

XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2023.

# El cuidado emocional de niños y niñas en el deporte de iniciación.

Aguiriano, Vanina Mariela.

Cita:

Aguiriano, Vanina Mariela (2023). *El cuidado emocional de niños y niñas en el deporte de iniciación*. XV Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXX Jornadas de Investigación. XIX Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. V Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional V Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-009/655>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ebes/dW0>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# EL CUIDADO EMOCIONAL DE NIÑOS Y NIÑAS EN EL DEPORTE DE INICIACIÓN

Aguiriano, Vanina Mariela

Universidad de Buenos Aires. Facultad de Psicología. Buenos Aires, Argentina.

## RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito explorar acerca del abordaje y del cuidado de la salud mental dentro del deporte infantil. Se pretende conocer si los entrenadores que se encuentran realizando tareas formativas en clubes barriales con niños y niñas incorporan - o no- en sus entrenamientos el trabajo de fortalecer habilidades psicológicas y emocionales de los niños. Metodología: Se analizan los datos surgidos de (N=34), encuestas realizadas por modalidad on line, aleatoria, de participación voluntaria. Discusión: El análisis de los datos obtenidos permite identificar divergencias entre los entrenadores sobre el espacio que le otorgan al entrenamiento mental en el deporte infantil. Se identifica la variable del tiempo como un factor que impacta negativamente a que estos aspectos sean trabajados, así como también el desconocimiento por parte de algunos de los formadores. Conclusiones: Continua siendo necesario visibilizar la importancia del trabajo de la emocionalidad en los niños y niñas deportistas desde las etapas de iniciación en el deporte, resaltar los aspectos positivos, el beneficio que ofrece no sólo en el ámbito deportivo sino en el fortalecimiento a nivel personal. Asimismo resulta necesario profundizar la capacitación, realizar psicoeducación de los entrenadores y/o aquellos adultos, que realicen tareas formativas del deporte infantil.

## Palabras clave

Iniciación deportiva - Infantil - Entrenamiento mental - Habilidades psicológicas

## ABSTRACT

THE EMOTIONAL CARE OF BOYS AND GIRLS IN THE INITIATION SPORT

The purpose of this paper is to explore the approach and care of mental health within children's sports. It is intended to know if the coaches who are carrying out training tasks in neighborhood clubs with boys and girls incorporate - or not- into their training the work of strengthening children's psychological and emotional abilities. Methodology: The data arising from (N=34) surveys carried out by online, random, voluntary participation modality are analyzed. Discussion: The analysis of the data obtained allows us to identify divergences between the coaches regarding the space they give to mental training in children's sports. The variable of time is identified as a factor that has a negative impact on these aspects being worked on, as well as the lack

of knowledge on the part of some of the trainers. Conclusions: It continues to be necessary to make visible the importance of working on emotionality in sports boys and girls from the initiation stages in sport, highlighting the positive aspects, the benefit that it offers not only in the sports field but also in strengthening on a personal level. Likewise, it is necessary to deepen the training, carry out psychoeducation of the coaches and/or those adults, who carry out training tasks in children's sports.

## Keywords

Sports initiation - Children - Mental training - Psychological skills

## Introducción

Dentro del ámbito de la psicología aplicada al deporte es ampliamente reconocida la importancia de un abordaje integral de los deportistas que incluya el trabajo de los aspectos emocionales y psicológicos. Es muy frecuente que se mencione la necesidad de que cuidar a la persona que hay detrás del deportista (Blasco, 2022). Durante la Pandemia y posterior a ella comenzó a hacerse cada vez más visible dentro de la población general, no deportistas, la importancia de atender y ocuparse de la salud mental de los deportistas.

En muchas ocasiones son los mismos deportistas de élite que introducen la temática en las entrevistas dando cuenta de la importancia de cuidar su salud mental, que no solo hay que entrenar el cuerpo, atender a cuestiones de la técnica, de la táctica, sino que la mente, las habilidades psicológicas y su salud mental son de igual influencia que el resto de las áreas a entrenar. La presencia de un psicólogo especializado en deporte es cada vez más habitual dentro del alto rendimiento, sin embargo el acompañamiento profesional en las etapas iniciales, formativas del deporte no suele ser aún tan frecuente.

Un estudio anterior (Aguiriano, 2020), realizado sobre N=69 niños y niñas que realizaban actividades deportivas en etapa inicial en diferentes clubes de barrio de Avellaneda, conurbano sur, permitió identificar la presencia de diversos malestares, como ser: Malestar del niño con la actividad, problemas con algún compañero, falta de motivación con la actividad, frustración ante los partidos o su propio rendimiento, sentirse excluido cuando no juegan los partidos o juegan poco, disconformidad de la familia con la práctica deportiva o respecto de algunas

decisiones del club que motivan la deserción de los niños, situaciones de agresión entre pares

De esta manera, puede evidenciarse que la búsqueda de disfrute no necesariamente es una consecuencia directa de la práctica deportiva. Por este motivo resulta importante trabajar con la emocionalidad de los niños deportistas.

Algunos autores (Gould, 1980; Gordillo, 1992; Lagardera, 1999; Giménez Fuentes-Guerra y Rodríguez López, 2006; Romero, García-Mas y Brustad, 2009; Hernández, Jara Vera, Garcés de los Fayos Ruiz, 2010; Buceta, 2015), hacen hincapié en el abordaje emocional de los niños y niñas deportistas por parte de los entrenadores y la importancia del diseño de los entrenamientos a los fines de sostener la motivación. Resaltan a su vez la importancia de enseñar el deporte con una modalidad y demanda diferente al deporte de alto rendimiento y de élite.

Por este motivo es que resulta de interés conocer si los entrenadores que se encuentran realizando tareas formativas en clubes barriales con niños y niñas incorporan en sus entrenamientos el trabajo de fortalecer habilidades psicológicas y emocionales de los niños o si trabajan en forma conjunta con psicólogos especializados en deporte.

Recuperar la mirada y la voz de los entrenadores en relación a esta temática resulta de interés ya que ellos se conforman en figuras, modelos y referentes para los niños y niñas. Dentro de los clubes, los entrenadores cumplen un rol docente, educador, de líderes y modelos a seguir.

Delgado (2001), plantea que el entrenador se constituye en una figura clave en la iniciación deportiva, en la planificación de la enseñanza deportiva, en las interacciones durante el entrenamiento y con su actuación en los partidos, y en las decisiones evaluativas (Delgado, 2001).

En consonancia con los mencionado (Palacios, 2016), señala la importancia del papel educativo del entrenador en el deporte durante la iniciación deportiva. Destaca la influencia que puede tener en sus alumnos y alumnas.

### Metodología

Para poder realizar el estudio, se realizó la administración de una encuesta de modalidad on line, aleatoria, de participación voluntaria de entrenadores/ formadores, que se encuentren trabajando en clubes barriales en deporte infantil durante el año 2022. Se obtuvo el consentimiento informado de los participantes de la muestra[i].

Cabe señalar que se observó resistencia por parte de los entrenadores y formadores para poder participar del estudio. Si bien en una primera convocatoria aceptaban participar voluntariamente, al momento de completar la encuesta no la realizaban. Esto puede estar denotando cierta dificultad por parte de los entrenadores con poder hablar de la salud mental de los niños

y niñas que entrenan, así como de su capacitación -o no- sobre dicha temática.

### Resultados

La muestra estuvo constituida por N=34 adultos que trabajan como entrenadores/ formadores en clubes barriales del conurbano bonaerense.

El motivo por el cual se eligió esta región es por la amplia presencia de clubes barriales y por ser una de las zonas más afectadas por la insuficiente actividad física (Tuñón, 2021).

En cuanto a la formación académica de los mismos, N=24, cuenta con capacitación profesional, en su mayoría como profesores de educación física mientras que el resto de los participantes, N= 10, no cuentan con formación profesional, se trata de jóvenes deportistas y ex deportistas que realizan la actividad de forma voluntaria para colaborar con el club.

En este sentido, Palacios (2016) expresa que los entrenadores deben tener una adecuada formación como educadores, y diseñar una programación deportiva teniendo en cuenta los componentes más importantes de ésta, siempre desde una visión educativa y formativa y no desde una perspectiva de rendimiento (palacios, 2016, p. 1).

Por su parte, (Hernández, Jara Vera, Garcés de los Fayos Ruiz, 2010), destaca que en cada una de las interacciones entrenador-joven deportista se inserta una oportunidad para que el entrenador transmita valores positivos o competencias-clave para la vida adulta, ayude al desarrollo de la auto-eficacia o aumente la autoestima del niño/a. (González, Taberner, y Márquez, 2000 citado por (Hernández, Jara Vera, Garcés de los Fayos Ruiz, 2010; p. 160).

Una de las primeras inquietudes que se indagaron estuvo relacionada sobre los factores que consideraban que podían tener incidencia en la deserción de los niños y niñas de la actividad deportiva. Los entrenadores pudieron ubicar los siguientes motivos: En mayor medida destacan la pérdida de interés, que la actividad haya dejado de ser divertida para el niño/a, presencia de frustración, presiones y/o estrés ante las competencias, dificultad en el manejo de la ansiedad, no obtener los resultados esperados, no sentirse hábil en el deporte.

En menor medida señalan la necesidad/ deseo de cambiar de club, problemas familiares, problemas de salud, método de penitencia por parte de los padres, cambio de profesor, pelea con pares, dificultad en el vínculo con entrenadores y nuevos intereses relacionados con los e Sports.

A partir de lo mencionado puede observarse que gran parte de los malestares señalados coinciden con los registrados por los propios niños y niñas en la investigación referida. En el caso de los entrenadores han podido incorporar una mirada más amplia de los factores que obstaculizan la continuidad deportiva en la

infancia, quedando en evidencia la presencia de aspectos emocionales y psicológicos que inciden negativamente en el apego de los niños y niñas con la actividad.

El poder enunciar estas problemáticas otorga la posibilidad de que sean visibilizadas por los entrenadores. Esta situación promovió la necesidad de conocer, si los entrenadores trabajan con sus niños deportistas sobre dichos malestares y de qué manera lo hacen, así como también interesó conocer el motivo por el cual algunos entrenadores no abordan estos aspectos.

Previamente a profundizar sobre ese eje resultó necesario conocer si consideraban que conocían a los niños y niñas con los que trabajan, es decir, si conocen acerca de sus gustos, sus expectativas respecto del deporte que realizan, por qué lo eligieron, qué saben del deporte que están practicando.

Este eje de indagación despertó variedad en las respuestas. La mayor parte de los entrenadores que comienzan a trabajar con los niños más pequeños mencionaron que no mantienen una entrevista con los adultos referentes de los niños y niñas para poder conocerlos y ahondar sobre estos temas. Mencionaron que conversan unos minutos durante el entrenamiento donde suelen explicar aspectos más formales de la actividad y que comienzan a conocer a los chicos a medida que transcurre el tiempo, cuando se afianzan en el deporte.

En el caso de los entrenadores que trabajan con niños y niñas que se encuentran en una etapa media en su formación, reconocen que se afianza el vínculo cuando comienzan a competir o participar de torneos.

Los resultados obtenidos resultan interesantes para vincularlos con la importancia que le adjudican los formadores a los aspectos emocionales. Permite pensar en la complejidad de utilizar estrategias cuando se conoce muy poco sobre aspectos personales e individuales de cada niño y niña que forman.

De esta manera se pudo conocer que (N=24), es decir, el 70,58% de la muestra, reconoció utilizar estrategias para trabajar sobre los aspectos emocionales de los niños/as deportistas.

Al indagar acerca de las estrategias implementadas, se observa diversidad en las respuestas obtenidas así como la intencionalidad que pretenden obtener los entrenadores.

Aquellos que trabajan con deportes grupales mencionaron tener charlas con el equipo en el entrenamiento posterior a los partidos como para abrir el espacio, dar una devolución de lo realizado y sobre lo que van a trabajar en el entrenamiento para mejorar, mientras que en otros entrenamientos suelen fijar objetivos grupales e individuales. Asimismo algunos reconocieron que en algunas charlas son ellos los únicos que hablan, mientras que en otras dan más espacio al grupo para poder expresar sus opiniones.

A su vez plantearon que en otros momentos dan lugar a que puedan hablar acerca de los enojos o reacciones impulsivas que

hayan tenido durante el partido, relacionadas a su desempeño o al rendimiento del equipo. Otras situaciones relatadas estuvieron relacionadas con unir al grupo, haciéndolos participar de un encuentro post partido o después de un entrenamiento.

Aquellos entrenadores que trabajan con deportes individuales, mencionaron tener presente el trabajo emocional con los chicos pero solo limitan a algunas charlas de forma ocasional, sobretudo en la previa a un torneo, con la intención de alentar al deportista.

Solo unos pocos mencionaron ir trabajando de forma gradual con cada deportista, pudiendo ir acompañando su crecimiento deportivo, ayudándolos a identificar sus emociones, reconocer su cuerpo, las sensaciones que van teniendo a lo largo de las competencias así como también poder hablar de sus miedos, sus frustraciones, la falta de motivación, de autoconfianza y sobre las presiones que pueden tener.

De esta manera puede señalarse una diversidad en los enfoques empleados por los entrenadores. Se destaca el reconocimiento de la importancia del trabajo mental, de entrenar la mente, reconocer las emociones que los niños y niñas sienten a medida que avanzan en la actividad deportiva que practican, aunque se observa que las estrategias implementadas no siempre logran abordar las problemáticas en profundidad.

Algunos de los entrenadores mencionaron el factor del tiempo como un limitante a la hora de ampliar estos espacios.

Por su parte aquellos formadores (N=10), es decir, 29.42% de la muestra, que no incluyen un abordaje emocional y de trabajo sobre habilidades psicológicas con sus niños deportistas, señalaron como motivos el desconocimiento sobre la temática, no saber cómo implementarlo, no tener tiempo o no haberlo siquiera pensado en realizar.

De esta manera puede verse como el factor tiempo aparece como una variable que tiene injerencia en la toma de decisiones de los entrenadores acerca de cómo trabajar con niños y niñas que comienzan a formarse en un deporte.

Puede pensarse que si bien la mayoría de los entrenadores comienza a introducir los aspectos psicológicos como una variable de influencia en la formación de los niños, como lo es el trabajo físico, técnico y táctico, parece persistir el peso de estos últimos sobre el abordaje mental.

Otro de los ejes consultados estuvo relacionado con conocer si los entrenadores/ formadores trabajan o trabajaron de forma conjunta con algún psicólogo especializado en deporte o si han sugerido a los adultos referentes la consulta con un profesional psicólogo.

Ante esta inquietud N=24, el 70.58%, mencionaron en algún momento haber trabajado junto a un psicólogo. La modalidad de la intervención fue para que realice charlas de orientación a los padres o adultos referentes de los niños/as, para realizar una

derivación aclarando que esto fue cuando el niño/a comenzó su pasaje entre la etapa formativa a la competitiva.

El resto de la muestra, N=10, el 29.42%, coincidente con aquellos entrenadores que no tienen formación académica de base y no realizan un abordaje emocional con sus alumnos, reconocen no haber incorporado aún el trabajo de un profesional psicólogo en sus tareas formativas.

### Conclusiones

A partir de los datos obtenidos a través de las encuestas realizadas a los entrenadores junto con lo que han expresado los niños/as deportistas en el estudio anterior, puede observarse la presencia de dificultad por parte de los adultos que ejercen una función formadora en deporte infantil en poder interesarse y conocer la individualidad de sus alumnos y alumnas deportistas. Asimismo se ha identificado dificultad en la planificación de sus actividades, así como cierto descuido soslayado sobre la salud mental de los niños deportistas ya que tanto aquellos entrenadores que incluyen estrategias que la abordan como aquellos que no lo hacen, ubicaron el factor tiempo como un limitante al momento de profundizar o incluir las intervenciones.

A su vez, a partir de los datos recogidos, puede pensarse que existen ciertas dificultades en la transmisión de los objetivos por parte de los entrenadores al momento de comenzar a participar de torneos y competencias, no quedando diferenciado con claridad los aspectos recreativos y/o competitivos, pudiendo observarse también una escasez del abordaje de los aspectos emocionales en el pasaje de una etapa formativa a una competitiva, área que amerita ser explorada con más profundidad en un futuro estudio.

Para finalizar se considera necesario continuar trabajando en psicoeducación y fomentar la capacitación de los entrenadores así como de aquellos adultos que realicen tareas formativas en deporte infantil ya que cada experiencia vivida en el deporte va impactando en sus emociones, requiriendo del cuidado y acompañamiento que contribuya a una formación en el autoconocimiento y fortalecimiento emocional.

### NOTA

[i] El consentimiento informado conforme con los criterios de los comité de ética en investigación; Código de ética (F.e.P.R.A), CIDN y la reglamentación argentina ley 26529, Ley Nacional 25326, Ley 26061, Ley Nacional 24724/96, Ley Pcia. Bs As 11044/91.

### BIBLIOGRAFÍA

- Aguiriano, V. (2020). Infancia y espacios de socialización: un estudio descriptivo de las actividades destinadas a los niños en algunos clubes sociales y deportivos barriales de Gerli, partido de Avellaneda (tesis de maestría). Universidad de Buenos Aires. Facultad de Derecho. [consultado: 14/3/2023] Disponible en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires: [http://repositorioubi.sisbi.uba.ar/gsd/cgibin/library.cgi?a=d&c=adrmaster&cl=CL1&d=HWA\\_6414](http://repositorioubi.sisbi.uba.ar/gsd/cgibin/library.cgi?a=d&c=adrmaster&cl=CL1&d=HWA_6414)
- Blasco, S. (2022). Detrás del deportista. La realización personal como victoria. Editorial: Club House. I.S.B.N: 9789874812032.
- Buceta, J.M. (2015). Mi hijo es el mejor y además es mi hijo. Editorial Dykinson, S.L. Madrid ISBN 9788490853962. ISBN-10 8490853967
- Delgado, M. Á. (2001). El papel del entrenador en el deporte durante la edad escolar. *Deporte y Actividad Física para Todos*, (2), 63-78.
- Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 1, 27-36.
- Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. R., y Petlichkoff, L. (1982). Participation motives in competitive youth swimmers. En Orlick et al. (Ed.): *Mental training for coaches and athletes*. Ottawa: Coaching Association of Canada.
- Hernández, J., Jara Vera, P., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2010). Valoración de la influencia de estilos de entrenadores en la percepción de valores en el deporte. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v.3, nº- 2, 157/167, julho/dezembro 2010.
- Lagardera Otero, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza. *Apunts. Educació Física i Esports*, 1999, vol. 56, p. 99-106. <http://hdl.handle.net/10459.1/65402>.
- Romero C., A. E., García-Mas, A., y Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41 (2), 335-347.
- Palacios, B. (2016). El papel educativo del entrenador/a durante las actividades físico-deportivas en el deporte extraescolar. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 21, Nº 223, Diciembre de 2016. <http://www.efdeportes.com/>
- Tuñón, I., con la colaboración: María Emilia Sánchez, Nicolás Alejandro García Balus, Nazarena Bauso (2021). Nuevos retrocesos en las oportunidades de desarrollo de la infancia y adolescencia. Tendencias antes y durante la pandemia COVID-19. Documento estadístico. *Barómetro de la Deuda Social de la Infancia. Serie Agenda para la Equidad (2017-2025) - 1ª ed.* Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Educa, 2021.