

Función que cumplen los mecanismos de defensa del Yo en la práctica deportiva

The function that fulfills the defense mechanisms of the "me" in the sport practice

Luis David Torres Esquivel¹

viddatorres999@yahoo.es

Jaksell Josué López Cruz²

jakscruz13@yahoo.com

Xochilth Nohemí García Mendoza³

xochitlhmendoza2016@gmail.com

Franklin Jesús Solís Zúniga⁴

franksolis@yahoo.com

Recibido: 08 de diciembre de 2017, Aceptado: 23 de enero de 2018

RESUMEN

La Psicología Deportiva es en nuestro contexto una rama poco estudiada, es por ello que el equipo investigador se empleó en explorar la función de los mecanismos de defensa presente en la práctica deportiva. Debido a la poca información existente en esta rama, se enfocó en estudiar un enfoque más amplio y profundo de la Psicología como es la Psicoanálisis por lo tanto, nace la primera interrogante ¿Cuál es la función que cumplen los mecanismos de defensa del Yo en la práctica deportiva de los atletas de FAREM- Estelí, II Semestre 2017? Freud plantea los mecanismos de defensa como resistencias que el ser humano utiliza frente a situaciones que generan conflicto como consecuencia de una huella mnémica que afecta de diferentes maneras, en diferentes niveles siendo más afectado el inconsciente. El tipo de estudio es cualitativo, fenomenológico de tipo exploratorio, la muestra se conformó por 12 deportistas de diferentes áreas, 4 entrenadores y 2 informantes; estos fueron seleccionados en muestras de voluntarios en los que los participantes aceptaban participar. Los resultados más relevantes que se obtuvieron refieren a que la función que ejercen los mecanismos de defensa rige como un canalizador y catalizador que depura al atleta en situaciones desagradables.

Palabras Clave: psicología deportiva, mecanismos de defensa, psicoanálisis.

ABSTRACT

The sports psychology is a little studied branch in our context, this is the reason why the research team decided to explore the function of the defense mechanisms in the sport practice. Due to the little existing information in this branch, it focused on studying a broader and deeper approach of the psychology: The Psychoanalysis. Therefore, the first question is posed, what is the function that fulfills the defense mechanisms of the "me" in the sport practice of the athletes of II semester of 2017 in FAREM-Estelí? Freud poses the defense mechanisms as resistances that the human being uses to face situations that generate conflicts as a consequence of a mnémica mark that affects in different ways and at different levels, being the unconscious the most affected. This study is qualitative, phenomenological and exploratory. The sample was formed by 12 athletes from different areas, 4 coaches and 2 informants; these were selected in volunteers samples which they agreed to participate in. The most relevant results obtained showed us that the function that the defense mechanisms exercise governs as a channel and catalyst that purifies the athlete in unpleasant situations.

Keywords: sports psychology, defense mechanisms, psychoanalysis.

1 Egresado de la carrera Licenciatura en Psicología, UNAN-Managua-FAREM-Estelí

2 Egresado de la carrera Licenciatura en Psicología, UNAN-Managua-FAREM-Estelí

3 Egresado de la carrera Licenciatura en Psicología, UNAN-Managua-FAREM-Estelí

4 Tutor de Seminario de Graduación, Docente, Universidad, UNAN-Managua-FAREM-Estelí



INTRODUCCIÓN

La investigación "*Función que cumplen los mecanismos de defensa del Yo en la práctica deportiva de los atletas de FAREM- Estelí*" es totalmente novedosa dentro del área de la Psicología y el contexto de dicha carrera a nivel local e internacional.

Respecto al área de Psicología deportiva existen pocos estudios debido a la reciente aparición de esta en el contexto psicológico internacional; existen pocos antecedentes de investigación y no se encuentra mucha similitud con el enfoque de este mismo.

Entre los estudios realizados en el área de psicología deportiva a nivel internacional se encontró uno titulado "*La Conciliación de la vida deportiva y la formación en los deportistas de alto nivel de España*" cuyo objetivo general era analizar el nivel académico de los deportistas de alto nivel en España y conocer si el desarrollo académico de los deportistas se realiza junto con el deportivo. Entre los principales resultados se observó que los deportistas de alto nivel tienen un nivel académico no muy alejado de la población general de su mismo rango de edad aun con una elevada carga de entrenamiento y competiciones, lo que pone de manifiesto el interés de los deportistas por compatibilizar el desarrollo académico y deportivo de manera simultánea. (Pascual 2013)

A nivel nacional un estudio completo en dicha área bajo el mismo enfoque no se encontró, pero si existe un interés en el estudio de la comunidad deportiva, en pro de esta área se han realizado seminarios, cursos o talleres en búsqueda de constatar a la psicología deportiva como una herramienta de gran importancia en el diario que hacer del atleta, en Estelí es la primer investigación amplia que inicia y termina su ciclo adquiriendo un sin número de resultados que ostentan la realidad que perciben los atletas desde sus experiencias

La investigación retoma aspectos teóricos del Psicoanálisis haciendo énfasis en la segunda tópica freudiana conocida como *Aparato Psíquico* estableciendo la relación entre los tres elementos que lo conforman (Ello, Yo y el Súper Yo), otros aspectos de la teoría psicoanalítica que se retoman

son los Mecanismos de defensa, investigándose en un contexto totalmente novedoso como es en el deporte. (Laplanche y Pontalis 1996)

Los mecanismos de defensa como reguladores complementan una función positiva en la mayoría de los casos siendo estos modificadores de conductas inaceptables o mal vistas ante la sociedad, por ende, es de importancia el estudio de las funciones que cumplen dichos mecanismos en deportistas con el objetivo de comprobar que funciones cumplen y si estos canalizan o catalizan las conductas de los deportistas, al mismo tiempo si generan conductas adaptativas en pro del desarrollo de los practicantes.

Las habilidades psicológicas de los deportistas no siempre son las adecuadas, aunque es difícil saber con exactitud si estas mismas se están entrenando o desarrollando para que el rendimiento del practicante sea óptimo y conlleve buenos resultados, para esto se necesita un acompañamiento que permita conocer el desarrollo de las habilidades.

El principal objetivo de la investigación es: "Analizar la función que cumplen los mecanismos de defensa del Yo en la práctica deportiva de los atletas de FAREM- Estelí, II Semestre 2017" en donde el interés investigativo sugiere la necesidad de explorar la dinámica de las defensas que un deportista experimenta intrapsíquicamente pero evidenciándose biopsicosocialmente sin que este tenga noción del empleo de las mismas.

La importancia de la investigación radica en dar a reconocer el verdadero valor de las actividades deportivas de los atletas activos, los entrenadores y quienes practican aparentemente por ocio.

Las principales limitantes en el estudio estaban relacionadas al acceso con atletas y entrenadores debido al nivel de exigencia que la institución ejerce en las disciplinas. Por ende, estos deben de estar en continuo entrenamiento en los horarios establecidos, las sesiones de aplicación eran una vez a la semana, las ausencias, las faltas, las disertaciones eran situaciones con las que el equipo investigador se encontró en el proceso investigativo.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación posee un enfoque cualitativo, el cual facilitó el comprender el problema y sus magnitudes basadas en la experiencia de los participantes de la muestra. Es de tipo exploratoria, puesto que cuenta con pocos antecedentes investigativos o literatura enfocada en la psicología del deporte, siendo este el primer estudio de esta índole en la UNAN- Managua y todos sus recintos y de los primeros a nivel internacional con el enfoque psicoanalítico.

Se llevó a cabo en el II Semestre del año 2017 (Agosto- Noviembre) en la Facultad Regional Multidisciplinaria (FAREM- Estelí), la cual cuenta con 4317 estudiantes, pero en el contexto del área de deporte se conforma de 315 deportistas (214 varones y 101 mujeres), que conforman la población general de la investigación distribuida en 9 disciplinas deportivas existentes en el recinto.

De las 9 disciplinas deportivas se seleccionaron 5, de estas al final se contó con la participación activa de 4 las cuales son: Fútbol, Judo, Karate - Do y Taekwondo, la razón de esto es por el cumplimiento del primer criterio de selección de la muestra que se explica más adelante.

La muestra de la investigación conto con 12 deportistas activos, 4 entrenadores y 2 informantes para un total de 18 sujetos de las cuales 10 eran mujeres y los restantes 8 varones, el muestreo es no probabilístico lo cual no pretende hacer generalizaciones, sin embargo se seleccionaron con los siguientes criterios:

Participantes de ambos sexos por disciplina (se encontró con que en una de las disciplinas investigadas solo la conformaban mujeres).

Carrera deportiva de dos años (esta fue una limitante puesto que no todos los miembros de las disciplinas deportivas contaban con este tiempo de practica reduciendo así la muestra).

Sermayores de 15 años (debido a algunos instrumentos aplicados propios de la carrera de la Psicología era más apropiado estas edades, esta era otra limitantes que reducía más la muestra) Voluntariedad y firma

de consentimiento (este criterio se aplicaba solo a quienes cumplieran con los primeros 3, esto facilitó el progreso de la investigación y el manejo de los datos obtenidos respaldados por consideraciones éticas).

El método teórico de la investigación era inductivo – deductivo, partiendo de las generalidades hacia lo específico de la teoría y contenido de lo investigado.

Dentro de los métodos empíricos de recolección de datos se usaron 3 pruebas proyectivas con base psicoanalítica, la cuales son: HTP “Casa, Árbol, Persona”, Interpretación Psicodinámica de Bender; la primera es aplicable en sujetos desde los cinco años, sin embargo la segunda es a partir de los 15 por su objetivo, la cual se relaciona con la primera que era conocer aspectos de la personalidad e identificar mecanismos de defensa de los participantes de la investigación, otra característica en común de estos instrumentos es que se aplican con consignas y ambas son gráficas, es decir, se le pide a los examinados que dibujen.

La tercer prueba es el TAT “Test de Apercepción Temática”, esta cuenta con consigna como las anteriores, pero su aplicación consiste en presentar estímulos mediante láminas o imágenes en la que el sujeto desarrolla historias y el examinador debe interpretarla mediante la “asociación libre” la cual es una técnica propia del psicoanálisis, esta buscaba conocer las experiencias de vida (pasado y presente) de los participantes de la muestra y así entender la formación de los mecanismos de defensa y la influencia de los mismos en el aspecto biopsicosocial (entiéndase que el deporte es también una afiliación social), por lo tanto, se explicaría la función positiva y negativa en el deporte.

Dicha valoración biopsicosocial se completó mediante una entrevista estructurada en donde los participantes de la muestra contestaban interrogantes sobre su experiencia antes, durante y después del deporte.

Se correlacionaron los datos de las tres pruebas y el instrumento de la entrevista para poder identificar los mecanismos de defensa, su influencia biopsicosocial, y a la vez poder brindar como resultados de la investigación estrategias que fortalezcan la práctica deportiva.

Se aplicaron las mismas pruebas y la entrevista a los 16 participantes y los 2 informantes de la investigación, se interpretaron los test mediante manuales estandarizados (validados), obteniéndose datos para el análisis y discusión. Se elaboró un formato de tabla para tabular las entrevistas fielmente, con los mismos fines.

Las consideraciones éticas establecían que quienes participaran en la investigación podrían retirarse si así lo consideraban, por otra parte se mantiene que los resultados de las diferentes pruebas e instrumentos serán con objetivo investigativo y no terapéutico, se optó por el anonimato de los participantes. La fase de trabajo de campo se llevó en el área de deporte y con conocimiento de los entrenadores facilitando que estos consintieran que quienes fueran menores de 18 años participaran en la investigación dentro de la infraestructura del área de deporte y no en ningún otro espacio para la seguridad de los menores.

Con fines de protección de la identidad los participantes e informantes se utilizó códigos establecidos por el equipo investigador y asignado frente a cada sujeto en donde se establecía que solo ambas partes conocían dicho código, la fase de aplicación se dividió en un 5 sesiones de aplicación consensuada con cada miembro de la muestra para tener un cronograma para evitar el cansancio y disertación de los examinados debido a la naturaleza y requerimiento de las distintas pruebas.

Resultados y discusión

Se interpretaron cada una de las pruebas mediante los manuales respectivos, sin embargo los datos obtenidos arrojaban una gran cantidad de resultados interpretables, es por ello que se correlacionó con los objetivos específicos de la investigación para poder aprovechar cada una de las interpretaciones y entrevistas procedentes de la muestra.

El primer objetivo específico era: "Identificar mecanismos de defensa del Yo presente en los deportistas de FAREM Estelí", estos se describieron por disciplina deportiva para discutirlo en relación al reglamento y naturaleza propia de cada una.

Se encontró en los deportes de contacto existencia de inhibiciones, las cuales son motivadas por la represión, esto limita el verdadero potencial del atleta creando a su vez la activación de otras defensas psíquicas que ayudaban al equilibrio emocional pero provocando efectos similares en el desempeño deportivo.

Un resultado esperado dentro de la muestra considerando las edades de mucho de los participantes es la regresión, es decir, debido a que las edades oscilan entre los 15 y 20 años se espera que estos conserven aun características imaginarias o suelen rumiar respecto al pasado, sin embargo se encontró personas que superaban esta edad, lo cual indica insatisfacción respecto al presente siendo gratificante el huir del aquí y ahora que es donde se siente displacer por algún tipo de situación preocupante ubicándose en la etapa de mayor satisfacción el origen de uno o más mecanismos de defensa debido a las huellas mnémicas.

Otro mecanismo de defensa común en las cuatro disciplinas deportivas es la racionalización, esta expone la necesidad de los atletas a la rumiación de pensamientos, generando una solución lógica que se basa en argumentos con motivaciones inconscientes que los limita y detiene en obstáculos que no han podido superar a lo largo de la vida.

La racionalización también tiene un origen en las huellas mnémicas que en este caso no se superan, contrario a la regresión que ubica al sujeto en su etapa de mayor satisfacción para así compensar la frustración que pasa hacia la represión.

Antes de la discusión de datos se esperaba que los tres mecanismos de defensa más frecuentes fueran: Regresión, Racionalización y Sublimación; los dos primeros fueron constantes en las 4 disciplinas pero el tercero lo fue en fútbol, esto plantea un interés psicoanalítico.

El interés psicoanalítico supondría que los deportes de contacto fueran los que reflejaran sublimación y no se dimensiona así para un deporte colectivo, sin embargo el sublimar no es exclusivo para las disciplinas de combate.

La sublimación no se descartó en los deportes de contacto, ya que se reflejó en diferentes indicadores interpretables como son la firmeza impresa de los trazos de los gráficos o dibujos de las pruebas de los participantes, se incorporan dentro de la represión negándose desde un nivel inconsciente la existencia de agresividad y el origen de la misma en el sujeto.

En la entrevista se señaló por parte de la muestra que los deportistas más agresivos en los deportes de contacto eran los más factibles para aprovechar deportivamente, siendo este un método de canalización de la agresividad mediante la sublimación.

Otra razón por la cual la sublimación fue parte de datos implícitos es por la existencia de la racionalización quien busca a negar nuevamente desde una motivación inconsciente e insatisfecha la existencia de la agresividad justificándola con el hecho de la práctica deportiva y la limitación en el desempeño de la misma y no en un contexto no competitivo.

A continuación se presentan la lista de defensa identificados en la investigación en orden de frecuencia en los sujetos de la muestra.

1. Represión
2. Regresión
3. Racionalización
4. Negación
5. Sublimación
6. Proyección
7. Inhibición

La sublimación es de frecuencia implícita motivada por la represión, oculta o negada debido a la gravedad o preocupación que genera angustiosamente desde su origen mnémico, desde las primeras etapas de la vida de los sujetos y evidenciadas en la muestra de la investigación.

Si bien el primer objetivo de la investigación se enfocaba solo en identificación de los mecanismos de defensa en los deportistas de la muestra, las pruebas aplicadas ayudaron a conocer el origen mnémico de las defensas del aparato psíquico y su función de equilibrio mental pero es parte del análisis y discusión la valoración de la influencia del problema

de investigación en los aspectos biopsicosiales el cual corresponde al segundo objetivo específico.

Como se mencionó anteriormente el segundo objetivo específico: Valorar la influencia de los mecanismos de defensa Yo a nivel biopsicosocial en la conducta de los deportistas.

En este aspecto del análisis para su entendimiento se dividió y se explicó desde el modelo biopsicosocial pero para ello se retomó los resultados de la identificación de los mecanismos de defensa para así entenderlos psicoanalíticamente y describir la dinámica de estos fuera del contexto deportivo, sin embargo se encontró que esta es influenciada desde lo biológico, psicológico y lo social de manera bidireccional, es decir, se encontró una estrecha relación de origen y activación de la dinámica defensiva del aparato psíquico.

En la parte biológica se encontró que los mecanismos de defensa influyen en la necesidad de competitividad física y esfuerzo en la misma anteponiendo su integridad y salud, y en casos de fracaso, convirtiéndose en frustración que a su vez genera ansiedad, tensión y estrés activando repercusiones conversivas que ayuden a la confrontación del fallo en la disciplina encontrando un beneficio secundario en la enfermedad.

Un aspecto de interés psicoanalítico es la sexualidad, misma que se reflejó en las pruebas proyectivas, en donde se encuentran inhibiciones en el aspecto sexual y pulsiones negadas o reprimidas generando frustración y tensión, esta energía lívida puede ser otra motivación inconsciente y censurada que activa a la represión desplazándola en la práctica deportiva y alimentando la agresión, ya sea pasiva o activa en los sujetos.

Igualmente en la parte biológica los mecanismos de defensa influyen en dos procesos intrasíquicos de importancia como son la canalización y catalización en la que la energía psíquica es desalojada mediante la competitividad encontrándose aquí la interacción con la esfera psicológica.

Dentro de la parte psicológica se encuentra que los mecanismos de defensa influyen en la parte actitudinal de los sujetos lo cual se divide en

tres aspectos importantes como son: afectividad (emociones), cognición (pensamiento), conducta (comportamiento).

En la parte afectiva se encuentran situaciones sentimientos censurados en donde muchos de los sujetos arrastran conflictos a lo largo de la vida, estos son: problemas generacionales con las figuras paternas o de mayor edad que representen auto condena moral por sentir dicho malestar o tendencia a reflejarlas.

Se encontró que gran parte de la muestra se ha sentido sola o en algún momento han experimentado situaciones de riesgo sexual o físico, frustración al no poder manejar problemas propios, la soledad tiene una repercusión significativa en la parte social.

Dentro de lo cognitivo se encuentran pensamientos ruminantes en la que los deportistas han estado estancado o bien trayendo a flote ideaciones suicidas. Muchas de las cogniciones son basadas en distorsiones y esto origina frustración.

En la parte conductual se ve influenciada por el material censurado en la parte afectiva y la distorsión cognitiva, es decir, los conductas que reflejan son influenciadas por las motivaciones inconscientes y estas serán positivas o negativas en dependencia del mecanismo de defensa que se active dentro de la situación que la accione. Es necesario destacar, que cuando se habla de distorsión cognitiva no se refiere a la muestra en general solo es para efecto de discusión de análisis.

La parte psicológica desde lo actitudinal se refleja en lo social, puesto que esto repercute significativamente en la interacción social, si los mecanismos de defensa no logran su objetivo el cual es el equilibrio mental se afectara directamente a las dinámicas sociales y es posible un frecuente reto a las normativas morales del contexto en el que sujeto creció, es decir, sin las defensas psíquicas no actúan efectivamente puede existir tendencia a agresividad desenfrenada e inhibiciones sociales en donde el comportamiento es errático.

El tercer objetivo corresponde a definir estrategias basadas en los mecanismos de defensa del Yo contribuyendo al fortalecimiento de la práctica

deportiva.

Con respecto al anterior objetivo el análisis se basó en el entendimiento de la función de los mecanismos de defensa y comprendiendo que la utilización de los mismos es inconsciente en cada uno de los sujetos, es por ello, que se sugiere la existencia de la compañía y asesoramiento a entrenadores y atletas por profesionales de la psicología que ayuden a potencializar las habilidades deportivas sin forzar negativamente las pulsiones o tendencias que dañen a los deportistas,

Trabajar en el desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas y atletas como herramienta de crecimiento personal e intelectual que ayuden a una canalización más positiva del material censurado y a la vez con una finalidad psicoterapéutica.

CONCLUSIONES Y/O RECOMENDACIONES

A continuación se presentan las conclusiones de la investigación "Funciones que cumplen los mecanismos de defensa del Yo en los deportistas de FAREM- Estelí".

Los mecanismos de defensa funcionan como equilibrio mental para que los procesos censurados inconscientemente no afecten significativamente al ser humano.

La represión es una instancia que motiva a la creación de mecanismos de defensa desde experiencias de vida dolorosas o displacetas y se forma desde los primeros años de vida como huellas mnémicas y por ende, es común en todos los participantes de la muestra, dado que, todos han tenido diferentes momentos vivenciales pero que lo suficientemente fuerte para afrontarlos.

La sublimación y la sexualidad está presente desde la censura y es común su negación, racionalización o inhibición pero aparece como contenidos latentes o motivacionales en las actividades sociales y físicas. Los mecanismos de defensa si influyen a nivel biopsicosocial y tiene aspectos positivos desde la gratificación de no sobrellevar procesos dolorosos conscientemente y canalizándolo desde el deporte y negativos respecto a la no confrontación para poder

superarlos de manera directa provocando catalización o explosión de lo doloroso cuando el mecanismo de defensa falla.

A continuación se presentan recomendaciones desde las conclusiones de la investigación.

Al Decanato de la Facultad Regional Multidisciplinaria FAREM- Estelí, crear condiciones y espacios en los que se garantice la atención Psicológica especializada y centrada a los atletas y entrenadores, es decir, destinar un Psicólogo deportivo para esta área, se sugiere que sea de planta para poder atender, valorar y dar seguimiento antes, durante y después de las competencias deportivas y así potencializar habilidades de esta sector de la universidad.

La psicología deportiva debe incluirse en los estudios superiores de cada estudiante de psicología, es decir, que se incluya en el plan académico para un mayor dominio sobre el área, así mismo de esta manera contribuir a nuevos espacios de interacción mismos que pueden aprovecharse por parte de estudiantes y docentes interesados en la materia.

Se recomienda a la facultad crear cursos, seminarios, posgrados que preparen a los estudiantes interesados en el área de Psicología deportiva; estas modalidades se pueden hacer mediante convenios con universidades e instituciones para garantizar profesionales oportunos a las necesidades y exigencias del área del deporte.

A la comunidad deportiva de FAREM- Estelí, acceder al cuidado de la salud mental de todos los atletas, solicitar el espacio anteriormente descrito a las autoridades de la facultad y de igual manera acceder al ya existente (Clínica Psicológica de FAREM) para así poder potencializar habilidades de atletas y entrenadores en el ámbito deportivo.

A futuros investigadores de las carreras de Psicología, Educación Física, Pedagogía y Trabajo Social, se les recomienda explorar el área deportiva desde sus respectivas disciplinas académicas para poder ofrecer repuestas oportunas desde propuestas especializadas y multidisciplinarias a los diferentes problemas de investigación que sean necesarios indagar en pro de la comunidad deportiva.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios primeramente por permitirnos lograr nuestras metas y por cada triunfo alcanzado a lo largo de nuestra carrera.

A la maestra Gioconda Ordoñez a quien queremos expresar nuestro agradecimiento por la dedicación y apoyo que nos brindó, por el respeto y el profesionalismo con el que apporto tiempo, ideas y sentimiento a este tan arduo proceso que sin duda alguna nos hizo crecer.

A nuestros padres, madres y demás familiares por habernos brindado su apoyo incondicional en los momentos más arduo de nuestra formación profesional no solamente de manera moral y económica sino que también emocional.

Como grupo investigador agradecemos a las disciplinas deportivas, instructores, Participantes e informantes de la investigación, permitiéndonos conocer sus experiencias en los diferentes deportes y permitir que el trabajo tuviera soporte y vitalidad propia

Se agradece a la Lic. Meyling Morales Rivera coordinadora de los grupos deporte de FAREM Estelí por el apoyo incondicional.

A los diferentes docentes que nos apoyaron directa e indirectamente en el transcurso de nuestra carrera, brindándonos herramientas para nuestro crecimiento personal y de esta manera poder concluir con este proceso.

BIBLIOGRAFÍA

- Laplanche, Jean, y Jean Bertrand Pontalis. *Diccionario de Psicoanálisis*. Barcelona: Paidós, 1996.
- Pascual, Elena Conde. «La Conciliación de la vida deportiva y la formación en los deportistas de alto nivel de España.» Tesis Doctoral, Toledo, 2013.