



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LA FELICIDAD EN EL ALTO RENDIMIENTO

Un estudio en el campo de la gimnasia
artística desde la perspectiva de los
deportistas

Doctoranda: Lic. María Juliana Libertelli

Legajo: 29477

Director: Dr. Carlos Marino

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha [x]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación []

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: 17 de febrero de 2026

Firma y aclaración del autor: Lic. Ma. Juliana Libertelli



ÍNDICE

| | |
|---|-----------|
| Legajo: 29477 | 1 |
| RESUMEN | 5 |
| ABSTRACT | 5 |
| INTRODUCCIÓN | 8 |
| ESTADO DEL ARTE | 10 |
| <i>Percepciones de la Felicidad y Emociones Positivas en el Deporte</i> | 10 |
| <i>Climas Motivacionales y Estilos de Liderazgo del Entrenador</i> | 11 |
| <i>La Influencia del Contexto Familiar y Social</i> | 11 |
| <i>Investigaciones en el Contexto Argentino</i> | 12 |
| <i>Resiliencia, Burnout y Especialización Temprana</i> | 12 |
| <i>Síntesis y Justificación del Vacío de Investigación</i> | 12 |
| MARCO TEÓRICO | 12 |
| EL ALTAR DE FELICITAS | 13 |
| HISTORIA Y FORMACIÓN | 27 |
| RELACIONES COMPLEJAS | 28 |
| ¿QUE TIENE QUE VER NUESTRO CEREBRO EN LA FELICIDAD? | 32 |
| NUEVAS TENDENCIAS | 38 |
| FORMANDO NUEVOS FORMADORES | 41 |
| DEBATE: ¿MÉTODO O PROPÓSITO? | 42 |
| PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN | 46 |
| RELEVANCIA DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN | 47 |
| MÉTODO | 48 |
| DISEÑO | 48 |
| PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN | 49 |
| OBJETIVO GENERAL | 49 |
| OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 50 |
| MUESTRA | 50 |
| TIPO DE MUESTREO | 52 |
| TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS | 55 |
| PROCEDIMIENTO | 57 |
| ANÁLISIS DE DATOS y RESULTADOS | 59 |
| EL FENÓMENO DE LA FELICIDAD EN EL ALTO RENDIMIENTO | 59 |
| CLIMA MOTIVACIONAL Y BUEN TRATO: HACIA UN CAMBIO DE PARADIGMA .. | 59 |
| EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y LONGEVIDAD DEPORTIVA | 60 |
| LA DIMENSIÓN NEUROBIOLÓGICA Y EMOCIONAL | 61 |
| DISCUSIÓN | 61 |
| EDUCAR PARA LOS NUEVOS CONTEXTOS: HACIA UNA RECONFIGURACIÓN DEL ALTO RENDIMIENTO | 61 |
| <i>El Estilo de Vida en la Élite: Tensiones entre Elección y Sacrificio</i> | 61 |
| <i>Asimetrías de Género y Estilos de Liderazgo</i> | 62 |
| <i>El Ecosistema Social: Padres y Agentes de Salud</i> | 63 |
| <i>Neurociencias y la Reconfiguración del Aprendizaje</i> | 63 |
| <i>Hacia un Liderazgo Distribuido y una Pedagogía Crítica</i> | 64 |
| CONCLUSION | 64 |

| | |
|--|------------|
| FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL PRESENTE TRABAJO | 67 |
| FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN..... | 69 |
| PROYECCIÓN DEL TRABAJO | 71 |
| REFERENCIAS | 73 |
| ANEXO | 91 |
| ENTREVISTA SEMI DIRIGIDA | 91 |
| ENTREVISTAS..... | 92 |
| CONSENTIMIENTO INFORMADO | 113 |

RESUMEN

El presente trabajo tiene como propósito abordar la temática de la felicidad dentro del alto rendimiento de la gimnasia artística en Argentina, desde la perspectiva de los deportistas y ex deportistas y con la participación adicional de otros actores del fenómeno en calidad de insumos integrables.

A tal efecto, para llevar a cabo esta tesis doctoral se utilizó un diseño cualitativo con un enfoque narrativo.

Constituyen la muestra 25 unidades de análisis (N: 12 hombres y N: 13 mujeres con edades comprendidas entre los 18 y 50 años de edad), en calidad de informantes clave que incluyen, en rol protagónico a gimnastas en actividad y ex gimnastas, y de manera complementaria y ampliatoria a entrenadores, psicólogos y nutricionistas. Como instrumento se utilizó una entrevista semidirigida, compuesta por 8 preguntas. En cada entrevista realizada, se indagó las experiencias acontecidas en el mundo del deporte de alto rendimiento y la percepción de la felicidad en esa experiencia. Adicionalmente se incluyó el consentimiento informado al inicio de cada entrevista, para poder utilizar la información recolectada en cada una de ellas.

Se halló como principal resultado que la felicidad, como tal, en el alto rendimiento está sujeta solo a los logros obtenidos.

Palabras claves: Felicidad, alto rendimiento, gimnasia artística

ABSTRACT

The present work aims to address the theme of happiness within the high performance of artistic gymnastics in Argentina, from the perspective of athletes and former athletes and with the additional participation of other actors of the phenomenon as integrable inputs.

To this end, a qualitative design with a narrative approach was used to carry out this doctoral thesis.

The sample consists of 25 units of analysis (N: 12 men and N: 13 women aged between 18 and 50), as key informants including, in a leading role, active and former gymnasts, and in a complementary and ampliative way, trainers, psychologists and nutritionists. The instrument used was a semi-structured interview, consisting of 8 questions. In each interview, we investigated the experiences of high performance sports and the perception of happiness in that experience. Additionally, informed consent was included at the beginning of each interview in order to be able to use the information collected in each interview.

The main finding was that happiness in high performance is subject only to achievements.

Keywords: happiness, high performance, artistic gymnastics

Quisiera expresar mi más profundo agradecimiento a mi director de tesis, el Dr. Carlos Marino; su experiencia, comprensión y paciencia contribuyeron a mi experiencia en el complejo y gratificante camino de la investigación. Su guía constante y su fe en mi me han motivado desarrollar este trabajo. No tengo palabras para expresar mi gratitud por su inmenso apoyo durante este proceso.

Gracias infinitas a mi pareja por impulsarme a seguir escribiendo y por presionarme con amor, para avanzar en esta investigación. Su amor y paciencia hicieron que no baje los brazos, a pesar del cansancio

Me gustaría agradecer a la Universidad de Flores por abrirme las puertas y brindarme la oportunidad de avanzar en mi carrera profesional. Agradezco especialmente a la Dra. Analía Losada por proponerme este desafío y a la Dra. Julieta Marmo por su constante apoyo. Su fe en mis habilidades y su disposición para ayudarme han sido fundamentales para la finalización de esta tesis.

La vida placentera maximiza las emociones positivas, y minimiza el dolor y las emociones negativas, como parte de la felicidad.

Seligman

INTRODUCCIÓN

La presente tesis parte de la consideración de que el mundo deportivo de alto rendimiento, está evolucionando hacia un direccionamiento que busca compatibilizar la felicidad con los resultados exitosos. Un mundo deportivo mejor sería posible y se espera que el esfuerzo investigativo contribuya a ello. Se propone, asimismo, investigar la felicidad dentro del universo del deporte, y sobre todo dentro del mundo del alto rendimiento, en el campo de la gimnasia artística masculina y femenina. Tomando como referencia las entrevistas realizadas y a la luz de la bibliografía existente, se intentó dar cuenta sobre la posibilidad de sentir la felicidad en el deporte y sobre todo de sentir felicidad en el ámbito del alto rendimiento, comparando la misma con la felicidad de vida.

¿Es la felicidad en la gimnasia artística de alto rendimiento deportivo compatible, con rendimientos óptimos y resultados exitosos?

El trabajo responde a una naturaleza cualitativa con un enfoque narrativo, bajo los lineamientos del enfoque relacional, conformado por tres dimensiones, una teórica-referencial, otra metodológica y finalmente una de análisis, conclusiones y propuestas de intervención. Cabe recordar que se tuvo en cuenta para el análisis, principalmente la perspectiva de los deportistas y ex deportistas de la gimnasia artista de alto rendimiento, a lo cual se suma, en calidad de insumos integrables las perspectivas de entrenadores y profesionales que acompañan al deportista, posibilitando así una mirada más amplia y a la vez más profunda.

La premisa que sostiene que a mayor éxito mayores probabilidades de sentir felicidad, será la que se indagará a lo largo de las entrevistas. En consecuencia, el supuesto de investigación del presente trabajo de investigación se centró en indagar si es posible alcanzar la felicidad en el deporte de alto rendimiento, en gimnasia artística, en correlato

con el logro de resultados esperados.

Se pretende poner en tensión la cultura construida y generalizada sobre los métodos y procedimientos de rigor externo. Se ha indagado acerca de la felicidad en el alto rendimiento, y resultados deportivos, los vínculos entre entrenadores y deportistas, los aportes de los profesionales de las ciencias afines al deporte referidos y el modo en que estas dinámicas inciden en los procesos y conducta del deportista.

Parecería pertinente plasmar, asimismo, que el Comité Olímpico Internacional (de aquí en adelante COI, 1908) asume y difunde los siguientes valores institucionales referidos en su sitio web:

Excelencia: dar lo mejor de sí mismo, tanto en el campo de juego como en la vida. No se trata de ganar sino también de participar, sobre la superación de las metas personales, esforzarse para ser y hacer lo mejor en nuestra vida diaria.

Respeto: respetarse a uno mismo, a nuestro cuerpo, respetar a otros, así como también respetar las normas y regulaciones, respetar al medioambiente. En relación con el deporte, respeto por el Fair Play o Juego Limpio y por la lucha contra el doping o cualquier otra forma de comportamiento antiético.

Amistad: construir un mundo pacífico y mejor gracias al deporte, a través de la solidaridad, el espíritu de equipo y el optimismo. Considerar al deporte como una herramienta para la comprensión mutua entre individuos y personas de todo el mundo a pesar de las diferencias.

Estos enunciados van en línea con los intereses y fundamentos que sostienen esta tesis: El mundo deportivo de alto rendimiento está evolucionando hacia un direccionamiento que busca compatibilizar la felicidad con los resultados exitosos. Un mundo deportivo mejor, en ese sentido, sería posible y se espera que el esfuerzo investigativo contribuya a ello. Revalorar los valores olímpicos y ponerlos en el plano de

discusión como eje central no solo en el planteo de entrenamientos sino también en las competencias sería interesante para dar finalmente lugar a la felicidad en el alto rendimiento.

La pregunta de investigación que guía el principal eje de indagación de este trabajo se formula de la siguiente manera:

¿Cuáles son los significados y sentidos que los gimnastas de alto rendimiento atribuyen a la experiencia de la felicidad, y de qué manera esta vivencia se ve configurada o limitada por las dimensiones del logro, el sufrimiento y las dinámicas vinculares propias del sistema deportivo?

ESTADO DEL ARTE

El estudio de la felicidad en el alto rendimiento constituye un campo emergente que, si bien carece de investigaciones integradoras en la disciplina específica de la gimnasia artística, se sustenta sobre un corpus sólido de antecedentes que abordan variables críticas como el bienestar, los estilos de liderazgo y los climas motivacionales.

A continuación, se sistematizan las investigaciones nacionales e internacionales que fundamentan la presente tesis, organizadas según su relevancia temática y metodológica.

Percepciones de la Felicidad y Emociones Positivas en el Deporte

La relación entre la práctica deportiva y el bienestar subjetivo ha sido abordada desde diversas perspectivas. Durán González et al. (2017) analizaron esta vinculación en estudiantes de Ciencias de la Actividad Física en Madrid. Mediante un diseño cuantitativo, hallaron que el 100% de la muestra reconoce al deporte como un catalizador de la felicidad, con una percepción subjetiva de 8/10 puntos. No obstante, Woodman et al. (2009) matizan estos hallazgos al sugerir que, si bien la felicidad es un estado deseable, emociones como la ira pueden tener una influencia más directa sobre el rendimiento de la fuerza muscular máxima, lo que plantea una tensión entre bienestar y eficacia.

Por su parte, McCarthy (2011) sostiene que, aunque no existe evidencia concluyente que vincule las emociones positivas con el incremento del rendimiento técnico, estas son determinantes para la calidad de vida y la sostenibilidad de la carrera deportiva. En sintonía, Rathschlag y Memmert (2013) demostraron que las emociones autogeneradas (felicidad y enojo) producen resultados superiores en comparación con estados emocionales neutrales, subrayando la importancia de la regulación emocional en la alta competencia.

Climas Motivacionales y Estilos de Liderazgo del Entrenador

La figura del entrenador es identificada como el principal agente socializador. Diversas investigaciones (Álvarez et al., 2021; Cho et al., 2019) coinciden en que los **estilos controladores** son predictores directos del agotamiento (*burnout*), el aburrimiento y la ansiedad rasgo competitiva.

- **Estilo Controlador vs. Apoyo a la Autonomía:** González et al. (2016) y Moreno-Murcia et al. (2019) demuestran que el apoyo a la autonomía facilita el bienestar y reduce el miedo al fracaso en adolescentes. Por el contrario, Morales-Sánchez et al. (2020) hallaron que el control interpersonal frustra las necesidades psicológicas básicas, siendo un antecedente crítico del abandono deportivo.
- **Género y Sexismo en el Liderazgo:** Leiter et al. (2021) examinaron las actitudes sexistas en los cuerpos técnicos, concluyendo que estas dinámicas generan climas motivacionales de desempoderamiento (*disempowering*), obstaculizando el desarrollo positivo de los atletas sin distinción de género en los entrenadores.

La Influencia del Contexto Familiar y Social

La literatura destaca que el desarrollo del talento es un fenómeno sistémico. Côté (1999) identificó fases evolutivas (muestreo, especialización e inversión) donde el apoyo familiar es condicional para la continuidad. Lemelin et al. (2022) y Ramis et al. (2013) refuerzan esta tesis al señalar que, si bien el apoyo a la autonomía del entrenador es el

factor más influyente en la motivación autodeterminada, el respaldo parental actúa como un pilar de bienestar emocional y resiliencia.

Investigaciones en el Contexto Argentino

En el ámbito nacional, las investigaciones de Raimundi et al. (2021, 2022) resultan fundamentales para esta tesis. Sus estudios sobre atletas de Selecciones Nacionales Argentinas validaron instrumentos para medir climas motivacionales y analizaron la variabilidad del estado de flow. Sus hallazgos revelan diferencias significativas en la experiencia óptima según el género y el tipo de deporte (individual vs. colectivo), evidenciando que la gimnasia exige demandas psicobiológicas que requieren intervenciones específicas para promover la salud mental.

Resiliencia, Burnout y Especialización Temprana

Finalmente, la literatura advierte sobre los riesgos de la alta performance. Tutte et al. (2010) señalan un vacío en la investigación sobre el *burnout* en entrenadores iberoamericanos, centrando la mayoría de los estudios en el deportista. En contraposición, White y Bennie (2015) destacan, a través de un enfoque cualitativo en gimnasia artística, que los entornos de alta exigencia, si son bien gestionados, pueden ser espacios propicios para el desarrollo de la resiliencia, siempre que se evite la deshumanización del atleta.

Síntesis y Justificación del Vacío de Investigación

A partir de la revisión efectuada, se observa que la literatura ha fragmentado el estudio del alto rendimiento en variables aisladas (ansiedad, motivación o técnica). La presente tesis doctoral busca integrar estos antecedentes bajo la categoría central de felicidad, entendida no como ausencia de esfuerzo, sino como la presencia de un entorno seguro y autónomo que permita la realización humana dentro de la gimnasia artística.

MARCO TEÓRICO

EL ALTAR DE FELICITAS

El marco teórico se configura sobre la base del análisis y diálogo con los autores respecto de un compendio de artículos, libros y otros documentos que describen el estado del arte sobre un tema específico (Hernández Sampieri et al., 2014).

En relación al presente trabajo, la cuestión de la felicidad en el alto rendimiento parecería ser un tópico poco considerado en las investigaciones del mundo científico. No se han encontrado hasta el momento investigaciones que ahonden en la temática de la felicidad en la gimnasia artística de alto rendimiento, en Argentina. Es decir, si bien existen estudios sólidos en contextos anglosajones y europeos sobre el bienestar y la felicidad en atletas que realizan deporte de alto rendimiento, se detecta una necesidad de profundizar en la idiosincrasia del deportista de gimnasia artística en Argentina. Por otro lado, gran parte de la literatura previa ha priorizado enfoques cuantitativos (escalas de medición), la presente tesis busca introducir un estudio fenomenológico y cualitativo que permita comprender cómo el deportista construye el sentido de felicidad más allá de los resultados cuantitativos de rendimiento.

Adicionalmente, se observa la oportunidad de conocimiento entre el entrecruzamiento entre la especialización temprana, propia de la gimnasia, y la longevidad deportiva, analizando cómo el concepto de felicidad evoluciona desde el inicio de la carrera hasta la maestría

De todos modos, y con el objetivo de poder comprender de qué se trata el tema de la felicidad se intentará desarrollar con claridad y precisión aquellas variables o constructos que intervienen en el desarrollo deportivo de alto rendimiento y por consiguiente tienen relación con el concepto de felicidad.

Para iniciar con el desarrollo del concepto central de este trabajo, resulta pertinente ahondar en la etimología y evolución del término felicidad. De acuerdo con la mitología

romana, Felicitas era la diosa de la felicidad, la buena suerte y el éxito; su representación en las monedas del Imperio Romano sugiere que su búsqueda ha estado históricamente ligada a diversas atribuciones subjetivas de fortuna y logro (Barnes Vázquez, 2015). Desde la perspectiva del psicoanálisis, Freud (1929) planteaba una visión más escéptica, sugiriendo que la felicidad es un estado utópico y que el sujeto solo puede aspirar a satisfacciones parciales. En contraste, enfoques contemporáneos como el de Haidt (2006) proponen que la felicidad no es un fin en sí mismo que se alcanza directamente, sino un proceso emergente que sucede cuando el sujeto crea las condiciones adecuadas en su entorno y su psiquismo. Es decir, la felicidad no es algo que se pueda obtener, encontrar o alcanzar directamente, sino que cada sujeto deberá crear las condiciones adecuadas para que la felicidad suceda. Por otro lado, el autor sostiene que podría creerse que la felicidad tiene que ver con un supuesto equilibrio entre sus deseos y sus conflictos.

Dentro de la Psicología, el término se ha definido clásicamente como un estado emocional positivo derivado de la satisfacción de deseos y objetivos (Fernández Poncela, 2023). No obstante, la Psicología Positiva ha dotado al concepto de un marco científico más robusto, entendiéndola como el estudio de las experiencias positivas y las instituciones que facilitan el desarrollo humano (Seligman, 2005; Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). En esta línea, Seligman (2003) sostiene que la felicidad es una combinación única de "fortalezas distintivas", como la persistencia y la templanza, puestas al servicio de una vida significativa.

A pesar de esta amplitud, el desarrollo teórico reciente advierte sobre la necesidad de establecer una distinción taxonómica para evitar un error categorial que podría comprometer el rigor de la investigación aplicada al alto rendimiento. Si bien autores como Alarcón (2006) y Diener (2000) han explorado el bienestar subjetivo como un componente central, otros investigadores subrayan que la felicidad auténtica trasciende el mero balance afectivo. Como proponen Quick y Quick (2004) y Seligman (2011), la felicidad constituye

un estado holístico de "bien-estar" y "bien-hacer", donde la gratificación surge de la excelencia en la ejecución y el sentido vital (Schiffrin y Nelson, 2010). Esta visión coincide con la noción de Csikszentmihalyi (2003) sobre la "felicidad suprema" como la autorrealización de las potencialidades inherentes del organismo, diferenciándose claramente del placer momentáneo o la satisfacción superficial (Aragón, 2016).

Teniendo en cuenta a los autores antes mencionados, podría entenderse que la felicidad auténtica sería el grado en el que la persona posee un estado de ánimo positivo, considera que obtiene logros importantes y gratificantes y le encuentra sentido a su vida (Schiffrin y Nelson, 2010). La felicidad se considera a menudo como uno de los objetivos más importantes de la vida y en las últimas décadas se ha visto una explosión de investigaciones sobre la felicidad. Numerosas teorías y estudios científicos han intentado identificar las causas de la felicidad a partir de diversos factores (Cheng y Furnham, 2001; Dambrun et al., 2012; Fontaine, Koller, y dos Santos, 2013; Hills y Arglye, 2001; Scorsolini-Comin, Veenhoven y Ehrhard, 1995). Por otro lado, Mihaly Csikszentmihalyi hace referencia a que la felicidad suprema – autorrealización– la cual es ser capaz de expresar todas las potencialidades inherentes en el organismo (Csikszentmihalyi, 2003, p.38). Ahora bien, tomando como referencia a Aragón (2016), la felicidad tendría que ver con encontrarse a sí mismo, de manera interna; de acuerdo con el autor la felicidad no puede confundirse o mezclarse con el placer o la satisfacción.

Por consiguiente, en el marco de esta investigación, se asume que la felicidad no es sinónimo de bienestar psicológico, sino su componente afectivo y emergente. Mientras que el bienestar se define como un constructo multidimensional de funcionamiento humano óptimo, la felicidad representa la evaluación subjetiva y el resultado del sistema.

La literatura científica distingue dos grandes tradiciones que fundamentan esta distinción (Deci & Ryan, 2008): por un lado, se encuentra la tradición hedónica, la cual asocia la felicidad con el bienestar subjetivo, centrándose en la obtención de placer y la satisfacción

vital (Diener et al., 2018). Por otro lado, la tradición eudaimónica que vincula el bienestar con la realización del potencial humano, el propósito y la excelencia (Ryff, 2014).

En contextos de alta exigencia, como la gimnasia artística de élite, ejemplificada en casos históricos como los de Nadia Comaneci o Shannon Miller, la felicidad entendida meramente como "placer" suele ser insuficiente para explicar la persistencia del atleta ante el sacrificio físico. Esta tesis adopta una perspectiva eudaimónica, donde la felicidad no emerge de la ausencia de displacer, sino del sentido de autorrealización alcanzado a través del esfuerzo. Bajo modelos como el PERMA (Seligman, 2011) o el de Ryff (1989), el bienestar funciona como la estructura (vínculos, sentido, logro), mientras que la felicidad es la respuesta afectiva a dicha estructura. Así, un deportista puede presentar un elevado bienestar eudaimónico incluso en momentos de fatiga crónica o baja felicidad afectiva.

Retomando la pregunta de investigación: *¿es la felicidad en la gimnasia artística de alto rendimiento deportivo posible?*, se hace necesario para empezar a enlazar los conceptos de felicidad, éxito y rendimiento, que serán relevantes para este trabajo. De este modo, se hace necesario definir el concepto éxito.

De acuerdo con la RAE, el éxito se define como el resultado feliz de algo o la buena aceptación que tiene un suceso. Si hablamos de éxito en el deporte, éste dependerá de la actitud que tenga el deportista. Siguiendo la teoría de la autoeficacia de Bandura (1997), podría decirse que el éxito no solo tiene que ver con el resultado objetivo de ganar o perder, sino con una percepción subjetiva de la situación que se atraviesa.

Por otro lado, y retomando el concepto de éxito de acuerdo a los propuesto por John Wooden (1990, 2014), el éxito se define como la paz mental que nace como resultado natural de la íntima satisfacción lograda al saber que uno hizo lo mejor que pudo para convertirse en lo mejor que uno es capaz de hacer.

Se hace necesario incorporar el concepto rendimiento deportivo. Citando a Martin et al. (2001) puede definirse como rendimiento deportivo al resultado de una acción o actividad

deportiva considerando tiempos transcurridos, puntos anotados y/o victorias obtenidas por los deportistas en una competición. Al respecto es conveniente una precisión conceptual. Según el psicólogo del deporte Gustavo Ruiz, debe distinguirse rendimiento deportivo de resultado deportivo (Ruiz, 2018). De allí deriva que, para optimizar el rendimiento deportivo, los atletas deben estar en condiciones de explotar los recursos que poseen al máximo, al igual que las habilidades psicológicas que cada deportista tenga. La mejora de su rendimiento debería ser conducente al logro de resultados esperados. Esto es lo deseable, aunque en la práctica no siempre se da así. Un deportista puede mejorar su rendimiento y esperar un podio, pero esto depende también del rendimiento y resultados de sus oponentes.

Un deportista puede mejorar continuamente su rendimiento y no lograr los resultados deseados. Conejero Suárez et al. (2017) definen el rendimiento como el resultado final de una ejecución motriz. Por otro lado, de acuerdo a Cirami y Ursino (2016) el rendimiento deportivo es un término polisémico y se lo debe diferenciar de resultado deportivo. Una definición posible consiste en que el rendimiento deportivo es el resultado de una acción producto del aprovechamiento máximo de una ejecución (Pacheco, 2015). No obstante, es sustancial comprender que el rendimiento deportivo es sensible al contexto, situación, jugador y disciplina deportiva.

Si se habla de rendimiento deportivo, también se debe mencionar el concepto de alto rendimiento. El alto rendimiento deportivo suele asociarse al nivel internacional en las categorías juveniles y mayores.

En el ámbito deportivo, el alto rendimiento se refiere a la compensación o grado de beneficio que un deportista aporta a su disciplina. Desde la perspectiva del presente trabajo, además de los logros objetivos, fundamentalmente interesa indagar sobre la valoración que los deportistas hacen de los mismos, entrando en el campo de la valoración subjetiva. Y del mismo modo con los procesos llevados a cabo. Se puede definir también, de acuerdo con Unisport (1992), al deporte de alto rendimiento como el deporte practicado con objeto de

alcanzar un rendimiento personal y deportivo máximo. En términos de desarrollo a largo plazo, esta modalidad de deporte conlleva el más alto nivel de práctica deportiva, teniendo en cuenta que el desarrollo y los objetivos planteados se centran en la procura de los mejores resultados posibles a nivel internacional en las categorías superiores.

Teniendo en cuenta que la felicidad es una emoción, se hace necesario hacer referencia a la variable emoción; se debe especificar que tiene tres componentes. Cambios fisiológicos, tendencias hacia la acción y experiencia subjetiva (Ramos Linares et. al., 2009). Así, las emociones reflejan la evaluación que la persona hace de su propia interacción con el medio ambiente. A partir de esta interacción se producen complejas variaciones a nivel químico y cerebral que generan cambios fisiológicos y corporales. De este modo, las emociones reflejan diferentes evaluaciones en relación a la interacción social. Demandas, recursos, probabilidades, consecuencias, significado personal serán las diferentes evaluaciones que se darán lugar (Braidot, 2018).

Cada emoción tiene un tema central que hará que cada persona perciba la situación de determinado modo y se genere esa emoción. Cabe aclarar que las emociones tienen la función de prepararnos para la acción, moldean la conducta futura, ayudan al mejor funcionamiento.

Siguiendo en la línea de la acción, y teniendo en cuenta que esta se sostiene a partir de un motor, no solo para la vida cotidiana o la práctica del deporte, y sobre todo cuando se habla de sostener el alto rendimiento deportivo, se debe hacer referencia al concepto de motivación. Si se hace referencia a este concepto, se debe pensar en una variable indispensable para alcanzar los objetivos propuestos. No es un concepto innato, sino que éste se ve influenciado por factores externos (Raimundi, 2022). Por otro lado, puede decirse que la motivación en un motor neurofisiológico ya que, a nivel cerebral, la obtención de objetivos y metas genera satisfacción dando lugar a la producción de dopamina, neurotransmisor asociado al bienestar. Intervienen también variables sociales,

ambientales e individuales en la elección y el sostenimiento de la motivación respecto de una actividad física deportiva. También se ven asociados el nivel cognitivo, emocional y conductual del sujeto.

Es importante tener en cuenta que la motivación tiene dos dimensiones principales. Por un lado, la intensidad, la cual es el grado de energía que el sujeto pone en la actividad a realizar. Por otro lado, se encuentra la dirección, relacionada a los objetivos (Raimundi et.al., 2022). Resulta relevante referir la diferenciación que propone Herzberg (1959), distinguir la motivación intrínseca de la motivación extrínseca; la primera asociada a lo interno del sujeto. La actividad es la única recompensa del deportista movido por este tipo de motivación. La segunda, se centra en la recompensa externa, en la mirada o aprobación de lo de afuera.

Por último, es importante lo planteado por Pink (2009), respecto de lo que podría establecerse como los pilares de la motivación intrínseca: La autonomía, la maestría y el propósito.

La *Autonomía* se diferencia de la independencia. Autonomía hace referencia al poder de elección, dentro de un marco de interdependencia. La sensación de ser autónomos produce efectos positivos en la actitud y rendimiento. Por otro lado, de acuerdo con la bibliografía consultada, existe una relación directa entre autonomía y bienestar general. Pink (2009) también toma el concepto de *Maestría*, la búsqueda de la maestría hace referencia a estar satisfechos con el trabajo realizado y empujando hacia un nivel superior de productividad.

Es importante mencionar que hacer algo que no supone ningún reto, es una fuente de frustración. Se hace necesario buscar un equilibrio entre lo que se debe hacer, lo que se puede hacer y lo que se desea. Cabe destacar que la maestría no es gratuita, sino que requiere de un esfuerzo continuado en el tiempo. Por otro lado, se encuentra el concepto de *Propósito*; Pink, sostiene que uno de los pilares de la motivación es proponerse objetivos

para cumplir, metas a corto, mediano y largo plazo. El objetivo a cumplir debe ser realista y a su vez alcanzable. Éste es el tercer pilar de la motivación y el que da contexto a los otros dos. (Pink, 2009)

Ahora bien, para dar continuidad a lo que se propone trabajar la presente investigación, y teniendo en cuenta que el campo de interés es la gimnasia artística, de acuerdo a las entrevistas preliminares que se han realizado, el deportista de alto rendimiento manifiesta y desarrolla un altísimo grado de compromiso personal haciendo del deporte una elección de estilo de vida, abocado en el máximo de su tiempo al desarrollo de la vida deportiva.

Se hace necesario aclarar que el deportista de alto rendimiento es aquel que desde temprana edad inicia un camino orientado hacia un entrenamiento de alta exigencia en una especialidad deportiva para, así, poder alcanzar los más altos objetivos propuestos, que no necesariamente sean los suyos, sino los de sus padres, algún familiar o algún entrenador que considera que tiene potencial.

Esta línea de trabajo viene siendo revisada por distintos autores y programas. Uno de ellos, que ha alcanzado notoriedad es el de Desarrollo de Atletas a Largo Plazo, que se viene implementando en Canadá, desde hace varios años y con buenos resultados (Panam Sports, 2020).

En Argentina, actualmente por medio del Ministerio de Turismo y Deporte, el Comité Olímpico Argentino y el Ente Nacional del Alto Rendimiento (ENARD) se vienen desarrollando programas y proyectos para estimular a deportistas y aumentar la participación en competencias nacionales e internacionales (ENARD, 2020). Según los entrevistados, se están llevando a cabo, aunque con dificultad, planes con el objetivo de profesionalizar el deporte y de ese modo trasladar al deporte argentino al máximo nivel de competencia.

Es por medio del ENARD, creado por la Ley N° 26.573/2009, que se otorgan becas

a los deportistas federados de representación nacional y asignaciones a entrenadores para poder abocar su tiempo al entrenamiento y la competencia. Por otra parte, la actual Secretaría de Deporte del Ministerio de Turismo y Deporte de la Nación, cuenta con el Centro de Alto Rendimiento Deportivo, CENARD, ubicado en la Ciudad de Buenos Aires. El mismo dispone en su interior de distintas instalaciones y servicios deportivos, así como una pensión habitacional para que aquellos deportistas provenientes de las provincias del interior del país puedan instalarse y continuar con sus estudios deportivos y realizar concentraciones y competencias. Con la finalidad de que continúen con sus estudios, también se ha implementado una escuela secundaria con orientación deportiva dependiente del sistema educativo de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Una fuerte tendencia instalada es la necesidad de cumplimentar la doble carrera. Es decir, que los deportistas estudien y a la vez que los estudiantes hagan deportes. Con el advenimiento de la tecnología informática se disponen de mayores oportunidades de educación mediante la modalidad a distancia. Un ejemplo de ello es el Sistema de Educación a Distancia del Ejército Argentino (SEADEA) utilizado por numerosos deportistas para llevar adelante sus estudios conforme a las restricciones de tiempo y presencialidad del sistema educativo formal. Asimismo, numerosas Universidades ofrecen en la actualidad carreras a distancia.

Si bien algunas investigaciones han demostrado el beneficio psicológico del deporte sobre el rendimiento laboral y académico, la regulación emocional, la autoconfianza y la sociabilización, otras investigaciones, por lo contrario, han puesto atención sobre los efectos negativos que puede generar el deporte, sobre todo el deporte de alto rendimiento: Lesiones, sobreentrenamiento, síndrome de burnout, trastornos de la conducta alimentaria (Alves et al, 2006; Berengüi et al, 2011; Olmedilla et al, 2011; Samulski y Simola, 2013; Tutte y Garcés De Los Fayos, 2010).

El ingreso a la práctica del alto rendimiento se realiza por medio de diferentes fases

(Blázquez, 1999; Erdociaín, 2010; Giménez, 1999; Hernández Moreno, 1994; Sánchez Bañuelos, 1996;): Fase de iniciación deportiva, Deporte de base, Desarrollo deportivo, Deporte de rendimiento y alto rendimiento. Existen distintas concepciones acerca de las edades en que comienza la iniciación deportiva; una de ellas establece que la edad ideal de la iniciación deportiva es entre los 8 y los 12 años (Blázquez Sánchez, 2005). Esto se debe a que los niños han alcanzado una maduración motriz que les permite insertarse en el mundo deportivo.

Por el contrario, Marino (2015) propone otro sistema clasificatorio a partir del concepto de *itinerario deportivo*, que se entiende como el proceso que configura la historia deportiva de una persona. Consiste en analizar su comportamiento deportivo sin centrarse en un momento dado sino desde una perspectiva diacrónica (Puig Barata, 2002, en Marino 2015, p. 57).

En relación a un deportista de alto rendimiento, el itinerario deportivo completo, según Marino (2015:62) se configura del siguiente modo:

Iniciación al Mundo del Deporte; Competición Federativa Infantil; Competición Federativa Juvenil; Competición Federativa Adulta (mayor); Retiro de la Competición Federativa Activa y Proyección a Futuro.

Cabe señalar que el recorrido de los deportistas, sus itinerarios, pueden ser interrumpidos por distintas causas. En atletas que acreditan altos niveles de desempeños, o expectativas de lograrlos, se conoce el fenómeno como *síndrome de abandono prematuro*.

También, a lo largo del recorrido el deportista puede ser acosado por *el fantasma de abandono*, un término *emic* que describe un estado de incertidumbre y desasosiego que el competidor supera o es superado por éste, en cuyo caso acaba con su carrera.

Asimismo, para el autor, a diferencia de los expuestos anteriormente, el desarrollo

deportivo no es una fase del proceso, sino el proceso completo, que se inicia con el nacimiento de las personas. Esto se explica porque las habilidades deportivas específicas son derivadas de las habilidades motoras básicas, propias de la especie humana o filogenéticas que se inician con el nacimiento. Luego, conforme la estimulación epigenética, se va a ir construyendo la plataforma motriz deportiva de carácter ontogenético. Es decir, la plataforma motriz básica es propedéutica a la plataforma deportiva. De este modo los sujetos van alcanzando estándares físicos y motores más complejos, a la vez que condiciones cognitivas que permiten comprender propósitos y reglas y evolución social que conlleva al juego organizado, con el telón de fondo de las emociones (Ceberio y Rodríguez, 2020).

Luego, el proceso de iniciación deportiva específico varía con los requerimientos de cada deporte. Conocer y ajustarse a la etapa evolutiva del menor, determinar claramente cuáles son los componentes motivacionales y emocionales que explican el inicio y mantenimiento de la práctica lúdico-deportiva y lograr establecer estados emocionales positivos, será clave para poder acompañar al deportista en este proceso hacia el alto rendimiento. (Blazquez Sánchez, 2005; Marino, 2015)

Es preciso dejar en claro que dentro de la iniciación deportiva se hace necesario diferenciar tres conceptos: la especialización deportiva, la especialización precoz y la especialización prematura.

La especialización deportiva hace referencia a la orientación específica hacia la práctica de determinado deporte con una orientación competitiva. Por otro lado, la especialización precoz indica que una anticipación cronológica del deportista en la práctica especializada del deporte (deportista prodigio). Por último, se encuentra el concepto de especialización prematura, ésta no solo no tiene en cuenta la edad del deportista, sino que tampoco considera su evolución psicobiológica en función de la posibilidad de competencia

deportiva (Blazquez Sanchez, 1995).

Si se toma como referencia el modelo canadiense de desarrollo deportivo, se pondrá de manifiesto que las categorías de este tendrán que ver con Inicio activo, las habilidades fundamentadoras, aprender a entrenar, entrenar para entrenar, entrenar para competir y entrenar para ganar. Asimismo, prevé la contención en un sistema rectangular para aquellos que pretenden mantenerse activos de por vida.

Retomando el campo de la gimnasia artística, cabe aclarar que mujeres y varones atraviesan de modo diferencial el ingreso a la práctica deportiva. Vale la pena destacar que todo lo que se haga en el proceso de la iniciación deportiva tendrá incidencia directa en el desarrollo saludable del deportista joven-adulto. Se hace necesario dejar en claro que el entrenamiento debe estar orientado dentro de las posibilidades individuales de alta prestación en el deporte, para poder alcanzar el objetivo que se propone.

Ahora bien, hay una diferenciación entre el inicio de la gimnasia femenina de la masculina. La gimnasia artística femenina tiene sus comienzos a muy corta edad, alcanzado la fase de inversión en el período evolutivo de la adolescencia. Cerca de los 16 años ya alcanzan competiciones internacionales y alcanzan su máxima expertise. Por lo contrario, y en líneas generales, la práctica masculina del deporte demuestra que es entre los 10 y los 15 años que se daría la fase inicial y luego de los 18 años se comenzaría a vivenciar la fase de inversión.

En ambos casos se sugiere que la biología sería el factor condicionante para el retiro deportivo. En este aspecto uno de los entrevistados disiente. Si se plantean objetivos en los cuales se incluyan los aspectos vitales de cada deportista, la vida deportiva podría extenderse sobre todo para las deportistas mujeres. (de Coubertin, P. 1992)

Para dar lugar los valores olímpicos y al podio olímpico como un objetivo del alto rendimiento se debe realizar un breve recorrido histórico de cómo se desarrollan los Juegos Olímpicos. Los Juegos Olímpicos Modernos fueron ideados e impulsados por el politólogo

y pedagogo francés Pierre de Freddy Barón de Coubertín quien, el 23 de junio de 1894, fundó el Comité Olímpico Internacional (COARG, 2020; de Coubertin, 1992). Recuperó la tradición de los antiguos juegos olímpicos griegos y los restauró en clave moderna, transformándolos en seculares, cosmopolitas y abiertos con la progresiva inclusión de las mujeres y los deportes de conjunto. Los juegos olímpicos hoy alcanzan escala mundial teniendo el Comité Olímpico más países asociados a través de los respectivos comités olímpicos nacionales (206), que la ONU.

Es importante tener en cuenta que el Olimpismo es una filosofía humanista que hace especial hincapié en el rol que tiene el deporte en la educación de los jóvenes, su impacto social y su misión pacífica y moral. De acuerdo con la filosofía olímpica, todo atleta que busque superar sus límites alcanzará la armonía y el equilibrio necesarios para poder contribuir a la comunidad que tanto lo ha apoyado en su formación como deportista de élite. El ser humano que alcanza esta armonía y equilibrio puede redefinir y reconstruir sus vínculos para crear una sociedad más pacífica y feliz (COA, 2020).

Esta noción de superación en la que se basa el deporte de alto rendimiento y la gimnasia artística en sí misma, se ve plasmada en el Lema Olímpico: *Citius, altius y fortius*: Que significa más lejos, más alto, más fuerte. Con motivo de la reciente pandemia de COVID, el lema fue modificado en el 2021, incorporando al final el término *communiter*, juntos, quedando conformado de la siguiente manera: *Citius, altius, fortius-communiter*.

El Olimpismo se define como una filosofía de vida que propone combinar el deporte, la cultura y la educación con el fin de crear un equilibrio armónico entre el cuerpo, la mente y el espíritu. La Carta Olímpica expresa:

Al asociar el deporte con la cultura y la formación, el Olimpismo se propone crear un estilo de vida basado en la alegría del esfuerzo, el valor educativo del buen ejemplo, la responsabilidad social y el respeto por los principios éticos fundamentales

universales (p. 8)-

El alto rendimiento y en si mismo el olimpismo, pueden analizarse desde la teoría de la complejidad (Morin,1960), es decir que, la organización deportiva como medio ambiente en el que se desarrollan los deportistas, interactúa con las unidades biológicas-psicológicas y sociales que forman parte de ésta, y por ello la cultura organizacional debe considerarse de peso en la construcción y modificación de los circuitos neuronales de sus miembros. La construcción de dichos circuitos influirá directamente en el clima organizacional y motivacional (Sánchez Gómez, 2014). La objetividad con la que se percibirá el contexto se encuentra subordinada a la individualidad de cada sujeto. La subjetividad de los aspectos relacionales del sistema, son aquellos que influyen en la construcción del contexto de cada deportista y del clima motivacional y emocional que se genera. El deportista en vínculo con su entrenador debería lograr de algún modo conductas complementarias para adaptarse en términos de funcionalidad y de éxito deportivo. El éxito tendrá influencia directa y efecto sobre la construcción de ese clima y de esa felicidad sobre la que se quisiera trabajar (Raimundi et. al., 2018). Desde la perspectiva de la complejidad, la felicidad en la gimnasia de alto rendimiento no es un estado estático, sino una emergencia del sistema. El clima emocional generado por la cultura organizacional y el vínculo pedagógico con el entrenador actúa como un andamiaje que permite (o limita) que el deportista alcance una armonía entre sus procesos biológicos y sus metas eudaimónicas. Así, la subjetividad del atleta se convertirá en la línea que marcará cuáles de los recursos externos se transforman en bienestar o en desasosiego.

Ahora bien, es importante poder contextualizar a la gimnasia dentro del olimpismo para poder entender el desarrollo de dicha actividad dentro del alto rendimiento y la exigencia que la atraviesa, y sobre todo para poder dar lugar al contexto en el que se desenvuelve.

HISTORIA Y FORMACIÓN

Los antiguos griegos creían que la gimnasia era la simetría perfecta entre la mente y el cuerpo y que la misma era posible y sostenible en el tiempo, si se combinaba con la actividad intelectual. De este modo, Platón, Aristóteles y Homero defendieron las cualidades de la actividad gimnástica como fortalecedoras del ser humano en su totalidad (COI, 2020). Del latín *gymnasia*, la gimnasia es la disciplina que busca desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo mediante rutinas de ejercicios físicos. Puede llevarse a cabo como deporte (a modo de competencia) o de manera recreativa.

Para dar contexto histórico al término gimnasia artística, el mismo surgió a principios del siglo XIX con el objetivo de diferenciar a los estilos de flujo libre de las técnicas utilizadas en el entrenamiento militar. Es de este modo que la gimnasia artística se genera como una disciplina de la gimnasia.

La gimnasia moderna tiene su origen pedagógico en 1811. El profesor Friedrich Ludwig Jahn, del Instituto Alemán de Berlín, creó un espacio para la práctica de gimnasia artística al aire libre (Alvarez del Palacio, 2015). También en ese año, en Lieja, fue fundada la Federación Internacional de Gimnasia como organismo mundial cuya función es regular las normas de la gimnasia artística a nivel competitivo, así como también organizar las competencias y eventos.

Las competiciones de gimnasia comenzaron a aparecer en las escuelas y clubes deportivos de Europa, entre 1896 y 1924; es así como el deporte evolucionó hasta convertirse en lo que reconocemos como gimnasia moderna (FIG, 2023). La gimnasia artística tuvo lugar en los primeros Juegos Olímpicos en 1896 en Atenas y ha estado presente en todas las ediciones de los Juegos desde ese momento. De todos modos, las bases del programa para la gimnasia olímpica se sentaron en los Juegos Olímpicos de 1924, momento en el que aparecen las competiciones individuales y por equipos de aparatos masculinos. No es hasta los próximos juegos, celebrados en Ámsterdam en 1928, que las mujeres fueron incluidas en los

Juegos Olímpicos. Y recién en los Juegos de Roma de 1960 se logra estabilizar la competencia en 6 eventos. Desde 1952, la gimnasia artística estuvo predominante orientada por la visión y los entrenamientos originados en la Unión Soviética, lo que favorecía los entrenamientos bajo regímenes poco amigables y muy estructurados. Esta etapa marca el inicio de la etapa de la gimnasia específicamente deportiva, quedando de lado las pruebas atléticas dando lugar a la aparición de los equipos constituidos por 6 gimnastas.

Las presentaciones en la gimnasia artística son generalmente individuales y tienen una duración promedio de entre treinta y noventa segundos. Las competencias son femeninas y masculinas. Los aparatos de competición en la categoría femenina son: barras asimétricas, barra de equilibrio, suelo y salto de potro. En la categoría masculina los elementos de competencia son anillas, barra fija, caballo con arcos, barras paralelas, salto de potro y suelo (FIG, 2023).

Teniendo en cuenta la modalidad de práctica y competición, la gimnasia artística depende enteramente de la persona que lo practica y nada tiene que ver con lo que otro deportista haga. Es inflexible y con elementos técnicos; el modo de intercambio de información se da con el medio. Por otro lado, es importante tener en cuenta que el deportista se vincula con su entrenador de modo directo, individual y casi exclusivo.

RELACIONES COMPLEJAS

Si bien las relaciones son sistemas que se componen por varios integrantes, en el deporte y sobre todo en la gimnasia artística la relación entre entrenador y gimnasta se da de manera estrecha y de modo uno a uno. ¿Pero qué pasa cuando esa relación representa una desventaja para uno de los participantes? Si se tiene en cuenta que las relaciones sociales positivas son una de las mayores fuentes de satisfacción y bienestar personal a lo largo de la vida de una persona, aún más en la etapa evolutiva de la adolescencia los pares constituyen una de las principales fuentes de influencia social sobre el desarrollo de los jóvenes.

El desarrollo de las habilidades sociales en esta etapa de la vida, colabora al logro de un balance psicosocial en la adultez y el desarrollo de una personalidad saludable (Contini, 2008). Si en cambio, las competencias personales no se desarrollan o bien se presentan en bajo nivel, éstas se asocian a ajustes psicosociales paupérrimas, bajo rendimiento y problemáticas escolares (Contini, 2008). En este punto, se hace necesario decir entonces que las habilidades sociales pueden constituir una fuente de disfrute en tanto permiten un vínculo saludable con los demás. De acuerdo con lo postulado por Steinberg (2013), los pares pueden tener una influencia positiva o negativa. Por otro lado, poseen un papel importante en el desarrollo de la identidad, la autonomía y la motivación para el logro, de acuerdo a lo que plantea el mismo autor.

Es relevante para este trabajo plantear la importancia de la familia en el desarrollo del deporte, es así que es necesario plantear que para la Organización Mundial de la Salud (2003) la familia es la principal fuente de transmisión de conocimientos, valores, actitudes y hábitos. Diferentes autores sostienen que la familia fomenta el desarrollo de los sujetos; no solo genera una estimulación necesaria para el crecimiento social, psicológico y emocional, sino que también favorece el vínculo con otros contextos que rodean al adolescente o niño en desarrollo.

Retomando ahora sí, el tema del vínculo con el entrenador en el deporte individual, el compromiso sobre todo en este tipo de deporte, implica una característica de suma relevancia ya que se hace necesario que el deportista de élite gestione y organice más su entrenamiento y rendimiento que en un deporte de equipo (Swann, Piggott, et al., 2015). Varias investigaciones sobre el deporte de alto rendimiento, como modalidad específica de práctica, han tenido principalmente una mirada clínica, identificando diferentes patologías (Romero, García-Mas y Brustad, 2009). Se ha hecho foco sobre todo en los efectos negativos que tiene la práctica del alto rendimiento y la especialización temprana y precoz de los niños o jóvenes deportistas, como lesiones (Berengüi, López- Gullón, Garcés De

Los Fayos, y Almarcha, 2011; Olmedilla, Ortega, Abenza, y Boladeras, 2011), sobreentrenamiento (Alves, Oliveira, Costa, y Samulski, 2006; Samulski y Simola, 2013), síndrome de burnout (Tutte y Garcés De Los Fayos, 2010) y psicopatologías varias.

A pesar de que la mayoría de las investigaciones apuntan a descifrar la influencia negativa del deporte de alto rendimiento, parecería surgir una nueva línea de investigación, menos explorada hasta el momento, que se ha estado enfocando en los efectos positivos del deporte de alto rendimiento, en relación al desarrollo de habilidades psicológicas positivas (Gould, Dieffenbach, y Moffett, 2002; Ramzi y Besharat, 2010), y en el estudio de los factores que influyen en la felicidad (Denny y Steiner, 2008), en el bienestar y la calidad de vida (Núñez, León, González, y Martín-Albo, 2011), en los niveles de motivación (Balaguer et al., 2008) y en la posibilidad de desarrollar experiencias positivas y óptimas por medio del deporte de alto rendimiento (López-Torres, Torregosa, y Roca, 2007; Moreno y Cervelló, 2010).

Si bien a lo largo de los últimos años, se ha intentado establecer que el deporte ha tenido una alta influencia en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas la relación entre bienestar psicológico y deporte, no sería tan clara cuando se trata de la modalidad específica de la práctica del alto rendimiento. En líneas generales, los psicólogos que se han dedicado al estudio del bienestar en el ámbito de la actividad física y el deporte, han puesto el énfasis en el estudio del ejercicio físico y el deporte recreativo.

Por otro lado, si se hace referencia a los beneficios que puede tener del deporte de alto rendimiento, en cuanto al desarrollo de características psicológicas positivas (Gould et al., 2002), la fortaleza mental (Jones, 2002; Jones, Hanton, y Connaughton, 2007) en el estudio de los factores que influyen en la felicidad (Denny y Steiner, 2008), en la motivación (Gené y Latinjak, 2014) y en la posibilidad de desarrollar experiencias óptimas a través esta modalidad de deporte (Crust, y Smith, 2012; Hodge, Jackson, 1996; Lonsdale, y Jackson, 2009; López Torres et al., 2007; Swann, Keegan, Piggott,.) no se han hallado

hasta el momento variadas investigaciones que demuestran la influencia positiva sobre los sujetos

Si tomamos en cuenta lo que pasa en el alto rendimiento en torno a los factores comportamentales y psicológicos y teniendo en consideración que hay una relación estrecha entre entrenador-deportista; es importante tener en cuenta que, en toda relación, hay una relación de poder. Y las relaciones en el deporte no escapan a esta condición.

En las relaciones deportivas entrenador-deportista esa relación se da desde que el deportista es muy pequeño. La iniciación deportiva en la gimnasia artística se da alrededor de los 4 años. Cuando llega el o la deportista a categorías mayores, tiene aproximadamente 14 años. En esta etapa, el joven deportista ya realiza entrenamientos doble turno (E 22).

El vínculo con el entrenador es tan estrecho, que se generan altas cargas de emocionalidad sobre las palabras de dicho entrenador dándole una relevancia superior a la de otras personas (Raimundi, et. al, 2018). Se hace necesario establecer que en la relación que se establece en torno a lo deportivo, los objetivos sean de interés para el deportista para no solo mantener la motivación en lo que se está intentando alcanzar sino también para que la relación no esté marcada por la sumisión y el interés de uno solo de los miembros de ese vínculo.

¿Podría pensarse que en el alto rendimiento existe una desvalorización en torno al deportista y lo que él mismo siente hacia su persona y su performance? En este punto podría plantearse que cuando se junta la desvalorización del deportista, con la desvalorización del entrenador hay algo del trauma que permanece latente. Cuando hay una complementación en ese vínculo hay uno que se somete, y uno que genera el sometimiento para alcanzar el objetivo propuesto. Apoyándose en la teoría del cambio como estrategia que permite representar visualmente lo que hay que cambiar y cómo se piensa que el cambio se producirá dentro de una institución, planificar para el cambio permite no solo reflexionar sobre sino también re-evaluar los logros en el camino de dicho cambio (Rogers,

2014). “La teoría del cambio explica cómo se entiende que las actividades produzcan una serie de resultados que contribuyen a lograr los impactos finales previstos. Puede elaborarse para cualquier nivel de intervención, ya se trate de un acontecimiento, un proyecto, un programa, una política, una estrategia o una organización” (Rogers, 2014). Este proceso obliga a los planificadores de proyectos y objetivos a pensar de qué modo se produce el cambio y cuáles son los resultados necesarios en cada etapa del proceso de cambio necesario para alcanzar los objetivos especificados. En un primer momento, los proyectos se han centrado en las etapas iniciales y las actividades que planifica llevar a cabo, así como también en la implementación de esa planificación, y no tanto en si las intervenciones introducirán los resultados o metas a largo plazo buscados.

Así como se trata de dilucidar cuál es la relación que tiene el deporte con los vínculos sociales y familiares y el contexto, también parece pertinente explicar la importancia del cerebro y la mente en los procesos de aprendizaje y el desarrollo del deportista dentro del alto rendimiento.

¿QUE TIENE QUE VER NUESTRO CEREBRO EN LA FELICIDAD?

El proceso neuropsicológico, que conlleva disparar circuitos neuronales ya establecidos que generan asociaciones, también puede propiciar nuevos circuitos que conducen a generar nuevas conexiones o bien puede generar el debilitamiento de las mismas, lo que influye directamente en el proceso de aprendizaje (Duval, González y Rabia, 2010)

Hablar solo de mente o solo de cuerpo sería hablar desde una mirada reduccionista. Pensar en la unidad cuerpo-cerebro-mente-contexto parecería ser más acertado. El sistema nervioso se compone por el Sistema Nervioso Central (SNC), el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) y el Sistema Nervioso Periférico (SNP) (Sánchez Gómez, 2014).

Dentro del SNC se encuentra el Sistema Instintivo, encargado de la captación de los

estímulos del mundo externo. El Sistema Emocional, el cual permite la reacción por medio de los instintos y emociones y el Sistema Neocortical, en el cual se encuentra la Corteza Prefrontal (CPF), encargada de las rutinas, los hábitos, la conciencia.

El sistema emocional gestiona las diferentes respuestas fisiológicas ante los estímulos emocionales a los que nos exponemos. Este sistema tiene injerencia en las capacidades cognitivas como la memoria, la atención, la regulación emocional, la personalidad y la conducta (Braidot, 2018). El sistema emocional se compone entre otras estructuras, por la amígdala, asociada directamente a la memoria emocional. Estudios demuestran que la extirpación de esta parte del cerebro genera una anulación del mecanismo de huida ante el estímulo que genera temor o miedo. Por otro lado, el lóbulo frontal se compone entre otras estructuras por la corteza cingulada anterior, la cual comienza a desarrollarse alrededor de los 2 años de edad y esta corteza es la que trabaja en la perseverancia y la persistencia de los propósitos y objetivos; se desarrolla a lo largo de la primera infancia completando este proceso en los inicios de la adolescencia. También dentro de éste mismo lóbulo se encuentran las neuronas encargadas del sistema inhibitorio (Braidot, 2018).

En este punto podría pensarse que algunas de estas estructuras en los deportistas de alto rendimiento funcionan de un modo diferente, comparándolos con la población no deportista. Si se tiene en cuenta que la corteza cingulada anterior trabaja sobre la perseverancia y la persistencia, podría pensarse que en los deportistas de alto rendimiento es una estructura que no solo se desarrollaría a mayor velocidad, sino que completaría su desarrollo antes de lo previsto.

Si se toma como referencia el trabajo que realiza el hipotálamo, como una de las principales estructuras relacionadas a la respuesta de stress, el mismo libera hormonas al torrente sanguíneo dando el mensaje a la corteza suprarrenal para liberar adrenalina y glucosa a los músculos. Para que la respuesta de estrés sea desactivada, es necesario que el

hipotálamo deje de recibir esos neurotransmisores que activan la respuesta ante el estímulo. La intervención psicológica podría ser utilizada como medio para cambiar la percepción del sujeto y así modificar la conducta y su respuesta ante el contexto (Sánchez Gómez, 2014)

El proceso de percepción se da cuando se recibe un estímulo del exterior, y el tálamo filtra la información. Si es considerada en su procesamiento como grave, es activado el sistema límbico generando respuesta. Esta información llega con retraso al lóbulo prefrontal, con lo cual la primera acción realizada está marcada por la impulsividad.

Desde la neurociencia se ha evidenciado que, tras lesionarse alguna zona cerebral, como los lóbulos frontales o la amígdala, los sujetos han cambiado su manera de sentir y relacionarse con los demás, dejando en claro que las emociones son estados funcionales del cerebro y, a su vez, que tienen un sustento neurobiológico (Sánchez Gómez, 2014). La amígdala es la estructura más importante en el procesamiento cerebral de las emociones. Se encuentra dentro del lóbulo temporal y está formada por varios núcleos que controlan gran parte de los estímulos emocionales que recibe el sistema nervioso. LeDoux (1996; 2006; 2016), especialista en las emociones como procesos biológicos, estableció que junto a la vía neuronal que va desde el tálamo hasta la corteza cerebral, existen fibras nerviosas que comunican el tálamo con la amígdala; es de este modo que la amígdala recibe señales sensoriales de modo más veloz. Es así que la amígdala participa de un modo activo en los mecanismos de cognición social y empatía, es decir, en la capacidad de ponerse en el lugar del otro, percibir lo que está sintiendo y armonizar con sus emociones.

La amígdala posee un papel fundamental en la cognición social, es decir, se centra no solo en la habilidad para comprender y predecir la conducta de los demás, sino también en sus intenciones. De este modo, conjuntamente con el lóbulo temporal, la corteza orbitofrontal y la corteza somatosensorial derecha, la amígdala desempeña un papel

principal en las relaciones con los demás. Teniendo en cuenta el rol de la amígdala en los procesos emocionales y de toma de decisiones, parece necesario tener en cuenta los marcadores somáticos, los cuales son experiencias emocionales que el cerebro asocia y guarda junto al estado fisiológico que se experimentó en el momento preciso del suceso vivido. De este modo, el cerebro asocia una emoción y los cambios fisiológicos que se generaron durante la experiencia y genera patrón que aparecerá cada vez que se atraviese por una experiencia similar. Estos marcadores determinan la conducta y por consiguiente la toma de decisiones (Braidot, 2018).

Pues en todo proceso de toma de decisiones coinciden aspectos cognitivos (dependientes de las funciones ejecutivas del cerebro) y emocionales (regidos por la amígdala y el sistema límbico en su totalidad) (Ledoux, 2016). Siguiendo la teoría de los marcadores somáticos, se puede establecer que la emoción actúa como guía y antecede al componente cognitivo; así es que se elige determinada experiencia en tanto haya sido vivida como positiva (Braidot, 2018). De acuerdo con esto, ¿qué es lo que sucede con el deportista de alto rendimiento que a pesar de no vivir como positivas determinadas experiencias de entrenamiento, aún continúa eligiendo ese camino?

Neurológicamente hablando, la zona cerebral más importante en los procesos que se vienen explicando, es la corteza prefrontal que se divide en tres áreas, pues envía y recibe información de los sistemas sensoriales y motores (Braidot, 2018). Por un lado, se encuentra la zona dorsolateral, la cual organiza la conducta y se ocupa del razonamiento y la memoria de trabajo. En segundo lugar, aparece la región orbitofrontal, espacio encargado del habla, la motivación y la cognición. La tercera área es la ventromedial, la cual se involucra en la toma de decisiones. Ésta posee grandes conexiones con la amígdala y una de sus funciones principales es la de integrar el conocimiento previo con las emociones vividas previamente.

La amígdala, como se dijo anteriormente, es fundamental en los mecanismos de cognición social y empatía, y en otros procesos cerebrales muy importantes, entre ellos la memoria emocional (Ledoux, 2012). Este tipo de recuerdos especialmente fuertes, nítidos y permanentes debido a su intensidad, se enmarcan en un tipo de memoria emocional llamada *flashbulb memory* (memoria de destello). También es clave en el aprendizaje emocional: cuanto más intensa es su activación, más imborrable es la información que entra en el cerebro, más allá de que sea información positiva o negativa (Ledoux, 2012).

Es importante mencionar que algunas investigaciones revelan que la amígdala es más grande en el cerebro de personas agresivas. De este modo podría pensarse que en algunos entrenadores la amígdala estaría magnificada, y por el contrario en el deporte de alta performance podría creerse que se daría un mecanismo similar a la extirpación de la amígdala; la misma parecería disminuida. Los deportistas no reaccionan ante el estímulo de temor o displacer, sino por lo contrario continúan en el entorno que muchas veces les genera estrés, ansiedad, angustia y malestar (Cirami y Ursino, 2016).

Retomando el tema de la memoria emocional, se hace necesario definir el concepto de marcador somático; éstos se definen como experiencias emocionales que el cerebro asocia y archiva junto al estado fisiológico que se experimentó en aquel momento. El cerebro asocia una emoción y los cambios fisiológicos que se generan al experimentarla, creando una especie de patrón que resurgirá cuando se produzca una experiencia similar. Este fenómeno psíquico involucra al cuerpo y deja huellas sinápticas en el cerebro. Y por consecuencia influyen en la toma de decisiones.

El stress mental tiene un efecto directo sobre las funciones ejecutivas de la CPF y por tanto sobre las capacidades cognitivas, interfiriendo directamente sobre la capacidad de anticipar, planificar y organizar generando una disminución en la posibilidad de resolución de conflictos.

Las teorías psiconeuromusculares sostienen que existiría una equivalencia funcional,

a nivel del sistema nervioso, entre realizar una acción e imaginarla. Al imaginar esa acción se desencadenan impulsos nerviosos, generando patrones neuromusculares mínimos implicados en el movimiento real. Esta intervención muscular subliminal podría facilitar la iniciación y transmisión de futuros impulsos nerviosos o bien reducir el umbral de excitación del nervio (Atienza, y Balaguer, 1994).

Pensar en nuevos modelos de construcción para el entrenamiento deportivo de alta performance, amerita pensar en términos de neuroplasticidad¹. Trabajar con herramientas provenientes del Mindfulness colaboraría a trabajar en este aspecto. Usar la visualización como elemento de construcción de aquellos esquemas que necesitan ser modificados para sostener los nuevos. (Mañas, 2014). Pensar en otra herramienta como la visualización, es necesario aclarar que la imaginación es una de las capacidades que tienen los sujetos, aunque parecería no ser muy utilizada. Ahora bien, la visualización o práctica imaginada ha sido utilizada para aprender o mejorar destrezas físicas, practicar estrategias de ataque y defensa, controlar variables fisiológicas y psicológicas, controlar o regular emociones, mejorar la concentración, etc. (Fenker y Mullins, 1981; Martens, Burton, Vealey, Bump y Smith, 1982; Valey 1986).

En este sentido se puede definir a la visualización como aquella técnica que se configura como un proceso que permite al sujeto verse a sí mismo en una situación determinada (Vealey, 1986). La utilización de la visualización, acompañada por la respiración diafragmática, tiene efectos directos sobre la hormona cortisol. Al bajar los niveles de estrés en el sistema del deportista, éste podría tal vez, percibir de un modo diferente a su contexto y comenzar a moldear sus percepciones (Mañas, 2014).

El autodiálogo como herramienta para regular la ansiedad y las emociones que puedan aparecer de modo sorpresivo, puede colaborar a la mejora del rendimiento deportivo. Se define al autodiálogo como eso que uno se dice a sí mismo. Incluye eso que se dice de modo silencioso como en voz alta. Se utiliza no solo para generar una irrupción

en la aparición de pensamientos negativos, sino también para generar nuevas realidades y actuar en consecuencia de eso. El autodiálogo como herramienta en el trabajo sobre emociones y en relación a la aceptación del error, generaría un aumento en la autoconfianza (Giesenow, 2011).

Cuando la autoconfianza disminuye ante la aparición del error, aumenta la tensión muscular y por tanto aumenta también la ansiedad. Se genera un aumento de la descoordinación y una disminución de los niveles de concentración (Giesenow, 2011).

El planteo podría ser: ¿Cómo aprender otro modo de vinculación? Aprender implica cambiar el modo de hacer y de relacionarse, pensar en los elementos que pueden hacer interferencia y desde allí, plantear una nueva mirada ante la práctica deportiva. Ocuparse del error como modalidad de aprendizaje y pensar en la modalidad de vinculación como base para ese cambio de percepción. Trabajar sobre la variable felicidad representa, sin dudas, un desafío. No solo por ser un concepto subjetivo sino por estar enlazado a la motivación intrínseca y extrínseca, al contexto social de cada deportista y los objetivos deportivos que se propongan. El contexto social vehiculiza u obstaculiza, de acuerdo a cómo se trabaja, y en función del bienestar de ese deportista. (Ceberio y Rodríguez, 2020).

La propuesta sería pensar en cómo el deportista pueda sobrellevar y no solo sobrevivir a las exigencias del alto rendimiento. Las herramientas que cada deportista adquiera en ese camino será el que dará lugar a la adherencia a la actividad y la competencia. Construir, subjetivizar, trabajar desde la neuroplasticidad, serán los componentes esenciales para atravesar y alcanzar, de algún modo, la felicidad en el deporte.

El estudio de la felicidad en el alto rendimiento requiere una comprensión de los procesos psicofisiológicos que subyacen a la actividad física. Desde la perspectiva de las neurociencias, el ejercicio físico induce la segregación de los denominados neurotransmisores del bienestar —endorfinas, serotonina, oxitocina y dopamina—, los

cuales ejercen un rol regulador central en el estado de ánimo y la estabilidad emocional del deportista (Guadalupe, 2008; Leal García et al., 2012).

No obstante, la dinámica de estos mensajeros químicos no es lineal. Un desequilibrio o sobreexposición a ciertos estímulos puede generar una saturación en los sistemas de recompensa; por ejemplo, una producción excesiva de ciertos neurotransmisores puede derivar en estados de excitación que, paradójicamente, anteceden a cuadros de depresión anímica (Leal García et al., 2012). En este sentido, la dopamina —vinculada a la motivación y el placer— y la serotonina —reguladora del humor— configuran una vía de refuerzo que orienta la conducta del atleta hacia la búsqueda de gratificación.

Resulta de particular interés para esta investigación el papel de la oxitocina en la regulación de la vida emocional y los vínculos. En combinación con la dopamina, esta hormona interviene en los sistemas de recompensa que median la relación entre el deportista y su entorno. Bajo ciertas condiciones de entrenamiento, la búsqueda de esta recompensa neuroquímica podría condicionar la aceptación de determinadas conductas del otro (entrenadores o pares) en función de obtener la validación o el refuerzo buscado (Guadalupe, 2008).

Sin embargo, en el marco de esta tesis, se asume que la subjetividad del deportista no puede reducirse a procesos mecánicos o circuitos neuronales aislados. Si bien la bibliografía especializada identifica estructuras específicas, como la amígdala en la respuesta al estrés, esta investigación privilegia una perspectiva fenomenológica y contextual. Se comprende que el bienestar y la felicidad en el alto rendimiento son construcciones situadas, mediadas por el significado que el atleta otorga a su historia personal, sus vínculos y el entorno institucional.

En consecuencia, la vivencia emocional se analiza aquí como un fenómeno complejo que emerge de la interacción dialéctica entre la exigencia biológica, la respuesta

psicológica y la red de sostén sociocultural. Al evitar un reduccionismo biológico que descontextualice la experiencia humana, se permite que la felicidad emerja como una categoría narrativa donde el cuerpo y la mente se integran en una unidad de sentido.

NUEVAS TENDENCIAS

Pensando en las nuevas tendencias que parecerían surgir en el mundo del deporte, y teniendo en cuenta que las relaciones se dan dentro de una organización, es importante definir que es una organización como también establecer que es la cultura organizacional. Así se puede definir a una organización como un conjunto de sujetos que interactúan guiados por reglas y recursos, sostenidos por un sistema de valores y con un objetivo en común. De este modo, la organización deportiva ordena a los deportistas de cada disciplina para la práctica y la competencia. Entre las diferentes organizaciones deportivas se encuentran el COI (Comité Olímpico Internacional) y el CON (Comité Olímpico Nacional); adheridas a las entidades internacionales están las Federaciones Internacionales, y a las Federaciones Nacionales.

La E 15 cree que se está gestando un movimiento nuevo, o al menos eso le gustaría pensar, en donde la exigencia extrema es parte de modelos viejos. Las nuevas tendencias indicarían que considerar al deportista como una unidad compleja, teniendo en cuenta lo que le pasa internamente, favorece al rendimiento deportivo en altas jerarquías.

Por otro lado, cree que no se está atravesando por un cambio de paradigma, sino que la sociedad está poniendo la mirada en el deporte y es por eso que muchos entrenadores se encuentran revisando sus modos de expresión y conducta, pero cree que de ningún modo hay un planteo acerca de los métodos que se utilizan en relación a la exigencia. A lo largo de las diferentes entrevistas, se han encontrado puntos en común. El sentimiento de frustración ante el no alcanzar el objetivo, la obediencia al entrenador o entrenadora y el volver a elegir el deporte nuevamente de ser posible porque “gracias a eso, soy la persona

que soy hoy” (E19). Es importante establecer que cada uno de los entrevistados ha indicado haber atravesado por situaciones de sometimiento, exigencia extrema y maltrato por parte de sus entrenadores. Vale la pena destacar que en ninguna de las entrevistas hacen referencia al concepto de felicidad como uno de los componentes que participan dentro de la práctica de la gimnasia artística de alto rendimiento. Si bien se menciona la alegría como parte de las emociones relacionadas al alcance de los objetivos propuestos, la felicidad es algo que se pone en duda y hasta se cuestiona si es compatible la misma con el alto rendimiento.

Trabajar sobre el reconocimiento de emociones, ponerles nombre y darles un lugar, trabajar sobre la puesta de límites en relación al cuerpo, puede colaborar a que el deportista recupere su confianza y autoestima y pueda comenzar a salir de esas situaciones abusivas. Dar las herramientas para que puedan hablar o bien para poder recuperar la voz que han perdido. Por otro lado, los psicólogos deportivos pueden colaborar a que los partícipes del deporte: cuerpos técnicos, dirigentes, cuerpos médicos, árbitros, ayudantes, utileros, etc., tomen conciencia del lugar que cada uno tiene en la reconstrucción del deporte dentro de los espectros de la salud, el bienestar, la calidad de vida y el alto rendimiento.

No se puede afirmar si un deporte tiene predominancia sobre otro en relación a los abusos y mucho menos sugerir que hay un responsable único de la seguridad de los deportistas. Lo que sí parecería estar claro es que existe la necesidad de construir acuerdos y transformar lo necesario para que el deporte pueda avanzar sobre terrenos de seguridad para los que deseen practicarlo.

En función de estos nuevos acuerdos, pensar en la formación actual de los entrenadores marcaría la diferencia.

FORMANDO NUEVOS FORMADORES

Tomando como referencia lo planteado por Panam Sports, el formar entrenadores en habilidades de comunicación, herramientas para el acompañamiento de los deportistas y estrategias de afrontamiento parece ser el nuevo desafío para el deporte de alto rendimiento. El cambio de paradigma en relación a los vínculos que los entrenadores tienen con sus deportistas se hace necesario pensando en fortalecer el deporte de alto rendimiento ¿Es posible pensar el proceso de desarrollo hacia el alto rendimiento de un modo diferente al que lo conocemos en la actualidad, a partir de potenciar la calidad de los vínculos, la motivación y promover un mejor clima organizacional?

Retomando el concepto del éxito, resulta necesario desarrollar la temática del miedo a fallar en el deporte. Este miedo no solo tiene que ver, desde lo psicológico, con no alcanzar las expectativas propias sino también con no satisfacer al entorno cercano y conjuntamente con eso se pone en juego la percepción de éxito. Ahora bien, si se piensa al éxito como lo opuesto al error es necesario tomar el concepto del error como algo que irrumpe, como algo destructivo.

¿Qué pasa si se toma al error como algo constructivo o creativo? Si se considera de este modo, posiblemente se le daría el lugar de algo que posibilita el aprendizaje y el progreso. En este punto tal vez se hace pertinente plantear la posibilidad de que muchos entrenadores pueden llevar sus niveles de exigencia a niveles superiores con tal de evitar el error y sus deportistas están dispuestos a seguir ese camino, aun a costa de su bienestar físico y mental. (Pinto, 2015)

DEBATE: ¿MÉTODO O PROPÓSITO?

Las entrevistas realizadas han presentado información respecto de si el modo de entrenamiento que hoy siguen los deportistas está del lado del método de entrenamiento para alcanzar el éxito, o más bien, el entrenamiento basado en la sobre exigencia tiene que ver con un propósito del entrenador. Si bien la exigencia extrema es un método, algunos entrenadores

la han pensado como propósito, aunque de un modo poco claro. Parecería ser que las nuevas tendencias ponen en duda las metodologías del pasado como modo de alcanzar el éxito.

Es necesario aclarar que para que un deportista pueda desarrollarse en su rendimiento máximo, un estado mental equilibrado emocionalmente hablando, que otorgue estabilidad a su práctica resulta condicionante (Gucciardi, 2012; Loehr, 1986). Los atletas que alcanzan dicho estado, se caracterizan por estar motivados y dirigidos por sí mismos, mostrando confianza y con una mirada positiva ante los retos que aparecen; la capacidad de control y de regulación de las emociones y la intensidad de las mismas se ha tornado como una característica clave y aún más, la capacidad de mantener la calma y de aumentar la energía y la intensidad de reacción ante la presencia de una demanda externa. (Giesenow, 2011).

Es justamente considerando este estado ideal de rendimiento deportivo que se piensa en la implicación del control de la atención frente a los diversos estímulos que se presentan dentro del desarrollo deportivo y aún más dentro del alto rendimiento. El desarrollo adecuado de las habilidades psicológicas, favorece no solo el rendimiento deportivo, sino que incluso puede ser decisivo respecto de los resultados de una competición (Weinberg y Gould, 2010). Es en este punto que se debe pensar cómo el entrenador, su estilo de personalidad y sus modelos de comunicación influyen o bien pueden influir en el desarrollo de un deportista dentro de las grandes ligas.

Loehr (1986) ha propuesto un modelo de evaluación donde se consideran siete habilidades: la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, el control atencional, el control viso-imaginativo, el nivel motivacional, el control de afrontamiento positivo, y el control de la actitud. Este modelo ha sido utilizado para evaluar las competencias de los deportistas dentro del contexto deportivo, siendo condicionado por diferentes estilos de entrenadores. Es así que, si se habla de bienestar, calidad de vida, felicidad, participación y calidad de la experiencia deportiva en todas las etapas del desarrollo deportivo y en el

deporte de alto rendimiento, considerar el rol de los entrenadores en todo este proceso se vuelve casi fundamental (Ramis et al., 2013). El papel que cumplen los entrenadores, por el impacto que tienen sus conductas sobre la adherencia a la práctica deportiva y el rendimiento y bienestar de los jóvenes deportistas, es clave en el proceso del alto rendimiento (Duda et al., 2013; Torregrossa et al., 2011).

La Teoría de la Autodeterminación (Deci y Ryan, 2000; Ryan y Deci, 2017) se ha ocupado de estudiar las condiciones del contexto social que contribuyen al mantenimiento de la motivación a través de la satisfacción o frustración de las necesidades de autonomía, relación y competencia. (Raimundi et al., 2022). En relación a la autonomía, los estudios realizados dan cuenta de que los estilos interpersonales de apoyo a la autonomía, valorando la perspectiva del deportista no solo sobre el objetivo a cumplir sino también sobre el entrenamiento de habilidades físicas y mentales, favorecen altos niveles de motivación intrínseca, bienestar mental y rendimiento deportivo. Por otro lado, este tipo de conductas de valoración que generan algunos entrenadores se relaciona íntimamente con el disfrute, la adherencia deportiva y compromiso hacia la práctica deportiva en los jóvenes (Raimundi et al., 2021), quienes perciben mayor autoestima, vitalidad y presentan menor probabilidad de abandonar la actividad (González, Tomás, et al., 2016; González, García- Merita, et al., 2016).

Cuando el estilo interpersonal de los entrenadores que prima es de características controladoras de presión y coerción, dentro del cual la participación e involucramiento es restringido, los deportistas no solo manifiestan niveles bajos de motivación sino también, conductas negativas o desadaptativas: Mayor ansiedad y miedo al error menor autoestima, niveles altos de burnout, aburrimiento y mayor posibilidad de abandono del deporte.

Para trabajar sobre la motivación, la ansiedad y la autoestima, el planteo de objetivos se vuelve esencial en el desarrollo deportivo. El modelo SMART para el planteamiento de objetivos puede ser considerado como el más acertado para repensar la modalidad de trabajo

de los entrenadores con los deportistas, teniendo en cuenta los modelos interpersonales de cada entrenador. Los objetivos deben no solo ser específicos, sino medibles, alcanzables, realistas y establecidos en un tiempo. Tal vez si se considerara este modelo de modo más consciente, la exigencia sería más medida sin someter al deportista a sesiones de entrenamiento extremas (Perero-Bazurto, 2024). Por otro lado, si se considerase este tipo de modelo para el planteamiento de objetivos, la apuesta al proyecto podría ser mayor en tanto se alcanzaría un consenso entre el deseo del deportista y el deseo del entrenador. De este modo también se podría pensar en un aumento de los niveles de motivación y sostenimiento de la actividad.

Parecería ser que el apoyo a la autonomía por parte del entrenador, como rol fundamental dentro del contexto deportivo, predice la autoconfianza y el control de la actitud del deportista. De todos modos, vale aclarar que, de acuerdo a las investigaciones halladas, el control de afrontamiento negativo y positivo tiene mayor relevancia en el grupo femenino de deportistas, mientras que el estilo controlador predice de manera inversa, en el grupo masculino, el control de afrontamiento negativo y positivo, el atencional y el de la visualización e imagen (Raimundi, 2021). De este modo, y si se toma como referencia la importancia de las neuronas espejo, las cuales tienen incidencia en el aprendizaje, la imitación y la vida social, se debería pensar cómo la conducta del entrenador tiene tanta incidencia en la motivación del deportista, y en la conducta misma de éste (Ceberio y Rodríguez, 2019). Teniendo en cuenta que estas células se activan ante la observación de una conducta, conocer cómo funcionan es importante para el desarrollo del neuroaprendizaje.

Las neuronas espejo tienen un papel fundamental en la comunicación social; éstas nacen a partir de un sistema que está formado por dos áreas cerebrales con una única característica: se activan cuando se realiza un movimiento o cuando se ve a alguien hacerlo. Así podría pensarse que muchos entrenadores, han copiado el modelo de enseñanza de sus

propios entrenadores sin cuestionar el método implementado (Ceberio y Rodriguez. 2019).

Considerando la copia continua de las conductas, pensar en la iniciación precoz deportiva generaría una especialización temprana incorporando conductas que pueden ser poco satisfactorias para el desarrollo saludable del joven.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Por medio de la presente tesis se espera poder generar el debate sobre el modelo deportivo y cultural que rige en la gimnasia artística.

Es importante establecer, para el desarrollo de la práctica deportiva y para evitar de alguna manera la deserción de la actividad, un modelo nuevo de comunicación entre entrenador-deportista y establecer límites claros en las relaciones de poder que se dan naturalmente en todo vínculo para promover la salud y el bienestar mental y físico de los deportistas de alta performance.

Se ha identificado al ámbito de la gimnasia artística y más específicamente a la gimnasia artística de alto rendimiento como un espacio de alta exigencia, en donde los vínculos de poder entre entrenador o entrenadora y deportistas estaban marcados por el maltrato, el padecimiento e incluso el abuso físico y psicológico.

Resulta de interés para el ámbito de la Psicología entender los mecanismos por los cuáles un deportista, a pesar de no estar en espacios de comodidad psíquica y mental teniendo en cuenta las horas de entrenamiento semanales y las condiciones del mismo, continúa desarrollando su carrera deportiva en el alto rendimiento. Entendiendo los mecanismos que dan lugar a estas elecciones, se podrá acompañar a los deportistas, cuidando su salud mental y brindándoles herramientas para transitar el alto rendimiento de un modo mas saludable, no solo desde físico sino también desde lo mental.

Por otro lado, parecería importante para el ámbito deportivo investigar respecto de

los elementos por los cuales un deportista elige sostener la práctica deportiva en condiciones de alta exigencia.

Es así que se tratará de indagar respecto de cuáles son los significados e indicadores que los atletas de alta performance en la gimnasia artística atribuyen al concepto de felicidad deportiva y qué relación encuentran entre felicidad deportiva y éxito.

RELEVANCIA DEL TEMA DE INVESTIGACIÓN

La presente tesis doctoral tiene como fin último permitir avanzar sobre la problemática de la felicidad en el deporte de alto rendimiento, específicamente en la gimnasia artística.

Se intentó de este modo, como aporte para la psicología del deporte, elaborar un modelo de mapa de la felicidad, identificando hitos que marquen el recorrido del deportista por el deporte de interés. Por medio de la detección de indicadores individuales, se propuso confeccionar un *road map* para la medición de la felicidad en el alto rendimiento.

Los hallazgos de la presente tesis, por otro lado, podrían ser utilizados por las diferentes Federaciones Internacionales y Nacionales, y de un modo más ambicioso podría ser elevado a la consideración del Comité Olímpico Internacional y Nacional para elaborar programas que acompañen el desarrollo del deportista de un modo saludable, promoviendo la calidad de vida, el bienestar emocional y físico y favoreciendo el sostenimiento del deportista en la gimnasia artística a largo plazo, hasta su retiro.

Teniendo en cuenta que el presente trabajo considera la perspectiva de la felicidad en el alto rendimiento, en la gimnasia artística, desde la mirada del deportista, sería interesante indagar en futuras investigaciones el proceso del alto rendimiento y el concepto de felicidad desde la perspectiva de los entrenadores y los dirigentes de clubes y federaciones.

MÉTODO¹

DISEÑO

La metodología del presente trabajo se presenta bajo el diseño cualitativo; el enfoque de investigación seleccionado fue el narrativo. Es importante establecer que el método cualitativo permite al investigador comprender la realidad y el contexto de eso que se busca investigar (Guzman, 2021). Los diseños narrativos obtienen los datos de historias de vida, autobiografías, biografías, testimonios, posibilitando así una comprensión de los hechos. De este modo, no sólo cobra interés el individuo de estudio y su contexto, sino también el espacio donde acontecieron los sucesos (Hernández Sampieri et al., 2010 en Losada, 2022).

Es importante dejar en claro, que se intenta por medio de este tipo de diseño generar categorías de análisis, y así establecer un método de comparación constante. El enfoque narrativo se enfoca en comprender hechos, situaciones y eventos que vinculan sentimientos, emociones y pensamientos en relación con las experiencias relatadas por los participantes entrevistados. Se adopta un enfoque narrativo, orientado a la reconstrucción de historias individuales y secuencias de eventos para identificar categorías y temas subyacentes en las experiencias relatadas por los participantes (Hernández-Sampieri, 2018).

El estudio es de carácter exploratorio-descriptivo. Es exploratorio en tanto aborda el fenómeno de la felicidad en el alto rendimiento, un tema con escasos antecedentes sistemáticos; y descriptivo, ya que busca detallar las razones del sostenimiento de la práctica deportiva bajo condiciones de estrés (Hernández-Sampieri et al., 2014).

La intención de la presente tesis ha sido, teniendo en cuenta lo anteriormente dicho, explorar la existencia de la felicidad en el alto rendimiento. Posteriormente, se intentó

¹ Se declara que se han utilizado herramientas de Inteligencia Artificial (específicamente modelos de lenguaje extenso) exclusivamente para la mejora de la redacción, la corrección de estilo y la adecuación gramatical de los textos. La IA no ha sido utilizada para la generación de datos, resultados originales, ni para la elaboración de conclusiones, las cuales son responsabilidad exclusiva de la autora.

describir y comprender la elección y el sostenimiento de la práctica deportiva aún en situaciones de estrés y malestar.

PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

El estudio busca dar respuesta a las siguientes interrogantes:

- ¿Qué sentido otorgan los gimnastas de alta performance al concepto de felicidad y cómo lo vinculan con la maximización de resultados?
- ¿Es compatible y deseable la noción de felicidad con el logro de resultados máximos en el modelo cultural actual de la gimnasia artística?
- ¿Qué relación existe entre placer, displacer, motivación intrínseca y felicidad en contextos de alto rendimiento?
- ¿Qué tendencias y modelos pueden favorecer la fidelización y evitar el abandono temprano y las situaciones de abuso?

Mediante la presente tesis doctoral se pondrá en debate el sistema de relaciones vigentes en el ámbito de la gimnasia artística en el campo del deporte de alto rendimiento, que ha puesto en tensión los modelos de relación conocidos en este ámbito. Para dar respuesta a las preguntas que guían esta investigación, se utilizará un diseño cualitativo, debido a que es un método de investigación que posee una técnica flexible y que realiza en simultáneo la recolección y el procesamiento de datos, desde el enfoque narrativo

OBJETIVO GENERAL

-Indagar acerca del concepto de la posibilidad de alcanzar la felicidad en el alto rendimiento en deportistas de la gimnasia artística y aportar insumos teórico-metodológicos acerca de la felicidad en el alto rendimiento.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Conocer las experiencias y percepciones de los protagonistas acerca de la felicidad.
2. Entender los mecanismos de elección y sostenimiento de la práctica en contextos de incomodidad física y psíquica.
3. Explorar la viabilidad del éxito deportivo basado en la felicidad en contraposición al modelo del sufrimiento.
4. Indagar en las experiencias de profesionales del entorno (psicólogos, nutricionistas, entrenadores) para comprender el contexto sistémico.

MUESTRA

La muestra se conformó mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional por criterios, seleccionando a los participantes en función de su relevancia y conocimiento directo sobre el fenómeno de estudio (Patton, 2015). El grupo de estudio quedó integrado por un total de 25 participantes de ambos géneros (12 hombres y 13 mujeres), con un rango etario comprendido entre los 18 y 50 años.

A fin de garantizar la triangulación de perspectivas y obtener una comprensión integral del ecosistema deportivo, la muestra se articuló en torno a los siguientes perfiles:

- Informantes clave (Gimnastas y ex-gimnastas): Actores centrales cuyas narrativas permiten capturar la vivencia subjetiva, los significados atribuidos a la felicidad y las tensiones propias del alto rendimiento. La amplitud del rango etario responde a la necesidad de recuperar experiencias de diversas etapas históricas de la disciplina, permitiendo analizar la incidencia de prácticas pasadas en la configuración de la gimnasia actual.
- Actores del sistema deportivo (Entrenadores, profesionales y dirigentes): Con el

objetivo de profundizar en el análisis del "clima motivacional" y las dinámicas vinculares, se incorporaron entrenadores de la disciplina, psicólogos deportólogos, nutricionistas y dirigentes federativos de Argentina.

Este abordaje polifónico no solo complementa los relatos de los deportistas, sino que permite contrastar las dimensiones institucionales, técnicas y biopolíticas que atraviesan la búsqueda del bienestar en el deporte de élite. La diversidad de la muestra asegura así una base empírica sólida para explorar las condiciones de posibilidad de la felicidad frente a las exigencias de la alta competencia.

La conformación de la muestra responde a dos criterios metodológicos: la recopilación de relatos y la tipología de persona a entrevistar.

Respecto a la primera cuestión:

Todos los relatos de vida son potencialmente fructíferos para comprender las experiencias individuales, grupales, sociales, y en todo relato el investigador busca comprender los horizontes de sentido y las lógicas que articulan las acciones (Mallimaci y Giménez Béliveau, 2006 en Vasilachis, 2007, p.188).

Con relación al segundo tópico, dichos relatos se obtienen por medio de la entrevista, que se puede realizar con tres tipos diferentes de personas: *La gran persona, el marginal y la persona común* (Ken Plummer, 1983 en Vasilachis 2007).

De acuerdo a la mencionada categorización, el criterio de selección adoptado para las unidades de análisis es el de "*gran persona*" teniendo en cuenta los meritorios antecedentes deportivos y dirigenciales que cada uno de ellos acredita en sus respectivas disciplinas. Es importante destacar que las entrevistas serán enfocadas y limitadas en tiempo y cantidad dado que por su condición de "*grandes personas*" su disponibilidad de tiempo es escasa debido a las permanentes exigencias de sus compromisos deportivos, entrenamientos, viajes y competiciones.

TIPO DE MUESTREO

Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia de sujetos voluntarios (Hernández-Sampieri et al., 2018). La muestra se conformó mediante el criterio de saturación teórica, alcanzada con un total de 25 entrevistados.

Los criterios de inclusión exigieron que los sujetos sean o hayan sido gimnastas de alto rendimiento, o profesionales de la salud y el entrenamiento directamente vinculados a la alta performance.

La siguiente tabla (1. Muestra) detalla la cantidad de entrevistados, y el rol dentro del ámbito del deporte.

| Entrevistado | Profesión/rol |
|--------------|--|
| E1 | Gimnasta |
| E2 | Ex gimnasta |
| E3 | Gimnasta |
| E4 | Gimnasta |
| E5 | Ex gimnasta, entrenadora, jurado internacional |
| E6 | Ex gimnasta y entrenador |

| | |
|----|--|
| E7 | Ex gimnasta y entrenador |
| E8 | Ex gimnasta y entrenador. Secretario de Federación Argentina de Gimnasia |
| E9 | Gimnasta |

| | |
|-----|---|
| E10 | Ex gimnasta y entrenador |
| E11 | Ex gimnasta y entrenador |
| E12 | Ex Gimnasta, entrenadora y jueza |
| E13 | Ex gimnasta y entrenador |
| E14 | Ex gimnasta, Prof. de Ed física y Psicóloga |
| E15 | Psicóloga deportiva |
| E16 | Gimnasta de selección nacional |
| E17 | Psicólogo deportivo del seleccionado nacional |
| E18 | Ex gimnasta y formadora de entrenadores |
| E19 | Ex gimnasta y entrenadora |

| | |
|-----|---|
| E20 | Dra. En Psicología-Especialista en Psicología deportiva- Investigadora del Conicet |
| E21 | Entrenador Selección nacional |
| E22 | Ex gimnasta y Entrenadora |
| E23 | Nutricionista deportivo |
| E24 | Prof. de Educación Física- Especialista en neurociencias |
| E25 | Gimnasta |

TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recolección de la información se utilizaron entrevistas en profundidad, las cuales permitieron acceder a las estructuras de significado de los participantes. Los encuentros tuvieron una duración promedio de entre 45 y 60 minutos, realizándose un número de encuentros suficiente para alcanzar la saturación teórica, punto en el cual la incorporación de nuevos relatos no aportaba categorías adicionales al fenómeno de la felicidad en el alto rendimiento.

Como instrumento se utilizó la entrevista narrativa enfocada. Esta técnica permite captar los "horizontes de sentido" y las lógicas que articulan las acciones de los sujetos (Mallimaci y Giménez Béliveau, 2006).

Para la obtención del material empírico, se optó por la entrevista cualitativa semidirigida (o semiestructurada). Esta técnica se seleccionó por su capacidad para permitir un flujo conversacional que, si bien sigue un guion temático, ofrece la flexibilidad necesaria para que el entrevistado profundice en sus propias construcciones de sentido (Vasilachis, 2007).

Las entrevistas se realizaron en forma individual y se les pidió autorización para grabar las mismas, con la finalidad de luego desgravar las mismas y tener acceso al material de modo conciso.

El instrumento se estructuró a partir de ocho (8) preguntas abiertas diseñadas para explorar las percepciones sobre el proceso deportivo sin interferir en la privacidad de eventos personales estrictamente íntimos. Los ejes transversales del guion incluyeron:

1. La noción de felicidad en contextos de élite.
2. Los factores de elección y sostenimiento de la práctica.
3. La naturaleza de los vínculos (pares y entrenadores).
4. La percepción de la metodología de trabajo y la calidad de vida.
5. La visión sobre el cambio de paradigma en el alto rendimiento

Como objetivo del análisis de entrevistas, se llevó a cabo la articulación de las mismas con la bibliografía encontrada. A partir de dicho análisis, se intentó generar nuevas propuestas y debates sobre el ámbito de la gimnasia.

Se realizaron un total de 25 entrevistas, distribuidas estratégicamente para lograr una triangulación de perspectivas:

- 21 informantes directos: Gimnastas, ex-gimnastas y entrenadores.
- 4 informantes clave (expertos): 2 psicólogos deportivos, 1 especialista en neurociencias y 1 nutricionista.

PROCEDIMIENTO

El procedimiento de análisis de los datos se llevó a cabo bajo una modalidad de trabajo manual, utilizando matrices de organización de datos para garantizar el rigor y la trazabilidad del proceso. Se aplicó el método de análisis de contenido cualitativo, siguiendo un procedimiento de codificación sistemático:

1. Codificación Abierta: Se realizó una lectura exhaustiva de las transcripciones para identificar unidades de significado primarias, emergiendo códigos iniciales vinculados al logro, el sacrificio y el bienestar.
2. Codificación Axial: Se procedió a agrupar los códigos en categorías de mayor nivel de abstracción, estableciendo conexiones entre las condiciones de presión extrema y la limitación de la experiencia de felicidad.
3. Codificación Selectiva: Se integraron las categorías en torno a un eje central —la posibilidad de la felicidad en el alto rendimiento—, permitiendo que esta emerja no solo como una variable contextual, sino como la categoría analítica fundamental de la investigación.

Este proceso aseguró que las interpretaciones finales mantengan un anclaje sólido en los datos empíricos, priorizando la voz de los protagonistas y la evidencia surgida de los relatos por sobre las presuposiciones teóricas previas.

Por otro lado, el proceso de recolección se llevó a cabo en fases secuenciales,

garantizando el rigor científico y el resguardo ético:

1. Captación y Muestreo en Cadena: Los contactos iniciales se realizaron a través de instituciones deportivas de referencia. A partir de allí, se empleó la técnica de "bola de nieve" para conformar una red de contactos de alta performance.
2. Consentimiento y Protocolo: Cada participante fue contactado vía telefónica o correo electrónico para detallar los objetivos de la investigación. Se obtuvo el consentimiento para la grabación de los encuentros, garantizando la confidencialidad y el anonimato de las respuestas bajo las normativas de ética en investigación vigentes.
3. Ejecución: Debido a la dispersión geográfica de los atletas de élite, las entrevistas se desarrollaron mediante plataformas de videoconferencia (Meet y Zoom), lo cual permitió un entorno cómodo y propicio para el relato.
4. Procesamiento: El material sonoro fue desgrabado textualmente para su posterior análisis. En el proceso de transcripción, se incorporaron notas de campo sobre el lenguaje no verbal (pausas, entonaciones, énfasis), considerando que la narrativa se compone tanto de lo dicho como de la gestualidad captada en el registro visual (Hernández-Sampieri, 2018).

El análisis de los datos se realizó mediante una articulación dialéctica entre los relatos y el marco teórico referencial. Para organizar el volumen de información, se establecieron las siguientes dimensiones de análisis:

- Categoría 1: Vínculos y Dinámicas de Poder. Relaciones con el entrenador y el sistema jerárquico.
- Categoría 2: La Felicidad como Fenómeno Diacrónico. Percepciones sobre el bienestar y el éxito.

- Categoría 3: El Alto Rendimiento Deportivo. Exigencia, clima de trabajo y metodología.
- Categoría 4: Dimensión Motivacional. Factores de elección, sostenimiento y causas de abandono.

Este sistema de categorías permitió realizar un método de comparación constante, orientado a generar nuevas propuestas y debates que cuestionen el statu quo del ámbito gimnástico actual.

ANÁLISIS DE DATOS y RESULTADOS

EL FENÓMENO DE LA FELICIDAD EN EL ALTO RENDIMIENTO

Tras el análisis de las 25 unidades de análisis (N:12 varones, N:13 mujeres; 18-50 años), se observa que la felicidad en la gimnasia de élite no es un estado perenne, sino un fenómeno estrechamente vinculado al concepto de logro.

- Felicidad por Resultado vs. Felicidad por Proceso: Los relatos sugieren una tensión entre el logro orientado al podio y el logro evolutivo. Cuando el éxito se circunscribe exclusivamente a la medalla, la felicidad se vuelve efímera y frágil. Por el contrario, cuando la planificación se centra en la complejidad acrobática y el desarrollo psicobiológico, el bienestar tiende a ser más sostenible.
- La Paradoja del Padecimiento: Emerge en los discursos una construcción semántica donde el "padecimiento" es el peaje necesario para el éxito. Como señala la muestra, el estado de alegría suele ser un alivio post-competitivo cuya duración se limita al cumplimiento del objetivo y se extingue al plantearse la siguiente meta.

CLIMA MOTIVACIONAL Y BUEN TRATO: HACIA UN CAMBIO DE PARADIGMA

Uno de los hallazgos más significativos es la distinción entre exigencia y maltrato.

La investigación demuestra que el alto rendimiento no es incompatible con el disfrute o la pedagogía del buen trato.

- La Comunicación Asertiva: Se identifica como el puente necesario entre la búsqueda de resultados máximos y el bienestar. El análisis sugiere que es posible un modelo "fuerte pero no duro"; lo duro es frágil como el cristal, mientras que la fortaleza reside en la resiliencia basada en el respeto y la confianza.
- La Empatía como Herramienta de Rendimiento: Lejos de ser una debilidad, el buen trato y la empatía mejoran el clima organizacional y, por ende, optimizan el rendimiento deportivo. Los entrevistados sostienen que el aprendizaje no requiere de la anulación del sujeto.

EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y LONGEVIDAD DEPORTIVA

El análisis evidencia una transformación en la estructura de la gimnasia artística desde los años 90 hasta la actualidad.

- Del Descarte a la Maestría: Se observa una transición desde gimnastas "explotadas" y descartadas a los 17 años (modelo de especialización temprana extrema) hacia una búsqueda de longevidad deportiva. Los cambios en los reglamentos de la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) han sido determinantes para proteger la salud física y psicológica, retrasando las dificultades técnicas de alto riesgo para edades de mayor madurez.
- El Factor Grupal como Antídoto a la Deserción: La individualización extrema del entrenamiento se identifica como un factor de abandono. El acompañamiento grupal, independientemente del nivel técnico, se presenta como una herramienta fundamental para la calidad de vida y la retención del talento.

LA DIMENSIÓN NEUROBIOLÓGICA Y EMOCIONAL

Los hallazgos subrayan que las emociones no pueden quedar fuera del entrenamiento de élite, dado su sustento neurobiológico.

- **Estados Funcionales:** Tanto el estrés como la satisfacción son estados funcionales del cerebro. El análisis de los relatos indica que el sistema de alta presión actual a menudo ignora la gestión emocional, dejando la subjetividad del atleta fuera de la planificación técnica.
- **Naturalización del Abuso:** Persiste en la gimnasia una naturalización de conductas abusivas, como el control exhaustivo sobre la vida privada y la alimentación, incluso en etapas infantiles. Esto evidencia un ejercicio de poder que trasciende lo deportivo para invadir la autonomía del niño o joven.

DISCUSIÓN

EDUCAR PARA LOS NUEVOS CONTEXTOS: HACIA UNA RECONFIGURACIÓN DEL ALTO RENDIMIENTO

El análisis de los hallazgos empíricos frente a los marcos teóricos establecidos permite identificar una ruptura fundamental en la cultura de la gimnasia artística contemporánea. Al contrastar la realidad de los atletas con la Pirámide del Éxito de Wooden (1995), se evidencian brechas críticas que cuestionan la sostenibilidad del modelo tradicional. Mientras la arquitectura de Wooden propone la amistad, la lealtad y el entusiasmo como cimientos del logro, los relatos de las gimnastas revelan una estructura sostenida por la soledad y el control punitivo. En este contexto, la "paz mental" que Wooden define como el subproducto de haber realizado el máximo esfuerzo colisiona con una percepción del éxito vinculada, casi exclusivamente, a la validación externa y el podio.

El Estilo de Vida en la Élite: Tensiones entre Elección y Sacrificio

El deporte de alto rendimiento no constituye meramente una actividad física de

competencia, sino una estructura de vida que demanda la subordinación de las esferas social y académica. Los hallazgos confirman que, para el gimnasta, la desconexión del entorno no es percibida necesariamente como una pérdida, sino como una elección de identidad. No obstante, esta "desconexión a la fuerza" (E1) subraya la vulnerabilidad del atleta joven. En este escenario, el concepto de doble carrera (académica y deportiva) surge como un factor protector y un imperativo del movimiento olímpico moderno, mitigando el riesgo de una identidad unidimensional que colapsa ante el retiro o la lesión. Por lo tanto, la doble carrera no debe entenderse simplemente como una obligación educativa, sino como un pilar del bienestar eudaimónico. Al fomentar una estructura motriz y cognitiva compleja, el deportista de alto rendimiento logra resignificar el sacrificio del entrenamiento como parte de un plan vital más amplio, saludable y con mayor sentido de propósito.

Asimetrías de Género y Estilos de Liderazgo

Se identifica una divergencia crítica en los procesos de subjetivación según el género. Mientras que en la rama masculina el ingreso a la selección nacional ocurre en la madurez posadolescente (19-20 años), en la femenina se produce en la preadolescencia (14 años), etapa de máxima vulnerabilidad psíquica.

- La Tira Femenina y la Transferencia: La relación con el entrenador en la gimnasia femenina se describe bajo una lógica de "amor-odio", similar a los vínculos de dependencia afectiva. Esta precocidad facilita estilos de conducción controladores (Cho, 2019) y procesos de manipulación.
- Autonomía vs. Control: De acuerdo con la Teoría de la Autodeterminación (Deci & Ryan, 2017), el estilo controlador —autoritario y manipulador— ha predominado en la gimnasia, vinculándose con altos niveles de ansiedad y miedo al fracaso. La transición hacia un estilo de apoyo a la autonomía (Raimundi, 2021) no es solo una cuestión ética, sino de eficacia deportiva: fomenta la motivación intrínseca y reduce la

tasa de abandono temprano.

El Ecosistema Social: Padres y Agentes de Salud

El éxito en el alto rendimiento no depende exclusivamente del binomio entrenador-deportista, sino de un ecosistema que facilite la resiliencia y el compromiso.

- **El Rol Familiar:** Los padres actúan como mediadores fundamentales. El estudio refuerza la idea de que un funcionamiento familiar positivo, aunque exigente, predice un mayor compromiso. Por el contrario, la presión directiva es un predictor directo del *burnout* y la deserción.
- **El Trabajo Interdisciplinario:** La inclusión de psicólogos, nutricionistas y especialistas en neurociencias permite que el "contexto social facilitador" (Lemelin, 2022) sea una realidad tangible, permitiendo que la felicidad no sea un evento azaroso, sino un subproducto de una estructura de apoyo sólida.

Neurociencias y la Reconfiguración del Aprendizaje

Un aporte central de esta tesis es la integración de la neurobiología al entrenamiento. Se propone que el cerebro, como órgano plástico, puede ser reentrenado para abandonar el binomio "sufrimiento-rendimiento".

- **Neuroplasticidad y Cambio de Paradigma:** Utilizar la neurogénesis y la plasticidad funcional implica comprender que las huellas mnémicas del maltrato pueden y deben ser reemplazadas por nuevas rutas de aprendizaje basadas en la comunicación asertiva y el bienestar.
- **Cerebro Integrado:** La integración de los sistemas reptiliano, límbico y neocórtex (Braidot, 2018) permite que el atleta actúe desde un equilibrio interhemisférico. Un deportista con un cerebro integrado toma mejores decisiones bajo presión y sostiene estados de felicidad más allá del resultado inmediato. El llanto y el padecimiento dejan

de ser condiciones *sine qua non* para convertirse en variables gestionables del proceso.

Hacia un Liderazgo Distribuido y una Pedagogía Crítica

La discusión culmina en la necesidad de un cambio de paradigma en la gestión del poder dentro de las instituciones deportivas.

- **Liderazgo Compartido:** Se propone transitar hacia una horizontalidad donde el deportista tenga "voz y voto" en su propio proceso de formación. Siguiendo a Pinto (2015), no se pueden formar sujetos con pensamiento crítico bajo regímenes de adiestramiento.
- **Gestión Emocional:** El entrenamiento debe incluir la psicoeducación emocional. La felicidad en el alto rendimiento solo será posible si el proceso es el resultado de una elección consciente y autónoma, y no de una sobrevivencia a un sistema agresivo.

La evidencia recabada sugiere que, si bien el modelo tradicional de "logro a cualquier precio" sigue vigente en la cultura deportiva, existe una tendencia incipiente — impulsada por normativas internacionales y avances en neurociencia— hacia un modelo humanista. En este nuevo esquema, la felicidad diacrónica (el bienestar a lo largo del proceso) se convierte en el motor que asegura no solo el podio olímpico, sino la salud mental y la longevidad del atleta.

CONCLUSION

Un deportista exigente requiere un entrenador exigente. Para pensar en nuevos modelos y paradigmas dentro del deporte de alto rendimiento, se hace necesario consultar a otros entrenadores, innovar, el incluso cambiar los modos de entrenamiento, generar categorías de análisis y trabajo para generar y sostener el diálogo recíproco, el ida y vuelta para la autocrítica y así repensar los roles que ocupan cada uno de los participantes de la relación deportiva.

La Transición Paradigmática: Del Rendimiento Punitivo al Modelo Humanista

La presente investigación permite concluir que la gimnasia artística se encuentra en un punto de inflexión crítico. El modelo tradicional, heredero de paradigmas directivos y pedagógicamente punitivos, muestra signos de agotamiento al colisionar con las subjetividades de las nuevas generaciones. Se ha demostrado que la exigencia técnica no es una variable escindida de la integridad psíquica; por el contrario, la eficacia deportiva es interdependiente del bienestar del atleta.

La transición hacia un Modelo Humanista implica una revisión profunda de los roles. El entrenador debe evolucionar de la figura del "jefe" hacia un liderazgo transformacional cimentado en la tríada de comunicación, motivación e inspiración. Esta reconfiguración exige una pedagogía situada que reconozca el disfrute como condición de permanencia. La evidencia empírica respalda esta necesidad de cambio; como señala un entrevistado: *"Hoy el deseo del deportista es más tomado en cuenta... los entrenadores de hoy son jóvenes que distan mucho de las generaciones de mandatos más duros"* (E12).

Redefinición de la Felicidad: El Estado Diacrónico y el "Alivio" como Hallazgo

Crítico

Uno de los hallazgos más significativos es la distorsión del concepto de felicidad en la élite. Predomina una felicidad condicionada y extrínseca, donde el bienestar queda reducido al éxito. Los relatos confirman que *"la felicidad solo tiene que ver con el alcance del objetivo y no puede sostenerse en el tiempo"* (E9), reforzando la idea de que *"es muy difícil mantener a un deportista feliz... vive el alto rendimiento por medio del resultado"* (E8).

Aparece aquí el fenómeno del "alivio" como un falso sustituto de la felicidad. Esta investigación identifica que lo que muchas veces se nombra como felicidad es, en realidad, el

cese temporal de la presión extrema. Como se observó en los testimonios, el deportista muchas veces *"no sabe si es feliz, pero siente alivio... no nombra la felicidad, pero sí la satisfacción y la alegría"* (E15) tras la competencia.

Frente a esta vacuidad, esta tesis propone la Felicidad Diacrónica: un proceso capaz de integrar la frustración y el esfuerzo dentro de una estructura de sentido. La evidencia sugiere que esta felicidad es posible fuera del podio, en la *"superación de barreras donde uno se siente pleno por cómo está entrenando, incluso sin la necesidad del resultado pleno"* (E25).

Vulnerabilidad, Género y Riesgos Psicosociales

La triangulación de datos confirma que el modelo de sobreexigencia actual impacta de manera asimétrica según el género. La especialización temprana en la rama femenina genera una vulnerabilidad psíquica explotada mediante estilos de conducción controladores. La invisibilización de estas prácticas bajo el estigma de la "dureza necesaria" constituye una barrera para el desarrollo del talento.

Los relatos son contundentes respecto a la naturalización del maltrato: "Se ha naturalizado el modo en que el entrenador trata al atleta... en mis 10 años de competición he disfrutado poco y ese fue el motivo por el cual dejé de competir" (E4). Se identifica además un uso abusivo del poder mediante la manipulación: *"Si no haces esto, no esto... sobre todo en edades tan tempranas"* (E15), bajo métodos donde *"los entrenadores se regían por el método soviético y utilizaban metodologías poco amables"* (E6).

El Ecosistema como Garante: Hacia una Nueva Praxis Pedagógica

La investigación concluye que existe una incompatibilidad fundamental entre el modelo de alto rendimiento vigente y la calidad de vida. Los sujetos manifiestan que *"en el alto*

rendimiento no hay salud... está asociado al trabajo, a la rutina y eso cansa" (E17). La gravedad de esta erosión subjetiva lleva a los protagonistas a cuestionar el sistema de manera radical: "No permitiría que nadie de mi entorno pase por lo mismo que pasé yo solo por alcanzar el podio" (E10), subrayando que "el abuso psicológico está asociado a la edad en la que se inicia el deporte" (E4).

Finalmente, se sostiene que la excelencia deportiva es un producto sistémico. La implementación de la "Pedagogía de la Dulzura" y el buen trato no disminuyen la carga técnica, sino que actúan como facilitadores neurobiológicos. Como afirma la evidencia: *"Se hace necesario entrenar desde la pedagogía de la dulzura... solo desde ahí podría considerarse a la felicidad como una variable plausible" (E24).*

La presente investigación permite concluir que la felicidad en la gimnasia artística de alto rendimiento es una categoría que, en la actualidad, se encuentra mayormente invisibilizada o supeditada de manera exclusiva al éxito deportivo. A través del análisis de los relatos, se ha evidenciado que las dimensiones de abuso, maltrato y presión extrema no deben interpretarse como meras disfunciones aisladas del sistema, sino como condiciones estructurales que operan limitando o imposibilitando la experiencia del bienestar.

La evidencia empírica recolectada demuestra una tensión constante entre el discurso institucional, centrado en el rendimiento cuantitativo, y la demanda subjetiva de los atletas por un espacio de cuidado emocional. Esta dicotomía queda cristalizada en el testimonio de los profesionales entrevistados: "No se puede ser feliz cuando se lleva al deportista a niveles de exigencia que no son naturales.". En este sentido, la felicidad no constituye una categoría 'inferida' en este estudio, sino que se explicita como el indicador ético fundamental de la práctica deportiva. Cuando el entorno sustituye la motivación intrínseca por el miedo o la exigencia desmedida, la felicidad desaparece como vivencia, dejando al deportista en un estado de vulnerabilidad que compromete su integridad psíquica.

Por consiguiente, el tránsito hacia un nuevo paradigma en el deporte de élite exige la superación del modelo jerárquico tradicional para dar paso a un enfoque humanista, donde la excelencia técnica no se escinda de la salud mental. La felicidad, lejos de ser un subproducto fugaz del podio o un alivio ante el cese de la presión, debe ser comprendida como un estado diacrónico capaz de integrar el esfuerzo y la frustración dentro de un proceso con sentido propio. Para ello, es imperativo que las instituciones y entrenadores asuman un liderazgo ético que garantice entornos justos y seguros, donde se visibilicen y erradiquen las dinámicas de desigualdad.

En última instancia, educar para los nuevos contextos del alto rendimiento implica reconocer al deportista, ante todo, como un sujeto de derecho. La felicidad no es un obstáculo para la obtención de medallas; es la garantía de que el éxito no se construya sobre la erosión de la subjetividad. La búsqueda del podio solo adquiere sentido humano cuando se constituye como un vehículo para la máxima realización del sujeto, asegurando que la longevidad deportiva sea el reflejo de una vida integrada y no el residuo de una sobrevivencia al sistema.

FORTALEZAS Y DEBILIDADES DEL PRESENTE TRABAJO

A lo largo de este trabajo se ha intentado demostrar que la felicidad en el alto rendimiento es sólo alcanzada en términos de logros concretos: Alcanzar el podio. Gracias a las entrevistas realizadas y los recursos utilizados se ha podido realizar un recorrido que permita no solo vislumbrar el recorrido del deportista desde su iniciación deportiva hasta su retiro, sino también que pasa con su entorno social y con la importancia de los agentes sociales en la calidad de vida del atleta.

Establecer un lineamiento para alcanzar la felicidad más allá del “podio” da paso a nuevas herramientas para el trabajo de las Federaciones y Organizaciones nacionales e internacionales en la formación deportiva.

Tomando una de las frases realizadas por una de las entrevistadas “hay cosas que todos ven, pero nadie dice”, de este modo se considera que se hubiese podido indagar aún más acerca de eso que nadie dice acerca del deporte. Dar lugar a las entrevistas de agentes sociales que acompañan a los deportistas, podría haber aportado material para realizar un estudio comparativo acerca de lo que los atletas perciben y lo que su entorno percibe de ellos mismos.

Haciendo referencia a las debilidades del trabajo, al día de hoy, la búsqueda de la felicidad en el alto rendimiento en la gimnasia deportiva es un ideal aspiracional deseable desde el punto de vista empírico. Pero para confirmar el supuesto de posibilidad de la relación resultado-felicidad-proceso metodológico no creo se necesitaría encontrar deportistas exitosos que superen los niveles alcanzados por los deportistas que acreditan los mayores estándares conocidos logrados bajo regímenes extremos.

FUTURAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

Se considera que los esfuerzos y resultados obtenidos a través del desarrollo del presente trabajo pueden ser aprovechados para continuar una línea de investigación orientada a profundizar el estudio de la relación entre la felicidad y la calidad de vida en todos los deportes de alto rendimiento.

Por otro lado, también se propone considerar realizar estudios cualitativos acerca de la aplicación y funcionamiento del mapa de la felicidad propuesto en la presente investigación.

Explorar con atención la relación entre entrenadores y deportistas, considerando las nuevas miradas propuestas para la mejora en la calidad de vida de los deportistas podría ser una interesante línea de investigación futura. Asimismo, profundizar en cuestiones tales como estilos de vida y relaciones sociales con sus pares no deportistas.

Por otro lado, realizar un estudio comparativo analizando la calidad de vida de jóvenes deportistas de alto rendimiento y de los jóvenes que no realizan deporte de alto rendimiento podría arrojar resultados de interés para la psicología del deporte.

Sondear con más detenimiento los procesos de abandono de la actividad competitiva y alto rendimiento, podría dar lugar a un nuevo trabajo de investigación.

Complementar los estudios cualitativos con estudios cuantitativos para evaluar si existen mejoras exponenciales en la calidad de vida de los deportistas de alto rendimiento incorporando la variable de la felicidad, podría arrojar nuevos resultados que complementen la presente tesis.

Por el otro, se ha encontrado en las entrevistadas de género femenino, que han atravesado abusos físicos y mentales, dejando en claro que el trastorno de alimentación entre otros padecimientos han sido manifestaciones de eso que no podían decir abiertamente. Este punto también sería de interés para una futura investigación tanto cualitativa como cuantitativa.

De ello surgiría una hipótesis más taxativa: el paradigma humanizado promueve el estado de felicidad en el alto rendimiento deportivo, sostenido en un nuevo contrato psicológico entre el deportista y el entrenador, que sobre la base de la confianza y respeto mutuo se oriente a la maximización de resultados mediante la innovación de procesos pedagógicos y el desafío de la excelencia, haciéndolo de este modo preferible al paradigma deshumanizado, el cual si bien ha alcanzado estándares hasta ahora no superados, también generó sufrimiento.

En suma, un próximo trabajo, en este caso de tipo experimental o cuasiexperimental, podría sugerir la siguiente hipótesis: la posibilidad del cambio del paradigma deshumanizado por un paradigma humanizado aseguraría el respeto por la condición

humana del deportista y contribuiría a un mayor grado de felicidad, a la vez que lograría estándares de resultados que iguallen o superen los alcanzados por deportistas forjados en el paradigma deshumanizado, la gran mayoría hasta ahora. Este desafío investigativo daría lugar a un estudio con perspectiva interdisciplinaria, entre la psicología del deporte y la metodología del entrenamiento.

PROYECCIÓN DEL TRABAJO

Se considera que esta tesis doctoral puede contribuir a la posibilidad de implementación de un plan para alcanzar promover la felicidad en el alto rendimiento deportivo en general, y en especial de la gimnasia artística.

Esta consideración, se vincula con la posibilidad de acordar objetivos entre entrenadores y deportistas, es decir, de acordar un nuevo contrato psicológico que potencie el binomio deportista-entrenador como sujeto de deseos compartidos y objetivos en común, para que en el proceso de formación y entrenamiento prime un clima de respeto, asertividad y confianza con miras a la obtención de resultados máximos.

Por otro lado, se contempla la posibilidad de implementar un mapa que da lugar al paso a paso para que los deportistas puedan construir la felicidad en el alto rendimiento y de ese modo optimizar su rendimiento. La confección de un mapa de la felicidad, a cargo del psicólogo deportivo, se constituye en una potente y valiosa herramienta de evaluación y toma de decisiones tanto para el deportista como para el entrenador.

De este modo, se dará un salto de calidad en la relación entre entrenador y entrenado. Un deportista de alto rendimiento requiere de un equipo de alto rendimiento, en el cual el psicólogo deportivo se constituya en un factor clave. Y como factor, no solo sume sino multiplique. Un psicólogo del deporte que cuide, sobre la base del trabajo colaborativo, la salud mental en el desafío de alcanzar, a la vez, el éxito deportivo y humano.

Como aporte original de esta tesis doctoral, se propone la implementación de un Modelo de Entrenamiento Basado en el Bienestar (MEB-B), sustentado en los siguientes pilares:

1. **Psicoeducación para Entrenadores:** Es imperativo que las Federaciones Nacionales e Internacionales incluyan en su formación técnica módulos obligatorios de psicología del desarrollo, comunicación asertiva y neurobiología de las emociones.
2. **Protocolos de Protección y Voz del Deportista:** Crear espacios donde el gimnasta pueda participar en la planificación de sus objetivos, fomentando la autonomía. El éxito debe ser redefinido no solo como una medalla, sino como la consecución de maestría personal (Pirámide de Wooden).
3. **Integración Neurocognitiva en el Entrenamiento:** Aplicar estrategias de regulación emocional que busquen un "cerebro integrado". Si el deportista entrena desde la motivación intrínseca y el disfrute, se activan procesos de neurogénesis que favorecen la retención de habilidades complejas y disminuyen el riesgo de lesiones vinculadas al estrés crónico.

REFERENCIAS

- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala Factorial para Medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), 99–106
- Aragón, R. (2016). Claudio Naranjo habla de cómo ser feliz. *Psiqueviva: el poder de la mente*. <https://psiqueviva.com/claudio-naranjo-feliz>
- Aguerrondo, I. (1990). *El planeamiento como instrumento de cambio. Materiales para su reconceptualización*. Editorial TROQVEL.
- Álvarez, O., Tormo-Barahona, Castillo, I., y Moreno-Murcia, J. A. (2021). Examining controlling styles of significant others and their implications for motivation, boredom and burnout in young swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph18115828>
- Álvarez del Palacio, E. (2015). La obra de Friedrich Ludwig Jahn: aportaciones al movimiento olímpico moderno. Instituto de Investigación LOU de Humanismo y Tradición Clásica - Universidad de León. Suplemento Especial Nº 2, 2015 ISSN: 2340-7166
- Alves, R., Oliveira, L., Costa, P., y Samulski, D. (2006). Monitoramento e prevenção do supertreinamento em atletas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 12(5), 291-296. <http://www.scielo.br>
- Atienza, F., Balaguer, I. y García-Merita, M. (1994). Una revisión sobre la práctica imaginada en la actividad física y el deporte. *Revista de Historia de la Psicología*,

15, 151-180.

- Balaguer, I., Atienza, F., y Duda, J. (2012). Self-perceptions, self-worth and sport participation in adolescents. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(2), 624-630.
doi:10.5209/rev_SJOP.2012.v15.n2.38873
- Barnes Vázquez, A (2015) Revista de ideas y formas políticas de la Antigüedad Clásica 27, pp. 7-25. Universidad de Castilla-La Mancha
- Bass, B. (1985). *Leadership and Performance Beyond Expectations*. The Free Press.
- Bass, B. (1999) Two Decades of Research and Development in Transformational Leadership. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 8 (1), 9-13.
- Berengüi, R., López-Gullón, J., Garcés De Los Fayos, E., y Almarcha, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *Revista de Ciencias del Deporte*, 7, 91-98.
- Blazquez Sánchez, D. (2015) El error, un instrumento útil para enseñar mejor. Didáctica de la educación física. Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña.
- Braidot, N. (2018). *Como funciona tu cerebro*. Ed. Grupo Planeta
- Carta Olímpica (2020). Reglamento internacional de Gimnasia. Federación Internacional de Gimnasia. <https://www.gymnastics.sport/site/>
- Campo Moraga, S. A. (2020). Desde la felicidad al bienestar: Una mirada desde la psicología positiva. *Revista Reflexión E Investigación Educativa*, 3(1), 137–148.
<https://doi.org/10.22320/reined.v3i1.4507>

- Cheng, H., & Furnham, A. (2001). Attributional style and personality as predictors of happiness and mental health. *Journal of Happiness Studies*, 2(3), 307-327.
- Cho, S., Choi, H., & Kim, Y. (2019). The relationship between perceived coaching behaviors, competitive trait anxiety, and athlete burnout: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8).
<https://doi.org/10.3390/ijerph16081424>
- Cirami, L. y Ursino, D. (2016). El problema teórico del rendimiento deportivo en la psicología del deporte. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Claus, A (2017). El planeamiento educativo situacional en contextos de desigualdad territorial y espacial: ¿Big Data en Educación? - Planeamiento Educativo Situación - ILPES CEPAL Claus. Seminario Reunión de Expertos en Planificación Multi-escalar y Desarrollo Territorial.CEPAL. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL), Santiago de Chile.
- COA (2023) Congreso Argentino de deporte, educación física y salud. Conferencia Licenciada Julia Grisoain “Deporte justo, deporte seguro”
<https://www.youtube.com/watch?v=UCiduyAWEOM> (2:46:23)
- COI (2006) Declaración de consenso del COI. Acoso y abuso sexuales en el deporte.

COI (2020) La protección de los atletas ante el acoso y el abuso en el deporte Manual para las FI y los CON. Para la creación e implementación de políticas y procedimientos para la protección de los atletas

Contini, N. (2008). Las habilidades sociales en la adolescencia temprana: Perspectivas desde la Psicología Positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9, 45-64. Recuperado a partir de <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico9/9Psico 03.pdf>

Côté, J. (1999). The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417. Côté, J., Baker, J., y Abernethy, B. (2003). Practice and play in the development of sport expertise. En R. Eklund y G. Tenenbaum (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3.a ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.

Csikszentmihalyi, M (2003, 2011) GOOD BUSINESS. Editorial Kairós, S. A.

Cuesta Valiño, P., Loranca-Valle, C. y Nuñez-Barriopedro, E. (2020) La promoción del deporte a través de la felicidad del deportista federado en Kárate Revista Internacional de Investigación en Comunicación aDResearch ESIC. N° 21 Vol 21 Primer semestre, enero-junio 2020 · Págs. 48 a 69 <https://doi.org/10.7263/adresic-021-03>

- Dambrun, M., Després, G., y Lac, G. (2012). Measuring happiness: from fluctuating happiness to authentic–durable happiness. *Frontiers in Psychology*, 3, 16.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2012.00016>
- de Coubertin, P. (1992), *La idea olímpica*, en *Espíritu olímpico*, Barcelona, Plaza & Janés
- Deci, E., y Ryan, R. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Deci, E., y Ryan, R. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Denny, K., y Steiner, H. (2008). External and internal factors influencing happiness in elite collegiate athletes. *Child Psychiatry and Human Development*, 40(1), 55-72.
doi:10.1007/s10578-008-0111-z
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34–43. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.34>
- Dosil, J., y Díaz, I. (2013). Los trastornos de la conducta alimentaria en el deporte. En F. Arbinaga y E. Cantón (Eds.), *Psicología del deporte y la salud: Una relación compleja* (pp. 85-130). Madrid: EOS.

Dramisino, H (2007) Resiliencia y deporte. Sinopsis. APSA. Año 23. Nº 43 pp. 23 a 25.

Duda, J., Quested, E., Haug, E., Samdal, O., Wold, B., Balaguer, I., Castillo, I., Sarrazin, P., Papaioannou, A., Ronglan, L., Hall, H., y Cruz, J. (2013). Promoting adolescent health through an intervention aimed at improving the quality of their participation in physical activity (PAPA): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11(4), 319-327.

<https://doi.org/10.1080/1612197X.2013.839413>

Durán González, J., Velasco Fernandez, J., Iza Ordoñez, B. D., & Laguía Morales, B. (2017). Deporte y felicidad. *Apunts Educación Física y Deportes*, 33(130), 18-28.

[https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/4\).130.02](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/4).130.02)

Duval, Fabrice, González, Félix, & Rabia, Hassen. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.

<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272010000500006>

Entrevista a Lila Pinto (2015)

<https://www.bing.com/videos/search?q=videos+Lila+pintosyyview=detaillmid=F899B8E7AE46C077F461F899B8E7AE46C077F461yyFORM=VDRVSR>

Escartí, A., Buelga, S., Gutiérrez, M., y Pascual, C. (2009). El desarrollo positivo a través de la actividad física y el deporte: El programa de responsabilidad personal y social. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 65(1), 45-52.

- Fabra, P., Castillo, I., González, L., Duda, J., y Balaguer, I. (2021). Changes in drop out intentions: Implications of the motivational climate, goal orientations and aspects of self-worth across a youth sport season. *Sustainability (Switzerland)*, 13(24).
<https://doi.org/10.3390/su132413850>
- Fernández Poncela, A. (2023) *La felicidad: aproximaciones, enfoques y reflexiones*. La Colmena 120. pp. 83-100 ISSN 2448-6302
- Foucault, M (1976). *Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión*. Primera edición en español. Siglo XXI editores. S.A.
- García Ucha, F. (1996) *El papel de las emociones en el deporte*. Editorial Eudeba.
- Gené, P., y Latinjak, A. (2014). Relación entre necesidades básicas y autodeterminación en deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 49-56.
- Giesenow, C. (2011). *Entrenando tu Fortaleza mental para el deporte. Preparación psicológica para sobresalir bajo presión*. Editorial Claridad
- González, L., García-Merita, M., Castillo, I., y Balaguer, I. (2016). Young Athletes' Perceptions of Coach Behaviors and Their Implications on Their Well- and Ill-Being Over Time. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(4), 1147-1154. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001170>
- González Boto, R, Madrera Mayor, E y Salguero del Valle, A. *Las escuelas gimnásticas y su relación con la actividad física y educación física actuales*. Revista digital – Buenos Aires- Año 10 – N° 73 junio de 2004. www.efdeportes.com

Gould, D., Dieffenbach, K., y Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172- 204. doi:10.1080/10413200290103482

Guadalupe, L. A. O. (2008). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. *Universidad Nacional Autónoma de Méjico. AV. PSICOL*, 16(1), 9-38.

Guadamuz DJ, Miranda SM, Mora MN. Actualización sobre neuroplasticidad cerebral. *Revista Médica Sinergia*. 2022;7(06)

Gucciardi, D. (2012). Measuring mental toughness in sport: A psychometric examination of the Psychological Performance Inventory–A and its predecessor. *Journal of Personality Assessment*, 94(4), 393-403.
<https://doi.org/10.1080/00223891.2012.660292>

Guzmán, V. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Gestionar: Revista De Empresa Y Gobierno*, 1(4), 19-31.
<https://doi.org/10.35622/j.rg.2021.04.002>

Haidt, J (2006) *La hipótesis de la felicidad*. Editorial Gedisa

- Henley, R., Schweizer, I., de Gara, F., y Vetter, S. (2007). How psychosocial sport and play Referencias 309 programs help youth manage adversity: a review of what we know and what we should research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 12(1), 51-58
- Hills, P., y Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. *Personality and Individual Differences*, 31(8), 1357-1364.
[https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(00\)00229-4](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(00)00229-4)
- Horcajo, M.-Juncà Pujol, A. (2014) El acoso sexual en el deporte: el caso de las estudiantes-deportistas del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de Cataluña. Departamento de Actividad Física Grupo de Investigación Deporte y Actividad Física (GREAF) Facultad de Educación, Traducción y Ciencias Humanas Universitat de Vic (España). *Educación Física y Deportes* 2014, nº 115, 1.er trimestre (enero-marzo), pp. 72-81 ISSN-1577-4015
- Kaplan, K (2021). Un Paso Delante de la Educación Remota de Emergencia. Repensar la enseñanza para fortalecer el vínculo con el saber y acompañamiento emocional. (pág. 113 a 117). Segundo Ciclo Iberoamericano de Encuentro de Especialistas México OEI -La teoría de cambio en la planificación y programación social.
- Laloux, F. (2016) The Emotional Brain, Fear, and the Amygdala. *Cell Mol Neurobiol* 23, 727–738 (2003). <https://doi.org/10.1023/A:1025048802629>

- Leal García, M. L., Castañeda Olalde, A. .& Muñoz Cornejo, M. M. (2012). El deporte extremo: fuente de bienestar o de estrés. *Desarrollo Gerencial*.
<https://revistas.unisimon.edu.co/index.php/desarrollogerencial/article/view/503>
- LeDoux, J. (2012) Rethinking the Emotional Brain. *Neuron* 73, February 23, 2012. DOI 10.1016/j.neuron.2012.02.004
- Leiter, E., Raimundi, M. J., y Todarello, F. (2021). Las actitudes sexistas ambivalentes de entrenadores y entrenadoras y su relación con la percepción del clima motivacional que crean en sus equipos deportivos. *Educación Física y Ciencia*, 23(1), e162-e162.
- Lemelin, E., Verner-Filion, J., Carpentier, J., Carbonneau, N., y Mageau, G. A. (2022). Autonomy support in sport contexts: The role of parents and coaches in the promotion of athlete well-being and performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. <https://doi.org/10.1037/spy0000287>
- Loehr, J. (1986). *Mental toughness training for sports. Achieving athletic excellence*. Stephen Greene Press.
- López-Torres, M., Torregrosa, M., y Roca, J. (2007). Características del «Flow», ansiedad y estado emocional, en relación con el rendimiento de deportistas de élite. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1), 25-44.

López-Walle, J.; Tristán, J.; Tomás, I.; Gallegos-Guajardo, J.; Gongora, E.; y Hernández-Pozo, M. R. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 265-275

Losada, A., Zambrano Villalba, M. C., & Marmo, J. (2022). Clasificación de métodos de investigación en psicología. *PSICOLOGÍA UNEMI*, 6(11), 13-31.
<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol6iss11.2022pp13-31p>

Ludwigs, K. (2018). El Analizador de la Felicidad: una técnica novedosa para la medición del bienestar subjetivo. *Nuevas propuestas para estudiar Ciencias Sociales*. G. Tonón. Comp. Fundación Universidad de Palermo.

McCarthy, P. (2011) Positive emotion in sport performance: Current status and future directions. Article in *International Review of Sport and Exercise Psychology*
<https://www.researchgate.net/publication/232954877>

Mañas, I. Et Al. (2014) Mindfullnes y rendimiento deportivo. *Psychology, Society, y Education* 2014, Vol.6, N° 1. pp. 41-53

Marino, C. (2015) Tesis doctoral: EL CAPITAL DEPORTIVO. Un estudio, desde la perspectiva de la sociología relacional, de los capitales en juego en los itinerarios de los deportistas de élite.

- Morales-Sánchez, V., Crespillo-Jurado, M., Jiménez-López, D., Morillo-Baro, J. P., Hernández-Mendo, A., y Reigal, R. (2020). Relationships between controlling interpersonal coaching style, basic psychological need thwarting, and burnout, in adolescent soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4909), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134909>
- Moreno Murcia, J. Conte Marin, L. Silvera Torregosa, Y. Ruiz Perez, M. (2015) “Miedo a fallar en el deporte” *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 15, 3, 265-266. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia. Murcia, España.
- Moreno-Murcia, J., Hernández, E., Marín, L., y Nuñez, J. (2019). Coaches’ motivational style and athletes’ fear of failure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(9). <https://doi.org/10.3390/ijerph16091563>
- NBC Sports (2004) FIG considers gymnastics rules changes en la . Associated Press, September 24, 2004
- Núñez, J., León, J., González, V., y Martín-Albo, J. (2011). Propuesta de un modelo explicativo del bienestar psicológico en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(1), 223-242.
- Olmedilla, A., Cánovas, M., Olmedilla-Caballero, B., & Ortega, E. (2021). Características psicológicas relevantes para el rendimiento deportivo: diferencias de género en fútbol juvenil. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(2), 127–137. <https://doi.org/10.6018/cpd.417711>

ONU Mujeres (2010) Acoso sexual en el deporte.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2003). Informe sobre la salud en el mundo:

Forjemos el futuro. Recuperado a partir de

<http://www.who.int/whr/2003/en/Chapter2-es.pdf?ua=1>

Página del Comité Olímpico Internacional (2020) <https://www.olympic.org/gymnastics-artistic>

Panam Sports (2020) Desarrollo a largo plazo en el deporte y la actividad física. Sports for life. Sesión 1 a sesión 8

Perero-Bazurto, P. G. (2024) Theoretical model to develop interest in sports practices in Physical Education classes at the Pablo Hannibal Vela Educational Unit Modelo teórico para desarrollar el interés por las prácticas deportivas en clases de Educación Física en la Unidad Educativa Pablo Hannibal Vela.

Pink, D. (2011) La sorprendente verdad sobre qué nos motiva. CANONGATE PRESS LTD Ed.

Programa de preparación del deportista. Comisión Nacional de Gimnasia Artística Masculina (2013). Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Cuba.

Protocolo del Comité Paralímpico Español para la prevención, detección y actuación frente al acoso y abuso sexual (2018)

Paul J. McCarthy (2011): Positive emotion in sport performance: current status and future

directions, *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4:1, 50-69
<http://dx.doi.org/10.1080/1750984X.2011.560955>

Quick, J. C., y Quick, J. D. (2004). Healthy, happy, productive work: A leadership challenge. *Organizational Dynamics*, 33(4), 329–337.

<http://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2004.09.001>

Raimundi, M.J., Celsi, I., Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Interamerican Journal of Psychology*, 56(3), e1350.

Raimundi, M. J., Pérez-Gaido, M., Celsi, I., Castillo, I. I. (2022) Evaluación de los estilos interpersonales y climas motivacionales creados por entrenadores en deporte adolescente argentino. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica (RIDEP)*, 65(4), 163-178.

Raimundi, M.J.; Schmidt, V., y Hernández-Mendo, A. (2021) Análisis de la variabilidad del flow y la experiencia autotélica en deportistas adolescentes de Selecciones Nacionales Argentinas. *Anuario de Investigaciones*, 28, 431-439.

Ramis, Y., Torregrossa, M., Viladrich, C., y Cruz, J. (2013). El apoyo a la autonomía generado por entrenadores, compañeros y padres y su efecto sobre la motivación autodeterminada de deportistas de iniciación. *Anales de Psicología*, 29(1), 243-248.

<https://doi.org/10.6018/analesps.29.1.124011>

Ramos Linares, V., Piqueras Rodríguez, J., Martínez González, A. y Oblitas Guadalupe, L. (2009). Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento. *Terapia psicológica*, 27(2), 227-237. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082009000200008>

- Rathschlag, M & Memmert, D (2013) The Influence of Self-Generated Emotions on Physical Performance: An Investigation of Happiness, Anger, Anxiety, and Sadness.
- Rodríguez Ceberio, M; Rodríguez, S. (2019) Las neuronas espejo: una génesis biológica de la complementariedad relacional. Papeles del Psicólogo, vol. 40, núm. 3. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77864998010>
- Rodríguez Ceberio, M & Rodríguez, S. (2020). El “Start Point” en psicoterapia: Emociones positivas, creatividad y resolución de problemas. Teoría y Práctica: Revista Peruana De Psicología CPsP-CDR-I, 2(2), e30.
- Roffe, J.(2020) La pelota no siempre al 10 ni al 23. 1º edición. Tres de Febrero. Editorial Imaginante.
- Rogers, P. (2014). La teoría del cambio, Síntesis metodológica: evaluación de impacto n.º 2, Centro de Investigaciones de UNICEF, Florencia.
- Romero Carrasco, 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.
- Ruiz, G. (2018) La cabeza del campeón: Cómo construir una mentalidad ganadora para la vida. Ediciones B.
- Salas-Morillas, Alicia, Gutiérrez-Sánchez, Águeda, & Vernetta-Santana, Mercedes. (2022). Composición Corporal y Rendimiento Deportivo en Gimnastas de Acrobática. International Journal of Morphology, 40(1), 220-227.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022022000100220>

Sanchez Gomez, B (2014) Cerebro productivo: Herramientas de neurociencia para ser más efectivos y lograr mayor bienestar. Ediciones de la U. 3º edición.

Seligman, M.E.P. (2003). La auténtica felicidad. Barcelona, España: Vergara

Seligman, M. y Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. American Psychologist, 55 (1), 5-14

Seligman, M. (2011). La Auténtica Felicidad. Barcelona: ZETA

Schiffrin, H. H., y Nelson, S. K. (2010). Stressed and happy? Investigating the relationship between happiness and perceived stress. Journal of Happiness Studies, 11(1), 33-39. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9104-7>

Scorsolini-Comin, F., Fontaine, A. M. G. V., Koller, S. H., y dos Santos, M. A. (2013). From authentic happiness to well-being: The flourishing of positive psychology. Psicologia: Reflexão e Crítica, 26(4), 663-670. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722013000400006>

Sistema de Capacitación y Certificación para Entrenadores Deportivos

(2013). Características de la gimnasia. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. México

- Steinberg, L. (2013). *Adolescence*. McGraw-Hill Education. Recuperado a partir de http://books.google.com.ar/books?id=3_F8QAAACAAJ
- Swann, C., Keegan, R., Piggott, D., y Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819. doi:10.1016/j.psychsport.2012.05.006
- Tutte, V., y Garcés De Los Fayos, E. (2010). Burnout en Iberoamérica: Líneas de investigación. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(1), 47-56.
- Unicef (2018) Abuso fuera de juego: UNICEF España se une al compromiso de la prevención del abuso sexual en el deporte.
- Vasilachis de Gialdino, I (2007): *Estrategias de investigación cualitativa*. Biblioteca de educación, herramientas universitarias. Gedisa editorial
- Vealey, R.S. (1986): *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development*
- Veenhoven, R., y Ehrhardt, J. (1995). The cross-national pattern of happiness: Test of predictions implied in three theories of happiness. *Social Indicators Research*, 34(1), 33–68. <https://doi.org/10.1007/bf01078967>

Weinberg, R., y Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del deporte y el ejercicio físico (4ta ed.). Editorial Médica Panamericana.

White, R & Bennie A. (2015) Resilience in Youth Sport: A Qualitative Investigation of Gymnastics Coach and Athlete Perceptions. In International Journal of Sports Science & Coaching <https://www.researchgate.net/publication/278873173>

Wooden, J y Harrick, J. (1995) Pyramid of Success: Championship Philosophies and Techniques on Winning John. Mission Audio.

Woodman, T. et al (2009) Emotions and Sport Performance: An Exploration of Happiness, Hope, and Anger. Bangor University

Wylleman, P., Alfermann, D., y Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 7-20. doi:10.1016/S1469-0292(02)00049-3

ANEXO

ENTREVISTA SEMI DIRIGIDA

¿Crees que se puede ser feliz en el alto rendimiento?

¿El camino al alto rendimiento puede estar marcado por el estado de bienestar o por experiencias positivas?

¿Se puede tomar el logro como sinónimo de felicidad?

¿Se puede llegar al alto rendimiento sin métodos de exigencia excesiva?

¿Es posible llegar al podio olímpico sin esa exigencia extrema?

¿La exigencia extrema es propósito o método?

¿Hay un cambio de paradigma en el vínculo entre los entrenadores y los deportistas?

¿Crees que el cambio que se observa tiene que ver con la exposición de algunos casos o porque se cree realmente en la necesidad de un cambio en el modelo de entrenamiento?

ENTREVISTAS

E1: A lo largo de la entrevista se ha manifestado en relación a la temática de la calidad de vida y de la felicidad como algo no compatible con el deporte de alto rendimiento en términos de objetivos de vida, sino que la felicidad se encuentra asociada al logro. En relación a la felicidad va a decir que la misma mejora la calidad del entrenamiento, el cual lleva al logro máximo. Este puede conseguir y aumentar la confianza y la felicidad, lo cual mejoraría la calidad de los entrenamientos. Por otro lado, refiere que es poco probable, o al menos es muy difícil, sostener el estado de felicidad por periodos extensos.

El entrevistado sostiene que para llevar a cabo una vida deportiva saludable en términos de calidad de vida deben estar bien claros los objetivos para ese deportista con el que se va a trabajar, teniendo en cuenta una misma receta no aplica para el mismo deportista. También refiere que va a depender mucho del momento de la carrera del deportista el modo en que los vínculos influyan en su rendimiento, ya que no es lo mismo el deportista en formación, o el deportista en su madurez física y mental o el deportista que está cerca de su retiro.

Por otro lado, sostiene que los entrenadores en edades formativas tienen que encontrar el punto medio para exigir lo suficiente al deportista; por un lado, para que no sea exigido de modo tal que abandone la carrera deportiva, pero para que su desempeño deportivo no sea llevado a cabo con tanta liviandad de tal manera que jamás llegue a ser un deportista de nivel mundial.

Para finalizar la entrevista va a decir que los éxitos deportivos son posibles con cualquier método.

E2: La entrevista hace referencia a no haber padecido sus años de gimnasta ya que siempre su intención ha sido realizar el deporte de modo recreativo, más allá de haber tenido altos logros deportivos. Considera que sus padres han sabido acompañarla y escuchar sus deseos al momento de querer dejar el deporte que realizaba.

En relación a la felicidad sostiene que en tanto se ha sentido feliz en tanto ha podido sostener lo recreativo y lúdico de la gimnasia; a partir del momento que ingresó dentro del alto rendimiento solo lo pudo sostener un tiempo, hasta que dio cuenta de no disfrutar lo que hacía. Teniendo en cuenta el constructo de calidad de vida, refiere no ver al alto rendimiento como algo que acompañe niveles altos de calidad de vida y por tanto tampoco considera que se puede ser feliz cuando se lleva al deportista a niveles de exigencia que no son naturales.

E3: El entrevistado comienza dejando en claro que el alto rendimiento no es deporte para todos. Si bien ha sido deportista de selección y ha participado en ciclos olímpicos, ha decidido alejarse de la gimnasia y dedicarse a la Educación Física.

Comenta que en sus últimos años ha tenido dos entrenadores, uno de ellos ex Unión Soviética; este entrenador ha marcado la disciplina, la exigencia, y la formación inicial de él como deportista. El entrevistado marca otra diferencia: el varón es más autómatas en la toma de decisiones, por sobre la mujer que es más de seguir las indicaciones del entrenador lo cual le da un lugar de poder al entrenador.

En relación al cambio de paradigma, hoy se cuestiona más por el camino transitado. Cree que la felicidad va de la mano del logro alcanzado; solo se alcanza en tanto se alcanza el

objetivo y se deja de lado la frustración de lo no obtenido. Considera que si hay frustración no hay felicidad.

E4: La gimnasia, de acuerdo con la entrevistada, está marcada por el maltrato. Se ha naturalizado el modo en que el entrenador trata al atleta. Considera que, si bien ahora ha cambiado un poco, se inicia el deporte cuando uno es muy chico y las exigencias no van de la mano de la edad que se vive.

La entrevistada cuenta que, en sus 10 años de competición en alto rendimiento, ha disfrutado poco y ese fue el motivo por el cual dejó de competir. Considera que la calidad de vida no es compatible con el alto rendimiento; en la gimnasia hay un alto porcentaje de abuso psicológico y eso está asociado, desde su perspectiva, a la edad en la que se inicia el deporte.

Considera que no se ha cambiado la metodología de la antigua escuela rusa. En relación a los vínculos, cree que hay otros modos de alcanzar el logro sin pasar por malos tratos.

Visualiza, por otro lado, otros apoyos y otro contexto que rodea al deportista que le da otro tipo de contención a lo que ella tuvo en su momento de deportista.

E5: Actualmente ejerce su profesión como evaluadora de torneos internacionales en gimnasia rítmica, pero sus inicios en el deporte de alto rendimiento fueron en la gimnasia artística. Refiere haber atravesado situaciones poco gratas, pero que por su carácter ha manejado las situaciones de modo tal que no le ha impactado en su rendimiento deportivo.

Relata que, en relación a la calidad de vida, el rendimiento deportivo tiene alto impacto en la misma y es por eso que no ha permitido que sus hijos practiquen ese deporte, aunque resalta que hoy es quien es por su experiencia en la gimnasia artística.

En relación a los vínculos, resalta que muchos entrenadores hacen uso de su rol de poder para desquitarse de lo que les ha pasado y que es necesario que haya alguien allí que regule las situaciones.

Cree que el cambio de paradigma dentro del deporte no se da de modo real, sino que solo se está intentando “desviar” la mirada ya que luego de lo sucedido con el seleccionado estadounidense, se ha puesto la atención sobre la metodología de entrenamiento y desarrollo deportivo de la disciplina.

E6: A lo largo de la entrevista realizada, el entrevistado relata su experiencia como deportista de alto rendimiento en la gimnasia artística masculina y marca la diferencia, de modo continuo, con la gimnasia artística femenina. Cuenta, por otro lado, que en el momento en el que él se desempeñaba como atleta el modelo de entrenamiento que se proponía era directivo y sin mucho lugar a la opinión del deportista.

En relación a los vínculos entre entrenador y deportista, relata que en los '90, los entrenadores se regían por el método soviético y que muchos entrenadores utilizaban metodologías poco amables, por otro lado relata que se sabía abiertamente cuales entrenadores se propasaban con sus deportistas y en que clubes; tomando este punto como referencia, cree que el cambio de paradigma no se pone en tensión simplemente porque se piensa en los objetivos deportivos que llevan al podio y desde ese punto el modo de trabajo que se ha llevado hasta ahora ha dado buenos resultados.

En cuanto a la calidad de vida, piensa que el deportista de alto rendimiento aboca su tiempo al deporte y que, considerando las etapas evolutivas del deportista, es muy difícil trabajar. Las gimnastas mujeres son retiradas antes del deporte por su crecimiento y desarrollo físico y hormonal, a diferencia de los varones que pueden extender su performance por más tiempo.

E7: el entrevistado relata que actualmente se desempeña como entrenador de selección; refiere que intenta en cada planificación tener en cuenta a la deportista con la que trabaja aunque a veces, sobre todo con las adolescentes, se hace difícil alcanzar ciertos equilibrios. En relación a los vínculos, de acuerdo con su experiencia, dice tratar que sean respetuosos, pero con límites claros para no desdibujar los roles que cada uno ocupa.

Si bien le gusta creer que puede darse un cambio en los modelos que se proponen en el alto rendimiento, considera que falta mucho para que se piense en un verdadero cambio y que lo que pasa en la actualidad tiene más que ver con salir del foco de atención.

Si se toma en consideración la calidad de vida de los y las deportistas, relata que los entrenamientos conllevan gran parte del tiempo del deportista con lo que resulta complicado lograr que los aspectos sociales y académicos tengan un rol primordial.

E8: El entrevistado refiere que además de ser entrenador, actualmente ejerce un cargo en la Federación Argentina de Gimnasia. Desde ese rol marca que se está intentando trabajar por y para un deporte más contemplativo con la calidad de vida del deportista.

En relación a su vida como deportista y por su experiencia como gimnasta, entiende que la felicidad del deportista pasa mucho de la mano de los resultados y del proceso o el camino

que está transitando. Creo que es muy difícil mantener a un deportista feliz. Sostiene que para cualquier persona no se puede estar todo el tiempo ser feliz, sino que se logran momentos de felicidad. El deportista vive el alto rendimiento por medio del resultado. Así afirma que esos momentos de felicidad que el deportista siente son en base a resultados positivos, esperados y para los cuales se propuso alcanzar los objetivos y los cumple. Esa situación de felicidad plena va por encima de muchas otras situaciones familiares y personales muchas veces.

En relación a los vínculos, cree que no es necesario que sea violento o abusivo para obtener buenos resultados. Si cree de todos modos que es necesario marcar límites claros para no confundir los roles dentro de la relación deportiva.

Retomando su rol en la Federación Nacional, cuenta que hoy por hoy la Federación Internacional de Gimnasia no permite la participación de gimnastas hasta ciertas edades y las federaciones nacionales van por el mismo camino. Se trata de buscar que primero esa especialización temprana sea cada vez más tarde y después mantener y extender el período de longevidad deportiva o de la maestría deportiva por parte de los gimnastas. Comenta que para sostener esta línea los reglamentos han cambiado. También menciona que se han prohibido ciertas dificultades en edades tempranas, cuidando la salud no sólo física, sino también psicológica de los deportistas. Por otro lado, hablando en términos de abandono deportivo explica que tratando de evitar la especialización temprana se ha logrado que la deserción baje. Otra herramienta que cree muy importante a utilizar para evitar el abandono deportivo, es el trabajo grupal.

E9: El entrevistado refiere tener dificultades para expresarse acerca de los temas consultados ya que considera que existe una gran problemática en relación a los vínculos y los sujetos que componen esos vínculos. Entiende que desde el momento en que uno de los integrantes de la relación deportiva acepta someterse a otro en pos de un objetivo deportivo, debería haber un planteo acerca de la salud mental de ese deportista y de su calidad de vida.

En cuanto a la felicidad, refiere que en función de lo dicho anteriormente es un concepto difícil de alcanzar por fuera del podio. Cree que, en el alto rendimiento, por su experiencia, la felicidad solo tiene que ver con el alcance del objetivo y no puede sostenerse en el tiempo.

E10: En relación a la temática abordada, la entrevistada refiere haber tenido malas experiencias a nivel vincular en el deporte de alto rendimiento; por otro lado, a lo largo de la entrevista hace hincapié en que la felicidad que ella sintió en el deporte estaba asociada al logro de los objetivos y al reconocimiento del entorno, aunque resalta que ese reconocimiento también ha sido percibido como un peso y ha aumentado en ella su autoexigencia.

Haciendo referencia a la calidad de vida, a lo largo del relato sostiene que la misma se puede poner en duda. La entrevistada relata acerca de la cantidad de horas de entrenamiento desde muy niña, dejando en claro en su discurso que la alta carga horaria a edades tempranas no puede acompañar un crecimiento saludable a nivel mental.

Refiere haber sido muy feliz en su carrera deportiva, pero deja en claro que no dejaría que nadie de su entorno pase por lo mismo que pasó ella solo por alcanzar el podio.

En relación al cambio de paradigma, indica que cree que solo puede haber un cambio real en tanto se modifiquen las miradas de aquellos que dirigen el deporte.

E11: A lo largo de la entrevista hace hincapié en la importancia de tener en cuenta la etapa evolutiva de los deportistas para poder planificar sus entrenamientos y poder proponer los objetivos a corto, largo y mediano plazo; refiere en varias oportunidades que anteriormente no era así y que se “exprimía” a los deportistas para luego a una corta edad, retirarlos del plano del alto rendimiento.

Si se tiene en cuenta la calidad de vida de los deportistas, incluir todos los planos de su vida y buscar el equilibrio entre estos y el alto rendimiento es un paso fundamental para alcanzar la felicidad fuera del objetivo deportivo.

En relación a los vínculos, considera que los entrenadores confunden muchas veces el objetivo propio con el del deportista, y lo ponen por encima por cuestiones de ego teniendo en cuenta que “si el deportista es de selección el entrenador será de selección”.

Si se considera la categoría de análisis cambio de paradigma, el entrevistado cuenta que le gusta pensar que, si lo hay, pero que en lo real lo ve muy difícil por cómo se maneja el deporte en particular. Considera que no hay un cuestionamiento real acerca de la metodología que se utiliza para los entrenamientos de la gimnasia artística.

E12: Actualmente se dedica a entrenar niñas basándose en las estrategias del disfrute y la empatía. Deja en claro que ella fue entrenada como gimnasta con otras estrategias y modos, y que ha pasado por más de 10 clubes ya que no encontraba el nivel que se adecuara a sus

condiciones. Por otro lado, hoy pone en duda y cuestiona las metodologías que fueron utilizadas con ella.

Actualmente basa sus entrenamientos como entrenadora, en el disfrute y en el desarrollo y considera que, si no existe el disfrute, no se está llevando un buen entrenamiento.

Considera que el cambio de paradigma se está dando teniendo en cuenta que hoy el deseo del deportista es más tomado en cuenta, pero porque los entrenadores de hoy en general son jóvenes que distan mucho de las generaciones de mandatos más duros.

Cree que es muy difícil de todos modos llevar a cabo el cambio ya que los entrenadores de gimnasia no están formados como para enseñar y acompañar y eso marca mucho el camino que lleva la gimnasia.

En cuanto a la felicidad, considera que hay dos puntos a tener en cuenta. El logro del proceso, de hacer cosas que no salen. Por otro lado, la felicidad del podio, que es mucho más condicionada y es en comparación continua con el otro.

Cuando se habla de la categoría de análisis en relación a la naturalización de la metodología de trabajo, cree que tiene mucho que ver con la iniciación temprana del deporte.

En relación a la deserción en el deporte, considera que el entorno social y el trato de los entrenadores marcan este punto, y el carácter competitivo e individual del deporte.

E13: El entrevistado actualmente se desempeña como entrenador en España. Y ha competido como gimnasta en torneos internacionales desde muy chico.

Considera que su experiencia deportiva ha sido marcada por el maltrato de sus

entrenadores, y que ha naturalizado las conductas en ese momento como parte del proceso de desarrollo deportivo.

Considera que hay nuevos paradigmas, y que esos cambios llevan a procesos largos. Estos cambios hay que tenerlos muy en cuenta para poder hablar de la felicidad en el alto rendimiento.

Considera que, si es posible la felicidad, pero dependerá de cómo se encare el proceso de preparación para el torneo; la clave va a estar en el entrenador y en quien acompañe para poder correrse de que solo existe felicidad si hay podio. Hace referencia a que la felicidad es parte, el disfrute de lo que se hace, que haya motivación y que no sea una tortura de por medio.

El entrevistado afirma que si no hay disfrute se pierde la esencia del olimpismo; si bien es una etapa de la vida de una persona, el alto rendimiento tiene que estar marcado por el disfrute y la felicidad para poder sostenerlo en el tiempo.

En la entrevista deja en claro, que los entrenadores deberían atravesar algún tipo de test psicológico para poder cumplir con el rol de educador, de formador para que no pasen las cosas que pasaron o pasan. La educación es la base para el alto rendimiento y como tal deberían los entrenadores tener otro tipo de formación.

Se hace necesario, según el entrevistado, pensar en un equipo de trabajo para poder llevar a cabo un proceso lo más saludable posible.

Dentro de la categoría de la calidad de vida, considera que las federaciones deberían de ejercer otros controles y poner otros límites.

E14: A lo largo de la entrevista, la entrevistada refiere tener buenos recuerdos de su segunda etapa como deportista. Deja en claro que sus grandes amigos son de esa época. En relación a su primera etapa como gimnasta comenta que no tiene buenos recuerdos ni experiencias con sus entrenadores.

Si bien cree que es posible la felicidad en el alto rendimiento, lo asocia a los logros y al éxito deportivo. En cuanto a la calidad de vida hace hincapié en la dificultad de equilibrar los entrenamientos, los estudios y la vida social.

Si se considera la categoría de los vínculos, manifiesta haber tenido entrenadores muy exigentes, y que han rozado el borde la violencia y el maltrato. Relata que ante esta situación ha cambiado de club, y que si bien no se han repetido las situaciones de violencia si los niveles de exigencia han sido elevados y sin tener en cuenta las etapas evolutivas que se transitaban.

E15: La entrevistada cree que hay diferentes visiones respecto de la felicidad. Se propone la pregunta ¿Feliz es lo mismo que felicidad? Considera que se sabe mucho acerca del maltrato, del malestar, pero no se quiere ver. Apela que la felicidad tiene mucho que ver con una disparidad, con una desigualdad, con este abuso en algunos casos de poder y abuso desde la manipulación. “Si no tal cosa, tal cosa. O sea, si no haces esto, no esto”. Sobre todo, en edades tan tempranas, donde es una manipulación de la conducta.

Sostiene que es uno de los temas que no se va a tratar. Produciría una fuerte movilización según su perspectiva. Por otro lado, dice haberse quedado pensando lo de la felicidad. Se plantea el interrogante acerca de si realmente el deportista hace el deporte por felicidad o busca esa medalla para la felicidad. No cree que la felicidad se ponga en juego, pero no

sabe si la identifica el deportista a la felicidad. Por eso piensa feliz o felicidad. En la entrevista hace referencia a un video de otro deportista donde habla de sentir alivio. Y es ahí donde se hace referencia a no saber si es feliz, pero siente alivio. La entrevistada cuenta que, en el video, el jugador de básquet definió el ganar o el después de ganar como un alivio; no nombra la felicidad, pero si la satisfacción, la alegría.

En relación al cambio de paradigma cree que no va a pasar o bien que no lo va a ver.

Considera que la esencia del deporte tiene que ver con la competencia. Refiere que es muy difícil catalogar si hay felicidad, ya que tiene que ver mucho con el concepto subjetivo.

La entrevistada se pregunta ¿Qué es la felicidad? y afirma que es un concepto difícil de definir. Cree que es más factible trabajar desde las emociones, desde los roles del entrenador, desde el contexto y los protagonistas. Trabajar desde las diferentes teorías como de las emociones asociadas a lo adaptativo, a lo comunicacional, a lo motivacional y desde las mismas emociones básicas siempre. Explica que la felicidad no está considerada como emoción, si puede ser más un constructo.

E16: Actualmente, transitando su vida deportiva de alto rendimiento, refiere no pensar en términos de felicidad lo que vive, sino en término de objetivos. Considera que hoy por hoy, su vida pasa por los entrenamientos y por las posibles calificaciones mundialistas y trabaja en función de eso. Resalta también, trabajar con un psicólogo deportivo para lidiar con las exigencias diarias en relación a la alimentación que debe llevar y sobre todo para encontrar armonía en los vínculos no solo deportivos sino a nivel social.

En relación a la calidad de vida, relata que cree alcanzar un equilibrio entre todas las aristas de su vida.

En cuanto al vínculo con su entrenadora, considera que es correcto y que toma en cuenta sus necesidades para el planeamiento de los objetivos.

E17: El entrevistado se desarrolla como psicólogo deportivo. Trabaja con gimnastas de selección nacional.

Considera que en el alto rendimiento no hay salud, y que solo puede haber felicidad si el deseo es propio. Y cree que el deseo en la iniciación deportiva se da por el deseo del otro. Hace referencia que, si no hay toma de parte del deseo por parte del deportista, termina dejando el deporte.

Cree que hay logros, pero no felicidad. Hay logros en relación a lo competitivo de la actividad, pero el alto rendimiento está asociado al trabajo, a la rutina y eso cansa.

El entrevistado refiere que hay tantos sacrificios en relación al alto rendimiento y para alcanzar el logro que la única parte de felicidad se encuentra en el podio. No considera que se pueda hablar de felicidad, sino del disfrute de lo que se hace.

En relación al cambio de paradigma, cree que se cuidan más las formas, pero no considera de ningún modo que haya un cambio de metodología. Se intenta tener una mirada más humana, pero no hay cambio en las exigencias ni en la metodología de entrenamiento.

Se cuida definitivamente más al deportista, teniendo en cuenta más la voz del deportista y dándole lugar en las confederaciones para poder tener otro enfoque en el trato del atleta.

El entrevistado cree que los entrenadores actuales, que fueron atletas, buscan cambiar un poco las malas experiencias propias.

En relación a los vínculos reafirma a lo largo de la entrevista, que solo se cuidan las formas en las que se trata y que si bien hay una consideración integral de la deportista. Desde este punto considera que llegar a un podio es posible desde una metodología más sana para el deportista.

Hace destacar que la gimnasia no es un deporte simple, y que la exigencia es necesaria pero dentro del trabajo interdisciplinario puede darse el lugar a nuevos modos de exigencia y sobre todo dando lugar a la voz de la deportista.

E18: El entrevistado considera que sí la felicidad está íntimamente relacionada con el logro. El tema es pensar, de acuerdo a su perspectiva, cuál es el logro que está planificado. Porque ahí creo yo que es donde varía el tema de la del alcance de la felicidad. Refiere que, si el logro es simplemente alcanzar o ganar un torneo o alcanzar una medalla, va a ser más complicado. En vez, sí el logro está planteado en base al desarrollo, es mucho más fácil alcanzar la felicidad.

El entrevistado considera que para conseguir mayor adherencia al deporte y evitar la deserción hay que tener claro el clima de trabajo, durante el desarrollo de los atletas, durante la formación, sobre todo en la gimnasia. De acuerdo a su experiencia y mirada, trabajar con menores implica que los docentes tienen que estar preparados en el aspecto psicológico, en todo lo que tiene que ver con la formación y tienen que estar por sobre todas las cosas, el aspecto del disfrute y el aspecto recreativo no quiere decir necesariamente ser meramente recreativo. Considera que se puede trabajar de alto rendimiento teniendo una impronta recreativa o una parte de felicidad que predomine en el entrenamiento. No cree que sea necesario ni el maltrato o el abuso psicológico para llegar a

alcanzar un logro o para desarrollar un proceso de aprendizaje, por más que hable esto del alto rendimiento de la formación de un atleta hacia el alto rendimiento.

Refiere que el buen trato es lo que prioriza el alcance garantizado, que a través del buen trato se llega a mucho más. Hace mención a que si flota continuamente la empatía en el entrenamiento es más “fácil” obtener buenos resultados.

No le quedan dudas, de que el concepto de felicidad va acompañando los logros y que el desarrollo de un atleta de alto rendimiento tiene que ir acompañado de logros y de felicidad.

Al finalizar la entrevista deja en claro que hay que estigmatizar esto de que si no se entrena con maltrato no hay alto rendimiento. Cree que es un tabú y hay que sacarlo.

E19: La entrevistada cree que el logro deportivo está asociado a la felicidad, pero no se puede hablar de felicidad como compatible al alto rendimiento. Todo deportista se plantea ciertos objetivos, y la felicidad está anclada a esos objetivos; en este punto la felicidad es muy poca duradera dado que se plantean nuevas metas continuamente.

En su experiencia como ex gimnasta y actual entrenadora, alcanzar buenos resultados va de la mano de la presión y la exigencia; se espera el compromiso total y absoluto del atleta.

Si cree que se hace necesario tener un grupo de compañeros que motive y acompañe, para que la exigencia se haga más llevadera, pero el disfrute va por otro lado, considera que el disfrute no va de la mano del alto rendimiento.

Hace referencia que se pueden utilizar otras estrategias pedagógicas que acompañen al desarrollo del deportista; buscar nuevas formas de exploración hace que el deportista pueda disfrutar el entrenamiento y el deporte. También considera que los jóvenes tienen otros

modos de pensar, y hoy hacen planteos que hace 20 años no se cuestionaban en relación a las formas de entrenamiento.

E20: Respecto de la relación entre la felicidad y el logro de resultados máximos, cree que hay una vinculación estrecha. Sostiene que el logro de los resultados máximos tiene que ser a través de experiencias positivas. O sea que en este sentido puede ser el disfrute, la elección, el apoyo, la autonomía, la motivación intrínseca. Por otro lado, considera que se trabaja no sólo para el rendimiento del deportista como psicólogos, sino también para el bienestar y para el desarrollo del deportista.

En relación a las relaciones de poder, refiere que existen un montón de experiencias de deportistas que han llegado a éxitos deportivos a pesar de situaciones o condiciones que no son positivas, y de alguna manera han sobrevivido a esas situaciones. Entonces cree que la cuestión debería estar puesta en generar condiciones, generar contextos que favorezcan la elección de esta actividad deportiva en ese nivel de rendimiento, favoreciendo el camino de elección y no de la obligación o de motivación externa.

Haciendo referencia al cambio de paradigma la entrevistada dice preferir ser optimista y creer que se está cambiando. Sostiene que para que el real cambio se dé, se debe trabajar con el contexto del deportista, es decir, con los padres y agentes sociales y no solo con los entrenadores.

Si tomamos la categoría de calidad de vida, va a decir que el equilibrio y la elección de ese equilibrio son fundamentales para el desarrollo de la felicidad en el alto rendimiento y para evitar el abandono del deporte.

E21: Cuando se le consulta por las categorías de análisis, refiere tener que separar su vida de deportista de su vida como entrenador. Esto se debe a que ha tenido experiencias muy disímiles. Como deportista ha sido sometido a muchas exigencias, de acuerdo a su experiencia, para la edad que tenía; por otro lado, la metodología de enseñanza y entrenamiento que ha tenido por parte de sus entrenadores fue poco amable y ha rozado lo cruel según su relato.

Teniendo en cuenta lo vivido, refiere ser como entrenador muy diferente a lo que fueron sus entrenadores. Intenta tener en cuenta la vida social del deportista en cuenta para sus planificaciones y por otro lado su desarrollo evolutivo, creyendo firmemente que se puede extender la vida deportiva de cada uno de sus entrenadores y no forzando el retiro.

En relación a la felicidad y la calidad vida, sostiene que el deportista piensa estos conceptos en relación al alcance de los objetivos planteados. Para que esto no suceda, cree que los objetivos deben ser consensuados entre el entrenador y el deportista, y sobre todo deben ser alcanzables.

En función del cambio de paradigma en cuanto a la metodología de entrenamiento y los vínculos, refiere que el cambio se puede dar en tanto los nuevos entrenadores pongan en cuestión los modos anteriores de entrenamiento; también cree que es muy difícil de lograrlo teniendo en cuenta que las viejas metodologías han tenido logros deportivos de excelencia.

E22: A lo largo de la entrevista deja en claro que su vida deportiva no ha estado marcada por altos logros deportivos, aunque si como entrenadora. Relata episodios de exigencia extrema, según su mirada actual, en relación a la alimentación de las deportistas desde edades muy tempranas.

A lo largo de su carrera como deportista y entrenadora, ha dado cuenta que no ha cuestionado las metodologías de exigencia para los entrenamientos, pero sí refiere poder hacerlo ahora. Sostiene que las metodologías que se utilizaban y que aún muchos utilizan se están poniendo en duda, en función de los sucesos declarados luego de 2016. En relación a la felicidad y la calidad de vida, pone en duda si son variables posibles en el alto rendimiento por el sacrificio que conlleva estar sometidos a turnos extensos de entrenamiento aun con lesiones, controles estrictos en la alimentación y en las salidas sociales que puede tener cualquier adolescente.

E23: si bien por su área de trabajo está más orientado al área nutricional que al entrenamiento, y no comparte largas horas de entrenamiento con los deportistas, considera que es muy difícil separar la felicidad del logro deportivo y tener un equilibrio entre la vida social y la vida deportiva.

Los deportistas de alto rendimiento tienen un plan de alimentación enfocado a la actividad que realizan, lo que deja de lado la vida social y muchas veces genera conflicto.

En relación al cambio de paradigma, cree que es muy difícil pero que muchos entrenadores actualmente toman en cuenta todos los aspectos del entrenamiento y ponen la calidad de vida del deportista a la par del objetivo deportivo

E24: el entrevistado se desempeña actualmente como entrenador y disertante acerca de lesiones deportivas. En cuanto a su vida como deportista refiere haber estado acompañado por maestros que profesaban una pedagogía del respeto y del cariño. Considera que como entrenador ha profesado los mismos métodos que han utilizado con él, sin dejar de lado el objetivo del podio para sus entrenados. Por otro lado, en la entrevista cuenta que la

gimnasia artística desde siempre ha seguido los modelos rumanos y soviéticos, teniendo a estos como referentes máximos del alto rendimiento.

En relación a los vínculos cree que se hace necesario entrenar desde la pedagogía de la dulzura para alcanzar un buen rendimiento deportivo, y solo es desde esta pedagogía que podría considerarse a la felicidad como una variable plausible de alcanzar.

La felicidad mejora la calidad del entrenamiento, el cual lleva al logro máximo y alcanzando éste, podría conseguirse la felicidad y aumentar la confianza, lo cual mejoraría la calidad de los entrenamientos de cada deportista. A mayor bienestar, mayor felicidad y por lo tanto mayor rendimiento y mejor alcance de objetivos.

E25: La felicidad del deportista pasa mucho de la mano de los resultados y del proceso o el camino que está transitando. Es muy difícil mantener a un deportista en un estado de felicidad. Cualquier persona no puede estar todo el tiempo en un estado de felicidad, sino que se logran momentos de felicidad. El deportista de alto rendimiento vive por el resultado. Los momentos de felicidad que el deportista siente son en base a resultados positivos, esperados y para los cuales se propuso alcanzar los objetivos y los cumple. Esa situación de felicidad plena está por encima de muchas otras situaciones familiares y personales muchas veces.

El alto rendimiento es exigente. Tiene muchísimas cosas en contra, pero se puede llegar a encontrar la felicidad. No solamente vos tenés que tener un resultado positivo para sentir ese momento de felicidad, sino que también hay puntos intermedios que tal vez no tienen que ver con el resultado competitivo, pero sí tal vez con otros resultados de lograr superar barreras en donde vos hay días o semanas que uno se siente pleno por cómo está. El

deportista, en base a cómo se siente entrenando, puede decir o puede manifestar que está viviendo en una situación de felicidad transitoria e incluso sin la necesidad de lograr el resultado. Obviamente, que cuando está el oro, el resultado es mucha más completa la sensación. Pero sí se puede lograr la felicidad en el camino al alto rendimiento sin la necesidad del resultado pleno.

No se debería llegar a cometer ningún tipo de abuso para lograr el alto rendimiento. Pero para que ese proceso sea lo más sano posible, no solamente se necesita de un entrenador que entienda esto, sino que trate con afecto y respeto al deportista, sino también que un deportista trate con respeto al entrenador. Respetar las reglas, las normas.

¿Dónde está la interferencia en esa relación? Se puede empezar a confundir un poco dónde están los límites con ciertos abusos, en donde uno puede tratar de marcar el límite del respeto con un deportista, pero no siempre es tan sencillo pensar en que para hacer alto rendimiento hay que ser o autoritario o hay que producir un abuso. También está la persona que muchas veces no dice nada, porque yo quiero ser de alto rendimiento, pero no lo manifiesta en el campo con su actitud de un deportista de alto rendimiento. Y eso es parte de la cultura del deporte. Parece que no hay posibilidades de alto rendimiento si el deportista no tiene cultura para el entrenamiento.

Se está trabajando, por lo menos en este deporte, en evitar la especialización temprana. Es una tendencia a nivel mundial que está cambiando. Antes una gimnasta comenzaba con su especialización a los 9 o 10 años, participando a esa edad en competencias internacionales.

La plenitud física y el sostenimiento del rendimiento físico se logra a edades más avanzadas, por eso la etapa formativa se basa más en asimilación de conceptos técnicos. Las cargas de entrenamiento a edades tempranas son inferiores. Se mejoró notablemente, tomando como referencia las entrevistas realizadas, la prevención de lesiones, la calidad de vida del deportista y también el deportista puede vivir del deporte y no solo para el deporte.

Los entrenadores en edades formativas tienen que encontrar el punto medio para exigir lo suficiente, como para que el deportista por un lado no sea exigido de tal manera que abandone la carrera deportiva; también se debe exigir lo suficiente como para que no lo haga con tanta liviandad y que jamás llegue ser un deportista de nivel mundial, si fuese ese el objetivo. Siempre tienen que estar bien claros los objetivos tanto del entrenador como del deportista, y ser consensuados por ambos.

Si se piensa en las principales referentes de los años '90, como Nadia Comaneci y Dominic Ocean o Shanon Miller, a los 15 años estaban no solo se encontraban explotadas físicamente, sino que estaban cerca del descarte teniendo en cuenta que para los 17 años ya eran deportistas “viejas”; así se empezaba de nuevo con otras gimnastas.

Hoy por hoy, la Federación Internacional de Gimnasia no permite la participación de gimnastas hasta ciertas edades y las federaciones nacionales van por el mismo camino. Se trata de buscar primero que la especialización temprana comience cada vez más tarde y luego mantener el período de longevidad deportiva o de la maestría deportiva por parte de los gimnastas y que esta etapa sea más larga. Para eso los reglamentos han cambiado. Si se han prohibido ciertas dificultades en edades tempranas, cuidando la salud no sólo física, sino también psicológica de los deportistas.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Acepto por medio de este consentimiento, a ser entrevistado/a y grabado/a por la Lic. Ma. Juliana Libertelli, en el marco de la elaboración de la tesis “La felicidad en el alto rendimiento: un estudio en el campo de la gimnasia artística desde la perspectiva de los deportistas”, para obtener el título de Dra. en Psicología.