

## **SENTIRSE PARTE**

by Xabier Imaz - miércoles, enero 05, 2022

<https://colectivodale.org/sentirse-parte/>

Este artículo analiza las posibles formas de intervención que desde la psicología del deporte pueden hacerse en el campo del deporte social.

Por lo pronto sería necesario puntualizar las características propias del deporte social. En principio en cuanto a sus objetivos y modalidades de trabajo.

Se denomina deporte social aquel que se practica en clubes de barrio, centros que dependen de municipios, parroquias u organizaciones comunitarias.

Es una forma de práctica deportiva donde lo que se prioriza no es tanto la competencia o el alto rendimiento deportivo, sino la pertenencia e inclusión en una red vincular barrial territorial. También se parte de la idea de favorecer la práctica regular de un deporte determinado lo que permite aprender códigos, normas deportivas, regulaciones y sobre todo el trabajo en equipo.

Desde este punto de vista podrían incluirse como deporte social algunas escuelitas de fútbol o gimnasios donde se practica boxeo o artes marciales. Son lugares que cumplen esta función en tanto tienen tarifas accesibles y alojan a poblaciones fragilizadas económicamente y en también en el aspecto de inclusión social y vincular. En este sentido es muy valioso en trabajo que realizan evitando el avance de estos procesos de deterioro que van produciendo su paulatina agilización social y finalmente su exclusión.

Otra de las funciones es, sin duda, funcionar como red de seguridad para evitar posibles deslizamientos hacia los consumos problemáticos y las actividades en conflicto con las leyes. El “hacer las cosas bien” que demanda todo deporte genera hábitos de cuidado de sí y de sostener eso bueno que se va construyendo con otros. A veces se hacen más cosas por el grupo que por el propio bienestar. Este “deberse a los otros” genera lazo social y vínculos de mutuo cuidado.

La función de la psicología del deporte podría decirse que es doble. Por un lado, acompañar el crecimiento de los jóvenes en sus distintas etapas evolutivas. La progresiva maduración emocional y de su subjetividad. También muchas veces, se trata de estar ahí para que en el momento menos pensado recurran a nosotros con todo tipo de problemáticas que frecuentemente pueden exceder lo puramente deportivo. La otra función es acompañar al equipo de entrenadores y personas a cargo del funcionamiento institucional.

El trabajo que se le demanda a los entrenadores constituye una tarea compleja, por momentos difícil y de muchísima implicación personal. Si no tienen donde compartir y pensar lo que les pasa, sino pueden descargarse y sentirse contenidos, están expuestos a un riesgo importante de empezar a sufrir, en poco tiempo, síntomas de fatiga emocional, pérdida de motivación y cansancio, lo que se ha conceptualizado para el personal de salud como “síndrome de burnout”. La intervención psicológica en estos casos tiene en principio una función preventiva, preservando su salud emocional y favoreciendo que se trabajo se sostenga en el tiempo, lo que permite lograr resultados mucho más sólidos y consistentes.

En este sentido recuerdo una frase de un chico respecto a su nuevo entrenador: “Seguro que, como los demás, también está un tiempo, luego se cansa y se va”. La repetición de este tipo de experiencias alimenta, no solo la sensación de precariedad en los vínculos, sino que también va instalando cierta lógica de escepticismo, que produce desesperanza y un “realismo fatalista” que se basa en que nada bueno puede pasar, ni merece la pena ser esperado. Contra esto también hay que luchar. Los mejores vínculos requieren tiempo, previsibilidad y permanencia.

Finalmente, ya pensando en lo relacional, la psicología del deporte trabaja la integración grupal tanto en lo deportivo, como puede ser el logro del funcionamiento de equipo, como en lo emocional, lo que se refiere a sistemas de convivencia, clima grupal, lazos afectivos, redes de apoyo y pertenencia. En realidades sociales donde abundan los peligros, el maltrato, el abandono, la indiferencia y la sensación de orfandad, sentirse parte de un grupo humano que “banca” y con quienes se puede contar, sentir que importamos y que nos importan, es algo que produce ganas de luchar y de salir adelante y es, sin duda, uno de los mejores modos de crecer.