

Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19

Telepsychological interventions with cuban high performance athletes during COVID-19

Cesar Montoya Romero^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-6950-0503>

Sucel Suarez Armas¹ <https://orcid.org/0000-0003-2259-5677>

Luis Gustavo González Carballido¹ <https://orcid.org/0000-0003-3275-6366>

¹Instituto de Medicina del Deporte, Subdirección de Psicología. La Habana, Cuba.

* Autor para la correspondencia: cmontoyaromero@gmail.com

RESUMEN

Introducción: las condiciones de confinamiento, como medida para evitar la propagación de la COVID-19, han impactado psicológicamente a los atletas del movimiento deportivo cubano. Durante esta etapa los especialistas de la Subdirección de Psicología del Instituto de Medicina del Deporte (IMD) desarrollaron una labor de cobertura telepsicológica mediante las tecnologías de la información y las comunicaciones. **Objetivo:** el objetivo se orientó a identificar las principales dificultades adaptativas confrontadas por los deportistas cubanos de alto rendimiento en la etapa de confinamiento, los contenidos subjetivos más abordados por los especialistas que les brindaron apoyo y los tipos de intervenciones más empleadas mediante esta modalidad de trabajo. **Metodología:** para la realización de este trabajo fueron recogidos 58 informes mensuales del estado psicológico de los deportistas durante la etapa de pandemia. **Resultados:** se encontró que las variables y contenidos subjetivos más atendidos fueron la percepción de riesgo de contraer la Covid-19 y las reacciones emocionales asociadas a la crisis sanitaria, la disciplina en el cumplimiento de las tareas de entrenamiento, el estado de ánimo y la suspensión de las actividades deportivas. Las dificultades motivacionales se asociaron al empleo del establecimiento de metas y la ansiedad a las intervenciones cognitivo-conductuales y al manejo de la excitación. **Conclusiones:** se concluyó que las dificultades manifestadas por el mayor número de atletas fueron la ansiedad, la desmotivación y el aburrimiento, lo que condujo a realizar varios tipos

de intervenciones telepsicológicas en correspondencia con las dificultades encontradas, dentro de las cuales las más utilizadas fueron las de tipo cognitivo.

Palabras clave: orientación e intervención; tele psicológica; deportistas; alto rendimiento; psicología; COVID-19.

ABSTRACT

Introduction: The confinement conditions, as a measure to avoid the spread of COVID-19, have psychologically impacted the athletes of the Cuban sports movement. During this stage, the specialists of the Institute of Medicine of the Sport (IMD) Psychology Subdirectorate carried out telepsychological coverage through information and communication technologies. **Objective:** the objective was aimed at identifying the main adaptive difficulties faced by cubans athletes in the confinement stage, the subjective content most addressed by the specialists who provided support and the types of interventions most used through this type of work. **Methodology:** To carry out this work, 58 monthly reports of the psychological state of the athletes were collected during the pandemic stage. **Results:** It was found that the variables and subjective contents most attended were the perception of risk of contracting Covid-19 and the emotional reactions associated with the health crisis, the discipline in the fulfillment of the training tasks, the mood and the suspension of sports activities. Motivational difficulties were associated with the use of goal setting and anxiety with cognitive-behavioral interventions and with the management of arousal. **Conclusions:** It was concluded that the difficulties manifested by the largest number of athletes were anxiety, lack of motivation and boredom, which led to various types of telepsychological interventions in correspondence with the difficulties encountered, among which the most used were the cognitive type.

Keywords: orientation and intervention; tele psychological; sportsmen; high yield; psychology; COVID-19.

Recibido: 21/03/20

Aprobado: 18/04/20

INTRODUCCIÓN

La COVID-19 o SARS-Cov2 es una enfermedad nueva que ocasiona dificultad respiratoria, neumonía, fracaso renal entre otras condiciones médicas, incluso la muerte, sobre todo a personas mayores de 60 años o que padecen enfermedades como Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, Cardiopatías, Enfermedades Pulmonares Crónicas, Cáncer o Inmunodeficiencias.⁽¹⁾

De acuerdo con informes de la Organización Mundial de la Salud (OMS), destinados a actualizar la estrategia de enfrentamiento a esta pandemia, los primeros países afectados preveían que cerca del 40 % de los pacientes infectados experimentarían la enfermedad de modo leve, el 40 % una enfermedad moderada como la Neumonía, el 15 % de los casos una enfermedad grave y el 5 % de los casos padecería una enfermedad crítica.⁽²⁾

Según cifras oficiales ofrecidas por el Ministerio de Salud Pública (MINSAP) al cumplirse 93 días de confirmados los primeros casos en nuestro país la tasa de incidencia de la enfermedad en la Isla era de 19,9 por 100 mil habitantes, de los casos confirmados los graves alcanzaban el 7,3 %, y los críticos solo el 3 %.⁽³⁾

En una comunicación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se ofrecieron orientaciones provisionales a todos los países, recomendándose la restricción en la circulación de personas, el cierre de centros escolares y comercios, el aislamiento de zonas geográficas y restricciones de los viajes internacionales, refiriéndose al confinamiento o aislamiento físico como una de las principales medidas para frenar la propagación de esta enfermedad.⁽⁴⁾

Un estudio de tipo exploratorio orientado a comprender el significado y los efectos que produce en las personas el aislamiento a que obliga esta pandemia, describe que pueden experimentar desesperación, sensación de pérdida de libertad, aburrimiento, insomnio, poca concentración e indecisión. También se reporta irritabilidad, ira, ansiedad por no tener contacto físico con familiares y amigos ni poder desarrollar una rutina de vida normal.⁽⁵⁾

Para quienes practican actividades físicas de manera frecuente, especialmente para los deportistas de alto rendimiento, la alteración de sus rutinas de ejercicios y la abrupta disminución de sus cargas de entrenamiento, suponen modificaciones importantes desde el punto de vista morfofuncional.⁽⁶⁾ Pero el impacto que esta situación ha tenido en los atletas va más allá del ámbito eminentemente fisiológico, pues existen evidencias de sus efectos también en el plano mental.

En una investigación realizada por especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Guantánamo durante la etapa de pandemia se encontró que el 71.4 % de los deportistas encuestados presentaron alguna manifestación psicológica negativa. Algunas de ellas fueron: incertidumbre en el futuro, preocupaciones constantes, trastornos del sueño y del apetito, angustia, tristeza, falta de motivación para realizar ejercicios y para las actividades cotidianas, el 37,3 % (53 atletas) presentó tres o más manifestaciones, demandándose una intervención oportuna para contribuir a eliminar o reducir estos estados desfavorables.⁽⁷⁾

En la Subdirección de Psicología del Instituto de Medicina Deportiva (IMD), cuya misión es ofrecer la cobertura psicológica a las diferentes disciplinas del movimiento deportivo,⁽⁸⁾ se ha desarrollado un grupo de acciones afines a este propósito, apelando a técnicas y herramientas de trabajo adaptadas a las condiciones actuales.

Los servicios de psicodiagnóstico que en ella se brindan en circunstancias normales están orientados a garantizar una adecuada preparación psicológica de los deportistas para las competencias deportivas. Esto se logra mediante el control de la asimilación y recuperación psicológica de las cargas de entrenamiento a lo largo de la preparación. Además se estudian los fenómenos psicológicos, psicopedagógicos y sociopsicológicos que afectan al deportista, al grupo deportivo y a la preparación en sentido general para intervenir de forma oportuna. Estas acciones se orientan a favorecer el desarrollo integral del deportista, a partir de la promoción de su salud mental, la formación de capacidades y valores y el crecimiento personal.⁽⁹⁾

Para el logro de tales fines la Subdirección de Psicología del IMD, apuesta por un enfoque de trabajo cuya principal fortaleza es el acceso a los escenarios deportivos donde tiene lugar la actividad y la interacción directa con los deportistas y entrenadores. La nueva realidad ha obligado a utilizar alternativas y procedimientos poco habituales para continuar cumpliendo con algunos de estos propósitos.

Durante la actual etapa una manera de interactuar e intervenir psicológicamente con los deportistas ha sido a través del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TICs). Esta modalidad de servicios psicológicos recibe diferentes denominaciones: terapia informatizada, asesoramiento online, terapia psicológica online o telepsicología,⁽¹⁰⁾ esta última es la que se asume en la investigación.

Esta práctica se desarrolla desde hace varios años y tiene ventajas como la inmediatez de la comunicación, sus posibilidades multimedia (involucrando texto, imagen y audio), facilidad

para establecer contacto desde distintos dispositivos y ubicaciones, posibilidad de anonimato.⁽¹¹⁾

Sin embargo, su aplicación debe tener en cuenta ciertas precauciones como: poseer una evaluación psicológica previa para decidir si conviene emplear esta modalidad con las personas, evaluar las problemáticas a tratar por esta vía para prever el impacto y determinar los criterios de efectividad que pueda tener la intervención. Deben emplearse de preferencia instrumentos y técnicas abiertas como la entrevista. En caso de hacer uso de cuestionarios estos deben conservar sus propiedades psicométricas (validez y confiabilidad) y proteger la confidencialidad de los datos.⁽¹⁰⁾

Las acciones de orientación que se ofrecen a través de estas vías impiden la tradicional interacción cara a cara y la observación de signos derivados del primer sistema de señales de la realidad del individuo, lo cual limita la relación científica diagnóstica o psicoterapéutica tan necesaria en nuestra práctica cotidiana. Sin embargo se consideró su adopción a partir de la ausencia de los canales comunicativos habituales con los deportistas y la posibilidad que brinda de continuar adosados y brindándoles apoyo en condiciones de aislamiento sanitario.⁽¹²⁾

En este artículo se ofrecen los resultados de la labor de orientación telepsicológica desarrollada con los atletas de alto rendimiento del movimiento deportivo cubano durante la etapa de pandemia por COVID-19. Los objetivos fueron los siguientes: identificar las principales dificultades adaptativas confrontadas por los deportistas en la etapa de confinamiento; conocer los contenidos subjetivos más abordados por nuestros especialistas y determinar los tipos de intervenciones más empleadas por los psicólogos de la subdirección en esta modalidad de trabajo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de este trabajo fueron recogidos 58 informes mensuales del estado psicológico de los deportistas durante la etapa de pandemia por COVID-19. Estos informes fueron elaborados por 24 especialistas de la Subdirección de Psicología del IMD, psicólogos de las selecciones deportivas nacionales, quienes desarrollaron labores de orientación telepsicológica durante esa etapa, a través de diferentes vías (llamadas telefónicas, Whatsapp, Facebook, Messenger, Telegram y Correo electrónico) de la plataforma internet por datos móviles o WIFI.

Se aprovecharon los contactos que se establecieron con los deportistas durante el mes para conocer acerca de su estado psicológico, variables psicosociales y otras temáticas o aspectos de interés. El nivel de desarrollo y los propósitos competitivos en los próximos Juegos Olímpicos de Tokio de algunos deportistas contactados, resultan estratégicos en las aspiraciones de la delegación cubana, razón por la cual son considerados atletas priorizados por la Dirección de Alto Rendimiento del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).

El formato del informe mensual fue adaptado a la situación de contingencia por COVID-19. Se solicitó detallar la cantidad total de atletas contactados, de ellos cuantos priorizados y una valoración general del estado psicológico durante esta etapa, insistiendo particularmente en las siguientes variables psicológicas:

- Percepción de riesgo (reporte de comportamientos que demuestren la advertencia de consecuencias negativas o peligro de contraer la enfermedad).
- Autorresponsabilidad (cumplimiento con las medidas higiénico sanitarias y otras regulaciones dispuestas, sin control externo, revelando un comportamiento responsable ante la pandemia).
- Autoconciencia (conjunto de valoraciones realizadas por el deportista acerca de su situación deportiva y condición física actual, y manera en que considera influye sobre sus proyectos deportivos futuros).
- Estado de ánimo (estado afectivo del deportista, con relativa estabilidad temporal, cuyas causas no resultan claramente definibles y que matizan su conducta).
- Disciplina (cumplimiento de las tareas o planes de actividades físicas orientadas por los entrenadores en esta etapa).
- Motivación (realización frecuente y actitud hacia actividades de todo tipo, vinculadas con los proyectos deportivos de los atletas).
- Reacción a la frustración (manera en que el deportista responde a restricciones, privaciones y obligaciones que exige el confinamiento, así como a la suspensión de los entrenamientos y la postergación de los compromisos deportivos).
- Recursos adaptativos (iniciativas desarrolladas por el deportista que le permiten adaptarse creativamente a las condiciones de confinamiento).
- Reacciones emocionales (grupo de síntomas cognitivo-afectivos, fisiológicos y conductuales que caracterizan la manera en que los deportistas responden a las condiciones de confinamiento).

-Aspectos sociopsicológicos (dificultades vinculadas con el ámbito familiar o social del deportista, posibles conflictos en la comunicación interpersonal, dinámica del hogar, el barrio o la comunidad).

-Cualidades volitivas (reportes comportamentales que ponen de manifiesto el esfuerzo consciente y voluntario del deportista por sobreponerse a las condiciones de su entorno que constituyen barreras para el logro de sus fines).

-Valores (reportes comportamentales que expresan valores cívicos y humanos).

En el informe se recogieron las orientaciones (intervenciones telepsicológicas) ofrecidas por los especialistas, de acuerdo a las dificultades encontradas en los diferentes acápites definidos, así como los modos y medios de comunicación empleados. Las intervenciones telepsicológicas se clasificaron en:

-Psicofísicas.

-Cognitivas.

-Cognitivo-Conductuales.

-Establecimiento de metas.

-Manejo de la excitación.

-Visualización y

-Modelaje.

Esta clasificación corresponde con la empleada por otros investigadores de la Subdirección de Psicología en un estudio donde se identificaron los tipos de intervenciones psicológicas más empleadas durante la preparación rumbo a los Juegos Olímpicos de Londres 2012.⁽⁸⁾

Las acciones de orientación llevadas a cabo en esta etapa incluyeron la elaboración de cápsulas audiovisuales. En ellas se transmitió a los atletas, con un lenguaje claro y en breves minutos, un mensaje que combinó orientaciones generales y específicas. Las del primer tipo para preservar la salud y elevar su responsabilidad social en esta etapa y las segundas dirigidas a potenciar los conocimientos relacionados con los diferentes contenidos de la preparación psicológica (manejo de la energía, experiencia de "flow", preparación teórica, atención y concentración, visualización, trastornos del sueño, establecimiento de metas y atribuciones causales de rendimiento).

Los propósitos de esta iniciativa fueron: elevar la cultura de los atletas en este sentido y orientar acerca de qué actividades, vinculadas con la preparación mental (tareas en el hogar que permitan mantenerse en los cuadrantes de alta energía, consultar material audiovisual relativo al deporte, organizar plan de actividades físicas con la ayuda del entrenador y

apoyarse en el uso de la imaginación para garantizar algún grado de actualización de las conexiones nerviosas asociadas al movimiento), a realizar en el hogar durante esta etapa y cómo hacerlas.

La preparación mental en casa, título que recibió esta actividad, fue pensada y liderada por la Sección de Psicología del Deporte de la Sociedad Cubana de Psicología, en cuya instancia nuestra subdirección encuentra el más sólido apuntalamiento teórico y metodológico que garantiza una práctica atemperada a las exigencias actuales, respetando determinados preceptos históricos y con perspectiva de futuro. Divulgada a través de las redes sociales: página de Facebook y sitio en Youtube del semanario JIT que administra la dirección de prensa del INDER, constituyó el complemento didáctico de las intervenciones que realizadas durante estos meses por los especialistas de la Subdirección de Psicología.

Es conveniente destacar que las intervenciones telepsicológicas realizadas contemplaron, no solo las dificultades o problemáticas puntuales presentadas por los deportistas durante la etapa de pandemia, sino también sus características de personalidad, los planes individuales de desarrollo de capacidades psicológicas elaborados en etapas anteriores y la instrucción previa de los atletas en algunas de las técnicas.

En algunos casos solo fue posible contactar a entrenadores u otro personal allegado al atleta para obtener información general, acerca de la situación y estado de estos últimos.

Los modelos de informe fueron recogidos durante los meses de abril, mayo y junio del año 2020 (tabla I). Se efectuó el análisis de contenido de la información compilada, esta fue tabulada y sometida a análisis de frecuencia identificándose los valores porcentuales. Se efectuó la prueba Chi cuadrado (método Monte Carlo) para conocer si existía asociación entre las variables, empleando el paquete estadístico SPSS versión 20.1.

RESULTADOS

En la tabla I se ofrecen precisiones sobre la cantidad de contactos por mes y la cantidad de deportistas priorizados de quienes se obtuvo información.

Tabla I. Relación de deportes que ofrecieron información, cantidad de deportistas priorizados y total por mes.

No.	Abril	Mayo	Junio
1	Atletismo	Atletismo	Atletismo
2	Boxeo	Boxeo	Boxeo
3	Canotaje	Canotaje	Canotaje
4	Ciclismo	Ciclismo	Ciclismo
5	Esgrima	Fútbol	Fútbol
6	Gimnasia Artística	Gimnasia Artística	Gimnasia Artística
7	Gimnasia Rítmica	Gimnasia Rítmica	Gimnasia Rítmica
8	Hockey	Hockey	Hockey
9	Judo femenino	Judo femenino	Judo femenino
10	Karate	Karate	Karate
11	Lucha Masculina	Lucha Masculina	Lucha Femenina
12	Natación	Natación	Lucha Masculina
13	Pelota vasca/ Raquetball	Pelota vasca/ Raquetball	Natación
14	Tenis de mesa	Remo	Pelota vasca/ Raquetball
15	Tiro con arco	Tenis de mesa	Remo
16	Tiro deportivo	Tiro con arco	Taekwondo
17	Voley de Sala Femenino	Tiro deportivo	Tenis de mesa
18	Voley de sala Masculino	Voley de Sala Femenino	Tiro con arco
19		Voley de sala Masculino	Tiro deportivo
20			Voley de Sala Femenino
21			Voley de sala Masculino
Deportistas Contactados	Cantidad 206	Cantidad 273	Cantidad 270
Deportistas priorizados	Cantidad 67	Cantidad 73	Cantidad 94
	% 32,5	% 37,7	% 34,8

En el mes de abril fueron contactados 206 atletas de 18 deportes, de ellos 67 priorizados (32,5 %). En mayo se contactó a 273 atletas de 19 deportes, de ellos 73 priorizados (37,7 %). En junio se obtuvo información de 270 atletas de 21 deportes, de ellos 94 son priorizados (34,8 %). La cantidad total de contactos establecidos con los deportistas fue 749. El 31,2 % (234) de los contactos establecidos fue con deportistas priorizados.

La figura 1 contiene un análisis porcentual de las vías y tecnologías empleadas para establecer contacto con los deportistas por mes.

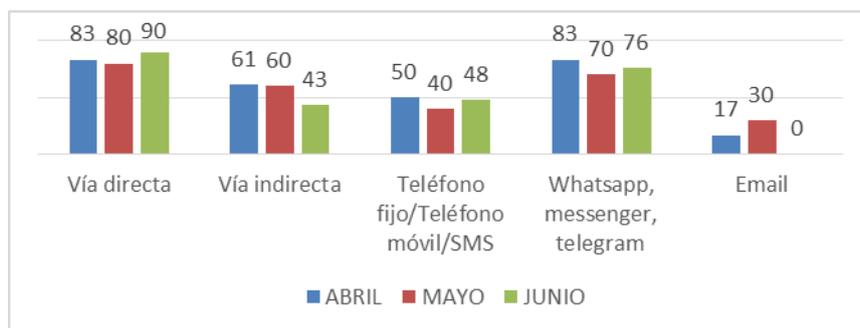


Figura 1. Distribución porcentual tipos de contacto y vías de comunicación con atletas.

Fuente: Elaboración propia.

Se observa que durante los tres meses, se contactó con elevada frecuencia a los deportistas. El uso de la comunicación indirecta, en su mayoría entrenadores u otro miembro del equipo, permitió triangular información y/o retroalimentar a estos últimos.

Las plataformas más empleadas fueron las aplicaciones para teléfonos inteligentes como Whatsapp, Messenger y Telegram. En menor medida se realizaron llamadas telefónicas y contactos mediante correos electrónicos.

El figura 2 muestra una distribución porcentual de las variables abordadas con los deportistas en los meses de abril, mayo y junio.

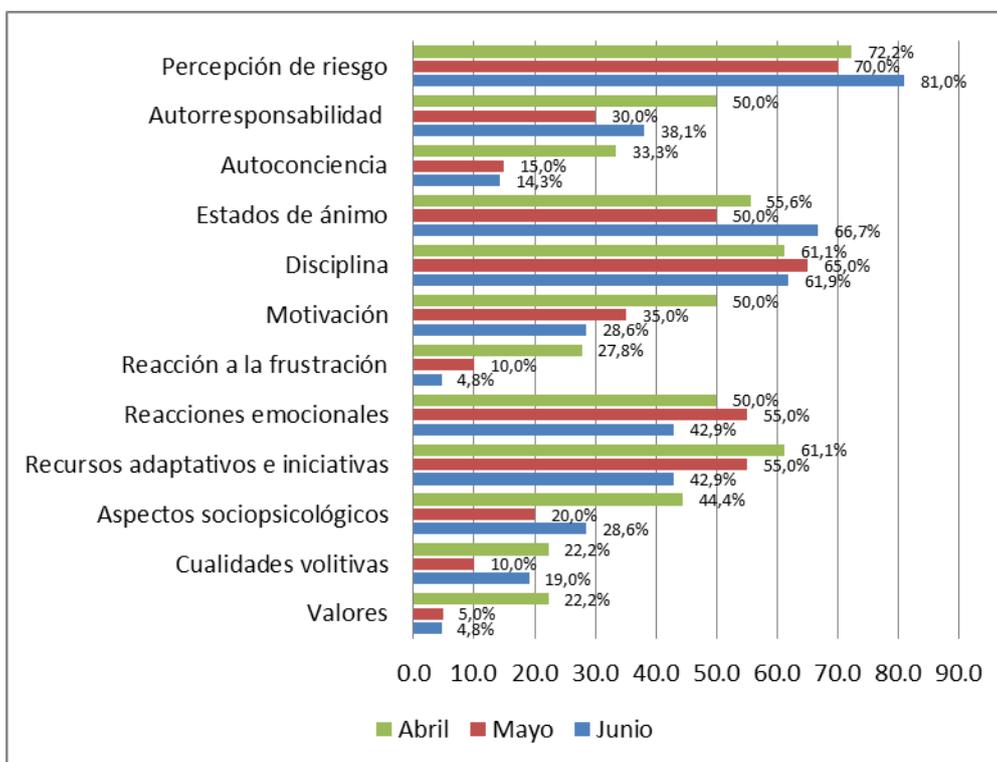


Figura 2. Distribución porcentual de las diferentes variables psicológicas abordadas.

Fuente: Elaboración propia.

Como se aprecia, la percepción de riesgo fue el área más frecuentemente abordada con los deportistas, tendencia que resulta congruente con el llamado hecho por las autoridades sanitarias y las directrices de trabajo orientadas por la subdirección⁽¹³⁾ durante esta etapa. De los 18 reportes obtenidos en el mes de abril, en 13 de ellos se abordó esta temática. De los 20 reportes de mayo, en 14 de ellos fue abordada esta área. Y en el mes de junio, de 21 reportes 17 abordaron la percepción de riesgo a modo de orientación a los deportistas.

La disciplina en el cumplimiento de las tareas o planes de actividades físicas orientadas a los deportistas por sus entrenadores es otra de las áreas estratégicas que han sido abordadas con una alta frecuencia durante el confinamiento.

Las variables psicológicas más abordadas en este período fueron el estado de ánimo de los deportistas, las reacciones emocionales asociadas a la crisis sanitaria y la suspensión de las actividades deportivas. Más del 50 % de los informes refirió dificultades en estos procesos. Durante el mes de abril se reportó el incremento de recursos adaptativos, e iniciativas para enfrentar cognitivamente y conductualmente el confinamiento. Se estimuló el empleo de herramientas de autocontrol y se fomentó la movilización de las técnicas que se conocen en los meses de mayo y junio.

En la figura 2 se constatan valores porcentuales discretos en la demanda de atención a los procesos (autorresponsabilidad, autoconciencia, motivación, respuesta ante la frustración, aspectos sociopsicológicos, cualidades volitivas y valores).

La figura 3 ofrece un análisis porcentual de los reportes que informaron dificultades en siete de las variables psicológicas abordadas.

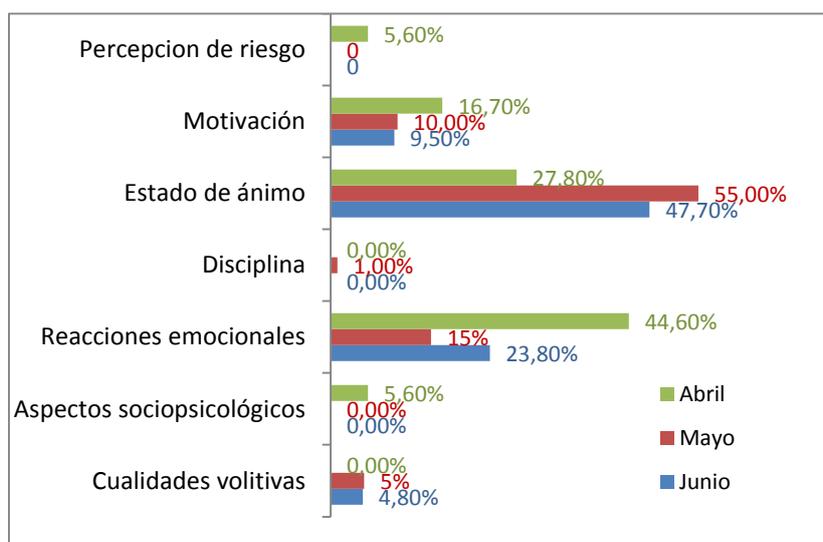


Figura 3. Distribución porcentual variables con dificultades reportadas en los informes.

Fuente: Elaboración propia.

Los meses en que más variables psicológicas con dificultades se reportaron fue abril y mayo (cinco respectivamente). En el mes de junio se reportaron cuatro variables con dificultades. El resto de los contenidos psicológicos abordados no reportaron dificultades. Las variables psicológicas con más elevado porcentaje de dificultades, durante los tres meses, fueron: el estado de ánimo, cuya manifestación más sobresaliente fue la ansiedad; la motivación y las reacciones emocionales, donde se reporta el aburrimiento como manifestación específica más recurrente. Es notable, sin embargo, que los porcentajes de variables con dificultades en los deportistas son bajos en sentido general, durante los tres meses.

Los tipos de intervención telepsicológica realizadas aparecen en la figura 4.

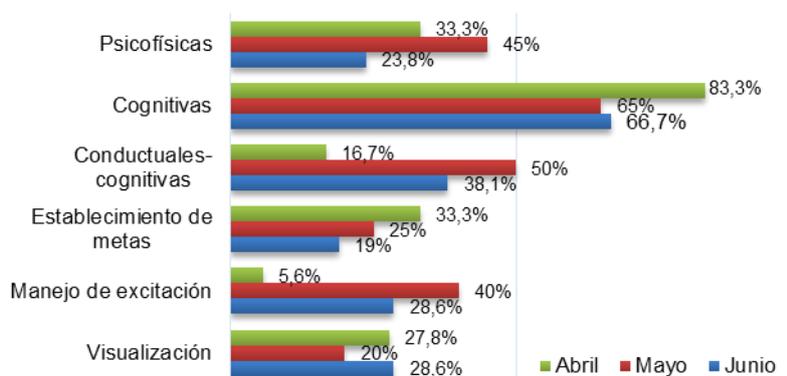


Figura 4. Distribución porcentual de las intervenciones telepsicológicas realizadas.

Fuente: Elaboración propia.

Se emplearon intervenciones telepsicológicas psicofísicas, cognitivas, cognitivo-conductuales, establecimiento de metas, manejo de la excitación y visualización durante los tres meses. El mayor porcentaje que se reporta corresponde a las de tipo cognitivo (abril 83,3, mayo 65 %, junio 66,7 %). Las cognitivo-conductuales en los meses de mayo y junio alcanzaron el 50 % y 38,1 % respectivamente; las psicofísicas en abril y mayo el 33,3 % y 45 % respectivamente, el establecimiento de metas obtuvo el 33,3 % en abril y el manejo de la excitación fue el más utilizado en mayo.

Se aplicó la prueba Chi cuadrado para determinar si existía asociación entre algunas de las manifestaciones negativas reportadas que se reportaron en los informes y el tipo de intervención telepsicológica empleada. La tabla II muestra las asociaciones significativas encontradas.

Tabla II. Prueba Chi cuadrado (método de Monte Carlo)
Dificultades reportadas-Intervenciones telepsicológicas.

Motivación- Establecimiento de metas		Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	
Chi-cuadrado de Pearson		4,736	1	.030	.051	
Medidas Simétricas		Valor	Sig. aproximada	Significación de Monte Carlo		
				Sig.	Intervalo de confianza al 99 %	
					Límite inferior	Límite superior
Nominal por nominal	Phi	.286	.030	.048 ^c	.043	.054
	V de Cramer	.286	.030	.048 ^c	.043	.054
	N de casos válidos	58				
Ansiedad- Cognitivo/Conductuales		Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	
Chi-cuadrado de Pearson		4,207	1	.040	.053	
Medidas Simétricas		Valor	Sig. aproximada	Significación de Monte Carlo		
				Sig.	Intervalo de confianza al 99 %	
					Límite inferior	Límite superior
Nominal por nominal	Phi	.269	.040	.050 ^c	.045	.056
	V de Cramer	.269	.040	.050 ^c	.045	.056
	N de casos válidos	58				
Ansiedad-Manejo de la excitación		Valor	gl	Sig. asintótica (bilateral)	Sig. exacta (bilateral)	
Chi-cuadrado de Pearson		6,169	1	.013	.017	
Medidas Simétricas		Valor	Sig. aproximada	Significación de Monte Carlo		
				Sig.	Intervalo de confianza al 99 %	
					Límite inferior	Límite superior
Nominal por nominal	Phi	.326	.013	.014 ^c	.011	.017
	V de Cramer	.326	.013	.014 ^c	.011	.017
	N de casos válidos	58				

(Solo han sido incluidos los resultados significativos).

Se determinó una relación significativa desde el punto de vista estadístico entre la variable motivación y el establecimiento de metas (Chi = 4,736, p = .051). Se encontró además que la Ansiedad estuvo asociada significativamente con las intervenciones Cognitivo-Conductuales (Chi = 4,207, p = .053) y el Manejo de la excitación (Chi = 6,169, p = .017).

DISCUSIÓN

Uno de los aspectos más interesantes a discutir acerca de los resultados obtenidos en esta investigación, es el elevado número de contactos establecidos (749), durante la etapa de COVID-19. Se dio continuidad a la labor de asesoría y acompañamiento a nuestros deportistas, aun cuando las actividades que estos se realizaron en sus hogares no se insertaron en un tradicional proceso de periodización del entrenamiento. Lo anterior demuestra el carácter viable de la iniciativa, asociado al hábito de comunicación con los atletas, para contribuir al proceso de readaptación al cambio de estatus.

Se apreció un predominio indiscutible de la percepción de riesgo como variable a abordar. Esta tendencia corresponde con las orientaciones ofrecidas en las directrices de trabajo⁽¹³⁾ al comienzo del confinamiento para conducir las labores, donde se convocaba a estimular, en poblaciones de menor riesgo, el sentido de la responsabilidad social mediante estrategias cognitivas y afectivas. Sin lugar a dudas, un eslabón para combatir esta enfermedad es la promoción y desarrollo de hábitos y comportamientos de autoprotección sanitaria, a partir de conocer sus características, particularmente, su alto potencial contagioso y su transcurso asintomático en muchos casos. De acuerdo con criterios de expertos en manejo de situaciones de crisis la principal vía de enfrentamiento a estas es no subvalorar el problema y sus efectos y, en su lugar, identificar sus principales rasgos para definir las maniobras para enfrentarlo.⁽¹⁴⁾

Las tendencias encontradas en los resultados revelan que las intervenciones realizadas están alineadas con los acentos de la coyuntura social, efectiva costumbre que dota de pertinencia y acierto a los enfrentamientos.⁽⁸⁾

En el mes de junio, cuando la curva de contagios en nuestro país comenzó a aplanarse, sucedido de una nueva elevación del número de pacientes confirmados, asociados a descuidos en la población, hubo un aumento intencional de la frecuencia de trabajo en la percepción de riesgo (70 % mayo a 81 % junio) y la autorresponsabilidad (30 % mayo a 38,1 % junio). Lo anterior constituyó evidencia del compromiso y convicción del alcance modulador de la conducta de las acciones de orientación.

Se produjo una tendencia al incremento del abordaje de los estados de ánimo de los deportistas hacia el mes de junio. Este fenómeno pudo asociarse, a juicio de los investigadores, al temprano establecimiento en algunos territorios de las fases de recuperación, proceso que suele acompañarse de desesperación o ansiedad por conseguir la meta del desconfinamiento.

La autoconciencia de las cualidades deportivas y del estado de preparación que el deportista presenta, es un contenido recurrente en el trabajo de los psicólogos de la Subdirección, sin embargo, no se encuentra entre las áreas más abordadas durante el periodo estudiado. Las razones están relacionadas con una estrategia de intervención, de carácter disociativo, dirigidas a proteger a los deportistas de frustraciones asociadas a la pérdida gradual de la forma deportiva, debido al alejamiento temporal de los entrenamientos.

Según los reportes ofrecidos, el impacto psicológico de la pandemia en los deportistas tuvo su pico negativo en el mes de abril (inicio del confinamiento). Ello resulta comprensible si se tiene en cuenta que la mayoría de los participantes en el estudio, al concluir las actividades, se encontraba en períodos cruciales de la preparación, alistándose para participar en competencias preparatorias o torneos clasificatorios olímpicos. En cambio, pospusieron la consecución de metas deportivas inmediatas, como parte de sus proyectos de vida.

Se reportó que las manifestaciones negativas experimentadas con mayor frecuencia por los atletas fueron ansiedad, desmotivación y aburrimiento, asociadas al intempestivo cambio en las rutinas de actividades, sobre todo las vinculadas a las actividades físicas. Este tipo de síntomas coincide con los encontrados en estudios sobre reacciones emocionales de los individuos en cuarentena o aislamiento.^(5,15)

A pesar de las manifestaciones negativas encontradas a lo largo de los tres meses que fueron estudiados, la proporción y tipos de reacción que predominaron fueron las positivas, lo que concuerda también con lo referido por algunos autores respecto a los efectos que puede producir la cuarentena, donde los individuos son forzados a movilizar estrategias de enfrentamiento para adaptarse a la situación.⁽¹⁵⁾

Con relación a los tipos de intervención más empleadas en esta etapa, los resultados coinciden con los obtenidos por González, Ordoqui, Pineda y Estrada.⁽⁸⁾ Se obtuvo una nueva evidencia de la preferencia entre los especialistas de la Subdirección de Psicología por las intervenciones de tipo cognitivo. Estas se ocupan de elevar a un nivel consciente volitivo, contenidos psicológicos de menor poder regulador, en tanto ofrecen información y promueven la reflexión del deportista.

Los resultados de la prueba estadística para verificar la asociación entre los tipos de intervención empleadas y las dificultades encontradas, revelaron coherencia metodológica en los procedimientos interventivos empleados. Las sugerencias del empleo de procedimientos donde se definen metas y se proyecta en el tiempo su alcance, como método de

enfrentamiento a dificultades con la motivación y las herramientas cognitivo-conductuales, combinadas con técnicas de manejo de la excitación para hacer frente a la ansiedad, ponen de manifiesto el variado arsenal y el valor práctico de los recursos psicoterapéuticos que fueron empleados.

El alcance y las vías a través de las cuales se llevaron a cabo las labores en esta etapa han sido motivo de un intenso y profundo debate. En tal sentido merece destacar que parte de su efectividad ha estado basada en el conocimiento de las características de la personalidad de los atletas, obtenido mediante los psicodiagnósticos realizados en etapas precedentes. Entre las fortalezas con que se contó se encuentra también el rapport preexistente y las habilidades para el necesario re-encuadre de la tarea, que combinó objetivos deportivos y sanitarios. El enfoque de trabajo de los psicólogos del deporte cubano, cuya característica principal es la obtención de registros de la conducta de los deportistas en momentos determinantes de la actividad, no puede prescindir del carácter presencial de su labor. Sin embargo, la oportunidad de trabajar a través de una plataforma virtual y desde la distancia en esta etapa, es una práctica coyuntural y alternativa.

CONCLUSIONES

Durante los meses de abril, mayo y junio de 2020 fueron contactados un elevado número de atletas, muchos de ellos priorizados, a través de las vías telefónicas, Whatsapp, Messenger, Telegram y correo electrónico. Entre las dificultades que manifestaron en su mayoría los deportistas estudiados, durante la etapa de confinamiento, se encuentran: ansiedad, desmotivación y aburrimiento.

Las variables psicológicas más abordadas fueron la percepción de riesgo, la disciplina en el cumplimiento con las tareas o planes de actividades físicas orientadas a los deportistas por sus entrenadores, el estado de ánimo de los deportistas y las reacciones emocionales asociadas a la crisis sanitaria y la suspensión de las actividades deportivas.

Se desarrollaron varios tipos de intervenciones telepsicológicas en correspondencia con las dificultades encontradas, donde las más utilizadas fueron las de tipo cognitivo. Se encontró asociación estadística entre las dificultades con la motivación y el empleo del establecimiento de metas, también entre la ansiedad, las intervenciones cognitivo-conductuales y el manejo de la excitación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Balluerka N, Gómez J, Hídalgo M, Gorostiaga A, Espada J, Padilla J, et al. Las consecuencias psicológicas de la covid-19 y el confinamiento. 2020 [acceso el 15 de julio de 2020] Disponible en: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/nocies/docs/consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf
- 2-Organización Mundial de la Salud (a). Actualización de la estrategia frente a la covid-19. [internet] Ginebra, Suiza: OMS; 2020 [acceso 4 de septiembre 2020]: aprox. 20 páginas disponible en: https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/covid-strategy-update-14april2020_es.pdf?sfvrsn=86c0929d_10
- 3-Ministerio de Salud Pública. La Habana: El Sistema de Salud Pública frente a la COVID-19: 93 días de enfrentamiento. [acceso el 12 de junio de 2020; citado el 15 de julio de 2020] Disponible en: <https://salud.msp.gob.cu/el-sistema-de-salud-publica-frente-a-la-covid-19-93-dias-de-enfrentamiento/>
- 4-Organización Mundial de la Salud (b). Consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19: orientaciones provisionales, 16 de abril de 2020. Ginebra: Organización Mundial de la Salud. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/331970>
- 5-Piña Ferrer L, Belloso Chacín R. El COVID 19: Impacto psicológico en los seres humanos. 2020 Jul 15. doi: 10.35381/s.v.v4i7.670
- 6-González Revuelta ME. Fisiología del ejercicio: Respuestas y adaptaciones provocadas por el ejercicio físico y el entrenamiento. La Habana: Editorial Deportes; 2018.
- 7-Romero I, Morales A, García N, Despaigne Y, Peña M, et. al. Informe de resultados sobre el estado psicológico actual de los atletas de la EIDE bajo esta situación especial (pandemia COVID-19). CEPROMEDE Guantánamo. De próxima aparición 2020.
- 8-González L, Ordoqui J, Pineda Y, Estrada O. Intervenciones aplicadas a los deportistas cubanos que asistieron a Londres 2012. Cuadernos de Psicología del Deporte. 2013; 13(2): 91-100.
- 9-Montoya C. Acciones para promover el uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en los servicios que presta la Subdirección de Psicología del Instituto de Medicina Deportiva. De próxima aparición 2020.

- 10-Ramos R, Manuel J, Ferrer C, Miguel G, Prieto V, Rico C. Guía para la práctica de la Telepsicología. American Psychologist Association. 2013; 68(9): 791-800.
- 11-Fernández I. España: Terapia psicológica por Internet: ¿El futuro de la terapia? [acceso el 18 de noviembre de 2015; citado 15 de julio de 2020]. Disponible en: <https://rasgolante.es/terapia-psicologica-por-internet/>
- 12-Colectivo de Autores. Orientación psicológica en grupos de Whatsapp. Integración académica en Psicología. 2020; 23(8): 22-44.
- 13-Montoya C, Suarez S. Directrices de trabajo Subdirección de Psicología del Instituto de Medicina del deporte en situación de contingencia por la COVID-19. De próxima aparición 2020.
- 14-Medina R. COVID-19: la no percepción del riesgo. Más Poder Local. 2020; (41): 34-35.
- 15-Marquina R, Jaramillo L. El COVID-19: Cuarentena y su impacto Psicológico en la población. [acceso el 17 de julio de 2020] Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/download/452/560/567>

Declaración de autoría

Cesar Montoya Romero: Idea acerca de la elaboración del artículo, revisión de la bibliografía, aporte de datos, análisis de los resultados, redacción y corrección del artículo.

Sucel Suarez Armas: Aporte de datos, compilación y elaboración de la base de datos, análisis de los resultados, confección de tablas, gráficos y bibliografía.

Luis Gustavo González Carballido: Idea de una de las modalidades de intervención telepsicológicas realizadas, revisión y corrección del artículo.

Conflicto de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.