

**Una mirada a la investigación
de la psicología deportiva
en Puerto Rico:
recorrido de los últimos 20 años**

Loggina Báez-Ávila¹
Universidad de Puerto Rico-Río Piedras

Resumen

Este artículo presenta un recorrido por las investigaciones realizadas desde la psicología del deporte en Puerto Rico. También se presenta un breve trasfondo histórico de la psicología deportiva desde que es reconocida oficialmente en el año 1965. El interés de la autora es abordar la manera en que se han trabajado diversos temas relacionados a la preparación psicológica de los/as atletas durante aproximadamente los últimos 20 años en Puerto Rico. La literatura revisada incluye tesis y disertaciones de estudiantes graduados de la Universidad de Puerto Rico-Río Piedras y la Universidad Carlos Albizu, así como artículos de la revista *Homines*, publicada por la Universidad Interamericana de Puerto Rico y el libro *Vine a Morirme!* de Raúl Mayo (1995).

Palabras clave: psicología del deporte, Puerto Rico, investigación

Abstract

This article represents a review of the research done in Puerto Rico in the area of Sports' Psychology. It presents a brief history of this area of study since it was officially recognized in 1965. The author is interested in looking at the ways that psychological preparation of athletes has been approached in Puerto Rico. The reviewed literature includes theses and dissertations of graduate students at the University of Puerto Rico-Río Piedras and at Carlos Albizu University, articles published at *Homines*, journal published by Interamerican University of Puerto Rico and Raul Mayo's (1995) book *Vine a Morirme!*

Key words: sports psychology, Puerto Rico, research

El deporte es una actividad compleja que involucra aspectos sociales, fisiológicos, emocionales y psicológicos. Es por esto que cada vez son más las diversas explicaciones que se intentan dar a un fenómeno particular en los escenarios deportivos. Desde la psicología del deporte se derivan investigaciones que pretenden arrojar luz de diferentes factores psicológicos que afectan el rendimiento de los/as atletas. El propósito principal de este trabajo es presentar un breve recorrido del trabajo realizado en Puerto Rico desde la psicología deportiva. Este análisis presenta una cronología de aproximadamente los últimos 20 años (1984-2003), que incluye tesis y disertaciones de estudiantes graduados de la UPR, Río Piedras y la Universidad Carlos Albizu Miranda, así como artículos de la revista *Homines*, publicada por la Universidad Interamericana de Puerto Rico y el libro *Vine a Morirme!* de Raúl Mayo (1995). Presentaré a continuación la definición de psicología del deporte, así como un breve trasfondo histórico de la misma.

Trasfondo Histórico de la Psicología del Deporte

La psicología del deporte o psicología deportiva, se puede definir como aquella ciencia que se encarga de estudiar los factores psicológicos que influyen en la iniciación, práctica y rendimiento deportivo. De igual forma, trabaja los efectos psicológicos de la participación deportiva (Pérez, Cruz & Roca, 1995). Es en el año 1965, con la celebración del Primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, que se reconoce oficialmente esta “nueva” rama de la disciplina, aunque a partir de comienzos del siglo XX ya se contaban con algunos trabajos de pioneros en Europa y Estados Unidos (Pérez, Cruz & Roca, 1995). En términos investigativos, podríamos resaltar la figura de Coleman Griffith, quien es considerado el padre de la psicología del deporte en Estados Unidos y fundador del *Athletic Research Laboratory* (Laboratorio de Investigación Atlética) en la Universidad de Illinois en 1925 (Valdés, 1996). Una de las mayores consecuencias que tuvo el Primer

Congreso Mundial de Psicología del Deporte fue que a raíz del mismo se fundó la *International Society of Sport Psychology* (Sociedad Internacional de Psicología del Deporte) y posteriormente el *International Journal of Sport Psychology* (Revista Internacional de Psicología del Deporte) en 1970. La organización de estas sociedades dio paso a un mayor intercambio de información entre psicólogos/as, educadores/as e investigadores/as de diferentes partes del mundo.

Por otro lado, en América Latina también se realizaron esfuerzos para contribuir al desarrollo de la joven rama. Chile y Colombia celebraron los primeros dos Congresos Suramericanos en Psicología Deportiva para los años 1969 y 1972, respectivamente. Sin embargo, Cuba es el único país latinoamericano y del Caribe que desarrolló un programa nacional de psicología del deporte por medio del Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (Nurse, 1985).

No podemos asumir que con este pequeño trasfondo conocemos la historia de la psicología deportiva. Lo que queremos señalar es que la psicología del deporte es una rama relativamente joven de la psicología y que muchos de los documentos, artículos, libros o publicaciones a las que tenemos fácil acceso, carecen de literatura que aborde las investigaciones que se han llevado a cabo en Puerto Rico sobre este tema.

La Psicología del Deporte en Puerto Rico

En Puerto Rico, podemos identificar documentación sobre investigaciones que vinculan la importancia de los aspectos psicológicos en el deporte desde mediados de la década de los ochenta. Sin embargo, a finales de la década de los setenta, se pueden identificar algunas gestiones o experiencias que guarden relación con el desarrollo del campo en la Isla.

Según Nurse (1985) en el 1979 algunas federaciones reclutaron profesionales que ofrecieran ayuda psicológica (entre ellos psicólogos/as y psiquiatras) durante los Juegos Centroamericanos y del Caribe. Una de las mayores limitaciones fue que este suceso no trascendió más allá de la experiencia personal de quienes participaron de este proceso, sin dar paso a la creación de algún tipo de trabajo investigativo. Es en este mismo año que el propio Nurse, en un intento de aportar a esta joven rama, ofreció un seminario en la Universidad Interamericana, Recinto Metropolitano. También Víctor Lleras, según citado por Nurse, quien tuviera experiencia en el trabajo psicológico con atletas, escribe una serie de artículos en el periódico *El Mundo*, orientados al campo en su fase clínica. Entre los temas que trabajó se encontraban la ansiedad en los atletas, miedos, adicción y hostilidad.

Durante los años setenta la psicología del deporte surgió a raíz de la demanda de conocimientos psicológicos por parte de los profesionales de educación física y de los atletas de alto rendimiento. Sin embargo, no existió una reflexión teórica y metodológica sobre la investigación e intervención del/la psicólogo/a en este campo. Es por esto que la década de los ochenta trae, para la psicología deportiva en general, una serie de nuevos planteamientos teóricos y metodológicos. El campo de la psicología del deporte se fue ampliando y algunos autores trabajaron para que la psicología del deporte no se limitara únicamente al estudio de la personalidad del deportista o de su conducta en la competencia deportiva. A inicios de la década de los ochenta hubo una valoración de las primeras definiciones de la psicología del deporte y un replanteamiento de los aspectos técnicos y metodológicos de la misma (Pérez, Cruz & Roca, 1995).

En Puerto Rico, entre 1982 y 1983, la Junta de Directores de la Asociación de Psicólogos de Puerto Rico nombró una comisión con la tarea principal de desarrollar la psicología deportiva en la Isla (Nurse, 1985). Para estos años se comenzó a perfilar lo que podríamos identificar como una de las primeras investigaciones en este campo. En mayo de 1984, Vivian Olivera somete su tesis al Departamento de Psicología

de la UPR, Recinto de Río Piedras como uno de los requisitos para obtener el grado de Maestría en Artes con especialización en Psicología. Su tesis se titula: *Autoconcepto y actitudes hacia roles sexuales de un grupo de atletas universitarias*. Esta investigación presenta un estudio comparativo entre mujeres atletas y mujeres no atletas. El propósito del mismo era evaluar el impacto que tiene, si alguno, la participación en el deporte competitivo en el autoconcepto y en las actitudes ante los roles sexuales estereotipados. Su muestra estaba compuesta de 64 mujeres de la UPR, Recinto de Río Piedras: 19 atletas y 45 no atletas entre las edades de 18 a 28 años. Como resultado de este estudio, se encontró que no existían diferencias significativas entre las mujeres atletas y no atletas. Sin embargo, se observaron tendencias hacia un autoconcepto más bajo por parte de las mujeres atletas. Esto parece ser interesante, ya que algunas de ellas señalaron que una de las dificultades que enfrentaban al ser atletas (además de tener una difícil entrada al mundo del deporte) era que el posible desarrollo de musculatura, muchas veces se relacionaba con la poca feminidad. También apuntaron que al tener una participación activa en el deporte, muchas veces eran asociadas a posibles tendencias lésbicas (Olivera, 1984).

En este sentido, podemos apreciar la manera en que en Puerto Rico durante la década de los

ochenta se vinculaba la importancia de diferentes aspectos psicológicos al plano deportivo; tratando temas como el que acabamos de ver anteriormente: roles sexuales y estereotipos, especialmente en un tiempo donde la entrada de la mujer al campo deportivo todavía creaba ciertos cuestionamientos.

En 1985, se publica un volumen de la revista *Homines* de la Universidad Interamericana, que lleva por título: *Quehacer Psicológico de Puerto Rico: Memorias del Primer Congreso Puertorriqueño de Psicología y Salud Mental*. En él se publican dos artículos relacionados a la psicología deportiva. Uno de ellos es *Psicología, tecnología y deporte* de Lester Nurse-Allende, en donde se ofrece una perspectiva de la psicología deportiva; su historia, los logros en Puerto Rico y áreas trabajadas en la rama, como percepción, atención, concentración, pensamientos, emociones, entre otros temas. En este artículo se destaca no solo la importancia del plano psicológico y emocional en el adiestramiento integral de los/as atletas, sino también la necesidad de desarrollar un programa científico–tecnológico de psicología deportiva con los instrumentos electrónicos y maquinarias que posibiliten un pleno desarrollo de las destrezas motoras y psicológicas, necesarias para una mejor ejecutoria de los/as atletas puertorriqueños/as.

Otro de los artículos de la revista *Homines* es *El impacto sicosocial del deporte*, de José C. Barbosa-Muñiz.

En este trabajo se examina el impacto sociológico del deporte y su preocupación por los/as niños/as dentro de los escenarios deportivos. Según Barbosa (1985), en Puerto Rico hay que estimular a los jóvenes psicólogos/as a “meterle el pecho a los problemas psicodeportivos” (p. 267). Para él, la necesidad más dramática y necesaria es la del deporte competitivo para los niños/as, las implicaciones psicológicas del triunfo o fracaso en los deportes y sus implicaciones educativas para los/as que fracasan.

Las investigaciones y escritos que fueron surgiendo presentan una mirada bastante abarcadora a la psicología del deporte en Puerto Rico, considerando aspectos socio-culturales y llevando el plano psicológico-deportivo más allá del deporte de alto rendimiento.

Para este mismo año 1985, también encontramos dos investigaciones, ambas tesis de maestría; *Perfil de personalidad de una muestra de deportistas puertorriqueños* de Teresita Guerra y *Diseño de un programa de preparación psicológica para un grupo de nadadores infantiles: Estudio exploratorio* de Esther Rodríguez. Ambas tienen en común que no sólo son tesis para obtener el grado de maestría, sino que también son producto de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.

En su trabajo, Guerra (1985) tenía como objetivo principal la obtención de información que le permitiera obtener un perfil de personalidad de la población de-

portista y conocer sus necesidades y demandas (según el deporte) para poder facilitar la intervención terapéutica conociendo dichos indicadores. La muestra consistió de 32 deportistas puertorriqueños/as de la UPR, integrantes de los equipos de *softball* y *volleyball* de ambos sexos. En esta investigación, se le administró a los/as participantes un inventario de personalidad y una entrevista estructurada con el propósito de recopilar información acerca de las experiencias personales y logros deportivos de estos/as deportistas. Los resultados de este estudio indicaron que el perfil de personalidad de los/as atletas participantes demostraba una tendencia hacia la independencia, sociabilidad, asertividad, espontaneidad y la actividad. Los/as participantes señalaron la forma en que la participación deportiva ha impactado positivamente sus vidas, en especial en el plano físico, mental y emocional. Estos jugadores/as mostraron características que les diferenciaba del grupo normativo (Guerra, 1985).

Por otro lado, Esther Rodríguez llevó a cabo un estudio exploratorio, cuyo propósito era diseñar un programa de preparación psicológica para un grupo de nadadores/as infantiles. Mediante dicho programa se pretendía ofrecer unas herramientas (a este grupo de nadadores infantiles) que les permitiera regular la tensión competitiva. La muestra consistía de cuatro participantes (dos niñas

y dos niños) entre las edades de 9 a 11 años con dos años o más de experiencia competitiva. El programa se dividió en cinco fases, las cuales incluían talleres, entrevistas y visitas. Dicho programa tuvo seis semanas de duración y concluyó con una competencia. Los resultados evidenciaron que el programa pareció ser efectivo. El mismo fue evaluado a la luz de las observaciones del entrenador deportivo según la ejecutoria de los/as participantes en la competencia deportiva. El programa también fue evaluado según los tiempos realizados en competencia: 8 de 11 eventos resultaron en tiempos más bajos comparando los mismos a los realizados durante el resto del año. Todos los/as participantes expresaron haber aprendido mucho durante su participación en el programa (Rodríguez, 1985).

Considero interesante señalar que no se encontró investigación alguna hasta la década de los noventa y es precisamente en el año 1990 que se organiza por primera vez el Equipo de Salud Deportiva que apoyaría a la delegación puertorriqueña en los XVI Juegos Centroamericanos y del Caribe en México (Mayo, 1995).

Al inicio de la década de los noventa, se continúan realizando investigaciones en el plano psicológico-deportivo. También se comienza a indagar sobre otros aspectos que influyen directamente en el rendimiento atlético. Uno de estos factores lo es la ansiedad.

Según Valdés (1996), éste es uno de los estados que se producen y conspiran contra el rendimiento atlético. En Puerto Rico, para el año 1992 se lleva a cabo una investigación sobre el *Manejo de ansiedad a través de un programa de relajación con atletas del equipo nacional de la Federación de Natación de Puerto Rico* de Esther Terrón. En su estudio, Terrón tenía como objetivo determinar la efectividad de un programa de ansiedad con los atletas del equipo nacional de la Federación de Natación de Puerto Rico. En esta investigación se trabajó con técnicas de relajación y visualización y el diseño del estudio fue cuasi-experimental con una medida pre-tratamiento y una post-tratamiento. Cabe señalar que se encontraron diferencias significativas entre ambas medidas, confirmando así la efectividad del programa en la reducción de los niveles de ansiedad. Los/as participantes de la investigación lograron aumentar sus destrezas de manejo de la ansiedad después de la implantación del programa (Terrón, 1992).

La motivación en el rendimiento atlético también comienza a cobrar relevancia en el estudio de los/as atletas en los diferentes escenarios deportivos y comenzamos a ver la forma en que se perfilan investigaciones de este tipo. Para el año 1993, Amanda Hernández somete su disertación para obtener el grado doctoral del Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan y la misma se titula *La efectividad de un programa*

para aumentar la motivación en atletas universitarios. En dicho estudio se implantó un programa de talleres donde se aplicaron técnicas dirigidas a aumentar la motivación en atletas universitarios. En esta investigación se trabajó el nivel de motivación a través de cinco categorías: conflicto, rivalidad, suficiencia, cooperación y agresividad. Mediante un análisis estadístico de ANOVA se encontró diferencias significativas entre el grupo control y el experimental, demostrando de esta forma la efectividad del programa en el campo experimental (Hernández, 1993).

Para el año 1994 encontramos otro estudio de Esther Rodríguez, esta vez para obtener su grado doctoral de la UPR, Recinto de Río Piedras. Su trabajo trató de obtener un *Perfil de salud biopsicosocial de la mujer puertorriqueña en el deporte de alto rendimiento*. Rodríguez presenta el trabajo con la atleta como un ser integral, prestando atención a los aspectos biológicos, psicológicos y sociales, cuando en el pasado el enfoque hacia el deportista era en el desarrollo de sus capacidades físicas. Mediante esta investigación se pretende describir el estado de salud biopsicosocial de la mujer puertorriqueña que participa en deportes de alto rendimiento. El diseño del estudio fue ex post facto y la muestra estaba compuesta de 50 atletas de alto rendimiento, representantes de 12 deportes diferentes. En términos generales, esta muestra reflejó altos niveles de escolaridad,

y en general, se percibe como mujeres saludables, nivel de salud psicológica promedio y un alto nivel de auto concepto. Aunque también reflejaron un nivel de bienestar superior a la población general, la diferencia no fue estadísticamente significativa (Rodríguez, 1994).

Otra investigación relacionada al estudio de la motivación en los deportes es presentada en el 1995 por Marissa Martínez, del Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan. Hernández presenta un estudio del *Perfil de los factores motivacionales en atletas de alto rendimiento del equipo nacional de la Federación de Atletismo de Puerto Rico*. En su estudio, Martínez explora la interrogante de si existen o no altos niveles de motivación en los/as atletas que componen el equipo nacional de la Federación de Atletismo de Puerto Rico. Este es un estudio descriptivo—exploratorio con el fin de obtener perfiles de los factores motivacionales de cada uno de los/as participantes e identificar la intensidad de los mismos. La investigación comprobó la existencia de altos niveles de motivación en los atletas de alto rendimiento del equipo nacional de la Federación de Atletismo de Puerto Rico. Aquí vemos cómo el factor de la motivación también es abordado como elemento importante a ser considerado al momento de evaluar el rendimiento atlético.

Por otro lado, Manuel Ríos (1995) del Centro Caribeño de Estudios Postgraduados lleva a

cabo su investigación *La relación entre las variables autonomía, apoyo del entrenador, cohesión de equipo y la satisfacción en el deporte cuando éste se considera un trabajo en voleibolistas puertorriqueños de alto rendimiento*. Mediante este estudio se exploró la relación entre las variables antes mencionadas, encontrando una correlación significativa entre la satisfacción de los/as atletas y el *volleyball* (su deporte como trabajo). También se encontró una correlación entre la satisfacción en el deporte y el apoyo del entrenador/a. Sin embargo, no se encontró correlación entre autonomía y cohesión de equipo.

Es en 1995 que Raúl Mayo escribe el libro *iVine a Morirme! El drama de los juegos en Mar del Plata*. Mayo era psicólogo miembro del Equipo de Salud Deportiva que acompañó a la delegación puertorriqueña a los XII Juegos Panamericanos en Mar del Plata, Argentina. En este libro se expone la importancia del factor psicológico, mental y emocional en la preparación y el rendimiento de los/as atletas. Además está acompañado de narrativas, experiencias y crónicas de lo que allí ocurrió. En palabras de quien escribiera el prólogo del libro, Walter Frontera: "...queda demostrada la vital contribución de las ciencias del comportamiento durante una de las actividades más significativas en que se involucra el ser humano, el deporte. El atleta necesita estar emocional, espiritual y mentalmente preparado para la competición" (p.xii).

A finales de la década de los noventa, se trabajan temas tales como la relajación, visualización y ansiedad. Pude identificar tesis doctorales como la de José Casiano (1998) sobre *El efecto de las técnicas para atletas del equipo nacional de esgrima*, y *Evaluación de la variable ansiedad en una muestra de buzos recreativos* de Laura Trinidad (1999), ambas del Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan. En su estudio, Casiano tenía como propósito medir la efectividad de las técnicas de relajación en el manejo de la ansiedad, considerando la importancia de la concentración en la ejecución deportiva. La muestra de esta investigación consistía del Equipo Nacional de Esgrima de Puerto Rico. Los resultados reflejaron diferencias significativas en las medidas obtenidas, demostrando la efectividad de estas técnicas en el manejo de la ansiedad y en una mayor concentración que se refleja en una mejor ejecutoria por parte de estos atletas.

Por otro lado, Trinidad (1999) llevó a cabo un estudio cuasi-experimental con pre-prueba (antes del entrenamiento en la academia) y post-prueba (luego del entrenamiento) con el fin de conocer la manifestación de la ansiedad (ansiedad rasgo y ansiedad estado) en candidatos/as a buzos/as *scuba*. La muestra consistió de 42 participantes: 27 hombres y 15 mujeres. A cada participante se le administró una hoja de datos socio-demográficos y de interés en el buceo, hoja de fre-

cuencias y un *Inventario de Ansiedad de Rasgo y Estado*. Los resultados del estudio indicaron que no existían diferencias significativas entre las medidas de ansiedad rasgo por género. Trinidad también señaló que no se encontraron diferencias significativas entre la medida de ansiedad estado antes del entrenamiento y después del entrenamiento en aguas confinadas (pre y post prueba) (Trinidad, 1999).

A principios del nuevo milenio aún se sigue perfilando el interés por la ansiedad claramente evidenciado en trabajos como los de Carmen Soto (2000) y Sol Ednita González (2001), de la Universidad Carlos Abizu (antes Centro Caribeño de Estudios Postgraduados). Carmen Soto presenta su disertación *Program to manage anxiety before, during and after an athletic competition*, mientras que Sol Ednita González trabaja la *Efectividad de un programa de manejo de ansiedad en una muestra de atletas de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras* utilizando el *Sports Competition Anxiety Test* para adultos.

Ambas investigaciones apuntan a la importancia de anticipar o predecir la ansiedad pre-competitiva en atletas, en especial de éstos necesitar algún tipo de intervención. Interesantemente la intervención propuesta por Soto (2000), quien desarrolló un programa para manejar la ansiedad antes, durante y después de una competencia atlética, sirvió como preámbulo al estudio realizado por González

(2001) quien probó la efectividad de dicho programa. Este programa estaba compuesto de tres fases dirigidas a cumplir con los objetivos de la intervención. La primera fase consistía en un reunión inicial entre el evaluador y el equipo con el fin de explicarles el propósito del estudio y obtener el consentimiento de participación. La segunda fase se concentraría en el entrenamiento de los atletas con técnicas dirigidas al control de la ansiedad pre-competitiva. La tercera fase tendría como propósito evaluar la efectividad del programa. La investigación realizada por Sol Ednita González se llevó a cabo con una muestra de estudiantes-atletas del equipo de atletismo de la UPR, Recinto de Río Piedras. Los participantes eran 21 atletas: 12 mujeres y 9 varones. El diseño del estudio fue uno cuasi-experimental con tres grupos. Los resultados obtenidos no mostraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos.

Para el año 2001, Juanita Morales realizó un estudio comparativo-causal que aborda la *Relación de la percepción del atleta hacia su entrenador y el impacto en su rendimiento atlético en atletas de la Federación de Atletismo de Puerto Rico*. Esta es una disertación doctoral de la Universidad Carlos Albizu Miranda. En esta investigación participaron los integrantes de la *Federación de Atletismo de Puerto Rico* y tenía como objetivo probar la hipótesis sobre la relación existente entre la percepción del atleta hacia

su entrenador/a y el impacto en el rendimiento atlético del mismo. Morales realizó un análisis de correlación que demostró la validez de la hipótesis de investigación y señaló que para las variables apoyo social y comportamiento autocrático, existía una relación entre la percepción del atleta hacia el entrenador y el impacto en el rendimiento. Por otro lado, para las variables respuesta positiva, comportamiento democrático y entrenamiento e instrucción no se encontró la existencia de una relación.

Otra de las temáticas exploradas en investigaciones realizadas en Puerto Rico va dirigida al estudio de los desórdenes alimentarios. Con las alarmantes tasas de casos reportados de personas con problemas de bulimia y anorexia y la necesidad de las mismas en obtener una figura esbelta, no es de extrañarse que sea un tema tomado en consideración en la psicología deportiva. Cada vez más son los casos en donde no sólo las mujeres atletas, sino también los hombres atletas, recurren a tales práctica; al igual que al consumo de esteroides, por la necesidad de tener un cuerpo esbelto y musculoso. La más reciente investigación identificada es del año 2003, también es una disertación de la Universidad Carlos Albizu llevada a cabo por Ingrid C. Marín, titulada *Un perfil de bulimia para atletas de alto rendimiento de equipos nacionales de Puerto Rico*. La investigación fue realizada con una muestra de 61 atletas de

ocho equipos de alto rendimiento de Puerto Rico y los resultados demostraron que ocho atletas de equipos nacionales de Puerto Rico presentaron conductas bulímicas para un porcentaje de 13%.

Hoy día, podríamos señalar que es en la Universidad Carlos Albizu Miranda donde se encuentra la mayor parte de las investigaciones sobre psicología deportiva que se han llevado a cabo en la Isla. Estas son disertaciones de estudiantes graduados para obtener sus grados de Doctor en Psicología (PsyD) o Doctor en Filosofía (PhD). Podemos encontrar disertaciones que datan desde principios de la década de los noventa. La mayoría de estas investigaciones son llevadas a cabo por estudiantes de psicología clínica, cuyas prácticas se centran en escenarios deportivos. Entre estos investigadores podemos encontrar nadadores/as, atletas de pista y campo, y volibolistas que han representado a la Isla en competencias internacionales, a sus respectivas universidades o pueblos de la Isla y que tienen un interés genuino por mejorar la calidad del deporte en Puerto Rico. Algunos de ellos culminaron sus bachilleratos en otras instituciones (como la UPR, Recinto de Río Piedras) y continúan sus estudios graduados en la Universidad Carlos Albizu Miranda, guiados y supervisados por el Dr. Daniel Martínez, quién también ha trabajado con un sinnúmero de equipos locales y nacionales. Su preparación y experiencia han

sido clave para el desarrollo no sólo de las investigaciones que se llevan a cabo en la Universidad Carlos Albizu Miranda, sino para la implantación de muchos programas en mejorar el rendimiento en los atletas. Algunos de los estudiantes han diseñado programas para mejorar la efectividad en el área del tiro libre (en baloncesto), el cual ha sido implementado en algunas universidades de la Isla. Otros programas han sido diseñados para mejorar el rendimiento de quienes practican el *bowling* y éste ha sido utilizado en el Equipo Nacional de Puerto Rico.

Algunos egresados tienen la oportunidad de quedarse laborando en el escenario deportivo en la isla. Su preparación y buen trabajo en la práctica como estudiantes graduados han merecido el respaldo de atletas, dirigentes y apoderados. Algunos de ellos han colaborado a mejorar el rendimiento de atletas en los equipos nacionales que van a representar a Puerto Rico a diferentes partes del mundo. También laboran con equipos locales y en equipos de las diferentes universidades.

Conclusión

Este trabajo presentó un breve recorrido de la psicología deportiva en Puerto Rico, particularmente en las investigaciones que se han llevado a cabo en la Isla. Como se mencionara anteriormente la mayoría de estas investigaciones fueron realizadas por estudiantes

graduados con el fin de cumplir con los requisitos de la obtención de los grados de maestría y doctorado de sus respectivas universidades. Desde la psicología puertorriqueña, tenemos muchas cosas interesantes que aportar a esta joven y creciente rama. Entiendo que el campo deportivo es uno complejo e incluye el elemento psico-social como uno de los más importantes. Este campo incluye desde las competencias deportivas de la niñez puertorriqueña hasta las de los atletas olímpicos de alto rendimiento. Desde las investigaciones e intervenciones de la psicología, se podrían trabajar múltiples aspectos relacionados a la socialización, autoestima,

estrés, ansiedad, motivación, entre otros. Las investigaciones que se desarrollen podrían arrojar luz a un trabajo multidisciplinario que incluya psicólogos/as, atletas, educadores, dirigentes y padres y que permita presentar el escenario deportivo como una alternativa social y físicamente saludable. Este trabajo presenta un interés genuino en la documentación de la psicología del deporte en la isla. Además, propone continuar una línea investigativa de la psicología deportiva en Puerto Rico. Ahora el reto está en nuestras manos.

Referencias

- Barbosa, J. (1985). El impacto sicosocial del deporte. *Homines*, 3, 266-271.
- Casiano, J. (1998). *El efecto de las técnicas de relajación y visualización para atletas del Equipo Nacional de Esgrima*. Disertación doctoral inédita. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, PR.
- González, S.E. (2001). *Efectividad de un programa de manejo de ansiedad en una muestra de atletas de la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras utilizando el "Sports Competition Anxiety Test" para adultos*. Disertación doctora inédita. Universidad Carlos Albizu Miranda, Recinto de San Juan, PR.
- Guerra, T. (1985). *Perfil de personalidad de una muestra de deportistas puertorriqueños universitarios*. Tesis de maestría inédita. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras.
- Hernández, A. (1993). *La efectividad de un programa para aumentar la motivación en atletas universitarios*. Disertación doctoral inédita. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, PR.

- Le Scanff, C. & Bertsch, J. (1999). *Estrés y rendimiento*. Zaragoza, España: Inde Publicaciones.
- Marín, I. (2003). *Un perfil de bulimia para atletas de alto rendimiento de equipos nacionales de Puerto Rico*. Disertación doctora inédita. Universidad Carlos Albizu Miranda, Recinto de San Juan, PR.
- Martínez, M. (1995). *Un perfil de los factores motivacionales en atletas de alto rendimiento del equipo nacional de la Federación de Atletismo de Puerto Rico*. Disertación doctoral inédita. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, PR.
- Mayo, R. (1995). *¡Vine a morirme! El drama de los juegos en Mar del Plata*. San Juan, PR: Ediciones Mitológicas.
- Morales, J. (2001). *Relación de la percepción del atleta hacia su entrenador y el impacto en su rendimiento atlético en atletas de la Federación de Atletismo de Puerto Rico*. Disertación doctoral inédita. Universidad Carlos Albizu Miranda, Recinto de San Juan, PR.
- Nurse, L. (1985). Psicología, tecnología y deporte. *Homines*, 3, 255-265.
- Olivera, V. (1984). *Autoconcepto y actitudes hacia roles sexuales de un grupo de atletas universitarias*. Tesis de maestría inédita. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, PR.
- Pérez, G., Cruz, J., & Roca, J. (1995). *Psicología y deporte*. Madrid, España: Alianza Editorial.
- Ríos, M. (1995). *La relación entre las variables autonomía, apoyo del entrenador, cohesión de equipo y la satisfacción en el deporte cuando éste se considera un trabajo en voleibolistas puertorriqueños de alto rendimiento*. Disertación doctoral inédita. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, PR.
- Rodríguez, E. (1985). *Diseño de un programa de preparación psicológica para un grupo de nadadores infantiles: estudio exploratorio*. Tesis de maestría inédita. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, PR.
- Rodríguez, E. (1994). *Perfil de salud biopsicosocial de la mujer puertorriqueña en el deporte de alto rendimiento*. Disertación doctoral inédita. Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, PR.
- Soto, C. (2000). *Program to manage anxiety before, during and after an athletic competition*. Disertación doctoral inédita. Universidad Carlos Albizu Miranda, Recinto de San Juan, PR.
- Terrón, E. (1992). *Manejo de ansiedad a través de un programa de relajación con atletas del equipo nacional de la Federación de Natación de Puerto Rico*. Disertación doctoral inédita. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, PR.

Trinidad, L. (1999). *Evaluación de la variable ansiedad en una muestra de buzos recreativos*. Disertación doctoral inédita. Centro Caribeño de Estudios Postgraduados, Recinto de San Juan, PR.

Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. Zaragoza, España: Inde Publicaciones.

Nota

- ¹ Este trabajo fue presentado para el curso Historia y Sistemas de la Psicología que ofreció la Dra. Ana I. Álvarez en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras. La autora agradece las recomendaciones de la Dra. Álvarez y de la Prof. Nérida Torres, así como la colaboración del Dr. Daniel Martínez de la Universidad Carlos Albizu.