



Del psicodrama y sus andanzas: su encuentro con la psicología deportiva

Of psychodrama and its advances: its meeting with sports

psychology

Alessandro D'Amico

Departamento de Psicología, Universidad Central de Venezuela

macauformula@gmail.com

Resumen

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. Es un enfoque de la psicología que se basa en el tratamiento de situaciones de un individuo de manera activa; a diferencia de la psicología tradicional que lo trata de forma más patológica, más estática. (<https://soymaratonista.com/psicodrama-aplicado-aldeporte-sabes-de-que-se-trata/>, 2015).

Abstract

Psychodrama is a practical theoretical approach to psychology that consists of the use of theater as a therapeutic tool, allowing the exploration of experiences and personal development through action. It is an approach to psychology that is based on the treatment of situations of an individual in an active way; unlike traditional psychology that treats it in a more pathological, more static way. (<https://soymaratonista.com/psicodrama-aplicado-al-deporte-sabes-de-que-setrata/>, 2015).

Resumo

O psicodrama é uma abordagem teórico-prática da psicologia que consiste no uso do teatro como ferramenta terapêutica, permitindo que experiências e desenvolvimento pessoal sejam explorados por meio da ação. É uma abordagem da psicologia que se baseia no tratamento de situações de um indivíduo de forma ativa; ao contrário da psicologia tradicional que trata de uma forma mais patológica, mais estática. (<https://soymaratonista.com/psicodrama-aplicado-aldeporte-sabes-de-que-se-trata/>, 2015).



Desarrollo

La espontaneidad es un concepto clave en el psicodrama. La espontaneidad es una característica inherente de todos los seres humanos. Se define la espontaneidad como el proceso que se da cuando el individuo integra su cuerpo, sentimientos, emociones, pensamientos, imaginación y voluntad en sus respuestas a diferentes situaciones (Ramírez, 1997). Cuando hay una situación difícil, dicha espontaneidad se ve afectada, pues se disminuye la posibilidad que tenemos de actuar libremente para resolver esa situación o transitarla.

Otro concepto clave en el psicodrama es la creatividad. Ésta 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.

A su vez, la psicología del deporte es un enfoque que cada vez se torna relevante en todas las etapas del entrenamiento deportivo: general, especial, precompetitiva, competitiva y tránsito. Se define la psicología del deporte como un área de la psicología aplicada que se centra en el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física (Weinberg y Gould, 2011).

El psicodrama y el deporte van de la mano. Dado que el psicodrama es un enfoque de la psicología, calza perfectamente con el trabajo con atletas, entrenadores, dirigentes deportivos y padres de deportistas, formando así parte de la psicología del deporte. Como se mencionó anteriormente, la psicología del deporte cada vez se torna importante en el entrenamiento deportivo. Los factores psicológicos intervienen en el rendimiento deportivo y éstos son determinantes en los atletas que son exitosos. Si bien los aspectos técnico-tácticos, físicos y teóricos son importantes en el rendimiento deportivo, los aspectos psicológicos también lo son. Son importantes las herramientas como la visualización y la respiración para trabajar los procesos psicológicos de concentración de la atención, la ansiedad y la regulación emocional, ya que de esta manera tendrán pleno disfrute y rendimiento óptimo los deportistas. A su vez son importantes procesos más grupales como la comunicación, la cohesión y el liderazgo (Sartori Franco, 2001; D'Amico, 2015).

El contexto deportivo se caracteriza más por el movimiento, en el cual muchas veces resulta difícil para el psicólogo hacer uso exclusivo de la palabra como medio de trabajo. Dado que el psicodrama es acción, permite a través de la misma la reflexión y generar espacios de crecimiento para los deportistas, los entrenadores, los dirigentes deportivos y los padres.

Como lo expresa Larrañaga (2015), por la naturaleza de su método vivencial, esta forma de trabajo 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 del bienestar para el atleta y su entorno.

Debido a que el deporte requiere de cuerpo, movimiento y mentalidad, el psicodrama es un enfoque que contribuye en grande a la preparación psicológica del deportista.

Hay diversas técnicas del **psicodrama** que se aplican en el **deporte**. Entre ellas, las siguientes:

- **Ensayo de roles.** Permite “meterse” en el rol de aquello que quieres lograr o solucionar. Por ejemplo: si eres un deportista inseguro, se da el entrenamiento para que asumas el rol de una persona segura.
- **Proyección a futuro.** Se estudia simbólicamente qué pasos deben seguirse para cumplir una meta. Con esta técnica se trabaja algo básico en la psicología del deporte, que es el establecimiento de metas y la motivación.
- **El sociodrama.** Consiste en que un grupo de atletas dramaticen una situación que les está aconteciendo. “Por ejemplo: La falta de comunicación. Se les pone a dramatizar esa acción y se analiza esa escena para darnos cuenta cuál es el problema en la comunicación y cómo eso repercute en la cohesión”, explica el especialista.



Estas técnicas van muy de la mano con todo lo que se trabaja en el enfoque de la **psicología del deporte** y sus distintos procesos que son:

- La motivación.
- La ansiedad o el estrés competitivo.
- El manejo de la derrota.
- El manejo de la ansiedad.
- La seguridad en sí mismo.
- La concentración de la atención.

Y cuando se trata de un deporte colectivo se trabaja, además:

- La cohesión de equipo.
- El liderazgo.
- La comunicación.

¿Quiénes lo utilizan?

Este enfoque se aplica en cualquier disciplina deportiva, y se puede trabajar con atletas, entrenadores, padres, representantes y dirigentes deportivos, entre otros.

Referencia

- D'Amico, A. (2015). *El psicodrama aplicado al deporte*. Disponible en <http://psicologiaauto.blogspot.com/2015/07/psicologia-en-accion-el-psicodramaen.html>
- Franco, G. S. (2001). «Tribunal de justicia»: un juego de psicodrama en la intervención de la psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, Vol. 10, número 2.
- Larrañaga, C. (2015). *Psicología en acción: Encuentros del Psicodrama y la Psicología del Deporte*. Disponible en <http://focuspsicologiadeldeporte.blogspot.com/2015/04/psicologia-enaccion-encuentros-del.html?m=1>
- Ramírez, J. A. (1997). *Psicodrama: Teoría y Práctica*. Bilbao, España: Ediciones Desclée de Brower, Colección Serendipity.
- Weinberg, R. and Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (5th Edition). Champaign, Illinois, United States of America: Human Kinetics.
- Psicodrama aplicado al deporte ¿Sabes de qué se trata?* (2015) <https://soymaratonista.com/psicodrama-aplicado-al-deporte-sabes-de-que-setrata/>, entrevista realizada al Dr. Alessandro D'Amico.