, tanto seleccionado como club, soy un referente.

**23. ¿Cómo te tomás el deporte?**

El deporte lo trato de tomar de la manera más profesional posible.

**24. ¿Cuál ha sido tu mejor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Mi mejor experiencia fue jugar con los punitas m-18.

**25. ¿Cuál ha sido tu peor experiencia como deportista de alto rendimiento?**

Que no me llamen a las concentraciones con todo el esfuerzo que hago.

**26. Además de entrenar, ¿qué otras actividades debes realizar para ser deportista de alto rendimiento?**

Una actividad extra es ir al gimnasio y cuando se puede practicar destrezas básicas sólo o con alguien que te ayude.

**27. ¿Te gustaría dedicarte al deporte, siendo éste tu trabajo en el futuro?**

Me gustaría vivir del deporte, pero sé que no es una fuente segura de ganancias.

**28. ¿Qué expectativas tenés en cuanto al deporte?**

Una expectativa es llegar lejos con algún seleccionado Argentino.

**29. ¿Cuáles son tus aspiraciones?**

Ser un referente del rugby Nacional e Internacional.

**30. ¿Cómo te ves en el futuro?**

No me veo en un futuro porque trato de tener objetivos a corto plazo.

