

Capítulo 07. Efectos residuales de la pandemia por covid-19 en la práctica profesional del psicólogo deportivo en México

Minerva Thalía Vanegas Farfano
Olha Nikolaevna Velychko
Samantha Medina Villanueva
Luis Tomás Ródenas Cuenca

Universidad Autónoma de Nuevo León

<https://doi.org/10.46990/iQuatro.2023.13.5.7>

Resumen

El objetivo del presente estudio fue conocer los efectos residuales de las medidas implementadas durante la pandemia por COVID-19 en la práctica profesional de psicólogos deportivos mediante la comparación de su práctica durante el periodo de aislamiento (julio de 2020) y la realizada dos años y después (noviembre de 2022). Los resultados señalaron la implementación de la telepsicología como única opción de trabajo durante el aislamiento. Se concluye que los esfuerzos para facilitar el trabajo psicológico de manera provisional durante el periodo de confinamiento trajeron beneficios en el desarrollo profesional de los psicólogos dando pie a una mayor flexibilidad en su práctica profesional

Palabras clave

Confinamiento por COVID-19 en México, Psicólogos del deporte, Telepsicología

Introducción

La presencia y trabajo con un psicólogo del deporte pudiese ser fundamental para obtener un máximo provecho pues este se encarga de diversos procesos que influyen en el deporte como son los pensamientos del deportista y las emociones que se derivan tanto de los entrenamientos como las competencias (Llopis, 2021); sin embargo, a inicios del 2020 la enfermedad COVID-19, causada por el virus SARS-COV-2, pasó de ser declara emergencia sanitaria a pandemia (WHO, 2020). Con una expansión cuya rapidez dio pie a aislamientos, cuarentena domiciliaria y distanciamiento social como estrategias para prevenir su propagación (Wilder-Smith & Freedman, 2020), esta enfermedad ha podido ser contenida, sin embargo, durante este proceso la misma tuvo un impacto tanto biológico como psicológico no ante-

riormente reportado en la literatura. Este estudio se centra en el conocimiento de los efectos residuales de la pandemia COVID-19 en la práctica profesional de psicólogos deportivos mediante la comparación de su práctica durante el periodo de aislamiento (julio de 2020) y la realizada dos años y después (noviembre de 2022).

La pandemia por covid-19 fue un momento de incertidumbre que generó toda una serie de respuestas basadas tanto en aspectos emocionales, como irracionales (González-Hernández, 2021) y poco a poco, gracias al esfuerzo de la comunidad científica, vinculándose cada vez más a la ciencia, para afrontarle. Al igual que al resto del mundo, para los deportistas la pandemia por COVID-19 tuvo un impacto negativo en su quehacer (Ochoa-Chang et al., 2021). Muchos deportes ya habían comenzado sus competencias al momento en que el COVID-19 irrumpe con sus actividades (Llopis, 2021), por lo que, para muchos el frene de los objetivos a corto y mediano plazo fue una situación a afrontar (Balaguer, 2021).

Revisión de la Literatura

Relacionadas con las tres fases generales vividas por los deportistas durante la pandemia (Vélez, Moreno y Villasana, 2020) la tensión, tristeza preocupación, miedo, así como alteraciones de sueño fueron algunas de las variables psicológicas reportadas a nivel internacional como aspectos comunes a los deportistas en todos los niveles (Ochoa-Chang et al., 2021). Ante ello, variables psicológicas centrales para el deporte como la motivación, la vitalidad y la calidad de vida se vieron modificadas de forma negativa dando lugar a campañas de difusión en diversas partes del planeta y como iniciativa de diferentes organismos con el objetivo de apoyar la salud psicológica de los deportistas (Piedra, 2020). Mientras esto sucedía, a un nivel mundial la telepsicología, definida por la American Psychological Association (2015) como la provisión de servicios psicológicos mediante una vía tecnológica, percibió un incremento a nivel mundial a través de plataformas de video conferencias o llamadas telefónicas (McKee et al., 2021).

El trabajo del psicólogo deportivo durante la pandemia

El trabajo del psicólogo deportivo durante la pandemia se vio matizado por diversos cambios en la práctica de su quehacer debido al confinamiento. El análisis de las competiciones y los entrenamientos se vio modificado al solicitarse un cierre total o mínima presencia de personal en los planteles deportivos. Con la finalidad de apoyarles, a un nivel internacional, se presentaron diversas iniciativas enfocadas en intentar ofrecerles parte del trabajo profesional que ya se realizaba cara a cara a través de cápsulas informativas como las notas y asesoramiento

brindado en Athlete 365 (International Olympic Committee, 2022) o las Píldoras Solidarias (Brandao et al., 2021), libro desarrollado por la Sociedad Iberoamericana del Deporte con el objetivo de difundir estrategias psicológicas para deportistas viviendo dicho momento de crisis mundial.

A la fecha, una parte de las publicaciones sobre el deporte y la psicología del deporte se ha concentrado en la revisión de los efectos que la pandemia tuvo en los deportistas, siendo ello incluso el origen a números especiales en diferentes revistas. Sin embargo, poco a poco se han ido publicando artículos enfocados al retorno deportivo, con enfoques en variables como son la participación en el deporte, fisiología del deporte o la prevención de lesiones deportivas (Patel et al., 2022), lo cual nos habla de una preocupación en los efectos que dicho periodo pudo dejar en el deportista; mas no existen estudios con un enfoque en el retorno a la práctica de aquellos que trabajan con dichos deportistas. Considerando que, la pandemia dio pie a cambios sustantivos en la manera de trabajar de muchas industrias y áreas de trabajo y que tras ello diversas políticas fueron implementándose como parte de un retorno seguro, el presente estudio tuvo como objetivo conocer los efectos residuales de la pandemia COVID-19 en la práctica profesional de psicólogos deportivos mediante la comparación de su práctica durante el periodo de aislamiento (julio de 2020) y la realizada dos años y después (noviembre de 2022). Para ello se identificó como efecto residual el seguir implementando alguna de las estrategias o hábitos comenzados durante el periodo de aislamiento.

Metodología

Diseño

Dado el interés por conocer los efectos de la pandemia por COVID-19 en la práctica de los psicólogos deportivos, esta investigación siguió un diseño longitudinal observacional (Dagnino, 2014).

Participantes

En un primer momento participaron veintidós psicólogos del deporte, 14 mujeres (63.6%) y 8 hombres (36.4%) cuyo estado civil era mayormente soltero(a) (n=16, 72.7%), seguido de casado (n=5, 22.7%) y otro (n=1, 4.6%). Al momento de contestar la encuesta, estos radicaban en diversas partes de la república mexicana, siendo los estados con una mayor cantidad de participantes Nuevo León (n=3, 14.3%) y el Estado de México (n=3, 14.3%), seguidos de Ciudad de México (n=2, 9.5%) y Veracruz (n=2, 9.5%). El 60% de ellos laboraba para el sector privado, el 30% para el sector y el 10% tenía un negocio propio. De estos, cinco (22.72 %)

practicaban la tele psicología como la única forma de trabajo durante el periodo de confinamiento y 17 (77.28%) le alternaban como las visitas a campo, es decir, asistiendo a los lugares de entrenamiento de los deportistas, siendo en todos los casos al aire libre. Por su parte, en la etapa de seguimiento, participaron seis psicólogos del deporte de los anteriormente contactados, cuatro hombres y dos mujeres.

Instrumentos

Para lograr el objetivo de esta investigación fueron diseñados dos instrumentos ad hoc, cada uno enfocado a uno de los tiempos estudiados. El primero, empleado durante el periodo de aislamiento por COVID-19 en el año de 2020 constó de quince preguntas de las cuales doce de estas eran cerradas y tres de ellas abiertas, todas ellas orientadas a saber los efectos de la pandemia COVID-19 en la práctica profesional. El segundo instrumento diseñado constó de tres preguntas abiertas, y fue empleado durante el mes de noviembre de 2022 como herramienta de seguimiento de las prácticas profesionales de los participantes previamente contactados.

Procedimiento

Para la recogida de datos en ambos tiempos se contactó a psicólogos deportivos egresados de un programa de maestría impartido por una universidad del norte de México. Este contacto fue en línea en un grupo de WhatsApp, mantenido por la coordinación del programa quienes dieron el visto bueno del desarrollo de la investigación. En este primer momento se efectuó la invitación y el envío del cuestionario a todos los posibles participantes, informando la naturaleza de la investigación, pidiendo la colaboración voluntaria y aclarando que el consentimiento informado se encontraba igualmente dentro del enlace del cuestionario. Fue así mismo aclarado a los participantes que la información sería tratada confidencial y únicamente con fines científicos.

Análisis de los datos

El análisis de los datos se realizó de acuerdo con la naturaleza de estos. En el caso de las preguntas cerradas cuyos análisis se centraron en la obtención de estadísticos descriptivos como media, desviación estándar y frecuencia, estas se procesaron mediante el paquete estadístico SPSS (22.0). En el caso de las preguntas abiertas, estas fueron analizadas con el programa QDA Miner Lite (2.0.8), en el cual se hizo la codificación y categorización de los resultados siguiendo un análisis inductivo.

Resultados

De acuerdo con los participantes durante el periodo de aislamiento por COVID-19, la tele psicología fue una de las formas en que impartió su trabajo profesional. Como ya se señaló,

para el 22.72% esta era la única forma de contacto con los deportistas que estaban atendiendo durante ese periodo. En este periodo la tele psicología comprendía el trabajo mediante videoconferencia (n=16, 76.2%), el empleo de aplicaciones (n= 3, 14.3%) u otros (n=3, 9.5%)

Los psicólogos señalaron que una de las razones por las cuales se optó por esta forma de acercamiento era, principalmente por la facilidad tecnológica que percibían en cuanto a sus propias habilidades (n=13, 59.09%); aunque para ocho de estos (36.36%) persistía la preocupación de una escasa formación para adaptarse al entorno online. El que la tecnología permitiese mantener la regularidad de las sesiones (n=9, 40.9%), fue otra de las razones por las cuales la tele terapia se mantuvo durante ese periodo.

El empleo de la terapia fue catalogado en su efectividad como “muy efectiva” al ser empleada como seguimiento de un tratamiento psicológico presencial (n=10, 45.45%) y como medio de retroalimentación para los deportistas (n=10; 45.45%). Estas situaciones dieron pie a que los profesionistas se inclinasen a emplear software con fines terapéuticos en sus sesiones (n=10, 45.45%), seguido de la búsqueda de actividades online como blogs, apps, canales o podcast (n=6, 27.27%), es decir, apoyándose con el material distribuido por otros profesionales.

Por último, al realizar la pregunta abierta: ¿qué retos has vivido en estos últimos meses para realizar tu práctica profesional? Las respuestas dieron pie a cuatro categorías: la dificultad de horarios, adaptarse a la tecnología, la necesidad de buscar alternativas y los problemas de espacios. La primera categoría, dificultad de horarios, hace mención a los problemas para establecer horarios comunes entre el psicólogo y el deportista a fin de continuar manteniendo las sesiones como previo al periodo de aislamiento: “Cumplimiento de los horarios establecidos, al tener actividades cambiantes” (P1) y “... [disponibilidad de] tiempos para un constante desarrollo” (P17) y “Accesibilidad por parte de los clientes” (P9) son tres ejemplos de ello. La segunda categoría se relacionó con el adaptarse al empleo de tecnologías, esta categoría se define por la percepción de un mayor empleo de recursos tecnológicos que van desde el empleo de videollamadas, hasta aplicaciones móviles: “El confinamiento ha hecho que hagamos mayor uso de las tecnologías para las sesiones” (P8) y “Adaptación a la tecnología...” son dos ejemplos. La tercera categoría desarrollo de alternativas a distancia define la necesidad de los psicólogos por diseñar o buscar alternativas ya realizadas por otros profesionistas de las actividades trabajadas de manera presencial para poder seguir colaborando con los deportistas, ejemplos de esta categoría son: “Buscar alternativas” (P2), “Variedad de información” (P5) y “Realizar actividades de simulación” (P3). Cabe recalcar que en torno a esta se hablaba de

la necesidad de desarrollar actividades que permitan librar la falta de interacción con otros deportistas (n=2), de espacios adecuados (n=3) y el cese de las competencias. Por último, la categoría ajuste definió la percepción que tenían los participantes sobre la forma en que sus actividades profesionales se veían mediadas por la tecnología, persistiendo en ellos la duda sobre la idoneidad de estas: “El adaptarme al trabajo, sin ver al deportista en su ambiente deportivo, y apoyarme en la información que me da el atleta, sin una observación de campo” (P13) y “Convencerme de que realmente funcionan las sesiones” (P11) son dos ejemplos.

Como ya se señaló, en un segundo contacto, a dos años del primer contacto. Se hizo nuevamente una invitación abierta a los mismos participantes para explorar si existían o no efectos residuales de los cambios implementados durante el periodo de aislamiento. Para ello las preguntas se enfocaron en la percepción de desarrollo de habilidades tras el confinamiento, la continuación de prácticas iniciadas durante el periodo de confinamiento y la búsqueda de actualizaciones en tecnología y herramientas digitales. En cuanto a la primera, los participantes señalaron el haberse “acelerado la necesidad de dominar el manejo de elementos de tecnología” (P1), el desarrollo de “habilidades de comunicación por medios electrónicos” (P3), la “habilidad de obtener más información con el campo visual reducido” (P2) y el “desarrollo de habilidades creativas” (P2); las cuales nos marcan un reconocimiento de las actividades que previamente se habían mencionado como retos a vencer durante el periodo de aislamiento.

La segunda pregunta, relacionada con la continuación de prácticas comenzadas durante el periodo de aislamiento dieron como resultado que el empleo de video llamadas era la actividad que se seguía empleando: “Sí, he continuado con videollamadas, asesoría a distancia a entrenadores y deportistas” (P1), un cambio en la modalidad de atención: “ Sí, videollamada (el mayor número de sesiones la tengo de esa manera)” (P2) y la flexibilidad para ajustarse a los horarios de los deportistas: “he adoptado los horarios mismos de los deportistas” (P3).

Por último, los psicólogos no mencionaron haber continuado con su capacitación en la formación de trabajo a distancia o manejo de aplicaciones una vez terminado el periodo de aislamiento para el ejercicio de su práctica terapéutica, señalando que, si bien tomaban cursos, estos se centraban en temas de educativos: “Tome una capacitación por temas de ser docente” (P2) y “Sí, pero más enfocadas a dar clases de docencia” (P5).

Discusión

La presente investigación tuvo como propósito conocer los efectos residuales de la pandemia COVID-19 en la práctica profesional de psicólogos deportivos mediante la comparación de su práctica durante el periodo de aislamiento (julio de 2020) y la realizada dos años después (noviembre de 2022). Como ya se comentó, las actividades deportivas se vieron pausadas debido a la pandemia, gestando con ello toda una serie de situaciones adversas o conflictivas para los deportistas y los equipos de profesionales que los acompañan (Ochoa-Chang et al., 2021).

Una de las actividades que se pudo mantener fue la reflexión en torno al suceso deportivo, tarea que, si bien habitualmente hace el deportista, puede ser acompañada por el psicólogo (Llopis, 2021) y, por ende, obtener frutos dado el apoyo al desarrollo de habilidades psicológicas orientadas a su mejora. En el caso de esta investigación, la reflexión no se pretendió centrar en el atleta y sí en el psicólogo, buscando con ello, explorar la forma en que un suceso de dicha índole puede llegar a tener en su práctica profesional. De esta forma, se pudo ver cómo la actividad profesional del psicólogo se vio interrumpida de inicio ante las situaciones que tanto este como el atleta y el resto de las personas vivían: una necesidad de cambio y adaptación a las nuevas circunstancias, como fueron, en tener que compaginar diferentes actividades en espacios y momentos que se traslapaban, haciendo necesario, como lo mencionan los mismos participantes el tener la “... [disponibilidad de] tiempos para un constante desarrollo” (P17).

La capacidad de adaptación tanto de atletas como psicólogos se puede observar en los comentarios de este último al señalar la búsqueda de herramientas que les permitiese continuar con su trabajo: inclusión de videollamadas, aplicaciones, traslado de materiales a formatos digitales. Se percibe, en las respuestas dadas por los participantes, una necesidad “Buscar alternativas” (P2) y maximizar la “Variedad de información” (P5) como una forma de lograr que los atletas continuasen percibiendo una atención profesional.

Existió un periodo de incertidumbre en torno a las posibilidades que dichas adecuaciones tendrían en el desempeño profesional, con comentarios como “Convencerme de que realmente funcionan las sesiones” (P11), lo cual señaló dificultades para la adaptación a dichas circunstancias en donde actividades como las observaciones de campo eran las que se veían mayormente perjudicadas.

En un posterior cuestionamiento a dos años del periodo de aislamiento, se observa que los participantes no sólo han regresado a sus espacios laborales de antaño, si no también, continuado con el uso de algunas estrategias como son las videollamadas en el trabajo diario, ya no con el recelo que se observó en un inicio. Sino como una forma de adecuación, quizás, a las mismas demandas que ya desde antes se vislumbran en comentarios como: “Sí, he continuado con videollamadas, asesoría a distancia a entrenadores y deportistas” (P1) y “he adoptado los horarios mismos de los deportistas” (P3). Estos datos reflejan, aunque de forma tardía, el ajuste realizado por los psicólogos como una manera de hacer cambios comportamentales en torno a su práctica profesional, lo cual se vio de alguna forma forzado por las mismas presiones sociales percibidas una vez comenzadas las medidas de aislamiento. En este sentido, cabe la pena realizar un estudio más exhaustivo, considerando, por ejemplo, el modelo de teoría de acción razonada (theory of reasoned action, TRA) tal y como lo proponen McKee y colaboradores (2021).

El presente estudio cuenta con una serie de limitaciones como son el haber captado a un número reducido de participantes, relacionados con un solo programa académico; y con una aún más limitada participación en su periodo de seguimiento; lo cual limita los resultados para su generalización. No hace una vinculación de los fenómenos observados como referentes teóricos, lo que si bien parte de su misma naturaleza descriptiva pudiese permitir el hipotetizar formas en que se pudiese apoyar a los profesionistas del área para la adaptación, el aprovechamiento e incluso la propuesta de diseños de plataformas o equipo que pudiesen mejorar su trabajo desde la telepsicología.

En cuanto a sus fortalezas es la única investigación, a conocimiento de los autores, que se ha enfocado en revisar mediante un diseño longitudinal los efectos que el confinamiento por COVID-19 tuvo en un grupo de profesionistas enfocados a la salud psicológica de un gran número de personas. Y que pudiese servir de indicio o primer acercamiento de lo que en un futuro se observe en la psicología del deporte nacional, conforme los avances tecnológicos y las propias necesidades de la población, vayan gestándose.

Conclusiones

Es por lo anterior que concluimos que los esfuerzos del psicólogo deportivos para facilitar su trabajo de manera provisional durante el periodo de confinamiento, fueron no solo beneficiosos en el momento mismo en que se estaban buscando dar soluciones a los deportistas con

quienes se trabajaba, sino también un indicio de los beneficios en el desarrollo profesional a futuro centrado en una mayor flexibilidad en la práctica profesional, ante la misma búsqueda de seguir otorgando sus conocimientos y experiencia a la población en la cual se encuentran enfocados.

Referencias

- Balaguer, I. (2021). Vitalidad de los deportistas: concepto, evaluación e intervención. *Píldoras solidarias. Estrategias psicológicas en el deporte para afrontar momentos de crisis. Sociedad Iberoamericana del Deporte.*
- Brandao, R., Dosil, J., Viñolas, A. y Domínguez, R. (2021). *Píldoras Solidarias. Xunta de Galicia. (Obra original publicada en 2021)*
- Dagnino, J. (2014). Tipos de estudios. *Revista Chilena de Anestesia*, 43(2), 104-108. <https://doi.org/10.25237>
- González-Hernández, J. (2021). ¿Creencias irracionales en tiempos complejos? Ser deportista es ir con ventaja. *Píldoras solidarias. Estrategias psicológicas en el deporte para afrontar momentos de crisis. Sociedad Iberoamericana del Deporte.*
- International Olympic Committee (2022). Asesoramiento sobre la COVID-19. Recuperado de <https://olympics.com/athlete365/es/que-hacemos/bienestar/covid-19/>
- Llopis, D. (2021). Aprender a competir a partir de la propia experiencia: el trabajo psicológico. *Píldoras solidarias. Estrategias psicológicas en el deporte para afrontar momentos de crisis. Sociedad Iberoamericana del Deporte.*
- McKee, G., Pierce, B., Donovan, E. y Perrin, P. (2021). Examining models of psychologists' telepsychology use during the COVID-19 pandemic: A national cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology*, 77(10). 2405-2423. Doi: 10.1002/jclp.23173
- Ochoa-Chang, M., Castillo-Caurel, A., Mendivil-González y G- Ross-Guerrero, E. (2021). Impacto psicológico de la COVI-19 en la población deportiva santiaguera. *Santiago*, 156, 99-112.

- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del deporte*, 1(1), 41-43. DOI: <http://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>
- Véliz, A., Moreno, G., y Villasana, P. (2020). Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social. *Comunidad y Salud*, 18(2), 18-34.
- Wilder-Smith, A. y Freedman, D. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27 (2).1-4. <https://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- World Health Organization (2020). WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19. Retrieved at <https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>