

Tema de Reflexión Adolescencia, Psicología y Deporte

Dra. Ileana Petra Micu.

Departamento de psiquiatría y salud mental, Facultad de Medicina , UNAM.

*“Debemos buscar el momento oportuno para iniciar el deporte,
puesto que, bien aplicado puede servir como medicina”
Aristóteles*

El deporte juega un papel psicosocial importante dentro de la sociedad., por ello, conocer el desarrollo normal del individuo a lo largo de su ciclo vital y su relación con el ejercicio, deporte o recreación permite conocer algo sobre las crisis normales del desarrollo y los problemas personales así como influir en la psicodinamia de la competencia y en como los deportes o el ejercicio pueden ejercer un efecto terapéutico sobre la persona.

La adolescencia per se implica una transformación de la personalidad en su núcleo más profundo y afecta la respuesta del joven durante los juegos escolares, los deportes profesionales o el ejercicio para la salud y la recreación.

El tránsito de la niñez a la vida adulta es un proceso sujeto a aceleraciones, a tensiones y a distorsiones. A veces es silencioso, aunque este silencio no es garantía de que se trate de un proceso saludable. Para muchos pesimistas, la adolescencia es una época turbulenta en donde sus proclividades malignas latentes son activadas y se hunden en la patología. Positivamente hablando, es un proceso de realización de uno mismo, de búsqueda de la vocación que permite liberarse del pasado infantil y enfrentar con éxito las tareas del crecimiento humano.

El verdadero ‘predicamento del adolescente es su futuro incierto; encontrar un camino y aprender a vivir en un mundo que ya no lo acepta como niño y aún no lo reconoce como adulto.

La idea de que un adolescente pueda adaptarse a dichos cambios durante este periodo, implica aceptar que la adaptación contribuye una relación entre el individuo y su mundo exterior. Para cada nueva adaptación hay una modificación y un enriquecimiento de la organización psíquica.

En la pubertad y la adolescencia, debe confirmarse la entidad del individuo. Durante este período hay cambios morfológicos que confunden al joven, al mismo tiempo que una gran necesidad de separarse de la familia lo que produce sentimientos ambivalentes y una gran culpabilidad.

Son comunes los cambios frecuentes del humor, la impulsividad y el idealismo que influye en su rendimiento deportivo con la misma intensidad que en el resto de su vida.

Durante la adolescencia, los atletas se involucran con pasión e idealismo y aunque desde la preadolescencia les

gusta ganar y se desilusionan cuando pierden, pueden aún no experimentar los cambios emocionales bruscos de la juventud. En especial la sexualidad y la autoestima que se vuelven muy importantes para los atletas adolescentes y se reflejan en las actitudes que toman durante la competencia o en la continuidad del ejercicio.

El narcisismo que Freud describió como un fenómeno universal inherente a la condición humana, aumenta cuando nos sentimos amenazados en nuestros valores vitales y en nuestras posesiones. Al inicio de la adolescencia, el narcisismo cumple una función útil pues facilita el proceso de transformación, el ajuste del yo a los cambios. Promueve el incremento de la vida interior al estar concentrado en conocerse a sí mismo, sus necesidades, gustos y disgustos y las metas que se quieren lograr.

El adolescente narcisista es impenetrable a los juicios de los otros, no le importan los demás sino en relación a sus urgencias individuales; es frecuente que no pueda penetrarse aun de sus derechos, ni sus obligaciones.

El adolescente tiene sus propias ideas y esta atrapado por ellas; las usa sin reflexión a veces en forma temeraria e irracional, simplemente porque son suyas.

El desarrollo del narcisismo corporal, las metas competitivas, el condicionamiento adecuado y la pasión en el idealismo, prepara al individuo para la madurez atlética, el deporte se vuelve más sistemático y creativo que antes.

Frecuentemente el no ser consciente del desarrollo psicológico normal dentro del ciclo vital, puede conducir a esperar que un niño haga acopio del fervor del adolescente que no posee.

La adolescencia es una secuencia de cambios que ocurren en diversas direcciones:

- a) La aceptación de los cambios e integración de una nueva identidad.
- b) La superación del narcisismo
- c) La separación de los padres y fortalecimientos de la autonomía.
- d) La entidad y el descubrimiento de la vocación.

La humanización de la conciencia moral y de los valores éticos.

La identidad responde al sentimiento de ser un individuo único y resulta de la integración de múltiples elementos como son: las sensaciones corporales, la imagen del cuerpo, la sensación de ser adulto, la continuidad de las memorias, sentimientos y valoraciones acerca de uno mismo.

mo y del lugar que se ocupa en la familia, el grupo, la comunidad; el deporte y el ejercicio pueden constituir una influencia decisiva en la formación de esa imagen personal por incluir la concientización de las funciones y capacidades físicas así como del placer, la satisfacción personal y la aceptación social.

El joven también intenta buscar la nueva identidad a través de su identificación con otros, por lo que se hace muy dependiente de los juicios de los de su propio grupo de edad. Eventualmente los juicios propios llegan a pesar más que los ajenos, y el sentimiento de autoestima descansa más en ellos mismos.

Se han elaborado programas para conocer los efectos del estrés vital, el apoyo social y las habilidades de confrontación sobre vulnerabilidad del adolescente a las lesiones y la mala actuación atlética. Indiscutiblemente los jóvenes que prosiguen su desarrollo mental a la par de sus habilidades físicas tiene mayor capacidad de adaptación al estrés y menos accidentes que aquel individuo que por inseguridad personal, baja autoestima y deficiente capacidad de confrontación, percibe el deporte como una fuente ansiogénica primaria; esta situación repercute no sólo en el sistema músculo-esquelético, sino también en la producción de sustancias como la adrenalina que inciden sobre el cuerpo y la respuesta emocional.

El proceso de adaptación requiere del perfeccionamiento del sistema nervioso a través de mecanismos de coordinación y ordenamiento que aumentan la armonía y unidad de conjunto; la autorregulación, es decir, la conservación de un medio constante a pesar de los cambios ambientales.

Al aumentar su capacidad para el pensamiento abstracto y la notable expansión y profundización de sus intereses, se encuentra en un mundo donde los valores e ideales son tambaleantes y muchos adolescentes experimentan una profunda crisis existencial. El arraigarse a modelos de disciplina y autocontrol como el deporte, ayuda a fortalecer el desenvolvimiento armónico de principios que puede hacer suyos.

Idealmente construye una conciencia moral propia y con ello sustituye a la conciencia que había incorporado de sus padres.

La pérdida de la identidad infantil y el aflojamiento de las ligas de dependencia que un día fueron su principal fuente de seguridad, hace que el adolescente confronte la angustia de la separación. La soledad es una fuente importante de angustia; su poderosa necesidad de ser aceptado hace que busque la aceptación a cualquier precio. El deporte le puede permitir que lo enfrente por sí solo o en grupo.

No obstante las ventajas que ofrece el deporte, el miedo al ridículo en los jóvenes es de tal magnitud que toda su energía es usada para evitarlo.

Los entrenadores señalan frecuentemente que al trabajar con los jóvenes, se enfrentan con indolencia y rebeldía, debidos en parte a que el joven se ha percatado de que ellos y los

adultos pertenecen a dos esferas diferentes y frecuentemente incomunicables y se apartan cada vez más de éstos, reemplazándolos por jóvenes de su propia esfera, entre los cuales se siente comprendido y con los cuales se siente ligado.

La identificación bloquea las agresiones internas y da mayor cohesión a los grupos, una función que ciertos deporte y prácticas deportivas requieren. La solidaridad del grupo se evidencia en todo lo que hacen sus miembros. Así el adolescente satisface su anhelo imperioso de "pertenecer" y de ser reconocido. Ahí tiene dignidad, un status y si se esfuerza, puede hacerse de una reputación.

La subcultura del adolescente está basada en el orgullo. De ahí que el honor y el buen nombre adquieran para él una importancia que sobre pasa de la virtud. Por ello como se señaló, si el deporte es positivo los principios éticos pueden florecer, pero de igual forma el desconocer y el dejar de manejar una motivación adecuada en el joven, facilita la formación de actitudes cínicas, ilegítimas y poco morales.

Papel de la psiquiatría

La psiquiatría contribuye a la medicina del deporte por ser una ciencia que estudia la relación mente-cuerpo, y las perspectivas biopsicosociales en que se apoya permiten el estudio de los problemas que surgen cuando se sufre alguna lesión. Analiza los aspectos sanos y patológicos de la competencia, la relación entre el funcionamiento psicológico y el desempeño del atleta y los efectos de la actividad atlética sobre las funciones neuroendocrinas. Por ejemplo la influencia de los padres sobre la génesis ansiosa de los jóvenes durante la competencia.

El joven adolescente se puede acercar al deporte por motivos propios que deben ser reconocidos por la familia y los profesores de educación física y entrenadores y que son:

- La interdependencia con miembros de un grupo deportivo
- El deseo (por motivos personales) de formar su cuerpo
- El prestigio, estatus que cree alcanzar con el deporte
- La necesidad de ser aceptado por otros
- El deseo de canalizar su agresión a través del ejercicio
- La necesidad de buscar nuevas amistades
- Como experiencia estética
- Como un fin catártico para descargar sus sentimientos
- Como experiencia ascética
- Por los sentimientos de omnipotencia que siente que adquiere ante otros

Con lo anterior y en relación a la secuencia de cambios que se van dando en su identidad personal durante este periodo, podemos esperar que el ejercicio regular del deporte, puede causar tanto repercusiones positivas como negativas en el joven atleta.

Dentro de los aspectos positivos que el deporte puede producir en el adolescente encontramos: la disciplina, la seguridad en sus capacidades, el trabajar en equipo le ayuda a manejarse con los demás, obliga a establecer metas, desarrolla el empuje del sujeto (acometividad), favorece la expansión de

las potencialidades físicas y psíquicas del sujeto, pues el competidor serio aprende a conocer sus límites. En algunos casos incrementa el espíritu de autocrítica; enriquece el crecimiento altruista; adquiere la seguridad de que está haciendo lo correcto y obtiene el orgullo del triunfador. Con ello se favorece la capacidad de dominio de sí mismo y la independencia; el aumento en la sociabilidad; un aumento en la autoestima por la aceptación que los demás sienten hacia él o ella; tiene mayor nivel de productividad laboral y mayor sentido de integridad corporal.

Por otro lado pudiera desarrollar actitudes adversas como: la inconstancia; el abandonarse a la suerte (inseguridad); ser un individualista en el equipo; modificar sus metas continuamente; desarrollar una agresión destructiva hacia los demás y hacia sí mismo; desarrollo parcial e irregular de sus potencialidades físicas y psíquicas; tender a sobrevalorarse o infravalorarse; culpar a los demás de sus fracasos; dudar de si se prepara adecuadamente y mostrara la ira del perdedor (actitud derrotista).

En muchas sociedades, inclusive evolucionadas, el estatus del adolescente no es suficiente reconocido, ni real ni simbólicamente; sus necesidades son ignoradas y se le deja a sus propios recursos. Esta es la causa de que para muchos jóvenes, el proceso sea tan tormentoso y de que los conflictos entre las generaciones se consideren inevitables. Aquí el papel del psiquiatra en la medicina del deporte puede ser un complemento y favorecer la mejor preparación.

Propuestas

Para guiar al adolescente hacia un uso racional y práctico del ejercicio, deporte o recreación, el adolescente requiere entender de acuerdo a sus necesidades y capacidades personales el cómo está funcionando dentro del deporte; es conveniente entonces permitirle un tiempo adecuado para reflexionar sobre su actuación.

Al iniciar una actividad deportiva, generalmente se ex-

plica lo que vendrá a continuación, es decir qué es lo que puede esperar un joven que desea ingresar a una profesión en este campo; desafortunadamente esta fase de información es inadecuada o se pasa por alto, y ello puede originar una pérdida de potencial en el deporte, reacciones de agresión, vergüenza o disminución de la autoestima, y todo ello por ignorar las consecuencias y posibilidades reales que tendrá en el deporte.

La actitud del entrenador ante el atleta durante la fase de evaluación de sus conductas debe incluir:

1. **LA ASOCIACION**, es decir, facilitarle al adolescente que encuentre la conexión de sus ideas y sensaciones que forman parte de la experiencia original con lo que realmente sucedió y todo ello a través de la reflexión. Esto se puede hacer a través de la asociación libre (brain storming).

2. **LA INTEGRACION**, inculcar en el joven el estudio de las asociaciones, examinando su importancia y su utilidad.

3. **LA CONFIRMACION**, sometiendo las ideas y sensaciones descritas por el joven en torno a su actuación deportiva a una "prueba de realidad", que no es más que comprobar el pensamiento interno del atleta y las nuevas apreciaciones, es decir, probar sus nuevas percepciones en nuevas situaciones.

4. **LA APROBACION**, haciendo que los nuevos conocimientos formen parte integral de cómo actuamos y sentimos a través de repetidos ejercicios.

Se recomienda que los deportistas deben describirse así mismos, analizar sus acciones y comparar diferentes explicaciones de sus actos; ello puede hacer que algunas personas modifiquen su interpretación de lo que ha ocurrido durante su entrenamiento o durante un evento.

Dado que el deporte es esencialmente personal, es necesario que su experiencia sea valorada y sus opiniones aceptadas como explicación de lo que ha sucedido.

Si la explicación no coincide con lo que estima que sucedió, le corresponde entonces al entrenador reconsiderar la situación y ofrecer al joven otras alternativas a considerar.