



PRE TEXTOS

BOLETÍN ACADÉMICO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

Número 3 - Año 5
Cali, Colombia / Julio-agosto de 2023
Periodicidad: Trimestral / ISSN: 2805-6728



UNIVERSIDAD DE
SAN BUENAVENTURA

EL AUGE DE LA PSICOLOGÍA DE DEPORTE

**ES DE RESALTAR
QUE LA PRÁCTICA
DE ACTIVIDAD
FÍSICA Y DEPORTE
ES UN FACTOR
FAVORABLE PARA
LA SALUD MENTAL,
EN CUANTO QUE
LES PERMITE A LOS
SUJETOS
EXPLORAR Y
POTENCIAR
HABILIDADES EN
PRO DE LA
MEJORA
PERSONAL,
FAMILIAR, SOCIAL
Y COMUNITARIA.**

Ángela María Urrea Cuéllar

La psicología de la actividad física y del deporte es uno de los campos de aplicación del saber psicológico, el cual aborda la conducta y cognición en el contexto deportivo y la actividad física, teniendo en cuenta los procesos de formación, educación, profesionalización y alto rendimiento; además de incluir los agentes que se involucran en dicha práctica, entre ellos, los entrenadores, preparadores físicos, padres de familia, amigos, árbitros, jueces y el marketing deportivo, pues estos también intervienen en el proceso o demandan atención por parte del psicólogo del deporte.

En nuestro contexto, la psicología del deporte tiene cada día mayor relevancia tanto en el campo como en

COMITÉ EDITORIAL

- Gloria Mercedes Sánchez Cifuentes: decana Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
- Paula Andrea Hernández Quintero: directora del programa de Psicología
- Julio César Rubio Gallardo: director Lic. Literatura y Lengua Castellana
- Martha Lucía Quintero Torres: directora Lic. Educación Infantil
- Jefferson García Buitrago: director Lic. Educación Física

Editor: Editorial Bonaventuriana - Universidad de San Buenaventura Cali •
Director Editorial: Claudio Valencia Estrada
Diseño y diagramación: Carlos Cárdenas Moreno

ÁNGELA MARÍA URREA CUÉLLAR

Doctora en
Comportamiento Humanos
en Contextos Deportivo, de
Ejercicio y Actividad Física,
Universidad de Las Palmas
de Gran Canaria; máster
en Psicología del Deporte,
Universidad Autónoma de
Madrid; psicóloga de la
Universidad de San
Buenaventura, Cali. Hace
parte del Grupo de
Investigación de Alta
Dirección, Humanidad-es y
el Educar-se (GIADHE).
Docente a tiempo
completo de la Facultad de
Ciencias Humanas y
Sociales de la Universidad
de San Buenaventura,
Cali.
amurrea@usbcali.edu.co

EL AUGE DE LA PSICOLOGÍA DE DEPORTE

2

la academia, en la que no solo se forman a psicólogos sino a licenciados en educación física, quienes se interesan por comprender los procesos psicológicos para reforzarlos y potencializar al deportista o a la persona que practique determinada actividad física, lo que conduce a obtener mejores resultados o a tener una mayor adherencia a la práctica. Lo anterior se observa en el trabajo realizado por Rafael Zabarain, que en una entrevista para Gol Caracol (2022) dio cuenta de la fortaleza mental y espiritual de las futbolistas y del cuerpo técnico de la selección femenina sub-17, quienes durante el proceso y el campeonato dieron de qué hablar, mostrando su calidad de juego y una mentalidad ganadora que las llevó a cumplir su objetivo; aparte de dejar ver su lado humano, algo vital que no se puede obviar, porque detrás de cada deportista, entrenador, árbitro o juez, existe un ser con sueños y metas por cumplir.

Es por ello que la figura del psicólogo del deporte debe de ser tomada en cuenta no solo en procesos de rendimiento, sino también en la iniciación, formación y profesionalización, puesto que cada uno de estos niveles deportivos tiene una exigencia física y mental diferente; lo mismo ocurre con los procesos de actividad física, los cuales deben ser atendidos de acuerdo con la necesidad que se presente, por ejemplo, autoestima baja o problemas psicosociales o emocionales. Asimismo, la psicología de la actividad física y del deporte ha tenido un impacto positivo en la promoción de un estilo de vida activo y saludable en la población colombiana. Los profesionales en esta área trabajan con individuos y grupos para ayudarlos a desarrollar hábitos de ejercicio regulares y a integrarlos en sus vidas cotidianas.

Por otra parte, es de resaltar que la práctica de actividad física y deporte es un factor favorable para la salud mental, en cuanto que les permite a los sujetos explorar y potenciar habilidades en pro de la mejora personal, familiar, social y comunitaria. Tal como lo expresó Simone Biles para la BBC News Mundo en 2021: “Tenemos que proteger nuestras mentes y nuestros cuerpos, y no solamente salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos” (párr. 5). Lo anterior lo pronunció como un llamado de atención a los deportistas de alto





rendimiento, quienes en ocasiones desatienden su salud física y mental por complacer a directivos deportivos, entrenadores, padres de familia o espectadores con la obtención de un título, pódium o dinero, con lo cual pueden generar la conocida nikefobia, conceptualizada por Freud como el temor al éxito, a ganar, a mantenerse entre los primeros y ser el que rinde más en el entrenamiento, pero no en las competencias.

¿Por qué se genera esta situación? La respuesta puede plantearse desde distintas perspectivas. Por ejemplo, muchos deportistas deben descuidar asuntos familiares, académicos, sociales o relacionales por cumplir un objetivo, mientras que otros dejan de confiar en sus capacidades, en algún momento, pues consideran que su éxito se debe a asuntos del azar, como el viento que favorece el lanzamiento de la

flecha o el bajo rendimiento del equipo contrario. Estas son algunas de las aristas en las que trabajamos los psicólogos del deporte, sin olvidar las otras variables psicológicas que están presentes todo el tiempo, entre ellas: la ansiedad, emoción negativa que puede afectar el desempeño deportivo; el estrés, sentir físico en el que la persona puede presentar frecuencia cardíaca y presión arterial alta, sensaciones de ahogo y dolor de barriga; la motivación, variable psicológica que hace que la persona se dirija hacia algo que le gusta, subiendo su autoestima y autoconfianza; el burnout o síndrome de desgaste profesional, que surge cuando el deportista se siente agotado física y mentalmente y cuando ya no le encuentra una razón de ser a una práctica o a la competencia; y la resiliencia, capacidad que se tiene para recuperarse de la adversidad; todos estos aspectos deben considerarse en el trabajo conjunto con los entrenadores,

EL AUGE DE LA PSICOLOGÍA DE DEPORTE

preparadores físicos y padres de familia, para generar bienestar con ello.

Por estas razones y muchas más, la figura del psicólogo del deporte es tan importante en los diferentes procesos que se llevan a cabo en el deporte y la actividad física, en la cual debemos de tener en cuenta tanto las necesidades específicas como las grupales, además de las particularidades de cada deporte y la modalidad deportiva, con el fin de poner en marcha planes de entrenamiento psicológico que aporten al cumplimiento de los objetivos y del bienestar de las personas.

Por lo expuesto, te invito a ti, lector, a que formes parte de nuestra Universidad de San Buenaventura Cali y, en específico, de nuestro programa de Psicología, en el que tendrás la oportunidad de cursar como electiva la asignatura de Psicología del Deporte, donde el estudiante desarrolla herramientas básicas para comprender, analizar y hacer planes de entrenamiento psicológico que beneficien el desempeño deportivo o el proceso formativo de estos, así como a entrenadores, árbitros y jueces.

Asimismo, podrás participar de las actividades del Semillero en Psicología de la Actividad Física, Educación Física y Deporte, desde el cual adelantamos procesos investigativos en torno a temáticas de interés, por ejemplo, la carrera dual, en este caso, estudiante-deportista. Igualmente, apoyamos los procesos investigativos de los estudiantes que estén elaborando su trabajo de grado en esta línea, con la intención de aportar y adquirir más conocimiento del campo. ¡Anímate y haz parte de nuestra comunidad!

REFERENCIAS

Gol Caracol. (2022, 30 de octubre). Rafael Zabarain, el motor mental detrás de la historia de la selección Colombia femenina sub-17.

<https://gol.caracol.com/futbol-internacional/copa-mundial-sub-17-india-2022/rafael-zabarain-el-motor-mental-detras-de-la-historia-de-la-seleccion-colombia-femenina-sub-17-ex40>

Simone Biles explica por qué se retiró de la final de gimnasia por equipos en Tokyo 2020: “Ya no confío tanto en mí misma”. (2021, 27 de julio). *BBC News Mundo.*

<https://www.bbc.com/mundo/deportes-57990411>

