

REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”  
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE.

**LA PREPARACIÓN PSÍQUICA EN EL FÚTBOL APOYADA EN EL  
PSICODRAMA**

**Trabajo presentado como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en  
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**

**Autor:** Alessandro D'Amico

**Tutor:** Dr. Jorge Ramírez

Maracay, Octubre de 2018

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi carácter de Tutor de la Tesis presentada por el ciudadano **Alessandro D'Amico Lopez**, Portador de la cédula de identidad V- **18020421** para optar al Grado de Doctor en Ciencias de las Actividad Física y el Deporte, considero que la Tesis titulada: **La Preparación Psíquica en el Fútbol Apoyada en el Psicodrama**; reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Maracay, a los \_\_\_\_\_ días del mes de \_\_\_\_\_ de 2018.

---

**Dr. Jorge Ramirez**

**CI N°: 6.099.158**

## ÍNDICE

LISTA DE CUADROS .....	vi
LISTA DE GRÁFICOS .....	vii
LISTA DE FIGURAS .....	viii
RESUMEN.....	ix
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPÍTULO I.....	4
EL PROBLEMA.....	4
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	4
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	7
Objetivo General: .....	7
Objetivos Específicos:.....	7
JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN .....	8
CAPÍTULO II .....	9
MARCO TEÓRICO.....	9
ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	9
BASES TEÓRICAS .....	12
Preparación Psíquica .....	12
El ECO en la preparación psíquica. ....	16
Deporte Colectivo y Preparación Psíquica.....	17
Preparación Psíquica del Futbolista .....	19
Preparación psíquica en el fútbol en Latinoamérica. ....	26
Preparación psíquica en el fútbol venezolano.....	27
Psicodrama y Fútbol.....	32
Técnicas psicodramáticas en el deporte. ....	38
BASES LEGALES .....	41
CAPÍTULO III.....	42
MARCO METODOLÓGICO.....	42
TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	43

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN .....	43
TIPO DE FUENTES .....	44
LUGAR DE INVESTIGACIÓN.....	44
TEMPORALIDAD .....	45
TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	45
Fase Cuantitativa.....	45
Fase Cualitativa.....	46
ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN.....	46
MUESTRA .....	46
PROCEDIMIENTO .....	47
CAPÍTULO IV .....	48
PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS ..	48
RESULTADOS DE LA FASE DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA.....	50
RESULTADOS DE LA FASE DE INVESTIGACIÓN CUALITATIVA .....	53
DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	66
Fase de Investigación Cuantitativa.....	67
Fase de Investigación Cualitativa.....	67
Novedad .....	68
CAPÍTULO V .....	70
LA PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA: FUNDAMENTOS TEÓRICOS .....	70
CONSIDERACIONES PRELIMINARES .....	70
VIGENCIA DEL PSICODRAMA EN EL DEPORTE.....	71
FUNDAMENTOS TEÓRICOS-CIENTÍFICOS Y METODOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	73
Recorrido Referencial hacia la Creación del Método de Preparación Psíquica del Futbolista Venezolano apoyada en el Psicodrama .....	73
Estructura. ....	74
Fases del psicodrama.....	75
ESTRUCTURACIÓN DE LA PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	78
El proceso de preparación del futbolista según los preceptos de la preparación psicodramática.....	79

Funciones de la Figura PREPSIFUT.....	82
NOVEDAD CIENTÍFICA DE LA PREPARACIÓN PSÍQUICA APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	83
VALIDACIÓN COMO TEORÍA .....	84
CAPÍTULO VI.....	87
CONCLUSIONES Y ACCIONES FUTURAS .....	87
ACCIONES FUTURAS RECOMENDADAS .....	89
REFERENCIAS.....	90
ANEXOS .....	96
[ANEXO - A] .....	97
CUADRO DE SESIÓN 1 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	97
[ANEXO - B] .....	98
CUADRO DE SESIÓN 2 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	98
[ANEXO - C] .....	99
CUADRO DE SESIÓN 3 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	99
[ANEXO - D] .....	100
CUADRO DE SESIÓN 4 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA .....	100
[ANEXO - E].....	101
CUADRO DE CRITERIO DE EXPERTOS .....	101
[ANEXO - F].....	102
CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	102

## LISTA DE CUADROS

<b>Cuadro 1.</b> Características de la Fortaleza Mental en el Fútbol .....	20
<b>Cuadro 2.</b> Diferencias Psicológicas en Futbolistas según las Posiciones de juego ...	22
<b>Cuadro 3.</b> Principales Puntos de Trabajo Psicológico con los Entrenadores .....	22
<b>Cuadro 4.</b> Principios Generales del Entrenamiento Psicológico .....	23
<b>Cuadro 5.</b> Principales Exigencias en el Fútbol .....	24
<b>Cuadro 6.</b> Semejanzas entre los Elementos del Psicodrama y el Deporte .....	34
<b>Cuadro 7.</b> Semejanzas entre las Etapas del Psicodrama y el Deporte .....	35
<b>Cuadro 8.</b> Cuadro Descriptivo de la Muestra de Participantes de la Investigación...	49
<b>Cuadro 9.</b> Frecuencias en que se manifiestan las Áreas que evalúa el Test de Loher en la Muestra de Futbolistas. ....	50

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Frecuencia porcentual en que se manifiestan las áreas que evalúa el Test de Loher. ....	50
Gráfico 2. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 1 “¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?” .....	55
Gráfico 3. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 1 “¿Qué te llevas de la sesión para ti?” .....	56
Gráfico 4. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 2 “¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?” .....	58
Gráfico 5. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 2 “¿Qué te llevas de la sesión para ti?” .....	59
Gráfico 6. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión “¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?” .....	60
Gráfico 7. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 3 “¿Qué te llevas de la sesión para ti?” .....	62
Gráfico 8. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 4 “¿Luego de haber estado realizando preparación psicológica basada en el psicodrama, ¿sientes que ha habido cambios en tu preparación psíquica?” .....	64
Gráfico 9. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 4 “¿Qué crees que esta herramienta te puede aportar para el futuro?” .....	65

## ¶ LISTA DE FIGURAS

¶

Figura 1. Esquema de preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama (PREPSIFUT).....	79
---	----

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”  
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO  
Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte  
Línea de Investigación: Gerencia y sociología de la actividad física**

**LA PREPARACIÓN PSÍQUICA EN EL FÚTBOL APOYADA EN EL  
PSICODRAMA**

**Autor:** Alessandro D’Amico

**Tutor:** Dr. Jorge Ramírez

**Fecha:** octubre 2018

**RESUMEN**

La preparación psíquica es fundamental para garantizar la actuación acertada de los deportistas en condiciones extremas de entrenamiento y de competición, hecho que no es diferente en el futbolista venezolano. De allí que el objetivo de la presente investigación fue generar fundamentos teóricos en la preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama. La metodología tuvo un enfoque mixto donde se valoraron con indicadores cuantitativos los beneficios del psicodrama en la preparación psíquica del deportista y, a su vez, condujo a hallazgos cualitativos relacionados con la efectividad del psicodrama en dicha preparación. La muestra fue de veinte (20) futbolistas con edades comprendidas entre 14 y 16 años, seleccionada de una población que contempla 100-120 futbolistas pertenecientes a la Escuela de Fútbol de la Casa de Italia de Maracay. Por técnica de recolección de datos se tuvo el inventario de Loher, administrado en forma de pre-pruebas y post-pruebas. Posterior a la aplicación de la técnica psicodramática como tratamiento, se utilizó el análisis de contenido de un guión de preguntas como instrumento cualitativo. El procedimiento se dividió en tres (3) fases en las que se explicaron los pasos seguidos por el investigador, en cuanto a los aportes onto-epistemológicos esperados. La relevancia del estudio estuvo dada por la presentación de aportes novedosos relacionados con el psicodrama como aliado para la preparación pre y post temporadas y/o juegos de los futbolistas. De esta manera, los hallazgos y recomendaciones generados desde el presente estudio, coadyuvaron en la reconsideración y reinterpretación del psicodrama como un elemento consolidador de la preparación psíquica en el deporte de alta calificación y, sobre todo, en el fútbol.

**Descriptor:** Psicodrama, Futbolista, Preparación Psíquica, Rendimiento Deportivo.

## INTRODUCCIÓN

Hoy en día, la preparación psíquica en el deporte se presenta como uno de los aspectos fundamentales para garantizar el óptimo rendimiento de los deportistas en la competición de turno. Actualmente los estudios en psicología deportiva han sido exitosos explicando aspectos que contribuyen al mejoramiento del rendimiento deportivo. En el fútbol no es la excepción.

En el contexto del fútbol en Venezuela, particularmente el fútbol masculino, la preparación psíquica se ha llevado a cabo en equipos que hacen vida en las categorías profesionales, inclusive en la selección nacional. No obstante, específicamente en los últimos años, el énfasis de la preparación psíquica se ha trabajado predominantemente desde el proceso motivacional, con ahínco más en lo teórico que en lo práctico. Aunado a esto, son pocos los estudios que han sido publicados.

Es por lo anteriormente reflexionado, que en la presente investigación el psicodrama se vislumbró como una vía para poder trabajar más a fondo la preparación psíquica, más allá del proceso de motivación. Si bien en la literatura especializada se revela suficientemente la preparación psíquica desde otros enfoques, muy poco se reporta en dicha literatura el uso del psicodrama. Aunado a esto, en Venezuela son pocas las investigaciones que argumentan sobre la psicología deportiva en el fútbol, pero no reportan haber utilizado el término *preparación psíquica* y mucho menos el psicodrama como enfoque de trabajo con los futbolistas. Es por esto que el propósito general de la presente investigación científica fue generar fundamentos teóricos en la preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama.

La novedad científica del presente estudio, la cual representa la originalidad e importancia del mismo, se vio reflejada en múltiples variantes, emergidas desde los

diferentes momentos del proceso de investigación. Entre ellas, figuran: 1. El abordaje práctico del psicodrama; 2. La creación de la preparación psíquica apoyada en el psicodrama, plasmada en la esencia de este estudio, denominada Figura de la Preparación Psicodramática del Futbolista (PREPSIFUT), aplicable también a otras disciplinas deportivas; 3. El trabajo sobre otras cualidades psíquicas como la autoconfianza, la motivación, la concentración, el control del estrés, la comunicación, la cohesión y el trabajo en equipo. Todos estos elementos convierten la presente investigación científica no sólo en un estudio muy novedoso y original, sino en un estudio muy importante

Este tipo de preparación y el modelo que le acompaña permiten trabajar de mejor manera las cualidades psíquicas del futbolista, logrando prepararlos de manera óptima para los embates en el contexto deportivo.

Este estudio es muy útil, beneficioso para los deportistas, los entrenadores y los dirigentes deportivos, ya que el mismo es un enfoque práctico, que implica acciones motrices, es fácilmente digerible y se optimizan las cualidades psíquicas, inclusive el nivel motivacional.

Para hacer realidad este estudio, el trabajo fue estructurado en seis capítulos, a saber:

-Capítulo I -denominado *Planteamiento del problema*- se contempla la actualidad, las reservas no utilizadas, las deficiencias, las causas y las posibles consecuencias del problema en cuestión, las formulaciones, delimitación del problema, los objetivos y la justificación e importancia de la investigación.

-Capítulo II- titulado el *marco teórico*- contiene los antecedentes de la investigación y las bases teóricas sobre la preparación psíquica como fundamento para un óptimo desempeño de un deportista, específicamente en el fútbol, así como elementos importantes sobre el psicodrama y su importancia para esta investigación científica.

-Capítulo III- titulado *marco metodológico* de la investigación, constituido por el tipo de investigación, el diseño y la modalidad del estudio, participantes de la investigación, procedimiento de recolección de los datos y análisis de los mismos.

-Capítulo IV- contiene la *presentación, análisis e interpretación de los resultados* obtenidos durante la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos en la fase cuantitativa con la aplicación preprueba-postprueba del Test de Loher (1986) y la fase cualitativa con la aplicación de las sesiones psicodramaticas, las cuales arrojaron datos importantes para la investigación que fueron posteriormente analizados.

-Capítulo V -presenta el producto final de la investigación: *Preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama*, vista como el producto final de la investigación, siendo acompañada de los siguientes aspectos: la vigencia del psicodrama en el deporte; los fundamentos teóricos-científico y metodológicos de la preparación psíquica apoyada en el psicodrama; referencia, estructura y funciones de la preparación psíquica apoyada en el psicodrama; la figura del PREPSIFUT con sus funciones; novedad científica; validación de la teoría.

-Capítulo VI- *Conclusiones* y acciones futuras, plasmadas como recomendaciones metodológicas.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **Planteamiento del Problema**

Desde hace aproximadamente 18 años, el fútbol venezolano se ha venido convirtiendo en un deporte cada vez más seguido, a pesar de ser la República Bolivariana de Venezuela un país beisbolístico por excelencia. Actualmente, los equipos campeones de la Liga Nacional Venezolana de Fútbol masculino, de la Primera División, representan al país en copas internacionales, tales como la Copa Libertadores de América y la Copa Sudamericana.

No obstante, los resultados muestran que los equipos venezolanos no han pasado de las primeras dos rondas en la Copa Sudamericana y en la Copa Libertadores no es distinto el panorama. Esto ocurre así a nivel de clubes, tal como lo refieren Añor y Aristeguieta (2011).

A nivel de la Selección Nacional de Venezuela (*La Vinotinto*), el panorama no es distinto. En las últimas Eliminatorias para el Mundial de Fútbol Rusia 2018, los resultados tampoco han sido alentadores, porque el equipo está culminando su participación en los últimos lugares de la tabla de clasificación.

Esto mismo ha ocurrido en la categoría Sub-17, en las eliminatorias para el mundial de fútbol de esta categoría, en la categoría Sub-20, allí el equipo clasificó al “mundial de fútbol Corea del Sur 2017”, perdió contra Inglaterra en la final, lo que le impidió obtener el título de campeón. No obstante, es un logro en la historia del fútbol nacional este segundo lugar.

Ante lo descrito, se observa un común denominador en selecciones nacionales y clubes venezolanos de fútbol masculino. Primero, en competencias internacionales, la transformación de potenciales victorias, en empates o derrotas. Segundo, se hace énfasis en el proceso de motivación, posiblemente descuidando los otros aspectos de la preparación psíquica: autoconfianza, concentración de la atención, manejo de energía positiva, manejo de energía negativa, cohesión, control de la ansiedad, todo lo cual es corroborado por la dirección técnica de los equipos venezolanos, quienes atribuyen estos resultados a factores anímicos. Dicha afirmación está recabada por el investigador quien laboró dentro del contexto del fútbol profesional durante 2015 y 2016.

Dadas estas condiciones, esto conduce al investigador a buscar alternativas psicológicas, como el psicodrama, con el fin de favorecer a los resultados en las futuras competencias de fútbol.

El psicodrama es un enfoque teórico práctico de la psicología que consiste en el uso del teatro como herramienta terapéutica, permitiendo explorar experiencias y el desarrollo personal a través de la acción (D'Amico, 2015; Larrañaga, 2015; Ramírez, 1997).

Las competencias deportivas exigen de los participantes un enorme gasto de energía no sólo física, sino también psíquica (Martínó, 2008). El proceso de preparación psíquica busca garantizar la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competencia a fin de crear un estado óptimo de disposición (Sánchez, 2005). Esto se aplica en la preparación del futbolista. Sin una preparación psíquica adecuada, por parte del futbolista, el embate de los fanáticos opuestos que podrían afectar su rendimiento en el escenario del juego si no cuentan con la preparación psíquica adecuada para hacerles frente, generando reacciones propias de los seres humanos cuando están afectados, como son la desconcentración, la irritación y el bajo rendimiento en el campo de juego.

Ser deportista supone acción, pero esto no es todo. A este deportista lo acompañan estados anímicos, emociones, actitudes. Por lo tanto, la preparación psíquica del deportista forma parte de su preparación y formación integral. La acción caracteriza al mundo del deporte, por lo tanto, incorporarse el psicólogo como mediador y agente

reflexivo, es arduo y a veces infructuoso. Pero, como el psicodrama es acción, éste permite a través de la misma la reflexión y generar espacios de crecimiento para los futbolistas. El campo de juego y el camerino son escenarios, donde el futbolista es actor de una escena (D'Amico y Larrañaga, 2016). Esta forma de trabajo consolida la optimización del rendimiento del futbolista.

El psicodrama se vislumbra como una alternativa a otros enfoques psicológicos, debido a que este no requiere de tantos elementos tecnológicos u objetos intermediarios. En tal sentido, el psicodrama puede generar grandes beneficios en la preparación de los futbolistas.

En el fútbol venezolano se ve la preparación psicológica como un trabajo netamente motivacional, llevado a cabo por profesionales que no son precisamente psicólogos y esto repercute negativamente en el rendimiento deportivo de los futbolistas, puesto que el seguimiento dado, sin ánimo de menospreciarlo, es más empírico que científico. Por lo tanto, se busca con el estudio crear elementos teóricos que sean el resultado de la sistematización y organización de datos y hallazgos para validar la importancia del psicodrama en la preparación psíquica del futbolista venezolano. Se visualiza que el estudio enriquecerá el cuerpo de conocimientos de la psicología deportiva y en específico de los enfoques de preparación psicológica, validándose el psicodrama a la hora de hacer preparación psíquica a futbolistas venezolanos.

De obviarse esta atención al futbolista venezolano seguiremos observando los equipos descontrolados con pocas perspectivas de éxito, y todas las consecuencias negativas que ello genera como desarraigo colectivo hacia los equipos de fútbol, autoestima baja, mala actitud, desconcentración, nivel motivacional bajo, fuerza de voluntad baja, cualidades volitivas bajas, mal manejo de la ansiedad, manejo inadecuado de la autoconfianza, la cohesión y la presión. Todo esto conduce a generar una nueva forma de hacer preparación psíquica en el futbolista venezolano a través del psicodrama. De allí la necesidad de crear fundamentos teóricos para la preparación psíquica de los futbolistas venezolanos apoyada en el psicodrama, todo lo cual conduce a una serie de interrogantes:

- ¿Cómo determinar el estado de preparación psíquica de futbolistas venezolanos?
- ¿Cómo mejorar el estado de preparación psíquica de futbolistas venezolanos?
- ¿Cómo determinar el estado de preparación psíquica de futbolistas venezolanos, luego de la aplicación del psicodrama?

Así, desde las anteriores reflexiones e interrogantes, nace la inquietud, se detectan los problemas, las deficiencias del fútbol masculino venezolano en materia de preparación psíquica y, específicamente, se presupone acerca de la posible utilidad del psicodrama como *una reserva no utilizada* de preparación psíquica en el fútbol y, específicamente, del futbolista venezolano. Precisamente por todo ello, se establece el siguiente objetivo general con sus respectivos objetivos específicos.

### **Objetivos de la Investigación**

#### ***Objetivo General:***

Generar fundamentos teóricos en la preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama.

#### ***Objetivos Específicos:***

- Determinar los niveles de rendimiento psicológico de los futbolistas venezolanos mediante una preprueba y una postprueba.
- Determinar los niveles de rendimiento psicológico de futbolistas venezolanos luego de la aplicación del psicodrama.
- Develar la valoración de los futbolistas venezolanos acerca del psicodrama como método de preparación.

## **Justificación de la Investigación**

En la literatura se encuentra muy poca evidencia sobre la relevancia del psicodrama en la preparación psíquica del deportista, más aun, cuando se direcciona hacia el futbolista venezolano, objeto de estudio. Esto le ofrece novedad a la investigación, arrojándose posibles aportes teórico-prácticos, sistematizados, organizados y científicos, siendo producto del análisis de datos e interpretación de resultados.

El desarrollo del estudio permitirá reparar la preparación psíquica del futbolista a través del enfoque psicodramático, como una forma de contribuir al éxito en competencias futbolísticas que pudiera ser a futuro generalizable hacia otras disciplinas deportivas, permitiendo no solo servir de apoyo al deporte sino a destacar las virtudes no aprovechadas del área psicodramática, ya puesta en práctica con aparente éxito en otros países, como Brasil, Argentina y Rumania.

De igual manera, esta investigación será un aporte ontoepistemológico en este tipo de preparación. Por un lado, ontológicamente permitirá hacer una mirada hacia la realidad deportiva dentro del escenario natural, contribuyendo a la estabilidad emocional del futbolista. Por otro lado, epistemológicamente ofrecerá un enfoque teórico novedoso, cuya producción contribuirá al enriquecimiento del *Psicodrama Deportivo*, arrojando posturas inéditas para la línea de investigación *Gerencia y sociología de la actividad física*.

En adición a esto, la presente investigación podría enriquecer la literatura científica en el campo de la preparación psíquica en fútbol, así como también el cuerpo de conocimientos de la psicología deportiva especialmente los enfoques de preparación psicológica, en general. De esta manera el psicodrama podría ser tomado en cuenta para la preparación psíquica de los futbolistas venezolanos y confiable para el mejoramiento del rendimiento psicológico y obtener resultados favorables en las competencias.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **Antecedentes de la Investigación**

Como estudios considerados previos al presente, ya sea por su estrecha relación o poca relación con el mismo, se encontraron los siguientes:

En la investigación realizada por Franco (2001), titulada *“Tribunal de justicia”*: *un juego de psicodrama en la intervención de la psicología del deporte*, la autora señala “El Tribunal de Justicia” como un juego dramático utilizado por el psicodramatista que actúa directamente en el deporte. Para tal abordaje se apoyó en los conceptos del Psicodrama. Si en la teoría psicodramática el hombre es estudiado a partir de sus relaciones interpersonales, en el contexto deportivo, las relaciones entre los atletas y la comisión técnica se transforman en un núcleo fundamental. El juego dramático presentado aquí permite que el atleta descubra nuevas maneras de lidiar con una situación. Este juego fue creado con el objetivo de hacer que sus participantes tomaran el lugar de otra persona y al mismo tiempo sigan al otro, refiriéndose a su papel. Describas las principales características, indicaciones y cuidados para su aplicación, y relatando como ilustración una experiencia vivida, queda expresado en este artículo un recurso, un instrumento más para que el psicólogo del deporte lo utilice en su trabajo diario. Franco aplicó este estudio con futbolistas femeninas.

En la investigación *Applying the sociodramas and psychodramas with the purpose of improving the psychosocial relations in sports teams*, Lupu y Dobrescu (2009), aplicaron sociodramas y psicodramas para mejorar las relaciones psicosociales en

equipos deportivos, esto motivado a la necesidad de crear un óptimo clima psicosocial entre los jugadores de equipos deportivos. Dichos equipos estuvieron conformados por un equipo de balonmano masculino (16 sujetos) y un equipo de voleibol femenino (16), en Rumania. Los resultados fueron que las relaciones interpersonales mejoraron, el número de atracciones recíprocas se incrementaron y el número de rechazos disminuyeron, los conflictos entre jugadores se redujeron, la autoconfianza de los jugadores se incrementó, así como también la ambición, la necesidad de hacer más y mejor las cosas individual y colectivamente.

En la investigación *El psicodrama como opción terapéutica para reducir el nivel de ansiedad en los jugadores del fútbol profesional en los jugadores de fútbol profesional "Hermandad Gallega"*, Campora y Rodríguez (2009) tuvieron como finalidad crear un programa terapéutico psicodramático para disminuir los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol profesional Hermandad Gallega, en una investigación que fue de tipo cuasi experimental y arrojó como resultado disminución de la ansiedad en dichos jugadores.

Los tres trabajos citados anteriormente, contribuyeron con la presente investigación en el sentido de generar metodologías dentro del fútbol que permitan preservar y atesorar las relaciones intra e interpersonales y la incorporación en la acción de un escenario que permita el desarrollo integral de la preparación psíquica, en sus distintas modalidades de entrenamiento.

En la investigación realizada por Geller Marques (2012), titulada *Psicodrama como instrumento en la búsqueda de cohesión en equipos de fútbol de la categoría base*, se buscó analizar y comprender los procesos grupales, organizados a través del método psicodramático, para efectos de la cohesión del equipo. Para ello, se usó una muestra constituida por 116 jugadores, subdivididos en cuatro equipos (cadete, cadete/grupo control, juvenil y juvenil/grupo control) de categoría de base de un club de Porto Alegre, en Brasil. Los resultados mostraron que ambos equipos cadete y juvenil a través del método psicodramático mejoraron su cohesión, ampliando las técnicas de las teles y las redes de comunicación. Esto llevó al autor de este estudio citado a concluir que el método psicodramático es un excelente instrumento de

intervención en equipos deportivos dado que proporciona mejora en la actitud de los jugadores, ayudando en la cohesión del equipo y por consiguiente aplicado a los futbolistas venezolanos podría generar resultados satisfactorios.

La investigación de Felice (2017), titulada *Objetivando lo subjetivo en psicodrama. Psicodrama e investigación*, plantea los fundamentos postulados por Jacobo Levi Moreno, en relación al ciclo existente entre los conceptos de Espontaneidad y Conserva Cultural que incluye al caldeamiento como disparador del proceso creativo generador de nuevos patrones conductuales y vinculares, a fin de esclarecer los procedimientos a seguir en la investigación en psicodrama. A su vez, la mencionada autora propone el camino de la investigación como un camino para innovar y poner a prueba la propia ortodoxia moreniana. Se resaltan los roles de investigación que ejercen los miembros del equipo terapéutico, así como las competencias que requieren mostrar en el proceso de investigación. La metodología consistió en los aportes de Carlos Martínez-Bouquet y un esquema de un guion de observación para las sesiones psicodramáticas. De esta manera se le podría dar un matiz de objetividad al psicodrama en cualquier ámbito de aplicación.

Este trabajo enriqueció la presente investigación científica mediante la sistematización de lo observado durante el psicodrama aplicado con los futbolistas, debido a que este enfoque requiere que el que dirige el psicodrama sea observador participante, pero es necesario la sistematización de la información que acontece con los actores y su proceso de preparación psíquica.

Asimismo, D'Amico y Larrañaga (2016), realizaron una investigación titulada *Psicodrama deportivo: construyendo una mirada alternativa dentro de la psicología del deporte*. Dicha investigación fue una propuesta tipo aproximación teórica, orientada hacia el enfoque del *Psicodrama deportivo*, el cual es producto de sus experiencias como psicólogos deportivos y psicodramatistas, trabajando con deportistas, padres/representantes y entrenadores.

Entre los deportistas con los que trabajaron, hubo casos en que para futbolistas venezolanos y de otros países se utilizaron técnicas psicodramáticas para una óptima preparación psíquica. Allí hicieron un paralelismo entre el enfoque psicodramático y

el campo deportivo, entre el psicodrama y la psicología deportiva. A su vez, realizaron una conceptualización de constructos centrales aplicados al deporte, así como también el método de trabajo en el psicodrama deportivo, tanto en deportes individuales como en deportes colectivos, junto con sus consideraciones éticas. El estudio presenta resultados significativos que podrían hacerse extensibles a los diferentes deportes, en especial el fútbol. De allí que constituye un buen punto de referencia para aplicarlo con resultados que podrían ser exitosos. Finalmente, dicha investigación argumenta que el psicodrama deportivo podría funcionar como alternativa en la preparación psíquica de un deportista, así como también para padres/ representantes y entrenadores.

Como se pudo palpar de los estudios caracterizados anteriormente, investigaciones científicas acerca del psicodrama y la aplicación del mismo en el fútbol, se puede catalogar de suficientes y exitosos. No obstante, también se pudo constatar que, a pesar de la amplia búsqueda documental adelantada, hasta la fecha no se ha generado una novedosa forma de llevar a cabo la preparación psíquica en el fútbol, a través del psicodrama, como lo propone la presente investigación.

## **Bases teóricas**

### ***Preparación Psíquica***

La ciencia psicológica forma parte del cuerpo de conocimientos dentro de las ciencias del deporte. Esta ciencia es conocida como Psicología del Deporte. En este sentido, uno de los fundadores de la Psicología del Deporte en la antigua Unión Soviética y del mundo, Paul Rudik (citado por Martínó, 2008), indica que ésta “(...) es una rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.” (p. 21).

Asimismo, Weingber y Gould (2011) explican que la Psicología del Deporte identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a niños, niñas, adolescentes y adultos a participar en actividades físico-recreativas y

deportivas, beneficiándose de las mismas. Afirman estos autores que los estudios de la precitada disciplina científica apuntan hacia dos propósitos: a) aprender la manera en que los factores psicológicos afectan al rendimiento físico de los individuos; b) comprender el modo en que la participación de la actividad física y el deporte afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

En el ámbito deportivo, se desarrolla un concepto denominado *agonística*. Dicho término significa todo impulso psicológico de luchar, toda la agresividad competitiva consciente e inconsciente. Las competencias deportivas actuales exigen de los participantes un enorme gasto de energía no sólo física, sino también psíquica. Ni siquiera un equipo deportivo bien preparado física, técnica y tácticamente, en igualdad de condiciones con su rival, puede lograr la victoria en una competencia si no tienen desarrolladas -en la medida necesaria- las capacidades de manifestación psicológicas y las propiedades y cualidades de la personalidad que hacen falta en cada uno de sus miembros, así como el desarrollo comunitario imprescindible para que el grupo de entrenadores y deportistas se constituyan en un colectivo. Todo esto indica la necesidad de un tipo de preparación: la psíquica (Martinó, 2008). Para este autor este tipo de preparación no garantiza el poder ganar una competencia, pero, al menos en la Psicología del Deporte, cuando dos contendientes están en igualdad de condiciones en su preparación, gana el que esté mejor preparado psicológicamente. El mismo autor afirma que este tipo de preparación:

(...) contribuye a la adecuación de los procesos psíquicos y de las cualidades y propiedades de la personalidad, más importantes para el participante en la actividad futbolística. La utilización de procedimientos de intervención y medios de preparación psicológica permiten estimular en ellos la tendencia a la autoeducación de la voluntad, lo enseñan a controlar de manera consciente sus estados psíquicos en las condiciones extremas de la actividad competitiva, etc. (p. 73).

La preparación psíquica es fuente y parte componente del complejo proceso de la preparación integral del deportista, conjuntamente con la preparación física, técnica y táctica. De acuerdo con Cañizares (2008), ésta debe aplicarse desde la etapa general de

preparación hacia la especial para la competencia, subdividiéndose en preparación temprana (desde un período antes de la realización del evento) y competitiva (preparación directa).

Por otro lado, según Paul Rudik (citado por Cañizares, 2008), también está la preparación post competitiva que se desarrolla al terminar la competencia y que permite “oxigenar” la mente del atleta para futuras confrontaciones.

La preparación psíquica es considerada un proceso dirigido al desarrollo de un conjunto de cualidades y habilidades psicológicas del atleta que garantizan la movilización de las reservas psíquicas y funcionales del deportista, la actuación acertada y confiable en las condiciones extremas del entrenamiento y la competición a fin de crear un estado óptimo de disposición (Sánchez, 2005). El entrenamiento deportivo “debe considerarse un proceso de preparación psicológica de principio a fin” (Sánchez, 2005, p. 213).

El objetivo de la preparación psíquica consiste en crear las condiciones tanto inmediatas como remotas, para alcanzar un nivel óptimo del estado psíquico del atleta del cual depende el comportamiento directo del mismo en la competición. Como principios de esta preparación se consideran fundamentales el modelaje y aprendizaje de los ejercicios de entrenamiento y la regulación controlada de la actividad del atleta (Bello, 2007).

El éxito de este tipo de preparación, en gran medida, depende del empleo de medios y métodos que ejerzan gran influencia sobre la motivación, las relaciones intra e intrapersonal, la tranquilidad, la autoconfianza, el espíritu combativo, el manejo de la adversidad, pre-arranques, etc., para así rendir óptimamente (Ramírez, 2014).

Este tipo de preparación puede estar dirigida al deportista, al equipo como grupo en su conjunto, al entrenador, al arbitraje. Dado que la presente investigación toma como informantes claves a los deportistas y al grupo, a continuación, se explican estos tipos de preparación psicológica según Cañizares (2008).

*1. Preparación psíquica para el deportista:* Está dirigida a la preparación de éste para alcanzar un alto rendimiento psicológico durante el entrenamiento y la competencia. Esta preparación va dirigida al control y optimización de sus procesos cognitivos y de

autorregulación, al fortalecimiento del carácter deportivo y al desarrollo de su personalidad en la actividad deportiva. Para esto se utilizan variadas técnicas psicológicas que permiten el diagnóstico y control de la conducta del atleta, así como métodos de intervención que contribuyen a la optimización de los procesos y estados psicológicos. Lo primero que se realiza es el diagnóstico psicológico de los atletas, y a partir de ahí se determinará la conducta a seguir, mediante la utilización de métodos y técnicas correspondientes para ofrecer las soluciones especializadas.

*2. Preparación psíquica para el grupo:* Busca optimizar los procesos psicosociales que pueden influir en el rendimiento del equipo, como el clima sociopsicológico, la cohesión, el liderazgo y otros con el objetivo de que en el entrenamiento y en la competencia el equipo funcione como un grupo desarrollado, “*que actúe como un todo, como una maquinaria donde todas sus piezas están estrechamente interrelacionadas para lograr la meta colectiva*” (p. 180). Cuando se aplica la psicología en el equipo deportivo como grupo es necesario atender las relaciones que se establecen en el equipo. Estas relaciones, “(…) se refractan en la combinación de los siguientes niveles: la opinión social, la opinión grupal y las exigencias individuales” (p. 180).

Mención especial hace esta autora de la *Preparación Psíquica para la competencia*: esta preparación se realiza desde el entrenamiento y se enfatiza en el período de preparación temprana y directa en la competencia. “El objetivo de la preparación psíquica para la competencia es lograr el Estado Combativo Óptimo (ECO) que consiste en el estado óptimo para la lucha y la victoria. ... Se pretende optimizar la mente, por eso hablamos de *rendimiento psicológico*” (Cañizares, 2008, p. 188). Para la presente investigación se denominará *rendimiento psíquico*.

Se destaca que el desenlace semántico de los anteriores conceptos pudiera contribuir no sólo con el desarrollo de la presente investigación, sino que la asimilación de éstos, por parte de los futbolistas, coadyuvaría en la concienciación de sus estados psíquicos, en función del rendimiento en el campo de juego. En este estricto sentido, es menester desarrollar semánticamente, a continuación, un tipo de estado psíquico

específico que contribuye con el óptimo desempeño durante la preparación deportiva de alta calificación.

### ***El ECO en la preparación psíquica.***

El ECO es un estado de disposición psicológica donde el cerebro trabaja con claridad, se dan soluciones exactas y rápidas, estado de ánimo positivo, seguridad en sus fuerzas y autoconfianza (Cañizares, 2008). Todo ello, según la autora señalada, argumenta la importancia del desarrollo volitivo y del control emocional, vistos como relevantes aspectos en la preparación psíquica para lograr el ECO.

Si el deportista debe vencer obstáculos y dificultades durante el entrenamiento para superar las exigencias de las competencias, entonces para Cañizares (2008): “La perseverancia, la responsabilidad, la valentía, la decisión, el autocontrol y la disciplina son algunos de los rasgos volitivos típicos de los deportistas de élite” (p. 197). Además, esta misma especialista argumenta que:

El mundo emocional del deportista es complejo y dinámico, caracterizado por las tensiones, el equilibrio entre la excitación y la inhibición, las situaciones de estrés derivadas de las cargas de entrenamiento y las variadas influencias que el deportista recibe sistemáticamente que afectan de manera particular su rendimiento. Lograr el control sobre esa influencia y mantener un óptimo nivel de excitación es una tarea nada sencilla (p. 197).

Considerando lo anteriormente expuesto, es de suponerse -en franca coincidencia con la precitada especialista- que en el complejo y dinámico mundo emocional del deportista influyen las características de personalidad, nivel y experiencia deportiva, la experiencia del entrenador, la utilización de técnicas de autocontrol emocional y el sentido personal que tenga la situación experimentada entre otras.

A su vez, cabe destacar que las principales cualidades psíquicas (también denominadas *procesos psíquicos*) que se estudian en el deporte son:

-*Motivación*: Caracterizada como un proceso activo, intencional y dirigido a una meta, el cual depende de la interacción de factores personales (intrínsecos) y ambientales (extrínsecos) (Samulski, 2006).

-*Concentración de la atención*: Se refiere a la habilidad para atender a indicaciones particulares externas e internas que influyen positiva o negativamente el rendimiento deportivo.

-*Confianza*: Es la creencia de los individuos en su habilidad para alcanzar sus metas y percatare totalmente de sus habilidades.

-*Estrés*: Se define como una relación particular entre el entorno y el individuo, que es evaluado por éste como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986).

-*Comunicación*: Es un proceso a través del cual hacemos partícipes a los otros, de nuestros pensamientos, conocimientos, ideas, intenciones, acciones ya sea de forma voluntaria o involuntaria (Ponce, 2011).

-*Cohesión*: Grado de unión que existe en un grupo para juntarse en el logro de sus metas.

-*Liderazgo*: Se define como “la capacidad que una persona tiene de influir sobre otro o un grupo para la realización de un objetivo en determinada situación” (Henrsey y Blanchard, 1986, p. 104).

-*Personalidad*: Se puede definir como “el conjunto de todas las características que hacen que cada persona sea una persona única” (Weinberg y Gould, 2011).

### ***Deporte Colectivo y Preparación Psíquica***

Tomando en cuenta que en la presente investigación se trabaja con un deporte colectivo, se hará mención acerca de los aspectos básicos caracterizados por la psicología de los equipos deportivos. En los tipos de deporte colectivos el resultado depende del trabajo individualmente hablando de sus miembros, sobre todo cuando la tarea se ejecuta en interacción consecencial o simultánea entre todos los integrantes.

Este tipo de actividad aparece generalmente combinada con otras y constituyen formas de organización de la actividad de los pequeños grupos.

Basado en el trabajo de Cañizares (2008), se puede decir que el sistema de interrelaciones del trabajo deportivo, durante los juegos, constituye la *estructura externa* (también denominada *formal*) del grupo y se basa en el sistema de entrenamiento, el entrenador y el capitán (la estructura de dirección), relaciones temporo-espaciales regidas por las reglas deportivas, la lógica de los planes tácticos y las funciones desempeñadas por los miembros del equipo. Por otro lado, el precitado autor, aclara que: “la *estructura no oficial (informal o interna)* representa el sistema de contactos y relaciones de carácter interpersonal que se componen según el principio de preferencias y orientaciones personales, sentimientos de simpatía y antipatía, costumbres, etc.” (pp. 17-18). Finalmente, Cañizares (2008) argumenta que:

El equipo deportivo de alto rendimiento se caracteriza por su elevada productividad materializada en resultados deportivos concretos que promueven su prestigio local, nacional o internacional, y como grupo sociopsicológico, es sujeto de influencias de los factores como la comunicación, relaciones interpersonales, clima sociopsicológico, normas grupales, compatibilidad psicológica, la dirección, entre otros, los cuales se presentan con sus características y dinámicas particulares en cada equipo, incluso de diferentes niveles, como organismos sociales únicos e irrepetibles. (p. 25).

Como se puede palpar de todo lo anteriormente expuesto, en los tipos de deporte colectivos - también llamados juegos deportivos - la intervención o intercesión psicológica se hace más compleja que en las disciplinas deportivas de competición con responsabilidad individual, pues el buen desempeño del colectivo resulta de la interacción en un complejo ámbito grupal, colmado de múltiples y diversas personalidades que establecen relaciones en aras del logro de los objetivos técnico-

deportivos, a través de la intra (consigo mismo) e interrelación del deportista con los compañeros de equipo y para con los contrarios.

### ***Preparación Psíquica del Futbolista***

A lo largo de la historia, ha quedado demostrado que el fútbol de campo es un deporte que convoca multitudes. Por ser un deporte de alto rendimiento, está influenciado por las ciencias aplicadas al deporte, las cuales contribuyen al mejor rendimiento de los equipos deportivos. Es por esto que la Psicología del Deporte, como ciencia aplicada, juega un rol fundamental en la preparación de los deportistas de esta disciplina deportiva (D'Amico, 2014).

A pesar de la existencia de evidencias empíricas del trabajo de preparación psíquica en el fútbol, es desde 1901 aproximadamente que data el aspecto teórico de la psicología en el fútbol, cuando salió a la luz la publicación del libro *Psicología del Fútbol* de Jean Jusserand. Luego, específicamente en Argentina, se publica el libro *Psicología del Fútbol* por el psiquiatra Carlos Garrot (1937), mayores referencias de la temática, según Roffé y Giesenow (2008), no se tienen más registros.

Entre otras evidencias relacionadas con la existencia del trabajo acerca de la preparación psíquica en el fútbol, está la realizada en los equipos profesionales de la Liga Premier Inglesa por Mark Nesti (2010) y Bill Beswick (2010). Por su parte, Nesti (2010), se ha enfocado en trabajar con futbolistas profesionales de la Liga Premier Inglesa, utilizando un enfoque psicosocial que es una combinación de trabajo en campo, basado en las consultas individuales con un enfoque humanista y psicológico-existencial. El mismo se orientó en una conceptualización de la psicología como una ciencia humana, dando lugar al enfoque que centra su esencia en la persona primero y segundo en el atleta.

La anterior visión existencialista reconoce que tanto los eventos negativos como positivos pueden beneficiar básicamente el crecimiento y el desarrollo de las personas en el deporte y en la vida en general. Para Nesti (2010), la anterior perspectiva parece bien apropiada para el ambiente del fútbol profesional de élite, ya que los futbolistas a

menudo experimentan momentos increíblemente positivos y emocionantes simultáneamente con períodos de gran dificultad que requieren sacrificio, responsabilidad y la toma de decisiones difíciles.

Dentro de este enfoque, el desarrollo más seguro e importante del individuo toma lugar a través del autoconocimiento o autovaloración, junto con el entrenamiento mental. Los psicólogos deportivos deberían ser capaces de proporcionar entrenamiento de habilidades mentales, intervenciones centradas en el rendimiento, así como también el apoyo que está en la línea de los enfoques adaptados dentro de la psicología del asesoramiento (Nesti, 2010). Este enfoque está íntimamente ligado al enfoque del psicodrama, porque éste se considera un enfoque humanista dónde se busca el crecimiento integral de la persona, en la línea del asesoramiento.

Por otra parte, los futbolistas y entrenadores reconocen el poder de la actitud en el alcance de altos niveles de rendimiento. Por ello, Beswick (2010), se enfoca en la parte actitudinal y la fortaleza mental del futbolista, cuando define la actitud como la traducción de pensamientos y sentimientos en acción. El rendimiento sigue a la actitud y la actitud es una elección diaria hecha por los jugadores. En este mismo orden de ideas, en el Cuadro 1, se pueden observar determinadas características psicológicas, consideradas por Beswick (2010), como referentes de la fortaleza mental en el fútbol.

**Cuadro 1. Características de la Fortaleza Mental en el Fútbol**

1. Tener valentía, siempre queriendo la responsabilidad.	2. Tener actitud competitiva en partidos y entrenamientos.
3. Ser optimista y positivo en todas las cosas.	4. Sentirse seguro, con un alto sentido de autoconfianza.
5. Tener resiliencia, siempre para recuperarse.	6. Asumir riesgos, si significa tener una oportunidad para ganar.
7. Ser exigente, buscando altos niveles de los compañeros de equipo.	8. Mantenerse enfocado, ignorando las distracciones.
9. Ser decidido, nunca renunciar.	10. Ser un aprendiz y asumir el fracaso como retroalimentación.

Información tomada de Beswick (2010) y adaptada.

Es conveniente destacar que, en España, autores como Alexandre García-Mas (2007) y Joaquín Dosil (2006), han desarrollado investigaciones sobre preparación psicológica en el fútbol.

Por todo lo visto hasta ahora, la fortaleza mental en el fútbol pareciera radicar en la construcción -por parte del jugador- de una identidad fuerte, en mantener un alto nivel de motivación, en desarrollar un alto nivel de capacidad volitiva hacia el entrenamiento duro y autocontrol, ante las adversas circunstancias que frecuentemente presenta el fútbol de alta calificación técnico-deportiva.

En el fútbol existen distintas posiciones de juego en el terreno y por ello cada futbolista tiene distintos rasgos de personalidad, esto es, se habla de rasgos de personalidad de acuerdo con las diferencias en el desempeño del rol. Al respecto García-Mas (2007), argumenta que, a nivel general, algunas de las características específicas psicológicas de los jugadores de fútbol son el tiempo de reacción, la toma de decisiones y la lectura del juego. No obstante, este autor argumenta que existen diferencias entre porteros, defensas, centrocampistas y delanteros en cuanto a las demandas de cada posición, así como a la percepción de la importancia relativa de cada acción (definitiva en el caso de los porteros o de los delanteros, tarea única pero repetida en caso de las defensas y de los centrocampistas) (García-Mas, 2007; Sharpe, 1993). En el Cuadro 2, es claramente observable las mencionadas diferencias. El psicólogo debe tratar a cada jugador en relación con las características del rol que desempeña durante el juego.

**Cuadro 2.** Diferencias Psicológicas en Futbolistas según las Posiciones de Juego

PORTEROS	JUGADORES DE CAMPO
Los porteros muestran más ansiedad cognitiva que cualquier otro jugador, e incluso mucho más ansiosos y menos autoconfiados que los defensores (pensemos en su responsabilidad percibida en jugadas únicas, faltas y en la soledad de respuesta ante el hecho de ser los únicos jugadores que pueden y deben usar las manos).	Respecto a los jugadores de campo, parecen existir diferencias entre los defensas, por un lado, y los centrocampistas y los delanteros, por otro, respecto a la ansiedad somática, la cognitiva y la autoconfianza (parece como si la responsabilidad se percibiera de forma más acusada -en la misma línea de lo que ocurre con los porteros- en la situación de “evitar” el gol del contrario, más que en la situación de “marcar” un gol al contrario (...)) (Sewell y Edmonson, 1996, citado por García-Mas, 2007, p. 110).

Información tomada de García-Mas (2007) y adaptada.

Por otra parte, el entrenador es el principal medio para la intervención y el entrenamiento en un equipo (García-Mas, 2007). ¿Cuáles son los principales puntos de trabajo psicológico con los entrenadores? Según García-Mas (2007), habría que remitirse al Cuadro 3.

**Cuadro 3.** Principales Puntos de Trabajo Psicológico con los Entrenadores

1. Estilo de comunicación y control del aprendizaje.	2. Control de estímulos antecedentes y consecuentes a la conducta deportiva.
3. Manejo del equipo y de los jugadores.	4. Influencia de la observación, evaluación e intervención respecto de la conducta del entrenador, por parte del psicólogo.

Información tomada de García-Mas (2007) y adaptada.

También se hace referencia al trabajo con miembros el cuerpo técnico, los cuales son fuentes de información acerca del deporte del fútbol (García-Mas, 2007). Este autor

recomienda que todas las intervenciones que se lleven a cabo con estos compañeros se dirijan a trabajar una determinada variable psicológica: la eficacia (Schwarzer, 1992; García-Mas, 2000; 2002; 2007).

Todos los datos provenientes de las demás ciencias del deporte deberían orientarse siguiendo los principios del aumento de la eficacia; es decir, la expectativa por parte del futbolista de que podrá llevar a cabo sus acciones deportivas y que éstas tendrán efectividad.

Según Buceta (1998), los principios generales del entrenamiento psicológico son válidos en el fútbol. Este entrenamiento debe abarcar los aspectos contemplados en el Cuadro 4. Posiblemente estos principios son necesarios aplicarlos con los futbolistas venezolanos; en cuanto a eso, hasta la fecha no se ha documentado el empleo de los mismos en dichos futbolistas.

En la actualidad, usualmente se trabaja en el entrenamiento psicológico del factor básico de la atención y la concentración. Tanto para su mejora como para la evasión de la distracción del futbolista en los momentos críticos, se establecen rutinas de entrenamiento en el campo (Cei, 1994; De La Vega, 2003; González, 2007).

#### **Cuadro 4.** Principios generales del Entrenamiento Psicológico

- 
- 1.** Flexibilización de las condiciones de aprendizaje del futbolista y del entrenador.
  - 2.** Planificación de objetivos para el futbolista, y que permitan también la evaluación del psicólogo deportivo, tanto respecto de él mismo como en cuanto al contratista de su trabajo (Murphy, 1995).
  - 3.** Aplicación de las leyes de aprendizaje (refuerzos, castigos, extinción, control de estímulos en relación con la activación, exposición, aprendizajes no asociativos como la habituación). Se trata de un primer escalón en el entrenamiento que, a veces, el psicólogo se salta, tratando de ir directamente al primer piso, sin recurrir a la solución conductual más sencilla.
  - 4.** Aprendizaje de habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento deportivo técnico y táctico.
  - 5.** Ensayo repetitivo y aplicación a la competición. Establecimiento de rutinas integradas.
  - 6.** Preparación de casos específicos: fatigas, lesiones, abandono, etc.
- 

Información tomada de Buceta (1998) y adaptada.

Una vez comprendidos los argumentos anteriores, se explica la visión de preparación psicológica en el fútbol de Joaquín Dosil (2006). Para este autor, el trabajo de un psicólogo deportivo en este deporte puede ser llevado a cabo con grupos (en los vestuarios, una sala de reuniones o el campo de fútbol mismo) o con individuos (en una oficina o informalmente, en el campo de fútbol). Durante las sesiones de entrenamiento, los psicólogos deportivos pueden hacer uso de las pausas para aumentar el rendimiento en general de jugadores específicos o de aplicar estrategias específicas, adaptadas al entrenamiento siendo ejecutado. Esencialmente, es vital cumplir la siguiente máxima: los psicólogos deben adaptar sus estrategias a las condiciones específicas de cada disciplina deportiva.

De todas las exigencias en el fútbol, las más frecuentes se pueden observar en el Cuadro 5. Estos aspectos básicos relacionados con el entrenamiento y la competencia deben ser controlados para poder ejecutar intervenciones psicológicas de calidad en este deporte.

**Cuadro 5.** Principales Exigencias en el Fútbol

---

<p><b>1.</b> Lograr el nivel de activación óptimo para comenzar el partido y mantenerlo a lo largo del encuentro.</p> <p><b>3.</b> El autocontrol al enfrentar situaciones adversas.</p> <p><b>5.</b> La presión de entrenadores, compañeros de equipo y el público.</p> <p><b>7.</b> Los medios de comunicación.</p>	<p><b>2.</b> Concentrarse durante todo el partido.</p> <p><b>4.</b> La interacción con los árbitros y los rivales.</p> <p><b>6.</b> Los jugadores titulares y los sustitutos.</p> <p><b>8.</b> La relación marcador-tiempo.</p>
---	---

---

Información tomada de Dosil (2006) y adaptada.

Cuando se trabaja con un equipo de fútbol profesional, se requiere que el psicólogo estudie cuidadosamente las posiciones de los jugadores en el campo, permitiéndole una mejor guía y mejorar el rendimiento de cada futbolista. Es ideal conducir entrevistas personales con los jugadores y tener reuniones en pequeños grupos compuestos por las

diferentes posiciones, para identificar y fortalecer las habilidades necesarias (Dosil, 2006).

Con respecto a los entrenadores, las intervenciones pueden ser dirigidas hacia los entrenadores o a los jugadores. La primera decisión a ser tomada por los psicólogos deportivos es determinar hacia quién centrar la intervención (Dosil, 2006).

El objetivo de los psicólogos deportivos es que los jugadores alcancen su máximo rendimiento, desarrollándose como personas y atletas. Cuando se trabaja en grupo, se debaten asuntos que afectan al equipo y cómo cada miembro del equipo puede contribuir para resolver estos problemas. La dinámica de grupos es adecuada para lograr una gran integración de los miembros del equipo, cohesión de equipo aumentada y mayor entendimiento entre los jugadores (Dosil, 2006). A nivel individual, los psicólogos organizarán entrevistas con cada jugador para ir más profundo en cada caso particular y ayudar a incrementar el rendimiento psicológico personal. El objetivo fundamental de estas entrevistas es identificar tanto factores externos como internos afectando el rendimiento de cada futbolista (Dosil, 2006).

La preparación psicológica en el fútbol tiene dos modelos (Dosil, 2006): trabajo psicológico a través del entrenador y trabajo psicológico con el equipo mismo. En cualquier caso, el entrenador es una figura clave. En el primer modelo, existe menos interacción con los jugadores y un mayor grado de comunicación con el entrenador, mientras que en el segundo modelo involucra más contacto personal con los jugadores. Esto es importante para los psicólogos deportivos, dado que las tareas y objetivos que colocan dependerán del tipo de entrenador con el que se encuentren y su habilidad para ganar su colaboración.

En los períodos de pretemporada, los psicólogos deportivos aprovechan este tiempo para aplicar estrategias las cuales aumentan la confianza de jugadores y entrenadores, tales como: evaluación de las necesidades específicas de intervención de cada jugador, estrategias para recuperarse de sesiones rigurosas de entrenamiento físico, trabajo de cohesión de equipo, establecer sistemas de comunicación entre jugadores y entrenadores, etc. Todo esto se logra, para que cuando lleguen los partidos

los jugadores tengan una base psicológica sólida, permitiéndoles superar cualquier situación difícil que pueda surgir durante la competencia.

La observación constituirá una de las técnicas con más frecuencia utilizada, permitiéndole al psicólogo deportivo comprender las relaciones entre jugadores, la aceptación de las cargas de trabajo, la manera en que los entrenadores dirigen el equipo y a cada uno de los jugadores, los roles en el cuerpo técnico, etc. Las grabaciones de videos pueden ser importantes para la evaluación, las cuales pueden ser conducidas junto con los entrenadores o los jugadores, para identificar diferentes situaciones que podrían estar afectando positivamente o negativamente el progreso del equipo (Dosil, 2006).

Los psicólogos deportivos ayudarán a los jugadores a manejar las situaciones típicas de este deporte: viajar al estadio, el calentamiento, el saque inicial, las interrupciones en los partidos (lesiones, faltas, amonestaciones, etc.), el medio tiempo, el saque inicial para el segundo tiempo, sustituciones, tácticas, marcar un gol, conceder un gol, tiempo completo, el marcador final, los minutos finales del partido, tiempo extra, tiempo añadido, los vestidores luego de un partido o el viaje de regreso (García-Mas, 2002 citado por Dosil, 2006).

Habiendo visto determinadas perspectivas de lo que ha venido siendo la preparación psicológica en el fútbol europeo, a continuación, se exponen dos perspectivas de Latinoamérica.

### ***Preparación psíquica en el fútbol en Latinoamérica.***

En cuanto al tratamiento de preparación psicológica en Latinoamérica, se puede hacer referencia de Marcelo Roffé (2005a, 2005b; 2015) y el cubano Carlos Martínó (2008), los cuales han trabajado con selecciones nacionales y equipos de fútbol no profesionales, respectivamente. El primero, se ha caracterizado por trabajar con futbolistas juveniles, integrando la preparación psicológica en campo con las consultas

individuales, tomando como base los procesos de: motivación, concentración, control de presiones, ansiedad, autoconfianza y cohesión.

Asimismo, Martinó (2008), le ha dado un enfoque científico a la preparación psicológica en el fútbol, definiéndola como “el nivel de desarrollo del conjunto de cualidades y propiedades psíquicas del participante de las que depende la realización perfecta y confiable de la actividad deportiva (física, técnica, táctica y biomédica) en condiciones extremas de entrenamiento y competición” (p. 73).

Por otra parte, Roffé (2015), argumenta que el trabajo del psicólogo en el fútbol depende de lo que el técnico deje hacer. El entrenador posee herramientas psicológicas, pero debe entender que contar con un especialista lo alivia de tareas que él venía desempeñando y excedían la esencia de su función.

Roffé (2015), revela que las tareas que desarrolla un psicólogo en el equipo de fútbol son: 1. ayudar a la cohesión del grupo; 2. plantear metas y objetivos alcanzables; 3. evaluar individual y grupalmente en las áreas de concentración, confianza, motivación y control de presiones; 4. implementar estrategias de cambio y desarrollo de esas actitudes; 5. trabajar en casos puntuales individuales; 6. hacer seguimientos individuales o grupales en competencia y realizar informes para el técnico; 7. colaborar para que la comunicación entre el técnico y el grupo sea fluida; 8. observar los entrenamientos; 9. aportar para que el jugador rinda su máximo potencial; 10. complementar el trabajo del preparador físico con relajaciones y visualizaciones; 11. ayudar a prevenir lesiones y a la rehabilitación psicológica post-lesión; 12. colaborar para que la disciplina del grupo sea óptima y no se dispersen durante el juego en hablar con árbitros y rivales.

### ***Preparación psíquica en el fútbol venezolano.***

La incorporación de la Psicología del Deporte en el fútbol venezolano, al parecer, tiene sus inicios en el año 1995, cuando fue empleada por Manuel Llorens (2012) en apoyo a la selección nacional de fútbol sub 17 y sub 20.

La selección nacional venezolana de fútbol de mayores ha experimentado cambios exitosos en los últimos años. En esos cambios, se destaca el papel de la psicología. No

obstante, muy poco se ha hablado de ello y son muy pocos los escritos donde se hace mención al trabajo psicológico realizado en *La Vinotinto*. No obstante, se puede ubicar la investigación realizada por D'Amico (2012), denominada: “El Fútbol en Venezuela y La Vinotinto”. En ella, las personas entrevistadas reportaron que una de las razones de la positiva percepción que tiene la población hacia *La Vinotinto*, es debido a las acciones del técnico Richard Páez, manifestando que gracias a las victorias que obtuvo *La Vinotinto* bajo su mando, la percepción hacia el equipo se volvió más positiva. ¿Y qué acciones hizo este entrenador? A pesar de no ser especialista en materia de Psicología Deportiva, se pudo evidenciar que este técnico dio más confianza al jugador venezolano, utilizando la psicología para hacerles entender a los jugadores la inmensurable importancia de creer en lo que se hace.

Otro hallazgo, relacionado con la anterior investigación, se hace presente con el aporte de la psicología dentro de los contenidos manifestados por los entrevistados: se menciona, por ejemplo, que la parte psicológica ahora forma parte de la preparación del futbolista en la selección nacional, ocupando poco más del 50% y eso podría haber cambiado la estima del jugador de fútbol.

En esa misma investigación, varios futbolistas de *La Vinotinto* para la época, reportaron que existe un cambio de mentalidad del jugador venezolano y ésta ha crecido mucho, asumiendo que ‘querer es poder’, gracias a la inversión que se ha hecho, en cuanto a la incorporación de un psicólogo al equipo, hecho que hizo propicia una mentalidad más ganadora. Otro aspecto de la mentalidad que se resalta es que los jugadores ahora están más convencidos de que sí se puede.

Aparte de la investigación realizada por D'Amico (2012), se conocen escritos donde se hace mención al trabajo de dos psicólogos con *La Vinotinto*. Entre los textos más conocidos, donde se evidencian dichos trabajos, están los libros de Manuel Llorens (2012), “*Terapia para el emperador: Crónicas de la Psicología del Fútbol*” y Carlos Saúl Rodríguez (2012) “*No es cuestión de leche. Es cuestión de actitud*”.

Al respecto, en una entrevista realizada por Beaumont (2003) a Carlos Saúl Rodríguez -psicólogo de *La Vinotinto* durante el período (2001-2007) comandado por el técnico Richard Páez- comentó que puso en funcionamiento una serie de

herramientas que existen en psicología que le permitieron lograr en el lapso de dos años (de 2001 a 2003) cambiar la mentalidad. En ese sentido, Carlos Saúl le comentaba a Beaumont:

En realidad, lo que hicimos fue una reprogramación del pensamiento, un cambio en la forma de ver el proceso, la vida; esto es, hacerlos definir propósitos personales de cambio y de definir un propósito compartido, que es la visión de futuro de ver una Vinotinto mundialista (p. 7).

Según Beaumont (2003), Carlos Saúl Rodríguez agrega que fue importante el hecho de la obtención de resultados, porque no hay motivación sin resultados. Cuando hay resultados, hay motivación, no es que cuando hay motivación hay resultados. Para Rodríguez, el proceso de cambio que hubo con la selección consistió en: creer en el futuro, estar convencido de que a pesar de las circunstancias adversas que pueden estar en el presente, se puede visualizar el futuro creyendo que será mejor y allí hay un proceso de motivación por expectativas, una motivación por el refuerzo, lo cual sería dado por los resultados.

Con Carlos Saúl Rodríguez en este período, se encontró que trabajó el tema de la actitud, entendida como la postura que los jugadores tuvieron que aprender a ejercer cuando afrontaran cada partido y actuar en base a lo que los motiva. Entendieron los jugadores a cargo del médico Richard Páez Monzón que no había que atribuir las derrotas a supersticiones o a elementos externos, sino a la actitud con que se asume cada compromiso (D'Amico, 2013).

En cuanto al psicólogo Manuel Llorens (2012), se conoce que trabajó con *La Vinotinto* la dinámica de grupos, haciendo énfasis en: el trabajo interindividual, concentración de la atención desde lo interpersonal y la regulación emocional, entre otros procesos. Esto lo acompañó con el uso de herramientas audiovisuales para captar la atención de los jugadores y generar conversación y reflexión. No obstante, la principal herramienta fue la observación continua del grupo, (D'Amico, 2013).

Llorens a su vez escribió dos estudios en 2006 y 2014 sobre el uso de psicología narrativa en el fútbol venezolano (Llorens, 2006 y 2014). Trabajó este tema con selecciones nacionales de Venezuela, categorías sub 17, sub 20 y de mayores. A través

de la metodología cualitativa, logró en sus estudios mostrar aportes de la psicología narrativa para la comprensión y la intervención en el ámbito deportivo. Dichos aportes consistieron en mostrar la influencia de las historias, leyendas, mitos, etc., en los procesos grupales, estableciendo un marco referencial de los cuales se interpretan las experiencias y siendo una manera de replantearse los equipos deportivos sus capacidades y sus patrones de cualidades psíquicas. Esto se hace con el fin de rendir mejor en la cancha y mejorar sus condiciones los equipos y las instituciones que los respaldan.

Se conoce que otro de los aportes científicos en el fútbol venezolano fue el estudio de Martins (2016), titulado *Identidad Atlético y sus determinantes en futbolistas de Estudiantes de Caracas Sport Club: Aportes al Fútbol Venezolano*. Esta investigación no experimental y correlacional tuvo como objetivo evaluar los determinantes de la identidad atlética en futbolistas de categoría sub 12 hasta categoría profesional, pertenecientes a la institución deportiva Estudiantes de Caracas Sport Club (ECSC). Mediante el análisis de regresión múltiple y correlaciones multivariadas, logró hallar una influencia directa y significativa de la motivación y confianza en sí mismo sobre la identidad atlética y además el compromiso afectivo que se manifestó con la institución predijo directa y significativamente la identidad de los deportistas.

Luego, en una investigación realizada por D'Amico, Cañizares y Paz (2017), se encontró que, en ambos períodos de la utilización de un psicólogo, la preparación psicológica estuvo presente en la selección nacional. Durante los períodos estudiados para el equipo, los entrenadores aportaron elementos fundamentales en la preparación del mismo. Primero, en ambos períodos se logró incorporar a un psicólogo al cuerpo técnico. Segundo, en el período 2001-2007, se enfocaron más en trabajos de autovaloración. En cambio, en el período 2008-2013, se enfocaron más en la incorporación de más módulos de concentración y énfasis en la concentración de la atención.

Se diagnosticaron las características de la preparación psicológica durante los períodos 2001-2007 y 2008-2013. El período 2001-2007 se caracterizó por estar más enfocado en el uso de los procedimientos de la Psicología Tradicional y enfoques de la

Psicología Empresarial. Se utilizó el enfoque cognitivo-conductual, a través de la reestructuración cognitiva, desensibilización sistemática, relajación y manejo del estrés, conferencias motivacionales, ejercicios de confianza en el otro (cohesión), herramientas audiovisuales para el trabajo en equipo, situaciones críticas y videos e imágenes de superación personal.

En el período 2008-2013 se implementó fundamentalmente la psicología del deporte, basada en el trabajo orientado hacia la concentración del equipo. Además, se utilizó el acompañamiento grupal: dinámica de grupos, atención a líderes, comunicación, asesoramiento al cuerpo técnico, videos y registros fotográficos. A su vez se utilizó el acompañamiento individual: observación participante, entrevista, apoyo emocional, asesoramiento a problemáticas personales, entrenamiento de habilidades psicológicas: relajación y visualización. De igual forma, se identificaron las unidades de análisis de los contenidos expresados por los directores técnicos, psicólogos y deportistas acerca de los períodos estudiados, siendo estas generalizadas de la siguiente manera:

*-Preparación psicológica:* Utilidad de la misma en el período, procesos trabajados, valoración de la importancia de la preparación psicológica.

*-Período 2001-2007:* Procesos trabajados (trabajo en equipo, actitud, manejo del estrés, creencias, motivación, autovaloración. Herramientas y métodos (herramientas audiovisuales, charlas grupales e individuales, enfoque cognitivo-conductual).

*-Período 2008-2013:* Acompañamiento grupal (dinámica de grupos, comunicación, asesoramiento al cuerpo técnico, herramientas audiovisuales). Acompañamiento individual (observación participante, entrevista, entrenamiento en habilidades psicológicas).

Por último, se valoraron los resultados obtenidos en las categorías analizadas (unidades de análisis). La valoración de los técnicos, deportistas y psicólogos es positiva pues estos le atribuyen la importancia a su influencia. Todos coinciden en que

dicha preparación ayuda a alcanzar un mejor rendimiento no sólo como actores del deporte, sino también en su desempeño profesional y social.

Lo antes expuesto nos remite al tipo de preparación psíquica utilizada hasta ese tiempo, a nivel de Selección Nacional. Desde el 2013 hasta la presente fecha no se ha reportado el tipo de preparación psíquica utilizada. Esto pudiera estar motivado al hecho de que *La Vinotinto* estuvo sin entrenador durante un año, hasta que nombraron a un entrenador interino de nombre Manuel Plascencia, que no usó la figura del psicólogo. Luego, del 2014 al 2016 estuvo de director técnico Noel Sanvicente, quién utilizó la figura del psicólogo, pero no hubo resultados exitosos. En 2016, fue incorporado a la dirección técnica el ex-guardameta Vinotinto Rafael Dudamel. Este director técnico, hasta la fecha, parece no haber incorporado a un psicólogo deportivo, sino a un coach motivacional.

### ***Psicodrama y Fútbol***

Visto como un enfoque de línea psicoterapéutica y psicopedagógica, basado fundamentalmente desde sus inicios en las raíces del teatro, el psicodrama fue creado por el médico rumano Jacob Levy Moreno (1889-1974). Fue precisamente el 1º de abril de 1921, en un teatro vienés que Moreno abre la primera sesión oficial de Psicodrama. Actualmente, el psicodrama es utilizado por diferentes profesionales: desde los psicoterapeutas y educadores, hasta empresarios, médicos, artistas, etc. En este momento, Psicodrama y Deporte se aproximan, haciendo que se extienda a través de canchas, piscinas, campos y tatamis (Franco, 2001).

El término *psicodrama* es complejo, motivo de varias tentativas de definición. Para su creador, el psicodrama puede ser definido como la ciencia que explora la verdad de los individuos por métodos dramáticos (Moreno, 1972). Valiéndose de un lenguaje teatral, inspiración primera de esta teoría, cree en el presupuesto que las personas son actores que pasan por varios escenarios de vida. En tanto como raíz, tenemos la palabra drama, que procede del griego, el cual significa acción, pudiendo ser simplificada aquí como terapia de acción.

El psicodrama tiene como objetivo recuperar y desarrollar la espontaneidad y creatividad, a través de la ruptura con los patrones de comportamiento estereotipados, que acarrearán la automatización del ser humano (D'Amico y Larrañaga, 2016; Franco, 2001). Los psicodramatistas creen que de esta forma estarían contribuyendo efectivamente para la salud psicológica y emocional de cada uno, posibilitándolos a encontrar más placer, autoestima y equilibrio en la vida en general (Franco, 2001).

El psicodrama se basa en lo aprendido, a través del hacer más que en el hablar, más a través de la práctica que de la teoría, y más a través del comportamiento abierto que del pensamiento interiorizado.

La propuesta inicial de ese tipo de trabajo es eminentemente en grupo. Como en el pensamiento moreniano, el ser humano es un ser en relación, el hombre en contacto con otros hombres tiene la necesidad de asumir diferentes papeles que serían desarrollados de acuerdo con la madurez y exigencias de esas relaciones. En esta propuesta, el psicodrama se divide en la estructura siguiente: protagonista, audiencia, escenario y yo auxiliares.

Una de las autoras que más han desarrollado la línea de investigación entre el psicodrama y el deporte ha sido Gisela Sartori Franco (2001). Ella plantea un conjunto de semejanzas entre ambas disciplinas en cuanto a su estructura y funcionamiento que sirven como primer ejercicio de encuentro que nos permitirá luego pensar en una visión psicodramática deportiva. Las mismas pueden ser aplicadas tanto al deporte grupal como individual, porque el deporte siempre involucra la participación vincular de diversos actores, aun en los casos de deportes como el tenis, ajedrez, atletismo y/o artes marciales.

**Cuadro 6.** Semejanzas entre los elementos del psicodrama y el deporte

<b>Psicodrama</b>	<b>Deporte</b>
<b>Palco</b>	<b>Cancha, campo, piscina ...</b>
<b>Protagonista</b>	<b>Atleta</b>
<b>Director</b>	<b>Técnico</b>
<b>Egos Auxiliares</b>	<b>Asistente técnico y equipo técnico</b>
<b>Público</b>	<b>Hinchada</b>

Tomado de Franco (2001, p. 286)

En el Cuadro 6, la autora realiza un paralelismo entre los elementos estructurantes del psicodrama y el deporte. Vale destacar, tal como ella misma lo menciona, que los papeles relacionados pueden ser invertidos dependiendo el escenario, del objetivo del trabajo. Así, el protagonista puede ser en un momento dado el director técnico, o la hinchada, o el campo. Asimismo, el atleta puede ser un yo auxiliar, las combinaciones son tantas como los contextos de la intervención y los objetivos las contengan. Igualmente, existen elementos que no contempla la autora, pero que el autor de la presente investigación científica considera importantes, que son los objetos intermediarios, tales como las pelotas, equipos deportivos y/o ropa, hidratación, entre otros. Estos pueden en un momento dado tomar el lugar de un yo auxiliar, protagonista y/o palco.

Otro aporte hecho por Franco (2001) es presentar las etapas o fases del psicodrama y sus semejanzas con el deporte, como se aprecia en el Cuadro 7. Los individuos que trabajan en el ámbito deportivo conocen la importancia del calentamiento como factor clave en el desempeño posterior en el juego o competición, así como en el psicodrama se considera fundamental el caldeamiento para sensibilizar a los participantes, el surgimiento del protagonista y una dramatización efectiva (Moreno, 1972). El psicodrama, tiene muchos aportes en esta primera etapa que en el deporte se pueden

aprovechar, para mencionar brevemente en este apartado, el calentamiento psicodramático enfoca también los aspectos mentales y afectivos, mientras que el deporte enfoca tradicionalmente el aspecto corporal, físico y técnico (D'Amico y Larrañaga 2016).

**Cuadro 7.** Semejanzas entre las etapas del psicodrama y el deporte

<b>Psicodrama</b>	<b>Deporte</b>
<b>Calentamiento inespecífico</b>	<b>Calentamiento físico</b>
<b>Calentamiento específico</b>	<b>Pre-elección</b>
<b>Director</b>	<b>Técnico</b>
<b>Dramatización</b>	<b>Juego o competición</b>
<b>Comentarios/ compartir</b>	<b>Compartir</b>

Información tomada de Franco (2001, p. 287).

Durante la dramatización, el deporte es dirigido por un técnico (director). ¿Cuántas herramientas desde la dirección psicodramática pudiese tener un técnico que le permitan tener una visión más amplia del partido y/o competición? ¿Cuántos elementos propios del desarrollo de las escenas pudiesen estar presentes en un encuentro deportivo que pueden ser comprendidos e intervenidos a través del psicodrama? ¿Quizás la introducción de una técnica como el espejo, el doblaje y/o la concretización de imágenes pudiese darle a una escena deportiva mayor fluidez o movimiento? Estos son preguntas que estas semejanzas invitan a realizar, a partir de estas comparaciones.

El compartir permite al protagonista integrar su experiencia con el grupo y le permite también a la audiencia tomar un rol protagónico, compartiendo sus vivencias, emociones y sentimientos reactivadas por la acción psicodramática. (Fernández, 2013). En el deporte, este compartir es distinto, los comentarios alrededor de la acción son constantes y acaparan toda la atención de los medios de comunicación. Al ser un evento

público, a diferencia de lo que puede ser una sesión psicodramática, no está reglado ni es íntimo, tiene unas características e influencia importante sobre los protagonistas (deportistas, equipos deportivos, técnicos, etc.) que muchas veces puede afectar positiva o negativamente el desempeño y bienestar de los mismos. ¿Existe la posibilidad de generar un compartir íntimo, más vinculado al compartir psicodramático, que permita una mejor integración y consolidación de lo ocurrido en la acción, con los actores? Una mirada psicodramática en el trabajo con deportistas podría ayudar a explorar esta alternativa.

Un concepto básico del psicodrama es el de *Rol*. El término *Rol* fue definido por Moreno como “la forma de funcionamiento que el individuo asume en el momento específico en que reacciona a una situación específica en la cual otras personas u objetos están involucrados” (Moreno, 1972, p. 27). También se conoce el término como *Papel*. El desempeño de papeles es por tanto anterior al surgimiento del *Yo*; es el *Yo* quien emerge de los papeles y no al contrario. Para cada rol existe un papel complementario o contra-rol. Rol y contra-papel son “co-existentes”, “co-dependientes”. Un buen desempeño de aquel papel permite presumir una adecuada percepción del contra-rol. Siendo así, cada ser humano adquiere y escoge, a lo largo de la vida, un abanico de papeles.

De acuerdo con el grado de libertad y de espontaneidad, el proceso de desarrollo de los papeles, conocido como Teoría de los Roles, pasa por tres fases: 1º Role-Taking: escogiendo papeles; imitando. 2º Role-Playing: entrenando papeles. 3º Role- Creating: creando nuevos papeles. Lo que Moreno innova aquí, es la oportunidad de entrenar papeles, en la tentativa de desarrollarlos mejor. Uno de los instrumentos utilizados por el psicodramatista para trabajar con la Teoría de Roles es la utilización de los Juegos Dramáticos (Franco, 2001).

Un juego dramático es una actividad que propicia al individuo a expresar libremente las creaciones de su mundo interno, realizándolas en forma de representación de un rol, por la producción mental de alguna fantasía o por una determinada actividad corporal. En este sentido, permite que la persona descubra nuevas formas de lidiar con una situación que podría ser semejante a otra situación de

su vida. (Franco, 2001; Moreno, 1972). Es en este ámbito, más que en la intervención individual, donde la psicología del deporte y el psicodrama han tenido sus encuentros, muchas veces, sin haberse registrado como tal o procesado desde el encuadre psicodramático, dicho juego o como uno lo encuentra más nominado, *dinámica grupal* (D'Amico y Larrañaga, 2016).

El foco vendría siendo, de acuerdo con Franco (2001), poder generar una metodología dentro del deporte que permita preservar y atesorar las relaciones intra e interpersonales, trabajar con la parte sana del individuo y en el role – playing desarrollar papeles también en términos profilácticos. Ampliando un poco esta idea, el psicodrama deportivo puede ser algo más que una metodología aislada como ya se ha mencionado. Por otro lado, la incorporación en la acción de un escenario permite el desarrollo más integral de la preparación psicológica, en sus distintas modalidades de entrenamiento y habilidades.

Por todo lo visto hasta ahora, el psicodrama deportivo resulta un instrumento idóneo para conocer el desarrollo de los roles en el fútbol y la preparación de los mismos. El entrenamiento o preparación psicológica, tan valorada desde la psicología del deporte, encuentra en el psicodrama una forma ideal de llevar a la acción una metodología de entrenamiento, adiestramiento y aplicación.

El mundo del deporte está caracterizado por la acción, muchas veces la oportunidad para el psicólogo de introducir la palabra como mediador y agente reflexivo, resulta de un trabajo arduo y poco valorado. El psicodrama, como marco teórico y metodológico, permitirá, a través de la acción reflexiva, generar espacios de crecimiento y desarrollo personal tanto a futbolistas como a personas involucradas en su entorno (entrenadores, padres, etc.). Por la naturaleza de su método vivencial, el psicodrama ofrece la posibilidad y tendrá el potencial de poder aproximar mucho más al psicólogo y al atleta en un terreno común, donde la acción y la palabra consiguen engranarse para consolidar objetivos de optimización del rendimiento y del bienestar psico-físico del futbolista y su entorno.

Debido a que el fútbol -visto como un tipo de deporte colectivo- requiere de cuerpos, acciones y mentalidades individuales que se fundan en un solo acto, el

psicodrama es un enfoque que podría coadyuvar grandemente a la preparación psíquica del futbolista en el papel del *Yo*, orientado hacia el *Nosotros*. Finalmente, es conveniente destacar que, en la psicología del deporte, aún existe un gran interés por expandir, profundizar y mejorar los estudios relacionados con la manifestación del potencial psico-físico individual y, sobre todo, colectivo, a través del drama visto como el papel que se necesita jugar, según dictan las variadas e inesperadas circunstancias que imperan en el fútbol.

### ***Técnicas psicodramáticas en el deporte.***

Las técnicas, que vendrían siendo las operaciones o procedimientos específicos que se aplican para generar o movilizar aspectos en la dinámica grupal, están íntimamente ligadas a la habilidad o destreza del coordinador. Por tanto, su capacidad y experticia para articular el momento del grupo y los objetivos de la intervención son cruciales para garantizar el éxito de la misma (D'Amico y Larrañaga, 2016).

Dentro de las técnicas que se han utilizado en el psicodrama, podemos mencionar aquellas asociadas clásicamente a la metodología psicodramática y otras que resultan de la combinación con herramientas de la psicología deportiva (D'Amico y Larrañaga, 2016; Franco, 2001; Moreno, 1972; Ramírez, 1997):

*-Esculturas.* La construcción de imágenes a través del cuerpo, estáticas o en movimiento, son potentes para iniciar el contacto emocional con deportistas. Permiten, desde la acción, acceder a lo simbólico y a los procesos que son difíciles de consentir a través de la palabra. Muchas veces en el deporte se habla entre entrenadores del “lenguaje corporal” de los jugadores. Realizar estatuas permite en primera mano a los deportistas explorar el efecto de diversas posturas corporales en su emocionalidad y pensamiento, y como esto se vincula con el rendimiento deportivo.

*-Reverso de roles.* Puede darse entre los actores humanos que participan en el contexto deportivo, así como también con los elementos inanimados que lo componen. Por ejemplo, puede resultar interesante el reverso de roles que pueda hacer un tenista con su raqueta, un futbolista con la pelota o un beisbolista con el bate.

*-El doble.* Esta técnica consiste en que las personas que dramatizan dispongan de "conciencias auxiliares" (yo-auxiliares) que expresen los sentimientos, pensamientos y conductas que ellos no pueden o no perciben o eluden explicitar. Por otro lado, se permite ampliar la información y comunicación en la situación, así como desbloquear obstáculos. En la aplicación en equipos deportivos, puede resultar un ejercicio de empatía y entendimiento entre los miembros de un equipo, sin embargo, debe ser manejado con cuidado dado el elemento competitivo siempre presente. Puede ser fácilmente, en ambientes como este, ser pervertido su uso para ridiculizar al otro y/o criticarlo, una vez más recae en el coordinador su pericia en su utilización y manejo.

*-Proyección a futuro.* Dentro de la psicología del deporte, se habla mucho de la importancia del establecimiento de metas y el acompañamiento que se le debe dar a los deportistas como forma de contribuir a sus procesos motivacionales. A través de esta técnica, logramos colocar en escena y en cuerpo la posibilidad de crear y reflexionar las metas importantes para los actores.

*-Espejo.* Al ofrecer al protagonista la oportunidad de verse desde afuera, se hace un ejercicio muchas veces necesario en el deporte. Si bien sabemos que los deportistas son vistos, criticados y juzgados desde afuera durante toda su carrera, brindar la posibilidad terapéutica de que pueda hacerlo el mismo en un espacio reflexivo y protegido, puede ser clave para la superación y optimización de su rendimiento y bienestar.

*-Multiplicación Dramática.* La capacidad de desarrollar la espontaneidad y ofrecer espacios que les permitan a los actores generar múltiples sentidos a una situación, pueden ser manejados a través de esta técnica innovadora dentro del psicodrama.

*-Realidad Surplus.* Excelente para poder traer al contexto dramático escenarios sobre lo que se ha podido y/o podría hacer en situaciones deportivas. Permite así, en la acción, generar escenas necesarias para el progreso y bienestar del atleta o grupo.

*-Role playing.* Permite la posibilidad de entrenar y/o ensayar papeles, en el deporte existen muchas posibilidades de aplicar esta técnica con fines educativos y de entrenamiento. A pesar que se utiliza mucho a nivel del entrenamiento físico y técnico, su aplicación en el campo de entrenamiento psicológico es limitada, por lo que es

importante poder darle forma y acción para el entrenamiento de roles psicodramáticos asociados al mundo y a las destrezas deportivas.

*-Visualización en acción.* A través de la clásica herramienta de la visualización, introducimos la posibilidad de incluir el escenario y el cuerpo, típicamente imaginado, en lo real, llevando a cabo un ensayo mucho más integral y vívido de la situación visualizada. Se habla en psicología del deporte de la importancia de generar simulaciones lo más reales posibles, en el contexto dramático, puede desarrollarse un “como si” muy cercano a las aspiraciones que se pretende en esta idea.

*-Role creating.* Esta técnica constituye uno de los mayores aportes para poder generar nuevas conductas y alternativas en un mundo donde a veces la mecanización de procesos puede ser un limitante en el desarrollo integral de las personas. Entrenadores como Phil Jackson o Steve Kerr, procuran desarrollar ambientes contentivos que generen confianza en sus atletas para responder espontáneamente y crear alternativas, a través de esta técnica, pueden apoyarse este tipo de formas de trabajo colectivo e individual.

*-Soliloquio.* Esta técnica permite llevar al atleta, a través de la acción, a la conexión con su pensamiento, permitiéndole nombrar y ordenar procesos, espacio a veces escaso en el ámbito deportivo. Muchos atletas exitosos, como Lebron James o Michael Phelps, utilizan habitualmente una suerte de soliloquio íntimo antes de sus encuentros, que les permite ordenarse y planificar sus encuentros.

*-Aparte.* Muy importante en el procesamiento de cualquier actividad, esta técnica nos permite de nuevo acceder a las emociones del protagonista en el momento que ocurren, siempre acompañada de la pericia del coordinador. A veces, la posibilidad de generar un aparte en el deporte puede cambiar el desarrollo de un evento. Una analogía son los conocidos “time outs” que solicita un entrenador en medio de un partido de baloncesto, que buscan reordenar al equipo en momentos de confusión o dificultad. También es análogo a los “break de baño” que piden los tenistas para poder reenfocarse en su juego, o a sus pausas entre games y sets. Poder generar en los deportistas el hábito de un “time out” personal e íntimo como es el aparte, ayudaría al fortalecimiento y optimización de su rendimiento.

-*Autopresentación*. Sirve como elemento diagnóstico importante, nos permite evaluar el entorno y/o átomo social del atleta. Desde el psicodrama, existen propuestas interesantes que permiten, a través de las técnicas psicodramáticas, realizar un diagnóstico integral del sujeto y/o grupo.

-*Sociodrama*. Es la actuación de una situación en la que interviene el grupo, enfatizando en los problemas o éxitos del equipo deportivo como tal y no de un individuo particular.

-*Sociograma*. Es la representación gráfica de las relaciones que tienen entre sí los miembros del equipo deportivo.

-*Sociometría*. Método que permite reconocer la dinámica interna de un equipo: su integración o fraccionamiento, relación entre sus miembros, etc., a fin de reorganizarlo de modo que tenga un mejor funcionamiento.

### **Bases legales**

El conjunto de documentos de naturaleza legal que sirven de testimonio referencial y de soporte a la investigación realizada. En la presente investigación se apoya en la siguiente fuente:

#### **1. Código de Ética Profesional de Psicología (1981)**

##### ***De los Deberes Éticos en el Área de la Investigación***

*Artículo 54:* La investigación en Psicología debe inspirarse en los más elevados principios éticos y científicos.

En tal sentido, esta investigación procura establecer las bases teóricas, lo más asertivas posible para alcanzar correctamente los objetivos planteados.

## CAPÍTULO III

### MARCO METODOLÓGICO

El propósito de este capítulo es describir cómo, con qué, con quién, cuándo y dónde se van a cumplir los objetivos de la investigación planteados, para darle solución al problema de investigación. Una vez hecho el planteamiento del problema y asumidas las bases teóricas que orientaron esta investigación, se buscó darle solución a los precitados problemas y deficiencias a través del apoyo y empleo de los presupuestos teóricos y procedimientos metodológicos más idóneos.

Esta investigación tuvo como aliado teórico el enfoque del psicodrama de Jacob Moreno (1972), adaptado al fútbol por Franco (2001), cuyos objetivos concuerdan perfectamente con los motivos y fines del presente estudio, ya que los mismos estriban en: reconocer reflexivamente los *propios* pensamientos, sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones; comprender más y mejor las situaciones y puntos de vista de otras personas y de nuestra imagen o acción sobre ellas; investigar y descubrir la posibilidad y la propia capacidad de asumir nuevas opciones de conducta (*nuevas respuestas*) con mayor proyección funcional; ensayar, aprender o prepararse para actuar las conductas o respuestas más convenientes. Por otro lado, la investigación se fundamentó en la visión de la preparación psicológica de Sánchez (2005), Martínó (2008), D'Amico y Larrañaga (2016) donde hacen énfasis en el desarrollo de habilidades psicológicas del atleta que garantizan la actuación acertada y confiable en el entrenamiento y la competencia, para crear un estado óptimo de disposición. Se enlazaron ambas teorías y complementadas en su contenido, con el objetivo de darle mayor utilidad en el desarrollo de esta investigación.

## **Tipo de Investigación**

Esta investigación es de tipo descriptivo-explicativo, debido a que se buscó encontrar las razones o causas que provocan ciertos fenómenos, como en la presente investigación, se buscó dar cuenta del psicodrama como método de preparación psíquica en el fútbol.

Esta investigación tuvo un abordaje metodológico de enfoque mixto, donde se valoró con indicadores cuantitativos los beneficios del psicodrama en la preparación psíquica del deportista y, a su vez, subcategorías cualitativas de la efectividad del psicodrama en dicha preparación. En la fase cualitativa, predominó el enfoque crítico dialéctico y, para la fase cuantitativa, el empírico-analítico. Por ello, la presente investigación científica constó de dos partes fundamentales, basadas en el enfoque multimetódico de Haag (2004), el cual señala la conveniencia que ofrece la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos para recolectar, analizar y vincular datos de ambos tipos, en un mismo estudio. Se destaca que el abordaje mixto es, según Haag (2004), el enfoque por excelencia en el deporte y las ciencias del ejercicio, ya que el mismo permite abordar de forma holística el objeto de estudio, triangulando métodos y recolección de información que provienen de distintas técnicas e instrumentos.

## **Diseño de Investigación**

Para la fase cuantitativa, se usó un diseño pre-experimental de preprueba-posprueba con un solo grupo, donde se le aplicó una prueba previa al estímulo o tratamiento, después se le aplicó el tratamiento y, finalmente, se le aplicó una prueba posterior al tratamiento (Hernández, Fernández y Baptista, 2010).

Para el área cualitativa, el diseño emergente es el que se utilizó. Es así, debido a:

- a) Se asume una falta de conocimiento previo sobre las distintas realidades, de allí que la apertura del problema inicialmente formulado

dificulta su focalización y planificación previa; b) el contexto particular del estudio determina en gran medida el desarrollo del mismo; c) lo que emerge está en función de la interacción entre el investigador y el fenómeno y es impredecible; d) los sistemas de valores interactúan de forma imprevisible para influir un producto (Lincoln y Guba, 1985 citado en Wiesenfeld, 2001, p. 147).

Una vez comprendidos los argumentos anteriores, se procede a explicar las etapas cuantitativa y cualitativa de desarrollo de la investigación.

*-Fase cuantitativa:* se basó en técnicas de recolección y análisis de datos estadísticos mediante una preprueba y una postprueba.

*-Fase cualitativa:* se apoyó en métodos cercanos a los participantes de la investigación, a través de observación participante, dinámica de grupos y relatos de sharings o compartires.

### **Tipo de Fuentes**

En esta investigación se trabajó con fuentes primarias; es decir, la información se obtuvo directamente de los participantes del estudio. A su vez, se trabajó con fuentes secundarias, tales como documentos escritos.

### **Lugar de Investigación**

Esta es una investigación de campo. El campo en este caso específico fue la cancha de fútbol donde hacen vida los futbolistas. En la presente investigación científica, dicho lugar fue la cancha de fútbol, de la Escuela Menor de Fútbol de la Casa Italia de Maracay, en Maracay, Estado Aragua, Venezuela.

## **Temporalidad**

Es transversal, debido a que se realizó la investigación en períodos breves de tiempo. La investigación no requirió de largos períodos de tiempo para obtener los resultados. Eso hace a la investigación lucrativa académicamente, porque supuso eficiencia y efectividad para la producción de resultados. Esto es, que se invierten bien tanto el tiempo y los recursos y lleva a la obtención de excelentes resultados, generando plusvalía académica. Las sesiones psicodramáticas se dieron entre junio y agosto del 2018 para lo cual se siguieron formatos específicos (Anexos A, B, C, D).

## **Técnicas de Recolección de Datos**

### *Fase Cuantitativa*

Se utilizó en el área cuantitativa el Test de Loher (1986), el cuál fue administrado en fases preprueba y postprueba. Dicho test fue corregido mediante las sumatorias de sus diferentes áreas y se utilizó el estadístico de frecuencia porcentual. El Test de Loher evalúa el rendimiento psíquico y fue elaborado por James E. Loehr en 1986. Este test consta de 42 preguntas. Se evalúan 7 áreas de habilidades mentales en el deporte. A cada una le corresponden 6 preguntas, las cuales aparecen en orden de sucesión. Dichas áreas son: Autoconfianza, Energía Negativa, Control de la Atención, Control Visual y de Imagen, Nivel Motivacional, Energía Positiva, Control de Actitud. Para cada pregunta existen 5 posibles respuestas que reflejan la frecuencia con las que puede manifestarse, a saber: Casi Siempre, Frecuentemente, A Veces, Pocas Veces, Casi Nunca; que otorgan una puntuación ascendente (del 1 al 5) si el ítem refleja una actitud negativa, por ejemplo. Asimismo, la puntuación es descendente cuando el ítem refleja una actitud positiva. La evaluación se presenta de forma cuantitativa 1, 2, 3, 4, 5 y se establecen tres criterios cualitativos a partir de las puntuaciones obtenidas, descritas a continuación:

- 1) Menos de 19 puntos: Necesita atención especial.
- 2) De 20 a 25: Necesita tiempo para modificar la autovaloración.
- 3) De 26 a 30: evaluación de excelente.

La elección de este instrumento de trabajo para la recolección de datos, se debe a que las áreas propuestas por el Test de Loher (1986) son aplicables a cualquier deporte individual o de equipo e indican los pasos esenciales para lograr su rendimiento óptimo.

### ***Fase Cualitativa***

El área cualitativa consistió en los registros en diarios de campo, obtenidos de la observación participante, los relatos de los sharings y posteriormente analizar, con el fin de tener hallazgos de contenidos emergentes, mediante el análisis de contenido. La aplicación del psicodrama y la manera de recolectar los hallazgos de cada sharing se sometió a la revisión de expertos y de esta forma fue validada. (Ver Anexo E).

### **Alcance de la investigación**

Es del tipo aplicada, debido a que resolvió una situación que es la optimización de la preparación psíquica del futbolista venezolano, a través del psicodrama.

### **Muestra**

Consistió en un muestreo no probabilístico, intencional y participantes voluntarios. Será una muestra de 20 futbolistas varones, con edades comprendidas entre 14 y 16 años, pertenecientes a la categoría sub 16 de la Escuela de Fútbol Menor Casa Italia de Maracay.

## Procedimiento

Se realizó la aplicación de pretest, previamente entregándosele a los participantes el consentimiento informado (ver Anexo F), como parte de los cuidados éticos en la presente investigación científica. Luego, la intervención se centró en entrenar a los futbolistas en técnicas psicodramáticas para potenciar su preparación psicológica y fueron medidas con un protocolo de observación participante con determinados indicadores y un cuestionario, post-entrenamiento psicodramático. Dichos indicadores son las fases del psicodrama: Caldeamiento, Psicodrama, Sharing o Compartir, Técnicas Psicodramáticas utilizadas.

Después de este punto, se administró la postprueba, se recogieron las opiniones en cada sharing o compartir al final de cada sesión psicodramática y se midió si hubo diferencias significativas entre la preprueba y la postprueba, comparando las áreas presentadas en el test, que es el Test de Loher (1986). Las sesiones psicodramáticas fueron cuatro (4) y pueden ser vistas en los Anexos A, B, C y D, respectivamente.

Luego de esto, una vez revisadas y transcritas las diferentes opiniones, con la finalidad de recoger de la mejor manera posible la realidad allí expresada, se procedió a agrupar la información en categorías y sub-categorías con el propósito de integrar y reagrupar su significado para proceder a realizar el análisis correspondiente. Este análisis se conoce como *análisis de contenido*, el cual se define como un método que contiene varias “técnicas de análisis de comunicaciones que utiliza procedimientos sistemáticos y objetivos de descripción del contenido de los mensajes para obtener indicadores (...) que permitan una inferencia de los conocimientos relativos a las condiciones de producción y recepción de los mensajes” (Bardin, 2002).

Al finalizar los análisis de resultados, se estructuraron los fundamentos teóricos-metodológicos de la preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama.

## **CAPÍTULO IV**

### **PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

En el presente capítulo, relacionado con el estudio científico acerca de la preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama, se presenta el análisis e interpretación de la información obtenida, por medio de la aplicación de determinados métodos, instrumentos y técnicas, empleados fundamentalmente para la recolección de información para cumplir con la resolución del objetivo general de la presente investigación científica.

Primeramente, cabe destacar que se analizó e interpretó la literatura especializada, para así tener importante apoyo documental.

En segundo lugar, para dar respuesta a los objetivos específicos 1 y 2 de la presente investigación, se aplicó el Test de Loher (1986) a veinte (20) futbolistas de la Escuela de Fútbol de la Casa Italia de Maracay, categoría sub-16. También se les administró cuatro (4) sesiones de preparación psíquica apoyadas en el psicodrama. Asimismo, se presentan los resultados del análisis e interpretación de la información obtenida. La información recabada se manejó estadísticamente con la frecuencia de porcentaje obtenido.

En tercer lugar, con el fin de alcanzar el objetivo número 3 de la investigación, se diseñaron, elaboraron y aplicaron un conjunto de preguntas tipo grupo focal, abiertas. Para su análisis y respectiva interpretación, la información recabada se analizó bajo la técnica de Bardin (2006) el análisis de contenido.

A continuación, se presenta un cuadro con la descripción de la muestra: posición en el campo y edad.

**Cuadro 8.** Cuadro descriptivo de la muestra de participantes de la investigación.

<b>NÚMERO DE PARTICIPANTE</b>	<b>EDAD</b>	<b>POSICIÓN</b>
1	14	Delantero
2	14	Defensa central
3	14	Defensa central
4	15	Volante extremo
5	14	Volante mixto
6	14	Volante extremo
7	15	Defensa central
8	15	Delantero
9	14	Portero
10	15	Portero
11	14	Delantero
12	14	Lateral izquierdo
13	15	Lateral derecho
14	15	Defensa central
15	14	Volante mixto
16	15	Volante mixto
17	14	Volante mixto
18	15	Volante mixto
19	15	Delantero
20	16	Volante extremo

Se puede observar que los participantes son futbolistas, que cada uno ocupa una posición dentro del campo de juego y son de categoría de edad Sub-16. El promedio de edad es de 14,55 años.

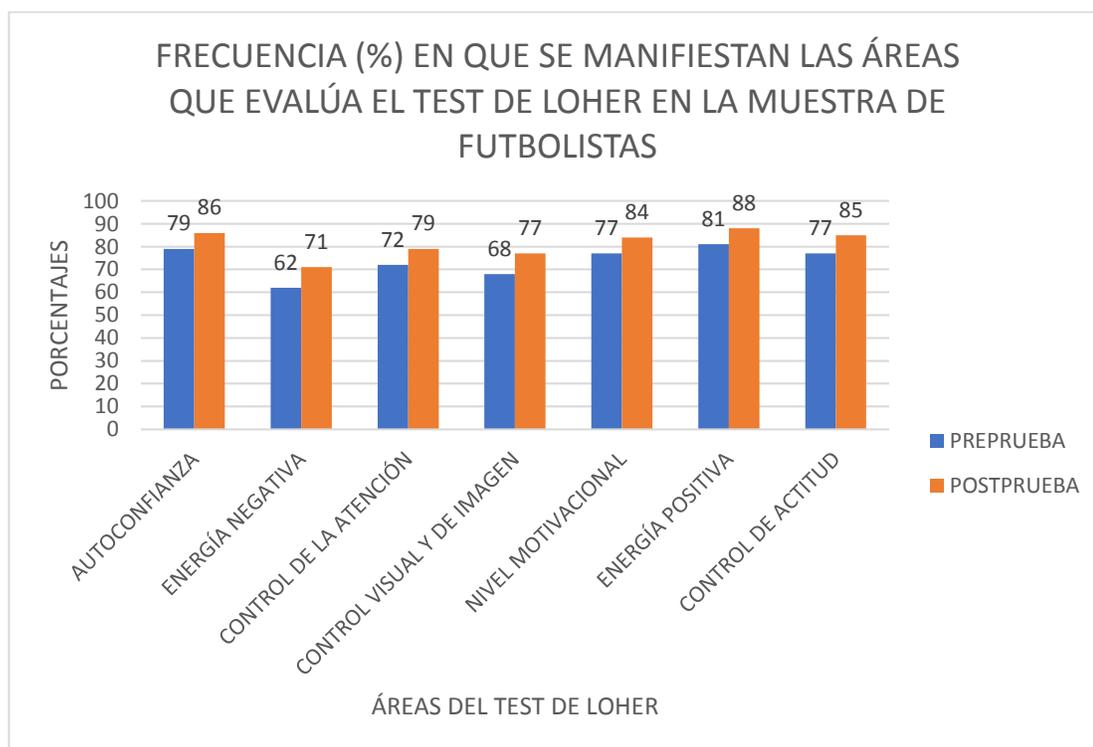
## Resultados de la Fase de Investigación Cuantitativa

El Test de Loher (1992) se administró a los futbolistas en su fase preprueba. Se obtuvieron los siguientes resultados. Posteriormente a la administración del inventario, se administraron sesiones de psicodrama aplicado al fútbol.

Los resultados alcanzados por los futbolistas en el Test de Loher (1992), se pueden apreciar el siguiente cuadro con su respectivo gráfico de frecuencia de manifestaciones.

**Cuadro 9.** Frecuencias en que se manifiestan las Áreas que Evalúa el Test de Loher en la Muestra de Futbolistas.

ÁREAS DEL INVENTARIO DE RENDIMIENTO PSICOLÓGICO	AUTOCONFIANZA	ENERGÍA NEGATIVA	CONTROL DE LA ATENCIÓN	CONTROL VISUAL Y DE IMAGEN	NIVEL MOTIVACIONAL	ENERGÍA POSITIVA	CONTROL DE ACTITUD
PORCENTAJES PRETEST (%)	79	62	72	68	77	81	77
PORCENTAJES POSTEST (%)	86	71	79	77	84	88	85



**Gráfico 1.** Frecuencia porcentual en que se manifiestan las áreas que evalúa el Test de Loher.

La muestra analizada obtiene 79% en el área de Autoconfianza, lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico, significando que necesita tiempo para mejorar dicha área, en la preprueba. Sin embargo, en la postprueba, la muestra obtuvo 86% en esta área, lo que se corresponde con un nivel alto de rendimiento psicológico. Esto hace inferir que los futbolistas durante su desempeño se sienten con un saber de su actividad, confiados en sí mismos, pueden rendir en el pico máximo de sus posibilidades, con buena fortaleza mental y de ser futbolistas exitosos.

En la Energía Negativa, el 62% alcanzado por los futbolistas se corresponden con un nivel bajo de rendimiento psicológico, significando que necesita atención especial, en la preprueba. No obstante, en la postprueba, la muestra obtuvo un 71% en esta área, lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico. Esto demuestra que posiblemente demuestre algunas veces deficiencias que pudiera confrontar en buen desempeño como: el frustrarse por tomar una decisión no adecuada, manifestar sensación de nerviosismo y miedo; sentir y pensar negativamente; demasiada tensión muscular; perturbaciones provenientes del medio externo; el no mantenerse calmado durante el desarrollo del partido cuando se siente confundido por problemas no vinculados directamente a su actividad como jugador.

El Control de la Atención alcanza un 72%, lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico, significando que necesita atención especial, en la preprueba. Sin embargo, en la postprueba la muestra obtuvo un 79% en esta área, lo que sigue correspondiéndose con un nivel intermedio de rendimiento psicológico. Esto evidencia las insuficiencias que los jugadores pudieran experimentar durante su desempeño, como: el perder la concentración durante el desarrollo del partido; perder el control durante los momentos críticos del partido; sentirse mentalmente alejado del partido; pensar en las equivocaciones anteriores y el rompimiento de la concentración fácilmente a consecuencia de elementos distractores.

El Control Visual y de Imagen alcanza un 68%, lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico, significando que necesita atención especial, en la preprueba. En la postprueba la muestra obtuvo un 77% en esta área, pero sigue

correspondiéndose con un nivel intermedio de rendimiento psicológico. Esto hace inferir que en este indicador las insuficiencias que pudieran estar influyendo en un buen rendimiento están asociadas en el hecho de no verse rindiendo correctamente; en no realizar una práctica mental de sus habilidades físicas; el no poder visualizar situaciones desfavorables durante el partido y como darle solución a las misma; el no visualizar imágenes durante el partido que le faciliten un mejor desempeño y el no estar a una distancia, adecuada para poder vivenciar las situaciones de juego que se le presenten, para tomar la decisión correcta.

El indicador que evalúa el Nivel Motivacional de los futbolistas alcanzó un 77%, lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico, significando que necesita atención especial, en la preprueba. En la postprueba la muestra obtuvo un 84% en esta área, pero sigue correspondiéndose con un nivel intermedio de rendimiento psicológico. Esto influye en el rendimiento de los futbolistas, de la manera siguiente: el no estar altamente motivados, sino medianamente motivados, para mostrar un buen juego; que las metas que se hayan impuesto para su desempeño le resulten difícil de cumplir; el no haberse preparado correctamente para brindar un buen desempeño; experimentar un estado de disposición desfavorable que no les permita rendir al máximo de sus potencialidades como jugadores; el sentirse agotados durante su desempeño en el partido; el sentirse medianamente excitado (agitado) antes del comienzo de un partido.

La muestra de jugadores de fútbol alcanza un 81% en el área de Energía Positiva, lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico, significando que necesita tiempo para mejorar, en la preprueba. No obstante, en la postprueba obtuvo un 88% lo que se corresponde con un nivel alto de rendimiento psicológico. Esto refleja que los futbolistas deben mantener una afluencia positiva durante su desempeño en el partido, a pesar de que puedan existir contratiempos en el desarrollo del juego; mostrar que el partido lo disfrutan, aunque surjan situaciones difíciles de juego; experimentan pocos fracasos emocionales; la preparación para su desempeño les resulta agradable; cuando emocionalmente sienten desafío, se inspiran y tratan de reaccionar de manera positiva ante situaciones adversas en el partido; buscan con un

poco de dificultad que un partido de fútbol les reporte sensación de alegría y plenitud ante su desempeño.

Por otra parte, los futbolistas obtuvieron un 77% en el área de Control de la Actitud lo que se corresponde con un nivel intermedio de rendimiento psicológico, significando que necesita tiempo para mejorar, en la preprueba. No obstante, en la postprueba obtuvo un 85% lo que se corresponde con un nivel alto de rendimiento psicológico. Esto indica que, los futbolistas, durante su desempeño evidencian: pensamientos adecuados para realizar un buen desempeño exitoso; prevén las situaciones negativas que puedan surgir en el partido, la cual les facilita tomar decisiones correctas y concretas; demuestran el ciento por ciento de sus habilidades mentales cuando están jugando un partido; les resulta medianamente fácil cambiar de un estado emocional negativo a uno positivo, por medio del control mental, durante su desempeño en el partido de fútbol y las crisis que le puedan surgir durante el desarrollo de sus funciones la puede transformar en oportunidades.

Los resultados reflejan que los aspectos que no están afectados en el rendimiento psicológico de los futbolistas estudiados se encuentran asociados a: Autoconfianza, Energía Positiva y Control de Actitud.

Los resultados sugieren que los aspectos que se encuentran afectados en el rendimiento psicológico de los futbolistas estudiados se encuentran asociados a: Energía Negativa, Control de la Atención, Control Visual e Imagen, y Nivel Motivacional.

### **Resultados de la Fase de Investigación Cualitativa**

Una vez revisados y transcritos los diferentes sharings (compartires) de los grupos focales, observaciones participantes y los apuntes del análisis bibliográfico, con la finalidad de recoger de la mejor manera posible la realidad allí expresada, se procedió a agrupar la información en unidades de análisis. Las unidades de análisis son segmentos del contenido de los mensajes que son caracterizados para ubicarlos dentro de dimensiones, categorías y subcategorías de contenido, con el propósito de integrar

y reagrupar su significado para proceder a realizar el análisis correspondiente.

Primero se codificó el material obtenido. La codificación corresponde a una transformación de los datos brutos del texto, es decir, la codificación “es el proceso por el que los datos brutos son transformados sistemáticamente y agregados en unidades que permiten una descripción precisa de las características pertinentes del contenido” (Bardin, 2002, p. 78).

Después, se procedió a categorizar el contenido codificado. La categorización se define como

una operación de clasificación de elementos constitutivos de un conjunto por diferenciación, tras la agrupación por género (analogía), a partir de criterios previamente definidos. Las categorías son las secciones o clases que reúnen un grupo de elementos (unidades de registro en el caso del análisis de contenido) bajo un título genérico, reunión efectuada en razón de los caracteres comunes de estos elementos (Bardin, 2002, p. 90).

El criterio de categorización fue semántico, es decir, categorías creadas por tema.

De acuerdo con Bardin (2002), las categorías deben cumplir las siguientes especificaciones:

*-Exhaustividad:* Esto es que las categorías establecidas permiten clasificar el conjunto del material recogido.

*-Representatividad:* Se garantiza cuando los contenidos codificados se prestan para efectuar el análisis sobre la muestra. El muestreo es riguroso si él constituye una parte representativa de todos los datos iniciales.

*-Homogeneidad:* Los contenidos codificados deben ser homogéneos, es decir escogidos en función de criterios precisos y no presentar mucha singularidad en relación con estos criterios.

*-Pertinencia:* Los contenidos codificados deben corresponder al objetivo del análisis. Una categoría es pertinente cuando ella hace posible el estudio del contenido obtenido ante las preguntas y el marco de análisis seleccionados.

Se procedió a categorizar cada respuesta del sharing por sesiones de preparación psicológica.

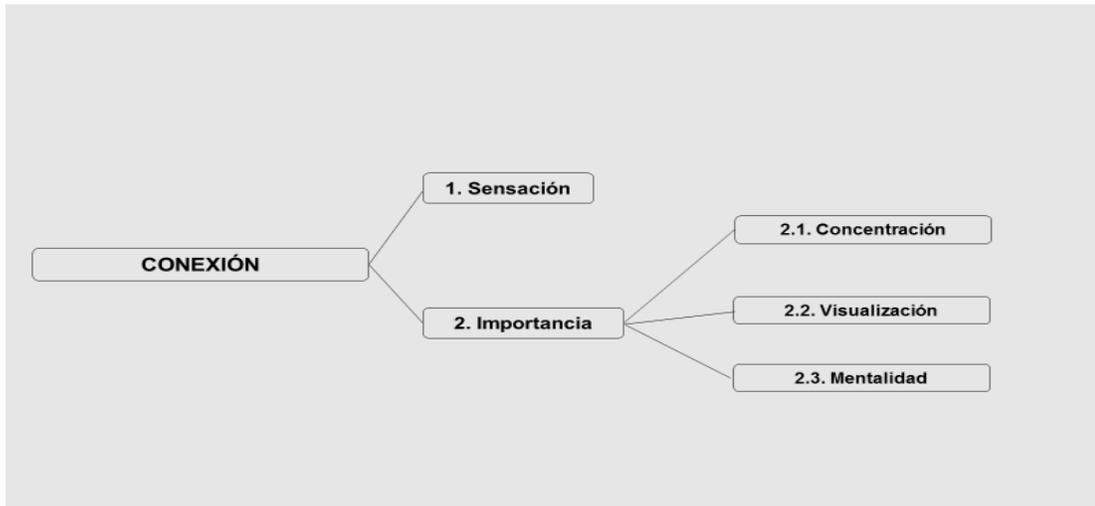
Los contenidos de los futbolistas se codificaron también con un número en orden ascendente seguido de una “J” de jugador.

En segundo lugar, se exponen los resultados, los cuales se han dividido en cuatro bloques: **Sesión 1, Sesión 2, Sesión 3, Sesión 4**. Cada pregunta del sharing se denomina *momento*, para diferenciar dos fases de sharing: 1 y 2.

En cada uno de los bloques se presenta un esquema con el conjunto de dimensiones, categorías y sub-categorías de contenido en las cuales se agruparon las respuestas de los jugadores, conformando las unidades de análisis.

## Sesión 1

### 1. *¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?*



**Gráfico 2.** Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 1 “¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?”

Con esta pregunta se buscó que los jugadores expresaran sus sensaciones con respecto al psicodrama. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión **Conexión**, de la cual surgió la siguiente categoría: **1. Sensación** “Me

*conecto con el hecho de que me sentí bien porque me sirve para visualizar mis metas, saber relajarme cuando estoy estresado” (1J).*

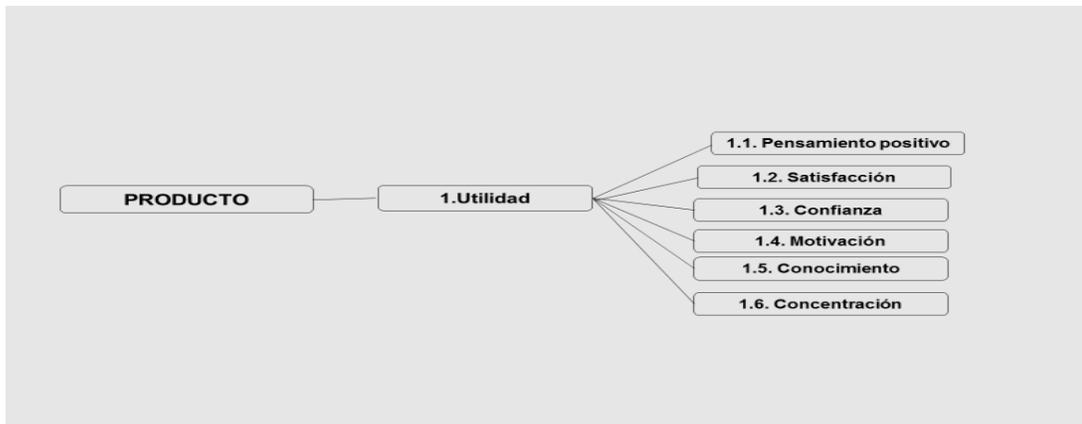
Por otro lado, se obtienen afirmaciones donde se enfatiza en la importancia del psicodrama, agrupadas en la siguiente categoría **2. Importancia**, con las sub-categorías

**2.1. Concentración, 2.2. Visualización, 2.3. Mentalidad:**

*Me conecto con el hecho de que esto es importante, porque nos mantiene para estar concentrados y enfocados en nuestra meta en el fútbol, si queremos ganar un campeonato y también nos ayuda a pensar en que las metas mías y las de todos son válidas, que tenemos que ponernos en el lugar del otro y luchar juntos por las metas del equipo” (2J), (...) es importante porque es un método para visualizarme” (3J), Pienso que es importante porque nos muestra que un jugador no puede rendir al máximo físicamente si no está concentrado o al cien mentalmente (4J).*

En este Momento 1 de la Sesión 1, los jugadores en sus contenidos reportaron sentirse conectados con el bienestar producido por la preparación psíquica psicodramática, porque ésta tiene un fin como lo es autorregularse mentalmente con la visualización, la relajación y la concentración, entendiendo que es tan importante este tipo de preparación como la preparación física, táctica y técnica, para alcanzar las metas como equipo y la mente a tope.

**2. ¿Qué te llevas de la sesión para ti?**



**Gráfico 3. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 1 “¿Qué te llevas de la sesión para ti?”**

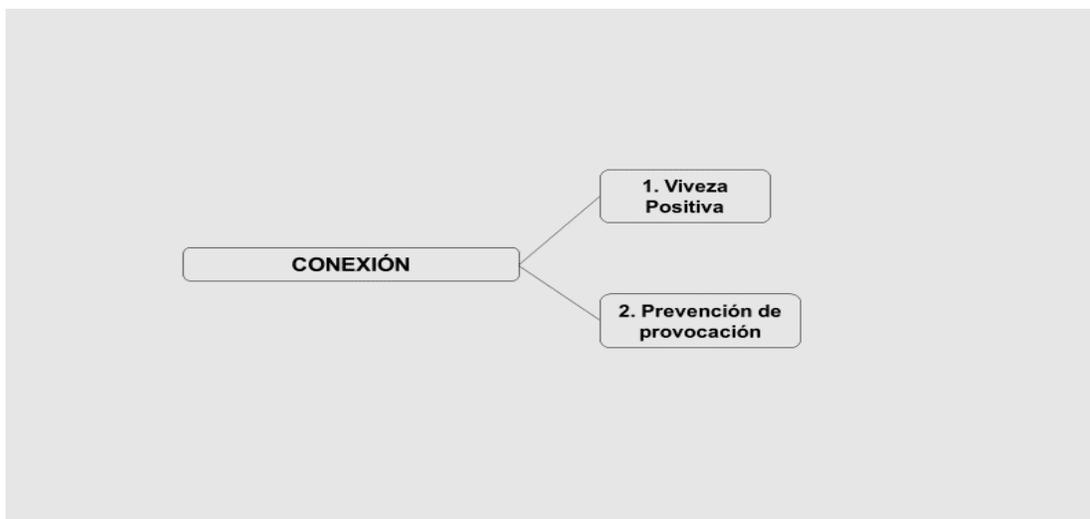
Para esta pregunta, se obtuvieron respuestas concernientes al uso que se le puede dar al psicodrama en el fútbol y lo que se llevan los jugadores producto de la sesión, ubicadas en la dimensión **Producto**, categoría **1. Utilidad**. De esta categoría surgieron las sub-categorías **1.1. Pensamiento positivo, 1.2. Satisfacción, 1.3. Confianza, 1.4. Motivación, 1.5. Conocimiento y 1.6. Concentración** : *“Me llevo que este método es útil para antes de un partido o de algo importante o estresante podemos usarlo concentrándonos respirando, relajándonos y diciéndonos cosas positivas como “si podemos”, hacer esculturas, etc.”* (2J), *“Satisfacción”* (12J), *“Confianza”* (16J), *“Motivación”* (20J), *“Relajación”* (18J), *“Más conocimiento”* (17J), *“Aprendizaje”* (15J), *“Pensamiento positivo”* (13J), *“que me voy enfocado”* (14J).

En este momento 2 de la Sesión 1, los jugadores reflejaron el uso que le pueden dar al psicodrama en el fútbol y lo que se llevan producto de la sesión de preparación psíquica psicodramática, considerando que pueden utilizar este método para hacerlo antes de un partido o algo importante de su vida cotidiana -extrapolar este método para utilizarlo fuera de la cancha- ayudándolos a concentrarse, a visualizar y mantener el pensamiento positivo. A su vez, les genera un nuevo aprendizaje sobre cómo prepararse mentalmente, dejándolos satisfechos, enfocados y motivados. Nótese que aquí se repite la categoría “concentración” al igual que en la pregunta (momento 1) de esta sesión 1.

La observación participante en esta sesión reveló aparente timidez al principio por parte de los jugadores, que no interactuaban con facilidad entre ellos a la hora de realizar los ejercicios planteados en el cuadro de la sesión. No obstante, a medida que avanzaba la sesión, los jugadores fueron conectándose más con la actividad.

## **Sesión 2**

### **1. *¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?***

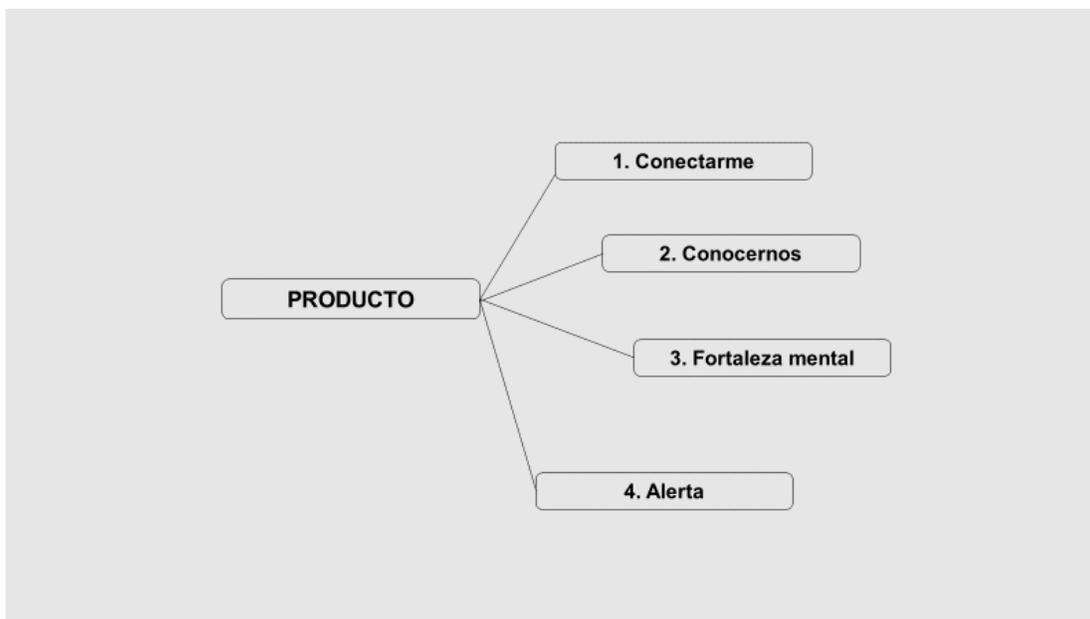


**Gráfico 4. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 2 “¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?”**

Con esta pregunta se buscó que los jugadores expresaran sus sensaciones con respecto a las escenas y a las técnicas psicodramáticas de esta sesión. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión **Conexión**, de la cual surgieron las siguientes categorías: **1. Viveza positiva**, **2. Prevención de provocación**: “*Que la viveza tenemos que usarla a favor de nosotros*” (9J), “*Que es muy fácil caer en provocaciones en la cancha*” (10J), “*Yo me conecto con que me ha pasado que no he aguantado las provocaciones del contrario y caigo en la trampa. Ahora con estas herramientas puedo pensar mejor antes de actuar*” (J11).

En este Momento 1 de la Sesión 2, los jugadores develaron sensaciones vividas con las técnicas psicodramáticas y las escenas, dando como resultado que la viveza es necesaria para ellos en el fútbol de manera positiva, y que es mejor prevenir antes de caer en provocaciones del contrario.

## **2. ¿Qué te llevas de la sesión para ti?**



**Gráfico 5. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 2 “¿Qué te llevas de la sesión para ti?”**

Por otro lado, se obtuvieron respuestas concernientes al aprendizaje que se llevan los jugadores producto de la sesión, estando en la dimensión **Producto**, específicamente en las categorías **1. Conectarme, 2. Conocernos, 3. Fortaleza mental, 4. Alerta**: “Conectarme con el grupo, más estar alerta a las provocaciones” (J7), “A conocernos más. Pensé que los conocía, pero veo que con esto del sociograma vi otras cosas que no sabía de mis compañeros” (J3), “Bueno a ser más fuerte mentalmente” (J2).

Surge de nuevo al igual que en los momentos 1 y 2 de la sesión 1, la palabra conectarnos y aquí se percatan del poder de la energía grupal conectándose unos con otros.

En este Momento 2 de la Sesión 2, se reveló que los jugadores se percatan de que la viveza la pueden usar a su favor de manera positiva, que al conocer más sobre esto pueden rendir mejor en la cancha, porque opinan que es muy fácil caer en provocaciones del rival. Esto los lleva a pensar que es mejor pensar antes de actuar en estas circunstancias. También los jugadores revelaron que estas escenas y técnicas

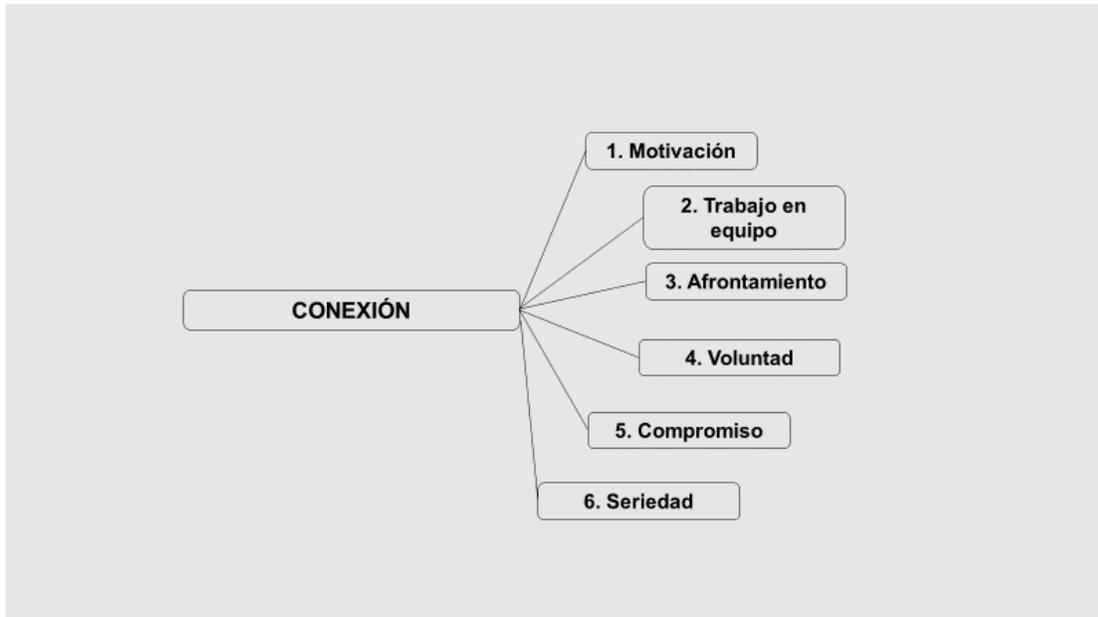
psicodramáticas los enseñó a conocerse más entre ellos y a vincularse, al igual que a desarrollar su fortaleza mental.

Esto quiere decir que el uso que le dan a la preparación psíquica psicodramática es a conectarse, a conocerse a sí mismos y entre ellos mismos, a ser fuertes psíquicamente y a estar más alerta.

La observación participante en esta sesión, reveló disposición de los jugadores para realizar las actividades. Al inicio había bastantes actitudes de burla hacia los compañeros por cómo realizaban las técnicas psicodramáticas, pero con la ayuda del facilitador lograron mantener la concentración en las escenas y las técnicas psicodramáticas, resultando en aprendizaje en ambiente agradable.

### Sesión 3

#### 1. *¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?*



**Gráfico 6. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión “¿Habiendo realizado estos ejercicios y observado estas escenas, con qué nos conectamos?”**

Con esta pregunta se buscó que los jugadores expresaran sus sensaciones con respecto a las escenas y a las técnicas psicodramáticas de esta sesión, concernientes a

los aspectos que ellos mismo manifestaron necesita incorporar el equipo. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión **Conexión**, de la cual surgieron las siguientes categorías: **1. Motivación, 2. Trabajo en equipo:** *“Me conecté con todo porque este trabajo no sirvió para estar más motivados, más serios con el equipo, para que el equipo trabaje mejor”* (J2), *“Con todo, porque entre todos, con la ayuda de todos los compañeros ayudamos a cualquiera para que se motive más, sea más serio, venga a las prácticas y salgamos adelante”* (J2), *“Bueno yo como equipo sentí que cada quien debe ejercer su función, para que todos como equipo, logremos nuestra meta”* (J8).

Luego surgieron las categorías **3. Afrontamiento, 4. Voluntad, 5. Compromiso, 6. Seriedad:** *“Pienso que son herramientas que nos ayudan a lidiar mejor con la presión y a hacer mejor las acciones en el campo. Desde el rol de equipo me sentí que la voluntad, el compromiso y la seriedad son las que llevan al equipo al éxito”* (J5), *“Estuvo buena la actividad porque esos elementos son muy importantes para enfrentar el partido, la seriedad, el compromiso. Desde el rol de compromiso me sentí que bueno me pedían goles para ganar y cumplir con el trabajo en equipo.”* (J6), *“Pienso que al ser yo la Voluntad, pienso que cada uno tiene esa voz en tu cabeza, pero en el campo los compañeros también te pueden dar confianza o decirte esas cosas que nos dijimos para ser mejores”* (J4).

*Me pareció importante dentro y fuera del campo, porque esos elementos nos sirven para la vida, para los estudios: el compromiso, la seriedad y la voluntad. Con el rol del equipo me sentí bien y pienso que esta actividad se puede hacer las veces que sea necesario* (J7),

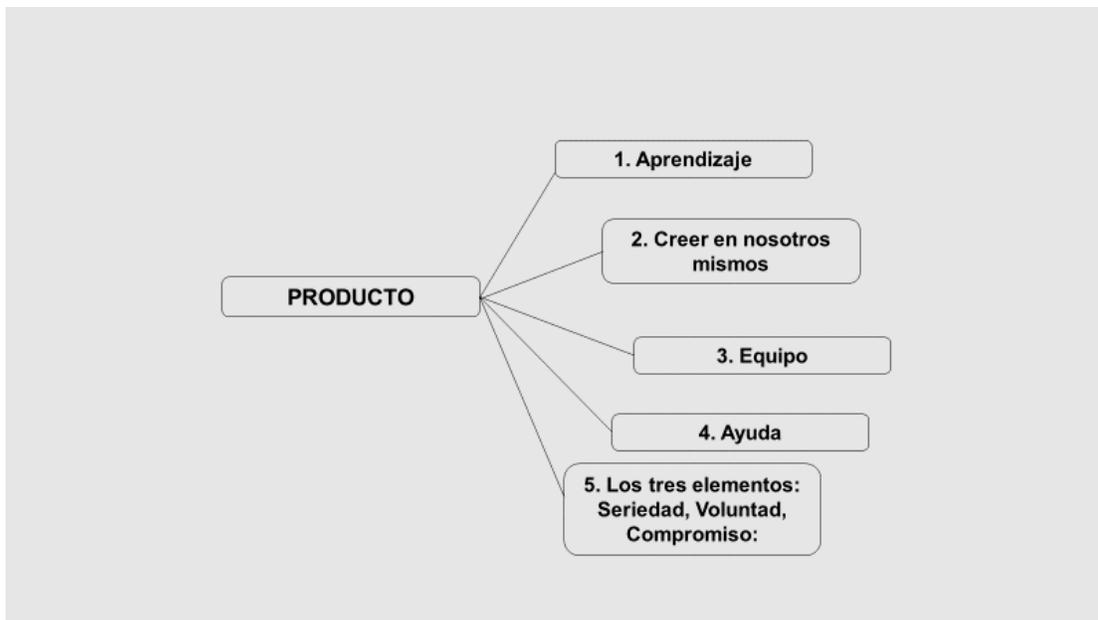
Nótese que se repitió Motivación, al igual que en el momento 2 de la sesión 1.

En este Momento 1 de la Sesión 3, los jugadores manifestaron estar conectados para que el equipo trabaje mejor, entendiendo que entre todos pueden alcanzar los resultados, teniendo como efecto de la preparación psíquica psicodramática la motivación. Esto hace que la motivación del equipo influya en cada uno de los

individuos, respetando que cada persona tiene un rol que cumplir para alcanzar las metas.

En este mismo Momento 1 de la Sesión 3, reflejaron los jugadores que las herramientas de la preparación psíquica psicodramática los ayuda afrontar la presión de la mejor manera, para que el rendimiento sea el mejor en la cancha. Esto lo logran ayudándose con la seriedad, el compromiso y la voluntad, haciendo este tipo de preparación de manera continua. Para ellos, ser serios es enfocarse, concentrarse para hacer goles y la voluntad es la voz interna que te impulsa salir adelante, apoyada por lo que los compañeros se dicen entre sí, para así tener más confianza para lograr las metas.

## ***2. ¿Qué te llevas de la sesión para ti?***



***Gráfico 7. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 3 “¿Qué te llevas de la sesión para ti?”***

Finalmente, para esta sesión, se obtuvieron respuestas concernientes al uso que se le puede dar a estas técnicas psicodramáticas y lo que se llevan los jugadores producto de la sesión, cuando se les preguntó ¿Qué te llevas de la sesión para ti?, ubicadas en la

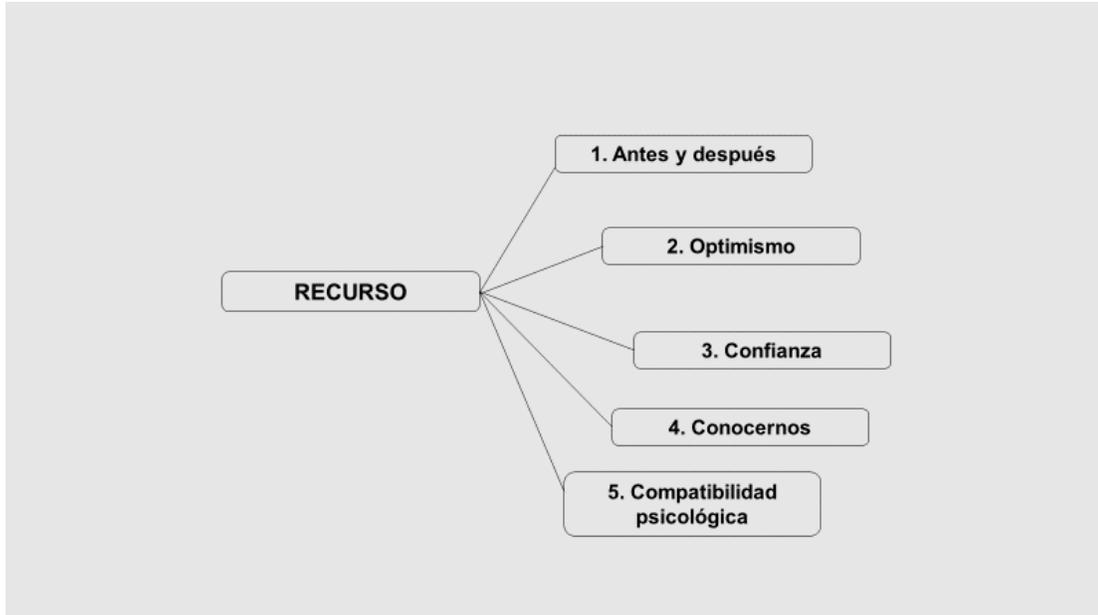
dimensión **Producto**, visualizadas en las categorías **1. Aprendizaje, 2. Creer en nosotros mismos, 3. Equipo, 4. Ayuda, 5. Los tres elementos: Seriedad, Voluntad, Compromiso**: *“Aprendizaje y que podemos aplicar estas cosas en el campo como las de las sesiones anteriores” (J4), “Cosas para automotivación” (J9), “Que si actuamos todos como equipo, podemos jugar mejor y ganar” (J2), “Bueno que así que hay cosas que el equipo puede hacer por ti, tú también puedes ayudar y controlar, por ejemplo, esos tres elementos esos los puede controlar uno mismo” (J10), “(...) que los tres elementos son importantes para nosotros y los podemos poner en práctica para salir adelante como equipo” (J1), “Este trabajo nos ayuda a controlarnos en el campo porque a veces nos dejamos llevar por acciones que no son buenas y perjudicamos al equipo” (J11), “Nos ayuda para el entrenamiento también porque esos tres elementos los necesitamos cada vez que jugamos” (J7), “El trabajo nos ayudó a saber cómo actuar en el campo y fuera de él, para afrontar algunos problemas que se presenten” (J8).*

En este Momento 2 de la Sesión 3, los jugadores reportaron que se llevan aprendizaje y la aplicación de las técnicas, sobre todo para motivarse a sí mismos y entre ellos. También manifestaron el hecho de que trabajar como equipo los ayuda a alcanzar las metas, como la meta de la victoria. Esto va aunado con el hecho de que el equipo requiere de todos ellos para actuar y de los tres elementos: seriedad, voluntad, compromiso. Dichos elementos deben ser puestos en práctica. Esto se conecta con el hecho de que reportaron que las herramientas de la preparación psíquica psicodramática sirven para ayudarse entre todos y que estas son aplicables fuera del campo también, para rendir óptimamente y afrontar problemas.

La observación participante en esta sesión reveló disposición de los jugadores para realizar las actividades. Hoy hubo más entrega de parte de los muchachos. Se observó la participación más activa que en las sesiones anteriores, entendiendo que cuando un protagonista pasaba al escenario, era emergente grupal. Es decir, una representación del equipo, dando a entender que ese compañero es el equipo y que, si él gana, todos ganamos. Lo mismo pasa en la derrota.

## Sesión 4

1. *Luego de haber estado realizando preparación psicológica basada en el psicodrama, ¿sientes que ha habido cambios en tu preparación psíquica?*



**Gráfico 8.** *Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 4 “¿Luego de haber estado realizando preparación psicológica basada en el psicodrama, ¿sientes que ha habido cambios en tu preparación psíquica?”*

Con esta pregunta se buscó que los jugadores expresaran sus opiniones sobre el psicodrama en la preparación psicológica del futbolista y los cambios en su preparación mental. Sus respuestas se refirieron a tales afirmaciones en la dimensión **Recurso**, de la cual surgieron las siguientes categorías: **1. Antes y después, 2. Optimismo, 3. Confianza, 4. Conocernos, 5. Compatibilidad psicológica:**

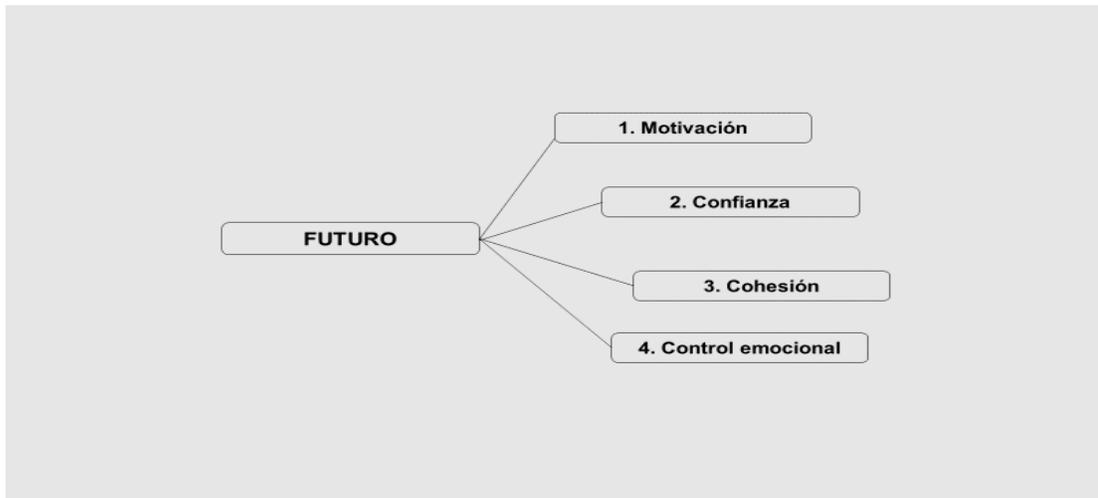
*Cuando la primera sesión, teníamos una mala racha de cuatro partidos perdiendo. Luego de esa segunda sesión como que levantamos nuestro ánimo, tenemos varios partidos ganando y empezamos a jugar bien y estas herramientas como que nos dan más confianza en nosotros mismos. Y a tener más confianza en nosotros (...) por ejemplo contra Juan Arango perdimos 3-0, pero el equipo no se vino abajo, siguió adelante jugando. Esta herramienta de psicodrama a mí me ayudó a conocer mejor a mis compañeros, saber qué los motiva, qué les gusta, qué sienten con ciertas situaciones en el campo (J8),*

*Siento que estas sesiones nos han ayudado a ganar a rivales difíciles como Casa Portuguesa, La Trinidad, etc., hemos jugado bien. El trabajo me está ayudando a hacer más amigos, a tener más química con el equipo y a entenderme mejor con ellos en el campo (J11),*

*“O sea tenemos como más optimismo (...) con estas sesiones pudimos conocernos mejor, en los partidos, en los entrenamientos. Conocernos más entre nosotros.” (J7).*

En este Momento 1 de la Sesión 4, los jugadores consideran un recurso este tipo de preparación, porque es un medio para conseguir un fin. Para ellos hay un antes y un después, debido a que antes de las sesiones habían tenido varias derrotas, pero luego de las sesiones empezaron a incrementar su confianza en ellos mismos y entre ellos mismos. Este tipo de preparación les enseñó a ser perseverantes, a pesar de ir perdiendo un partido. Sienten que esta preparación contribuyó a que obtuvieran victorias sobre rivales que históricamente son fuertes. Esto impactó también con su optimismo. Pero, aunado a esto, para ellos fue valioso que la preparación psíquica psicodramática los ayudó a conocerse, a cohesionarse, a saber, quién es quién en el equipo y así tener entendimiento entre todos, es decir, compatibilidad psicológica.

## **2. ¿Qué crees que esta herramienta te puede aportar para el futuro?**



**Gráfico 9. Dimensión y categorías correspondientes a la pregunta de la sesión 4 “¿Qué crees que esta herramienta te puede aportar para el futuro?”**

Para esta pregunta se obtuvieron respuestas concernientes al uso que se le puede dar a estas técnicas psicodramáticas en el futuro, ubicadas en la dimensión **Futuro**, específicamente en las categorías **1. Motivación, 2. Confianza, 3. Cohesión, 4. Control emocional**: “*Motivarnos más y conocer más a nuestros compañeros y a tener más confianza en nosotros mismos.*” (J7), “*Ayudarnos a nosotros mismos, a conocernos más como compañeros, a llevarnos mejor dentro y fuera de la cancha.*” (J11),

*En un futuro nos puede ayudar en distintas situaciones como en la vida cotidiana, o en el juego, porque en cada una de esas situaciones se presentan demasiadas emociones, demasiadas adversidades, y este trabajo me ayuda a controlarme, me enseñó a controlarme, a estar más calmado, más atento a lo que pasa a mi alrededor (J8).*

En este Momento 2 de la Sesión 4, los jugadores comentaron que estas herramientas las utilizarán en el futuro para motivarse más a sí mismos y entre ellos mismos. A su vez, las utilizarán para generar confianza en ellos mismos y conocerse a sí mismo y entre ellos, para que haya un mayor grado de compromiso y unión, dentro y fuera de la cancha. Consideran también que la preparación psíquica psicodramática los ayudará a afrontar mejor las situaciones de la vida cotidiana, a tener control de sus emociones, a ser menos reactivo y estar concentrado con lo que ocurre en su entorno.

La observación participante en esta sesión reveló disposición de los jugadores para realizar las actividades. Hoy hubo más entrega de parte de los muchachos. Se observó que la participación de los jugadores fue activa y mostraron actitud de agradecimiento por el aprendizaje de la preparación psíquica apoyada en el psicodrama.

### **Discusión de Resultados**

Una vez entendidos los resultados, a continuación, estos se contrastan con los fundamentos teóricos expuestos anteriormente.

### ***Fase de Investigación Cuantitativa***

Se obtuvo que los resultados del Inventario de Rendimiento Psicológico, luego de la administración de sesiones psicodramáticas, mejoraron en el postprueba, en comparación con la preprueba. En las investigaciones revisadas en el marco teórico, no se reportó el uso de este inventario, pero con los instrumentos realizados, se observaron diferencias favorables luego de la aplicación del psicodrama, como en el caso de Geller Marques (2012), Lapu y Dobrescu (2009).

### ***Fase de Investigación Cualitativa***

Los resultados de la presente investigación coinciden con Franco (2001) debido a que aquí se utilizaron los conceptos del psicodrama y aplicados en la preparación psicológica ayudaron a que los futbolistas descubrieran nuevas maneras de lidiar con las distintas situaciones que se le presentan tanto dentro como fuera del campo de juego.

A su vez coincide con D'Amico y Larrañaga (2016), Geller Marques (2012), Lapu y Dobrescu (2009) al igual que con Campora y Rodríguez (2009), porque en este estudio las relaciones interpersonales mejoraron entre los jugadores, la confianza, aplicando técnicas psicodramáticas como el sociodrama al igual que mejoró la ambición, la cohesión, la necesidad de hacer más y mejor las cosas individual y colectivamente.

Cabe destacar que en las sesiones se evidenció el contenido con respecto a la conexión que siente el equipo, es decir, que la preparación psíquica psicodramática los conecta unos con otros. Esto coincide con los planteamientos de Moreno (1972) y Franco (2001), donde argumentan que el psicodrama potencia los encuentros como espacios necesarios para el crecimiento personal.

La investigación se vio enriquecida por el trabajo de Felice (2017), debido a que se sistematizó el contenido verbal de los jugadores y las técnicas utilizadas con la observación participante.

A su vez, se evidenció en este trabajo la preparación psíquica para el deportista y para el grupo, mediante la manifestación de los futbolistas habiendo optimizado su autorregulación emocional y su concentración como proceso cognitivo, coincidiendo con Cañizares (2008). Se coincide con esta autora en la preparación psíquica para el equipo porque el equipo mostró que las técnicas psicodramáticas influyeron en el rendimiento del equipo como el trabajo en equipo y la cohesión.

A su vez, en este trabajo se evidenció coincidencia con el trabajo de Nesti (2010) García-Mas (2007), Dosil (2007), Llorens (2006, 2012, 2014), Martins (2016) y Beswick (2010), porque los futbolistas fueron fortaleciendo a través del autoconocimiento o autovaloración y la fortaleza mental con la preparación psíquica apoyada en el psicodrama.

### ***Novedad***

Los resultados obtenidos en la presente investigación fueron de tipo mixto, es decir, se obtuvieron resultados cuantitativos y cualitativos; aspecto que no se evidenció en las investigaciones estudiadas en la literatura del marco teórico.

Un aporte analítico es ver la relación entre los resultados cuantitativos y los resultados cualitativos

Anteriormente se argumentó que los resultados de la aplicación postprueba reflejan que los aspectos que no están afectados en el rendimiento psíquico de los futbolistas estudiados se encuentran asociados a: Autoconfianza, Energía Positiva y Control de Actitud. Esto quiere decir que están un nivel alto de rendimiento psicológico

Por otra parte, los resultados de la aplicación postprueba sugieren que los aspectos que se encuentran afectados en el rendimiento psíquico de los futbolistas estudiados se encuentran asociados a: Energía Negativa, Control de la Atención, Control Visual e Imagen, y Nivel Motivacional. Esto quiere decir que están en un nivel medio de alto rendimiento psíquico. Cabe destacar que estaban algunos aspectos en un nivel bajo de rendimiento psíquico.

Esto también se evidenció durante las sesiones. En efecto, la autoconfianza se vio reflejada, así como también el nivel de energía positiva cuando los jugadores reportaron el optimismo y el pensamiento positivo. A su vez coincide con el hecho de que las técnicas los ayudan a mejorar su concentración, aspecto que en el Inventario de Rendimiento Psicológico salió con un nivel intermedio de rendimiento psicológico. No obstante, los jugadores reconocen que la preparación psíquica los ayuda a trabajar estos aspectos. Por ejemplo, el control visual e imagen aprendieron con las sesiones a incrementarlo con la preparación psíquica psicodramática, al igual que el nivel motivacional.

De manera coincidente, el nivel de energía negativa se reflejó en el control emocional y en la viveza positiva. Inclusive en el control de actitud. Todos estos procesos contribuyen con mejorar el trabajo en equipo y la cohesión grupal y el autoconcepto.

Surge de nuevo al igual que en los momentos 1 y 2 de la sesión 1, la palabra *conectarnos* y aquí se percatan del poder de la energía grupal conectándose unos con otros.

Esto que quiere decir que el uso que le dan a la preparación psíquica psicodramática es a conectarse, a conocerse a sí mismos y entre ellos mismos, a ser fuertes psíquicamente y a estar más alerta.

El hecho de que tengan herramientas para alcanzar las metas visualizadas y una utilidad futura de la preparación psíquica psicodramática, refuerza el Nivel Motivacional que el test propone.

Como se puede observar, en las sesiones se reflejaron las áreas del rendimiento psicológico y con la preparación psíquica psicodramática se lograron trabajar para mejor.

## CAPÍTULO V

### LA PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA: FUNDAMENTOS TEÓRICOS

#### Consideraciones Preliminares

La preparación psíquica del futbolista, apoyada en el psicodrama, se define como el proceso de educación y mejoría de las cualidades psíquicas a través del uso del teatro como herramienta profiláctica y/o terapéutica, permitiendo explorar experiencias y el desarrollo personal a través de la acción. En la presente investigación científica se maneja el término *preparación psíquica*, debido a que lo que se prepara es la psiquis, no la ciencia de la psicología.

A pesar de los múltiples procesos psíquicos ya conocidos, en la presente investigación predominantemente se trabajó con aquellos que tienen íntima relación con el deporte de alta calificación, a saber: motivación, concentración de la atención, confianza, estrés, cohesión, liderazgo (e.g., Noce, 2006) y personalidad. Estos son los procesos psicodeportivos, que también se denominan cualidades psíquicas en el deporte.

En esta investigación científica, el campo de juego y el camerino fueron tomados como escenarios principales de la actuación del futbolista. Cuando el futbolista se presenta a sí mismo como actor de una escena, la posibilidad de consolidación del rendimiento deportivo es alta.

Si hubo algún factor que motivó a escoger el psicodrama como objeto de estudio, fue el hecho de que el mismo tiene el poder de aproximar mucho más al psicólogo y al atleta en un terreno común, donde la acción y la palabra consiguen engranarse para

consolidar objetivos de optimización del rendimiento y de bienestar para el atleta y su entorno. Por todo lo anteriormente reflexionado, es conveniente destacar que el psicodrama se basa en lo aprendido, a través del hacer más que en el hablar, más a través de la práctica que de la teoría, y más a través del comportamiento abierto que del pensamiento interiorizado.

### **Vigencia del Psicodrama en el Deporte**

Este trabajo científico se puede considerar actual y novedoso, ya que los estudios científicos más recientes datan de 2001, 2009, 2012 y 2016. Al respecto, quien lo introduce formalmente en el ámbito de la psicología del deporte es Franco (2001), hablando de la herramienta del Juego Dramático, con futbolistas femeninas. Ocho años después Lupu y Dobrescu (2009) con equipos de voleibol femenino y balonmano masculino aplicaron el psicodrama para mejorar las relaciones interpersonales y el clima psicosocial. En ese mismo año, Campora y Rodríguez (2009) tuvieron como finalidad crear un programa terapéutico psicodramático para disminuir los niveles de ansiedad en los jugadores de fútbol profesional Hermandad Gallega, en una investigación que fue de tipo cuasi experimental. Tres años después, Geller Marques (2012) aplicó el psicodrama con test sociométrico y cuestionario de Clima Ambiental, mejorando el equipo de fútbol-base su cohesión; similar a lo que realizaron Lupu y Dobrescu (2009).

Cuatro años después, D'Amico y Larrañaga (2016), proponen el *Psicodrama Deportivo* desde una aproximación teórica, orientada hacia el enfoque del *Psicodrama deportivo*, producto de sus experiencias como psicólogos deportivos y psicodramatistas, trabajando con deportistas, padres/representantes y entrenadores. A pesar de ser presentada como propuesta teórica en el psicodrama, dicha teoría no fue puesta en práctica.

Los trabajos citados anteriormente pueden ser considerados como auténticos y efectivos ya que, contribuyeron con el fútbol actual, al generar metodologías que permitieron preservar y atesorar las relaciones intra e interpersonales de los y las

futbolistas de dichos estudios, incorporándose en la acción de un escenario que permitió el desarrollo integral de la preparación psíquica de los mismos, en sus distintas modalidades de entrenamiento.

No obstante, de todo lo anteriormente argumentado y a pesar de que Franco (2001) propuso la herramienta del psicodrama en el fútbol, hasta ese momento sólo se había estudiado el psicodrama en ámbitos clínicos, comunitarios y empresariales. Si bien estos estudios mencionados fueron suficientes y exitosos, no presentan una novedosa forma de llevar a cabo la preparación psíquica en el fútbol, tal y como lo sugiere la presente investigación científica. Además, pareciera que pasó un tiempo considerable entre todos los estudios citados.

La anterior reflexión conlleva a afirmar que la psiquis en el deporte es muchas veces una reserva no utilizada. Por eso, en esta investigación se buscó con el psicodrama dar una justificación científico-teórica a un problema práctico que está latente en la preparación integral del futbolista.

Es conveniente reiterar que, a diferencia de los estudios anteriores, la presente investigación científica se realizó bajo un abordaje metodológico de enfoque mixto, donde se valoraron con indicadores cuantitativos los beneficios del psicodrama en la preparación psíquica del deportista y, a su vez, subcategorías cualitativas de la efectividad del psicodrama en dicha preparación.

Por otro lado, los estudios anteriores no hablan de preparación psíquica, como si se habla en la presente investigación científica, cuando retoma el psicodrama, para darle un nuevo valor dentro de la preparación psíquica, tanto del futbolista como de cualquier deportista de alta calificación. Finalmente, pareciera que el psicodrama estuvo invisibilizado como método en la preparación psíquica en el deporte.

Por todo lo visto, se hizo necesario retomar, reinterpretar y resignificar el psicodrama como apoyo en la preparación psíquica en el futbolista, debido a que, desde el punto de vista práctico, este enfoque ayuda a un óptimo rendimiento integral en el fútbol. Se precisa darle un nuevo significado al psicodrama en la preparación psíquica del futbolista, porque se ha probado que esta forma de preparación psíquica es digerible por los futbolistas con mayor facilidad que los demás enfoques. De allí que el

psicodrama ha llegado bien sea para sustituir o, en su defecto, complementar los otros enfoques de preparación psíquica.

### **Fundamentos Teóricos-Científicos y Metodológicos de la Preparación Psíquica del Futbolista Venezolano apoyada en el Psicodrama**

A partir de este apartado, todo tipo de análisis, discusión, reflexión e insinuación planteados, estuvieron apoyados en presuposiciones del autor de la presente investigación científica, en la investigación documental, en la práctica novedosa del Psicodrama y, fundamentalmente, en los resultados obtenidos de la administración del Test de Loher (1986), las observaciones participantes y las sesiones psicodramáticas aplicadas a los jugadores de fútbol de la categoría sub 16, de la Escuela de Fútbol Casa Italia de Maracay.

Para lograr el objetivo general planteado en esta investigación científica, se transitó por un proceso de producción intelectual, apoyado principalmente por el abordaje mixto cuali-cuantitativo sobre los resultados dados, del tipo de investigación y de los métodos y técnicas de investigación empleados, los cuales permitieron la creación de un esquema denominado por el autor: Esquema de preparación psíquica psicodramática del futbolista venezolano (PREPSIFUT). El PREPSIFUT representa y explica de manera literal e ilustrada la preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama.

La pertinencia de este estudio dependió de la coherencia teórica y metodológica estructurada y de la claridad que se tuvo sobre los fundamentos conceptuales en cada elemento que compone la preparación psíquica en cuestión y sobre la articulación de dichos elementos. Por esa razón, para darle respuesta a los objetivos específicos se abordaron los fundamentos que constituyen el orden conceptual-teórico y metodológico de la presente investigación científica.

### ***Recorrido Referencial hacia la Creación del Método de Preparación Psíquica del Futbolista Venezolano apoyada en el Psicodrama***

Para la creación del método de preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama, la presente investigación científica se apoyó tanto en la

experiencia práctica del autor como psicólogo deportivo y psicodramatista, así como también en los siguientes argumentos teóricos.

Primeramente, la presente investigación científica se apoyó en la teoría del psicodrama de Moreno (1972), considerado como el padre del psicodrama. Luego, por la especificidad e importancia de esta investigación científica, hubo que recurrir a la teoría del Juego Dramático de Franco (2001). Se destaca que las anteriores teorías fueron complementadas con las dilatadas experiencias del autor en el fútbol profesional y amateur de esta investigación científica. Esta investigación científica se apoyó específicamente de los anteriores dos autores, retomando los postulados de la estructura en el psicodrama (protagonista, director, audiencia, escenario) y sus respectivas fases: caldeamiento-acción psicodramática-sharing (compartir). A continuación, se explican dicha estructura y dichas fases:

### ***Estructura.***

*-Escenario:* Es el lugar donde se desenvuelve la escena, es el espacio o lugar destinado para desarrollar las acciones.

*-Protagonista:* El protagonista es aquél en el cual, se centra la atención del grupo. La problemática presentada por él, es el nódulo central de la existencia del psicodrama. A través de la escena de su vida interfiere en los involucrados, proporcionando escenificaciones que movilizan a los participantes, aun cuando cada quien tiene sus propias experiencias.

*-Director:* El director es el encargado de realizar los lineamientos a través de los cuales se van a establecer los diferentes parámetros, en donde la acción va a seguir su curso utilizando técnicas adecuadas para facilitar el logro de los objetivos del psicodrama. Es el encargado de velar por la buena resolución de la terapia, conllevando a obtener beneficios grupales e individuales, acompaña y acompasa tanto al protagonista como a la audiencia, articulando sus hipótesis de trabajo con las de los yo auxiliares. El director es el encargado de orientar la acción y aplicar los principios y las técnicas apropiadas para facilitar el logro de los objetivos del psicodrama (Camerini, 2002).

*-Yo auxiliares:* Está representado por quienes participan en el acontecimiento dramatizado por el protagonista. Su labor es contribuir a desarrollar la escena del protagonista. Son piezas fundamentales para el éxito del proceso terapéutico, funcionan como auxiliares del psicoterapeuta (co-terapeutas), cuyas instrucciones deben servirles de guía en el proceso. Los yo auxiliares, son asistentes terapéuticos y ocupan un lugar intermedio entre el director y el protagonista. Son asistentes de ambos (Gil y López, 2009; Ramírez, 1997).

Los yo auxiliares son seleccionados de alguien del público por el director o el protagonista de manera espontánea a través de la tele, también pueden proponerse ellos mismos.

*-Audiencia:* Es la representación dinámica de la acción teatral y es de suma importancia en el psicodrama ya que estos contribuyen a mitigar la rigidez. Según Camerini (2002), el público está formado por los integrantes del grupo de terapia y no son pasivos, sino que participan emotivamente en la escena, empáticamente, aprendiendo y, luego, compartiendo con el protagonista sus propias experiencias. De allí salen los yo auxiliares y los dobles, luego comparten las experiencias que concuerdan con la presentada por el protagonista, sean estas vivenciadas tanto tristes como alegres.

### ***Fases del psicodrama.***

El psicodrama está comprendido por tres fases que permiten su desarrollo y que, a pesar de estar bien delimitadas, ofrecen mucha flexibilidad en el devenir de las mismas, estas son:

*-Caldeamiento:* Es la actividad o actividades destinadas a crear el clima propicio para la entrada en acción, es un previo que se ejecuta en combinación con la disposición de los participantes, en este período, haciendo analogía con el deporte, es como los estiramientos físicos que se realizan antes de las dinámicas deportivas. “En cada sesión se requiere un calentamiento previo a la realización de un psicodrama, destinado en un primer tiempo a generar el clima para que los participantes se conecten con algunos de

sus problemas y que alguna(s) persona(s) desee(n) realizar su psicodrama (Camerini, 2002).

La finalidad de esta etapa es, provocar las diferentes acciones que permitirán la creación de la escena, se vale de estimulantes físicos (contacto corporal) y mental (creación de imágenes), utilizando herramientas válidas para la creación del clima de confianza que permita la cohesión grupal.

*-Acción psicodramática:* Es la fase donde se conjugan todos los elementos necesarios para que la escena tenga lugar, es el momento donde se plantea el ir y venir de las circunstancias en el momento presente, salen a confluir protagonistas, escena y escenario en un contexto ya definido. El tiempo varía entre minutos y hasta horas. Todo va a depender de la situación expuesta en el momento, las escenas pueden ser reales o ficticias, todo ello dependerá del nivel de identificación que haya tomado el protagonista, para visualizar si el fin buscado se logró, es necesario cierta destreza del o los directores.

*-Sharing (compartir):* Consiste en dar la culminación a la escena que se estaba desarrollando. Esto con la debida percepción del director para dar por concluida la dinámica que se venía ejecutando, concatenado a la presente fase, se busca reintegrar al protagonista al grupo y suscitar la catarsis grupal. El director saca a relucir situaciones conflictivas que se dieron en el drama del protagonista, con el fin de ser llevadas a la realidad de su vida, agregándose a las mismas vivencias similares de los participantes, es la culminación de una etapa que podría tomarse como resuelta en la vida del involucrado. Un objetivo importante de esta fase es que el protagonista no se sienta el único con sus problemas y sienta el apoyo, comprensión y contención de los integrantes del grupo, que también pueden abrirse y expresar los suyos (Camerini, 2002).

Argumentado el punto anterior de las fases y la estructura, se afirma que la presente investigación científica también se apoyó con otro elemento de la teoría antes mencionada. Este elemento es el conjunto de objetivos que tiene el psicodrama:

- Darse cuenta de los *propios* pensamientos, sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones.
- Mejorar la comprensión de las situaciones, de los puntos de vista de otras personas y de nuestra imagen o acción sobre ellas.
- Investigar y descubrir la posibilidad y la propia capacidad de nuevas y más funcionales opciones de conducta (*nuevas respuestas*).
- Ensayar, aprender o prepararse para actuar las conductas o respuestas que se encontraron más convenientes.

Moreno (1972) y Franco (2001), argumentan que el psicodrama potencia los encuentros como espacios necesarios para el crecimiento personal. Esto quiere decir que el ser humano es estudiado a partir de sus relaciones interpersonales, como suele ocurrir en un equipo de fútbol. Esto se conecta con dos conceptos que son fundamentales en psicodrama, que calzan perfectamente con la preparación psíquica en el fútbol:

-*Espontaneidad*: Es “la capacidad de responder de forma nueva a las situaciones recientes o a las situaciones pasadas” (Fernández, 2013, p. 23).

-*Creatividad*: Es “el efecto de la espontaneidad y se manifiesta en las respuestas adecuadas aun cuando solo una parte de ellas sea nueva o la respuesta establezca algo nuevo para el individuo, no para el resto del mundo” (Fernández, 2013, p. 23). La misma autora argumenta que la creatividad es esa posibilidad constante que permite al ser humano un continuo enriquecimiento de sí mismo y de sus relaciones.

Los objetivos que encierran la esencia de la estructura del psicodrama, las fases del psicodrama y los conceptos de espontaneidad y creatividad fueron una base importante en esta investigación científica.

## **Estructuración de la Preparación Psíquica del Futbolista apoyada en el Psicodrama**

Para que resulte exitosa la preparación psíquica, se depende de medios y métodos que ejerzan gran influencia sobre la motivación, las relaciones intra e intrapersonal, la tranquilidad, la autoconfianza, el espíritu combativo, el manejo de la adversidad, prearranques, etc., para así rendir óptimamente (Ramírez, 2014).

Una vez entendido la importancia de la preparación psíquica, es necesario explicar la estructuración del producto de la presente investigación científica, que es la **preparación psíquica psicodramática del futbolista.**

Para estructurar el método de preparación psíquica psicodramática se dispuso, se organizaron y distribuyeron las partes componentes del psicodrama. En este caso, el precitado psicodrama se estructuró sobre los siguientes elementos: el protagonista, los yo auxiliares, la audiencia, el director y el escenario.

Luego, se programó el psicodrama en fases, que son el caldeamiento, la acción psicodramática y el sharing o compartir, como se explicó en el apartado anterior.

Durante esas fases se pusieron en práctica técnicas psicodramáticas, específicamente durante el caldeamiento y la acción psicodramática. Durante el sharing se compartieron vivencias, experiencias de vida, la movilización emocional reactivada por las diferentes escenas vistas durante la acción psicodramática, o los sentimientos suscitados desde el rol en que actuaron los jugadores como yo auxiliares.

Todo esto estriba en que el jugador se percata de nuevos aprendizajes para su vida cotidiana y los utiliza posteriormente en el partido de turno.

Una vez estructurada la revisión documental se procedió a la programación, que en esta investigación científica tuvo que ver con elaborar acciones para cumplir la meta establecida. Luego de las sesiones se recogió información relevante para ser analizada y contrastada con la literatura revisada en el marco teórico. Dichos hallazgos contribuyeron a la creación de un nuevo enfoque: Preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama.

El psicodrama ofrece un espacio de encuentro entre la acción y la reflexión ideal para el trabajo con los futbolistas, ya que puede permitir, entre otras cosas, generar escenas donde ellos simulen sus miedos, sus conflictos, y allí en la acción, puedan generarse intervenciones dirigidas a mitigarlos, resolverlos, surgiendo así la reflexión desde la acción, y no al contrario, como en muchas oportunidades se pretende desde algunos enfoques de la psicología en el deporte (D'Amico y Larrañaga, 2016).

El enfoque psicodramático calza perfectamente con estas personas, porque implica movimiento, acción, encuentro y reflexión. Los actores del mundo deportivo siempre requieren de estos cuatro elementos para coexistir y ser exitosos (D'Amico y Larrañaga, 2016).

***El proceso de preparación del futbolista según los preceptos de la preparación psicodramática***



***Figura 1. Esquema de preparación psíquica del futbolista venezolano apoyada en el psicodrama (PREPSIFUT).***

Como se observa en la figura 1, la preparación psíquica psicodramática comienza con la educación de lo que significa la misma, los procesos psíquicos en el deporte y cómo el psicodrama contribuye con la optimización del rendimiento.

A este primer paso se le denominó *Psicoeducación*. Aquí se busca que el futbolista desarrolle sus cualidades psíquicas que condicionan su rendimiento, convirtiéndose las mismas en recursos de la personalidad para afrontar los embates dentro y fuera de la cancha.

El segundo paso de este tipo de preparación es el *Caldeamiento*. Aquí los jugadores van calibrando su estado emocional con consignas y dinámicas de movilización que introduce el facilitador. Aquí se prepara al grupo para la acción y se busca sensibilizar a los jugadores.

El tercer paso es la *Acción Psicodramática*, donde el protagonista puede ser un individuo o el grupo. Aquí el protagonista elegido va representando diferentes escenas dónde plasma recuerdos, diálogos consigo mismo, expresiones y cualquier tema que desee explorar. El protagonista puede representar escenas de sí mismo como individuo, o representar alguna escena personificando el equipo deportivo.

El cuarto paso es el *Sharing*, donde compartirán sus impresiones los jugadores, con qué se conectaron y qué se llevan del trabajo. Esto es, compartir experiencias de vida, vivencias, movilización anímica generada por las escenas, o inclusive, los sentimientos experimentados desde el rol en que actuaron como yo auxiliar.

Como quinto paso está el *Procesamiento Técnico*, que es donde los jugadores aprenden cómo aplicar lo asimilado en su vida cotidiana y en el terreno de juego. A su vez, se busca que haya *Congruencia Psicodramática*, que es entendida como la coincidencia entre una sesión y otra de los discursos de los deportistas, al igual que la relación lógica entre lo que el jugador siente, piensa y actúa dentro y fuera del escenario.

El proceso de repetir esta secuencia de pasos fue denominado por el autor de este estudio científico *Miopsicodrama*. Se destaca que el vocablo *Mio*, significa en latín “músculo”.

*Miopsicodrama* consiste en el fortalecimiento psíquico del deportista a través de la repetición sistemática, gradual, cíclica, oscilante e individualizada de las técnicas de preparación psíquica psicodramática. Es donde todo confluye, porque el drama involucra múltiples actos, los cuales se hacen efectivos a través de la implicación directa del sistema muscular (osteo-artro-neuromuscular). Todo acto se origina en el pensamiento (psiquis), convirtiéndose en una acción motriz, a través del sistema osteo-artro-neuromuscular.

El propósito del PREPSIFUT es guiar la preparación psíquica apoyada en el psicodrama. Es de notar que en el primer paso del PREPSIFUT se aplica el Test de Loher (1986), para llevar un control del avance del rendimiento psíquico. Dicho test se aplica mensualmente para comparar los progresos.

Cabe destacar que, con la creación de este método de preparación psíquica, apoyado en los métodos, técnicas e instrumentos de investigación mencionados en el capítulo III, se logró dar solución a los objetivos específicos y, por ende, al objetivo general. El PREPSIFUT es la representación gráfica de la preparación psíquica psicodramática con sus pasos distribuidos en el espacio consecucionalmente, desde el inicio hasta su conclusión. El PREPSIFUT es la proyección visual en secuencia de todas y cada una de las partes que componen una preparación psíquica en el fútbol, en forma de pasos. Siendo así, entonces se afirma que el PREPSIFUT no es más que un modelo referencial que marca el posible o conveniente recorrido psicodramático de un deportista. Es también una guía análoga al proceso de entrenamiento deportivo: 1) la psicoeducación es la parte inicial del entrenamiento donde se comunica la planificación, 2) el caldeamiento es análogo al acondicionamiento neuromuscular; 3) la acción psicodramática es el entrenamiento específico; 4) el sharing es la vuelta a la calma; 5) el procesamiento técnico y la congruencia psicodramática representan el cierre de la sesión de entrenamiento y el miopsicodrama es el entrenamiento invisible, la conciencia de las rutinas de entrenamiento, la acción de manifestar con el cuerpo todo lo que la mente concibe primero. Se destaca que éste fue visto como una de las sustancias que marcó la ruta de la presente investigación.

Es de notar que, la inserción de las tres fases del psicodrama propuestas por Moreno (1972), hacen que la preparación psíquica sea psicodramática y se presente como novedosa. No obstante, los aportes de *Psicoeducación*, *Procesamiento técnico*, *Congruencia psicodramática* y *Miopsicodrama* son creaciones propias de la presente investigación científica.

En esta investigación científica, el PREPSIFUT se entiende como el elemento fundamental para la explicación de un proceso de preparación psíquica y de esa manera lograr un mejor rendimiento deportivo. Dicha figura puede perfectamente extenderse a otros deportes, tanto de conjunto como individuales, ya que su objetivo principal es fortalecer el aspecto psíquico del deportista, en su disciplina deportiva, de manera fundamentalmente práctica.

Los objetivos fundamentales del PREPSIFUT, son:

1. Destacar el carácter práctico del psicodrama como apoyo de la preparación psíquica del deportista.
2. Hacer de la preparación psíquica apoyada en el psicodrama un hábito de entrenamiento, para el mejoramiento de las cualidades psíquicas.
3. Orientar la formación, en los jóvenes futbolistas, de ejecutar las técnicas psicodramáticas con igual prioridad que los componentes físicos, técnicos y tácticos.

### ***Funciones de la Figura PREPSIFUT***

El conocimiento, dominio y buen manejo del PREPSIFUT, debiera coadyuvar en:

1. La cohesión del equipo deportivo.
2. La importancia de la formación y perfeccionamiento de los procesos psíquicos en el deporte.
3. La estimulación de la espontaneidad y la creatividad para la resolución de problemas específicos.
4. La dramatización del manejo mental más adecuada para con las situaciones de juego.

5. El robustecimiento mental en cuanto a las áreas del rendimiento psíquico: autoconfianza, energía negativa, control de la atención, control visual y de imagen, nivel motivacional, energía positiva, control de actitud.

### **Novedad Científica de la Preparación Psíquica Apoyada en el Psicodrama**

La novedad científica de la presente investigación se ve reflejada en los elementos y variantes, generados desde los diferentes momentos de la investigación, los cuales se caracterizan fundamentalmente por la originalidad y, sobre todo, el aporte que trae consigo la práctica del mismo por su contenido y función, en el campo del deporte de alta calificación y, específicamente, en el fútbol, se establece que:

1. A diferencia de otros tipos de preparación psíquica basados en enfoques principalmente teóricos, la preparación psicodramática tiene como fuente y parte fundamental de su esencia el abordaje práctico, con el cual se hace efectiva la misma, siendo una preparación más de tipo vivencial.
2. Fueron generados objetivos que marcan la esencia del PREPSIFUT, como creación de esta investigación.
3. La creación y justificación semántica de los conceptos de *Congruencia psicodramática* y *Miopsicodrama*.
4. Los enfoques tradicionales de preparación psíquica en el fútbol se basan casi exclusivamente en el proceso motivacional. Contrariamente a esto, la preparación psíquica apoyada en el psicodrama el futbolista trabaja también otras cualidades psíquicas, entre las que figuran la autoconfianza, la motivación, la concentración, el control del estrés, la comunicación, la cohesión y el trabajar en equipo.
5. Al tipo de preparación psíquica, tradicionalmente aplicado a los futbolistas, le fue agregada la pregunta, a saber “¿qué se llevan de la sesión para ustedes?” Dicha interrogante coadyuvó al desarrollo, en términos de facilidad para hablar de la emocionalidad. Por otro lado, que este tipo de preparación, es de fácil

aplicación. Todo ello, contribuye al éxito en competencias futbolísticas que pudiera ser a futuro generalizable hacia otras disciplinas deportivas.

### **Validación como Teoría**

Una teoría es un conjunto de conceptos, definiciones y proposiciones relacionados entre sí, que presentan un punto de vista sistemático del fenómeno en cuestión, especificando relaciones entre las variables, con el propósito de explicar y predecir el proceso de transformación, desplazamiento y/o cualquiera otra actividad de dicho fenómeno. Todas las teorías aportan conocimiento y para poder ser validadas o evaluadas deben cumplir con unos criterios, universalmente admitidos (Uribe, 2017).

En este sentido, según Martínez (2004), una teoría científica se valida sobre la base de determinados criterios, de los cuales la teoría en cuestión demuestra tanto su utilidad como su proyección universal. Entre dichos criterios se encuentran los siguientes:

*-La capacidad descriptiva, explicativa y predictiva.* La validación de la preparación psíquica del futbolista venezolano, apoyada en el psicodrama como teoría es su capacidad descriptiva, explicativa y predictiva. Esto es así porque la descripción se refiere a la capacidad de definir en el grupo los efectos de las técnicas psicodramáticas. La explicación se refiere a establecer las causas del fenómeno que se observa en las escenas y a proporcionar técnicas como el espejo para que el participante se haga consciente de sus acciones. Esta preparación también es de carácter predictiva, porque marca el recorrido hacia el aprendizaje de técnicas de psicodramáticas para tener una mejor preparación psíquica en la disciplina del fútbol y así controlar, de mejor manera, situaciones futuras de juego, en cortos lapsos de tiempo.

*-La coherencia interna.* Otro aspecto que valida esta preparación como teoría es la coherencia interna, porque este tipo de preparación tiene una estructura de funcionamiento con el protagonista, los yo auxiliares, la audiencia y el director de psicodrama, que logran que el grupo de futbolistas se conecten con el proceso de preparación psicológica para optimizar su rendimiento.

*-La comprensión.* Tiene también el aspecto teórico de la comprensión, debido a que las fases de psicoeducación, caldeamiento, acción psicodramática, sharing, procesamiento técnico, coherencia psicodramática son pilares que ayudan a comprender las cualidades psíquicas en el deporte y cómo pueden apropiarse los futbolistas de los mismos, para ser exitosos en el campo de juego.

*-La originalidad.* Tiene originalidad debido a que obliga al individuo a ir más allá de la preparación psíquica tradicional, pensando de un modo nuevo utilizando la espontaneidad y la creatividad, generando un nuevo enfoque de preparación psíquica que los futbolistas revelaron que les suma.

*-La parsimonia y la simplicidad.* Esta teoría que el autor propone goza de parsimonia y simplicidad, porque es accesible, simple, clara, asequible. Es así porque la misma cuenta con una estructura y unas fases del psicodrama que van de lo simple a lo complejo y conecta los procesos personales del campo de juego con la vida cotidiana de los mismos futbolistas.

*-La potencia heurística.* Posee la teoría planteada en esta investigación potencia heurística, debido a que sirve de base para la generación de nuevas investigaciones y planteamientos de preparación psíquica psicodramática en otras modalidades del fútbol como el fútbol sala y el fútbol playa, así como también en el fútbol femenino y en otras disciplinas deportivas de corte individual o colectivo. Esto aplica no sólo para deportistas, sino también para entrenadores, dirigentes, padres y representantes que hacen vida en el deporte y la actividad físicorporal.

*-La aplicación práctica.* A su vez, esta teoría es aplicable en la práctica ya que tiene un sustento teórico científico de base en el ámbito psicológico-deportivo, que implica el aprender haciendo, con el fin de rendir óptimamente, entrenando el aspecto psíquico, que muchas veces es una reserva no utilizada.

*-La contrastabilidad.* Se puede afirmar que esta teoría es susceptible de ser contrastable. Es decir, puede ser sometida a procesos que permitan confirmarla o refutarla. La preparación psíquica apoyada en el psicodrama, además de apoyarse en un estudio organizado científicamente que lo hace confirmable, también tiene la particularidad de ser creado y emitido por seres humanos, para seres humanos

futbolistas, susceptibles tanto al desarrollo y perfeccionamiento, como al error mismo, hecho que convierte dicha preparación en contrastable y refutable.

*-La universalidad y la trascendencia.* Esta teoría también puede perfectamente extenderse (universalizarse y trascender) a otros deportes de corte colectivo o de corte individual, y a otras culturas, debido a que su objetivo principal es aprender nuevas respuestas ante los embates del ámbito competitivo desde la acción psicodramática.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y ACCIONES FUTURAS**

Se cumplieron en esta investigación los objetivos establecidos, determinando los niveles de rendimiento psíquico de los futbolistas venezolanos mediante una preprueba y una postprueba, los niveles de rendimiento psíquico mejoraron luego de la aplicación del psicodrama y se develó la valoración de los futbolistas acerca del psicodrama como método de preparación.

El cumplimiento del objetivo general se logró, ya que se generaron los fundamentos teóricos de la preparación psíquica apoyada en el psicodrama del futbolista venezolano.

La preparación psíquica del futbolista, apoyada en el psicodrama, se concibió como el proceso que ayuda a desarrollar las cualidades psíquicas del deportista para garantizar la actuación acertada en condiciones de entrenamiento y competencia, a través de técnicas psicodramáticas. Los futbolistas, luego de que se les administró el Inventario de Rendimiento Psicológico, se les aplicaron sesiones de preparación psíquica apoyada en el psicodrama. Al terminar estas sesiones, sus niveles de rendimiento psicológico aumentaron positivamente (preprueba: autoconfianza 79%, energía negativa 62%, control de la atención 72%, control visual de la imagen 68%, nivel motivacional 77%, energía positiva 81%, control de actitud 77%; postprueba: autoconfianza 86%, energía negativa 71%, control de la atención 79%, control visual de la imagen 77%, nivel motivacional 84%, energía positiva 88%, control de actitud 85%). Aunado a esto, sus valoraciones dieron lugar a que las técnicas psicodramáticas contribuyeron para tener una óptima preparación psíquica.

Se comprobó que a través de la estructura que sigue la preparación psicodramática, basada en psicoeducación, caldeamiento, acción psicodramática, sharing, procesamiento técnico, congruencia psicodramática y miopsicodrama, los futbolistas aprovechan verbalizar lo que se pueden llevar de la sesión para su crecimiento personal, con la ayuda de la intervención del facilitador. Este es un aspecto que no ocurría con los otros enfoques de preparación psíquica.

A diferencia de otros tipos de preparación psíquica en el fútbol, la ventaja del psicodrama resultó ser que la misma se puede hacer de manera grupal e individual. Esto significa que las cualidades psíquicas, desde el psicodrama, deben desarrollarse tanto en el sujeto por su cuenta, como con los encuentros cara a cara en el equipo deportivo, ya que en los encuentros cara a cara el individuo va estableciendo significados para su desarrollo personal.

Para efectos de esta investigación científica, es conveniente destacar que el psicodrama se vislumbró como una alternativa a otros enfoques psicológicos, debido a que éste no requiere de tantos elementos tecnológicos u objetos intermediarios.

El método de preparación psicodramática permitió vivenciar las situaciones haciéndolas cuerpo y así ser fácilmente digeribles y de manera cíclica anclarse en la conciencia, para ser posteriormente utilizadas en los embates de la actividad deportiva, de manera práctica.

Visto que esta preparación surge desde la acción motriz, se requiere de un director que sea observador participante y que entienda que trabaja con seres humanos. Como el psicodrama es acción, éste permite a través de la misma la reflexión y la consecuente generación de espacios de crecimiento para los futbolistas.

Finalmente, se infiere que la preparación psicodramática funciona como un apoyo complementario y/o fundamental en la preparación psíquica del futbolista venezolano; así como también pudiera ser extrapolado a cualquier otro tipo de deporte.

## **Acciones Futuras Recomendadas**

Sobre la base de la presente investigación, se recomienda considerar la preparación psíquica apoyada en el psicodrama en los planes y programas de entrenamiento del fútbol, en categorías de base y de alto rendimiento, con el objetivo de orientar y educar las cualidades y procesos psíquicos de una manera más tangible, para un óptimo rendimiento.

También se recomienda aplicar este tipo de preparación con otras disciplinas deportivas y de ambos géneros, tanto en atletas convencionales como atletas con discapacidad.

Para que sea fácilmente digerible la preparación psicodramática y se ancle cíclicamente en la conciencia de manera práctica, se recomienda hacer la preparación psíquica psicodramática una vez a la semana de manera grupal. Se hará personalizada las veces que sea necesaria.

La preparación psíquica, apoyada en el psicodrama, debe hacerse desde el período de pretemporada. Es importante que este tipo de preparación entre en la planificación del entrenamiento deportivo. Es importante que este tipo de preparación se lleve a la práctica y no se quede en la planificación teórica nada más.

Se recomienda realizar la preparación psicodramática tomando en cuenta el desarrollo de las cualidades psíquicas del jugador individualmente, así como también robustecer los encuentros cara a cara con el equipo, para un óptimo desarrollo personal.

Tomando en cuenta el carácter humano del deportista, se recomienda que el psicodrama se aplique desde la figura de observador participante, entendiendo que trabaja con seres humanos y de esta manera contribuir con el crecimiento personal óptimo de los futbolistas.

## REFERENCIAS

- Añor, B. y Aristeguieta, P. (2011). *Carreteras de fútbol*. Caracas: Editorial Melvin.
- Bardin, L. (2002). *El análisis de contenido* (3ra.Ed.). Madrid: Akal Ediciones.
- Bello, A. (2007). *El deporte. El juego de la competencia*. Caracas, Venezuela: Editorial Panapo.
- Beaumont, N. (2003, Noviembre 29). El fútbol une a los venezolanos por lo emocional [Entrevista a Carlos Saúl Rodríguez]. *El Nacional*, p. 6.
- Beswick, B. (2010). *Focused on Soccer* (2nda. Ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: S. L. Dykinson.
- Camerini, J. (2002). *El Psicodrama*. [Documento en Línea] Disponible: <http://www.catrec.org/psicodrama.htm> [Consulta: 2015, Diciembre 10].
- Campora, J. y Rodríguez, P. (2009). *El psicodrama como opción terapéutica para reducir el nivel de ansiedad en los jugadores del fútbol profesional en los jugadores de fútbol profesional "Hermandad Gallega"*. Trabajo de grado no publicado, para optar al título de licenciado en psicología, mención clínica. Universidad Arturo Michelena. San Diego.
- Cañizares M. (2008). *La Psicología en la Actividad Física. Su aplicación en a educación física, el deporte, la rehabilitación y la recreación*. La Habana: Editorial Deportes.
- Cei, A. (1994). Entrenamiento atencional para futbolistas de élite: un modelo de intervención. *Revista de Psicología del deporte*, 6, 99-106.
- Código de ética profesional de psicología* (1981). [Documento en Línea]: <http://fpv.org.ve/documentos/codigodeetica.pdf>. [Consulta: 2018, octubre 01].
- D'Amico, A. (2012). El Fútbol en Venezuela y La Vinotinto. *Revista Actividad Física y Ciencias* [Revista en línea], 4(2), 1-21. Disponible:

www.revistas.upel.edu.ve/index.php/actividadfisicayciencias/article/viewFile/5603/2955 [Consulta: 2015, Noviembre 10]

- D'Amico, A. (2013). Efectos de la preparación psicológica en la selección nacional de fútbol de Venezuela (La Vinotinto). *Lecturas en Educación Física y Deportes* [Revista en línea] 18(187). Disponible: [www.efdeportes.com/efd187/preparacion-psicologica-en-futbol-la-vinotinto.htm](http://www.efdeportes.com/efd187/preparacion-psicologica-en-futbol-la-vinotinto.htm) [Consulta: 2015, Noviembre 10]
- D'Amico, A. (2014). *La preparación psicológica en la selección nacional de fútbol de mayores (La Vinotinto)*. Trabajo de grado no publicado para optar al título de MsC. en Psicología del Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y del Deporte Manuel Fajardo. Caracas.
- D'Amico, A. (2015). *El psicodrama aplicado al deporte*. [Documento en Línea] Disponible: <https://psicologiaauto.blogspot.com/search?q=psicodrama> [Consulta: 2016, Julio 13].
- D'Amico, A., Cañizares, M. y Paz, B. P. (2017). La preparación psicológica de la selección nacional de fútbol de mayores de Venezuela (La Vinotinto): Períodos 2001-2007 y 2008-2013. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 17(1), pp. 59-72.
- D'Amico, A. y Larrañaga, C. (2016). *Psicodrama deportivo: construyendo una mirada alternativa dentro de la psicología del deporte*. Trabajo monográfico de psicodrama aplicado no publicado. Escuela Venezolana de Psicodrama. Caracas.
- De la Vega, R. (2003). La importancia del entrenamiento de la concentración en el fútbol base: Una perspectiva aplicada. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 3 (2), pp. 67-82.
- Dosil, J. (2006). "Psychological Interventions with Football (Soccer)". En J. Dosil, (Comp.). *The Sport Psychologist's Handbook: A Guide for Sport-Specific Performance Enhancement* (pp. 139-158). London: John Wiley & Sons, Ltd.
- Felice, E. (2017). *Objetivando lo subjetivo en psicodrama. Psicodrama e investigación*. Trabajo presentado en el 1er Congreso Venezolano de Psicodrama, del 26 al 29 de enero de 2017, Colonia Tovar, Estado Aragua, Venezuela.
- Fernández, N. (2013). *Psicodrama Arquetipal*. Caracas: Altolitho, C.A.
- Franco, G. S. (2001). "Tribunal de Justicia": Un juego de psicodrama en la intervención de la psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*. 10 (2), 279 – 291.

- García-Mas, A. (2000). *La autoeficacia y las ciencias del movimiento humano*, conferencia en el III Seminario Internacional de Ciencias do Movimento Humano. ISPA, Porto Alegre, Brasil.
- García-Mas, A. (2002). *La psicología del fútbol* (1era. Edición). En J. Dosil (Ed.). *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención* (pp. 101-132). Madrid: Síntesis.
- García-Mas, A. (2007). *La psicología del fútbol*. En J. Dosil, (Comp.). *El Psicólogo del Deporte. Asesoramiento e Intervención* (pp. 101-132). Madrid: Síntesis.
- Garrot, C. (1937). *Psicología del fútbol*. Buenos Aires: Autor.
- Geller Marques, M. G. (2012). *Psicodrama como instrumento en la búsqueda de cohesión en equipos de fútbol de la categoría de base*. Tesis presentada en la Universidad de Cádiz, España.
- Gil, R. y López, O. (2009). *El psicodrama como opción terapéutica para disminuir los niveles de ansiedad en pacientes psicóticos*. Tesis de grado no publicada, para optar al título de licenciado en psicología, mención clínica. Universidad Arturo Michelena. Valencia.
- González, J. (2007). Herramientas aplicadas al desarrollo de la concentración en el alto rendimiento deportivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7 (1), pp. 61-70.
- Haag, H. (2004). *Research Methodology for sport and exercise science*. Germany: Die Deutsche Bibliothek.
- Henrsey, P. y Blanchard, K. (1986). *Psicología para administradores: a teoria e as técnica da liderança situacional*. São Paulo: EPU.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. (5ta. Ed.). México, DF: McGraw-Hill.
- Lupu, G. y Dobrescu, T. (2009). Applying the sociodramas and psychodramas with the purpose of improving the psychosocial relations in sports teams. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ Science, Movement and Health*, 9 (2), 281-285.
- Larrañaga, C. (2015). *Psicología en acción: encuentros del psicodrama y la psicología del Deporte*. [Documento en Línea] Disponible: <http://focuspsicologiadeldeporte.blogspot.com/2015/04/psicologia-en-accion-encuentros-del.html?m=1> [Consulta: 2016, Julio 13].

- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Madrid: Martínez Roca.
- Lincoln, Y. S., y Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Llorens, M. (2006). El Chapulín Colorado y la psicología del deporte: herramientas narrativas en el trabajo con el fútbol venezolano. *Revista de Psicología del Deporte* 15(1), 95-106.
- Llorens, M. (2012). *Terapia para el emperador: Crónicas de la psicología del fútbol* (2nda. Ed.). Caracas: Editorial Libros Marcados.
- Llorens, M. (2014). La psicología narrativa del fútbol y la Vinotinto. En M. Roffé, y S. Rivera, (Comps.). *Entrenamiento mental en el fútbol moderno. Herramientas prácticas* (pp. 274-291). Buenos Aires: Fútbol de libro, S. L.
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Lexington, MA: Stephen Greene Press.
- Lupu, G. y Dobrescu, T. (2009). Applying the sociodramas and psychodramas with the purpose of improving the psychosocial relations in sports teams. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 9 (2), 281-285.
- Martínez, M. (2004). *La investigación cualitativa etnográfica en Educación, Manual teórico práctico*. México, D.F: Editorial Trillas.
- Martinó, C. (2008). *Psicología del fútbol*. La Habana: Editorial Deportes.
- Martins, A. (2016). Identidad Atlética y sus determinantes en futbolistas de Estudiantes de Caracas Sport Club: Aportes al Fútbol Venezolano. *Analogías del Comportamiento*, 13, 36-50.
- Moreno, J. (1972). *Psicodrama* (2nda. Ed.). Buenos Aires: Paidós.
- Murphy, S. M. (1995). *Sport Psychology Interventions*. Champaign: Human Kinetics.
- Nesti, M. (2010). *Psychology in Football: Working with elite and professional players*. London: Routledge.
- Noce, F. (2006). *Liderazgo*. En Samulski, D. (Comp.). *Psicología del deporte. Manual para educación física, psicología y fisioterapia-Volumen 2* (pp. 311-351).

- Ponce, M. (2011). *Comunicación, gobernabilidad y democracia: Argentina, Chile y Uruguay*. En J. Detleff y A. Cañizales (Comps.). *Comunicación, gobernabilidad y democracia: Democracia y elecciones en América Latina* (pp. 225-285). Lima: Departamento Académico de Comunicaciones, Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Ramírez, J. A. (1997). *Psicodrama. Teoría y práctica*. Bilbao: Desclée.
- Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad físico-corporal y deportiva*. Caracas: Cuentahilos.
- Rodríguez, C. S. (2012). *No es cuestión de leche es cuestión de actitud*. Caracas: Todo Actitud.
- Roffé, M. (2005a). *Fútbol de presión: Psicología aplicada al deporte* (2nda. Ed.). Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2005b). *La preparación psicológica de la Selección Juvenil Argentina Sub-20 de Fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de élite*. En M. Roffé y F. García Ucha, (Comps.). *Alto rendimiento, psicología y deporte: Tendencias actuales* (pp. 77-97). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2015). *Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota* (6ta. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Lugar Editorial.
- Roffé, M. y Giesenow, C. (2008). La psicología del deporte en Argentina: Pasado, presente y futuro. *Revista de Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 4 (1), pp. 123-134.
- Sánchez, M. E. (2005). *Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva*. La Habana: Editorial Deportes.
- Samulski, D. (2006). Motivación. En D. Samulski, (Comp.). *Psicología del deporte. Manual para educación física, psicología y fisioterapia- Volumen 1*. (pp. 155-190). Armenia, Colombia: Kinesis
- Sewell, D. F. y Edmonson, A. M. (1996). Relationships between Field Position and Pre-Match Competitive State Anxiety in Soccer and Field-Hockey. *International Journal of Sport Psychology*, 27, 159-172.
- Sharpe, P. (1993). *Elite competitive team participation and personality characteristics: An interaction between personality type and position played*, memorias del 8vo. Congreso Mundial de Psicología del Deporte (959-962). Lisboa, Portugal.

Schwarzer, R. (1992). *Self-efficacy: Thought Control of Action*. Bristol, PA: Taylor & Francis.

Uribe, N. (2017). La corpostura y los hábitos técnicos universales en los saltos ornamentales. Tesis doctoral no publicada. Maracay, Venezuela.

Weinberg, R. y Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5<sup>th</sup> Edition). Champaign: Human Kinetics.

Wiesenfeld, E. (2001). *La autoconstrucción: un estudio psicosocial del significado de la vivienda*. Caracas, Venezuela: Comisión de Estudios de Postgrado, Facultad de Humanidades y Educación, Universidad Central de Venezuela.

## **ANEXOS**

[ANEXO - A]

**CUADRO DE SESIÓN 1 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA**

<b>No.</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Objetivo</b>
1	Bienvenida e introducción a la presente investigación	Explicar el propósito de la investigación
2	Pretest	Administrar el Inventario de Rendimiento Psicológico como pretest
3	Introducción al psicodrama y la psicología del deporte	Explicar el enfoque del psicodrama y la psicología deportiva y su utilidad para el deporte.
4	Caldeamiento: Respiración con visualización guiada y visualización en movimiento	Preparar al grupo para la acción psicodramática sensibilizando a los participantes.
5	Acción psicodramática (Realidad surplus, cambio de roles, reverso de roles, doble espejo, escultura)	Utilización y enseñanza de técnicas psicodramáticas para el autocontrol, la motivación, la confianza, control del prearranque y la concentración
6	Sharing	Lograr el compartir de los miembros del grupo sobre sus experiencias de vida, vivencias, la movilización emocional reactivada por la acción psicodramática.

[ANEXO - B]

**CUADRO DE SESIÓN 2 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA  
VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA**

<b>No.</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Objetivo</b>
1	Repaso teórico	Repasar aprendizajes y técnicas psicodramáticas de la sesión anterior
2	Caldeamiento (Respiración con visualización guiada, esculturas y espejo video de testimonios de jugadores profesionales que han utilizado el psicodrama)	Preparar al grupo para la acción psicodramática sensibilizando a los participantes.
3	Acción psicodramática (Sociograma en acción, cambio de roles, reverso de roles)	Utilización y enseñanza de técnicas psicodramáticas para el autocontrol, trabajo de afrontamiento a la provocación del rival, confianza y la viveza bien utilizada
4	Sharing	Lograr el compartir de los miembros del grupo sobre sus experiencias de vida, vivencias, la movilización emocional reactivada por la acción psicodramática.

[ANEXO - C]

**CUADRO DE SESIÓN 3 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA**

No.	Ejercicio	Objetivo
1	Repaso teórico	Repasar aprendizajes y técnicas psicodramáticas de la sesión anterior
2	Caldeamiento (Caminata por el espacio, reconocimiento emocional con escultura, sociometría)	Preparar al grupo para la acción psicodramática sensibilizando a los participantes.
3	Acción psicodramática (Sociograma en acción, cambio de roles, reverso de roles, ensayo de roles a través de juego de concentración, trabajo en equipo-Voluntad, Seriedad, Compromiso)	Utilización y enseñanza de técnicas psicodramáticas para el trabajo en equipo, motivación, detención del pensamiento, concentración y autovaloración.
4	Sharing	Lograr el compartir de los miembros del grupo sobre sus experiencias de vida, vivencias, la movilización emocional reactivada por la acción psicodramática.
5	Postest	Administrar el Inventario de Rendimiento Psicológico como postest

[ANEXO - D]

**CUADRO DE SESIÓN 4 DE PREPARACIÓN PSÍQUICA DEL FUTBOLISTA  
VENEZOLANO APOYADA EN EL PSICODRAMA**

<b>No.</b>	<b>Ejercicio</b>	<b>Objetivo</b>
1	Hablan los protagonistas	Recoger impresiones de los jugadores sobre su visión del psicodrama
4	Caldeamiento: Escenas de los aprendizajes del equipo con el psicodrama	Preparar al grupo para la acción psicodramática sensibilizando a los participantes.
5	Acción psicodramática (Sociodrama)	Utilización y enseñanza de técnica de sociodrama para dar cuenta de fenómenos que ocurren en el grupo con el aprendizaje de las técnicas psicodramáticas
6	Sharing	Lograr el compartir de los miembros del grupo sobre sus experiencias de vida, vivencias, la movilización emocional reactivada por la acción psicodramática.

**[ANEXO - E]**  
**CUADRO DE CRITERIO DE EXPERTOS**

<b>Especialista (iniciales)</b>	<b>Títulos</b>	<b>Años de experiencia</b>
I. L. M.	-Msc. En Psicología del Deporte -Profesor Auxiliar de Psicología del Deporte -Psicólogo de equipos deportivos de alto rendimiento.	44
A. M. P. M.	-Dra. En Ciencias de la Cultura Física. -Profesora Titular de Psicología del Deporte -Psicóloga de equipos deportivos de alto rendimiento.	32
M. C. H.	-Dra. en Ciencias Psicológicas -Profesora Titular de Psicología del Deporte -Psicóloga de equipos deportivos de alto rendimiento.	27
E. M.	-Licdo. En Psicología -Especialista y MsC. en Psicología Clínica. -Psicodramatista clínico, empresarial y comunitario	27

**[ANEXO - F]**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**  
**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR**  
**INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MARACAY “RAFAEL ALBERTO**  
**ESCOBAR LARA”**  
**SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**  
**DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**Consentimiento Informado para Participantes de la Investigación “La Preparación Psíquica en el Fútbol apoyada en el Psicodrama”**

El propósito de esta ficha de consentimiento informado es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación científica es conducida por Alessandro D’Amico, estudiante del Doctorado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador-Núcleo Maracay. El objetivo de la misma es generar fundamentos teórico-prácticos en la preparación psicológica del futbolista venezolano, apoyada en el psicodrama: una mirada hacia el éxito competitivo.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá responder preguntas en una encuesta y participar en sesiones de entrenamiento psicológico-deportivo aplicadas al fútbol.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él.

Desde ya, le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Alessandro D’Amico. He sido informado de que el objetivo de la misma es generar fundamentos teórico-prácticos en la preparación psicológica del futbolista venezolano, aportada en el psicodrama: una mirada hacia el éxito competitivo.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en sesiones de entrenamiento psicológico-deportivo aplicadas al fútbol.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún tipo de propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a Alessandro D’Amico al teléfono 0424-3586673.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a Alessandro D’Amico al teléfono anteriormente mencionado.

Fecha:

Nombre del Participante \_\_\_\_\_ Firma del Participante \_\_\_\_\_

Nombre del Representante \_\_\_\_\_ Firma del Representante \_\_\_\_\_