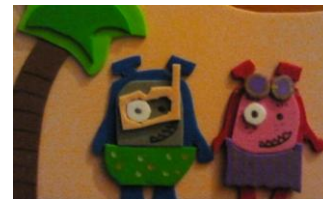


LA ENTREVISTA CON NIÑOS Y ADOLESCENTES EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE

La entrevista es una herramienta fundamental en el proceso de evaluación psicológica de los deportistas. Hay veces que separar la evaluación de la intervención es difícil ya que en psicología del deporte no tenemos los mismos espacios o tiempos que en la psicología clínica. En una entrevista inicial el propio deportista puede preguntarte que puede hacer para controlar los nervios y hay que prestar especial interés en este tipo de preguntas ya que si solo nos ceñimos en la entrevista a nuestro objetivo (*por ejemplo obtener información de cómo empezó a realizar deporte y remontándonos a años y años de entrenamientos y competiciones*) puede que el deportista no vuelva a la siguiente sesión. El deportista vive en el AHORA y el MAÑANA, necesita encontrar soluciones rápidas a sus dificultades ya que se maneja con calendarios apretados de competición. Más aún se acrecienta esto si hablamos de niños y adolescentes que quieren las cosas YA.



Es importante que antes de realizar una entrevista sobre todo cuando estamos iniciándonos en este área y trabajo con edades jóvenes, nos paremos un momento antes y prestemos atención a las siguientes cuestiones;

- Antes de sentarnos delante de un deportista, **mirarnos a nosotros mismos como estamos**, *¿ estoy nervioso? ¿ cabreado? ¿ enfadado? ¿ preocupado? ¿ Me preocupa no saber preguntar? ¿ Me da miedo cometer un error?* . Es importante que identifiquemos nuestras propias sensaciones antes de empezar una entrevista ya que estas pueden sesgar nuestra intervención. Es normal que estos pensamientos o emociones te vengán a la cabeza. Piensa previamente en posibles dificultades que podrías encontrarte y busca las soluciones a estas. Cuando estas empezando es normal que por tu cabeza aparezca el pensamiento de que te vas a equivocar, asúmelo y piensa que el error forma parte del aprendizaje.
- También es importante tener claro **que quiero preguntar y como lo voy hacer**. Una estructura u organización al principio puede ayudarnos mucho, pero tampoco es bueno llevar todo escrito en un papel paso por paso, ya que nos va hacer estar más pendiente de lo que pone en el papel que de lo que estoy escuchando y quiero preguntar. Ser rígidos en esto puede llevarnos al bloqueo cuando el deportista nos comenta algo diferente o no *“ se ciñe a nuestro plan”*.
- **Que estoy dispuesto aceptar en sesión y que no** también es un aspecto importante a valorar, sobre todo con adolescentes. Por ejemplo, *¿pueden utilizar el móvil en la sesión? ¿pueden llegar tarde?* Tenemos que tener claros que límites pondremos.

Otros aspectos a tener en cuenta en la primera entrevista con un deportista, sea niño o adolescente serían;

- Prestar especial atención en **crear un vínculo** con el deportista que nos permita tener una buena alianza con él, que entienda que formamos parte del mismo equipo. Es importante que el deportista sepa que puede volver si lo necesita y que *“ que no salga peor de lo que entro”* con la idea de que nadie le entienda.

- **Ser capaz de escuchar, mostrar empatía, cuidar lenguaje no verbal, pensar que vas a decir, y decirlo....** Esto es bastante difícil sobre todo al principio, pero con la experiencia se va aprendiendo. Al principio lo importante es que te entrenes en ESCUCHAR.
- **No dar consejos ni falsas ilusiones**, sino ayudar al propio deportista a que genere sus propios recursos y soluciones. A veces para “*motivar al deportista*” podemos caer en el error de decirle lo bueno y fantástico que es o lo bien que lo va hacer, o decirle que tiene que hacer dándole un consejo. *¿qué pasa si no le funciona?*
- **Meternos en el papel del entrenador.** Nunca podemos meternos aquí, no es nuestro rol. No hay que dar instrucciones técnicas por mucho que se conozca el deporte.

Las principales **DIFICULTADES** que podemos encontrarnos con los deportistas de estas edades a la hora de realizar una entrevista inicial son;

- **Que sus respuestas sean “bien, mal, regular”, “sin más...” “no se...”.** Aquí es difícil pero hay que intentar que el deportista se maneje con otro tipo de respuestas, se le puede indicar “*vamos a hacer un juego..no vale que me digas no se, bien mal regular...*”. Si el deportista continúa así, hay que utilizar otro tipo de recursos en la sesión, por ejemplo “*escribeme en este cuadrado las cosas que te preocupan, o las cosas que no sabes bien como te sientes...*”
- **Que el niño lllore en la sesión.** Este aspecto hay que aprender a manejarlo ya que puede pasar que al preguntarle sobre algún aspecto el niño o adolescente si está preocupado, triste o agobiado, lllore al hablar de ello. Esta situación no tiene que darnos miedo, tendremos que acompañar y contener al deportista mostrando empatía. Si es un niño y estamos en un despacho o una sala, es bueno acercarnos un poco a él para ayudarle a contenerse. (*Siempre hay que tener una caja de pañuelos en el despacho, aunque seamos psicólogos del deporte*).
- **“Los padres o y entrenadores”**, en los casos que no dan valor al trabajo del psicólogo y se lo hacen saber. Puede anular la efectividad de nuestra intervención.
- Resultados **“demasiado negativos en los test”** si hemos realizado una evaluación previa. Dar feedback de estos resultados puede costarnos. Siempre hay que sacar lo positivo y lo “negativo” convertirlo en objetivos de mejora.
- **Malas experiencias con otros psicólogos**, ya sean deportivos, escolares o clínicos. Si ha pasado esto indagar con el deportista que pasó, como se sintió, que cree el que tendría que haber hecho diferente el otro psicólogo...
- **Que el deportista no vea que tiene que trabajar determinados aspectos psicológicos**, que no esté motivado para el cambio o no vea dificultades ni necesidad de trabajar. Si no hay motivación para el cambio es difícil que vuelva si “*no le enganamos*” lo suficiente en la primera entrevista.

EL INICIO DE LA ENTREVISTA

Con niños y adolescentes en la primera entrevista hay que tener especial cuidado con el inicio. Lo mejor es utilizar *el sentido común y la empatía*. Si te imaginas que tienes 8 años y tu entrenador te dice que vayas al psicólogo del club sin darte más explicaciones puede que no tengas muy claro porque vas, que vas hacer allí, como será la persona esa a la que llaman “*psicólogo*”, y te dé un poquito de miedo. O aunque sepas que vas, “*porque te pones muy nerviosa en la competición*”, al ser algo nuevo para ti crea mucha incertidumbre, nerviosismo, intriga...y esto puede llevar a estar un poco asustado, o a que vengas contento “*haber que me dicen....*”

Es importante que antes de empezar a preguntar dediquemos unos minutos a presentarnos, que sepan cual es tu trabajo como psicólogo en el centro / club o federación, e importantísimo explicar **NUESTRO SECRETO PROFESIONAL** que muchas veces a los psicólogos del deporte se nos olvida este aspecto y puede traernos muchos quebraderos de cabeza sobre todo con adolescentes si no se explica bien al principio. Normalmente cuando a los niños y adolescentes se les explica este aspecto ayuda a que nos vean de forma diferente, “*del mismo equipo*”, empiezas hablando tu y eso les ayuda a relajarse un poco.

¿ Cómo explicarle a un niño nuestro trabajo y el secreto profesional del psicólogo?

Ejemplo:

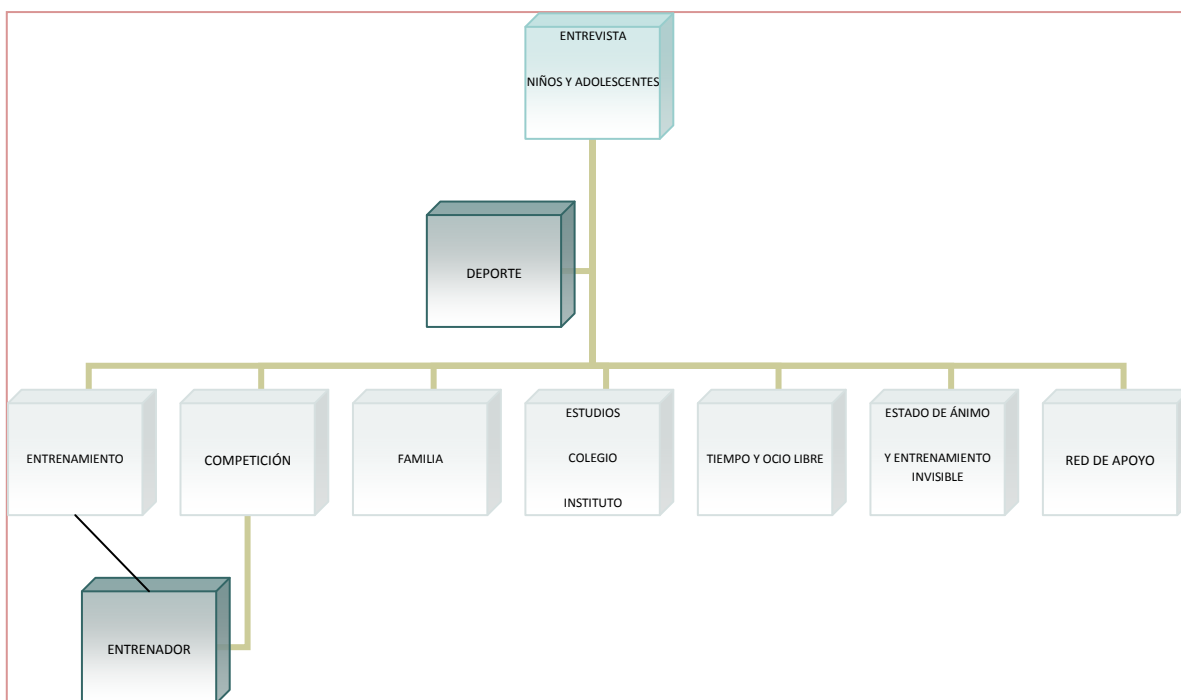
“Yo soy psicóloga y aquí mi trabajo consiste en ayudar a que niños y niñas como tú qué hacéis deporte sepan como tranquilizarse en una competición y los nervios no le jueguen una mala pasada, o como mejorar que estén más atentos cuando entrenan o compiten, (si sabemos el motivo de consulta del niño introducirlo aquí) (dependiendo del deporte trabajamos más una cosa u otra...), además nosotros los psicólogos siempre guardamos el secreto de lo que se dice en este despacho, claro al no ser que tu vida este en peligro!!! que entonces no podríamos guardarlo. A tus padres o entrenadores no les voy a decir lo que tú me cuentas, porque es secreto, pero si me preguntan puedo decirles lo que yo creo que tenemos que trabajar, por ejemplo que tenemos que trabajar los nervios antes de una competición, o que tenemos que aprender a organizarnos mejor el tiempo para poder hacer los deberes..... Ahhh y una cosa, el secreto lo tengo yo... es decir, tu puedes contar lo que hablamos a quien quieras” . ¿Tienes alguna pregunta sobre esto?

Con adolescentes varía la parte en que se les dice “*si tu vida en esta en peligro o pones en peligro a de los demás tenemos que decirlo pero podemos ver la forma de hacerlo; o lo dices tú o lo digo yo o los dos. Siempre que hable con tus padres o entrenador tu lo sabrás y te diré que voy a decirles para ver si te parece bien...*”

Después de la explicación, para romper un poco hielo es bueno preguntar sobre si ese día ha entrenado, que ha hecho, si le ha costado encontrar el sitio...

¿QUE SE PREGUNTA EN LA ENTREVISTA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Las principales áreas serían ;



1. DEPORTE

Son muchas las preguntas que pueden realizarse en torno al deporte, tenemos que tener en cuenta que deporte es y el tipo ya que no es lo mismo uno individual a uno de equipo.

En cuanto a que podemos preguntar en el apartado DEPORTE, es bueno preguntar aspectos de su historia deportiva en general y de su deporte, por ejemplo cuando empezó a practicar ese deporte y porque, que recuerda de aquella época, como se lo pasaba, si hacía más deportes, si eligió este porque lo hizo.....

Después cuando volvemos al *momento actual* es bueno preguntar por **LOS OBJETIVOS** que se han propuesto (*aunque sean niños y solo nos digan "ganar"*), que les gustaría conseguir este año con el equipo o individualmente, dependiendo del deporte, y si esos objetivos los ha hablado con su entrenador. Es bueno preguntar de quien fue la idea de ese objetivo, y como lo ven a la hora de cumplirlo, que dificultades se les pueden plantear y que soluciones pueden encontrar (*independientemente de la edad, a los más pequeños hay que dirigirles más pero normalmente contestan bien*).

Después, podemos hacer una distinción en cuanto a entrenamiento y a competición.

Expongo algunos ejemplos;

ENTRENAMIENTO

- Que es lo que más te gusta de entrenar, y lo que menos
- Que es lo más difícil
- Cual ha sido el peor entrenamiento que recuerdes
- Dime dos cosas que has hecho hoy (o ayer) que estés contento de cómo salió
- Qué cosas crees que tienes que mejorar
- Qué cosas desde principio de temporada has mejorado ya (o de hace un par de meses o temporada pasada).
- Que te dice tu entrenador cuando las cosas no van bien, y cuando si van bien
- En que parte del entreno te despistas más
- Cuando vas muy cansado, que pasa, que haces, que piensas
- Qué cosas te dan seguridad
- Del 1 al 10 cuanto confías en ti cuando hay entrenos difíciles
- Que tal con tu grupo de entrenamiento, con quien te llevas mejor/ peor
- Qué diferencia ves en como entrenas ahora y como lo hacías hace un año.



COMPETICIÓN

- Cuando tienes una competición , cuando empiezas a pensar en ella
- Puedes dormir bien el día de antes
- Que haces hasta que llegas a la instalación
- Que te gustaría que te dijese tu entrenador antes de competir y que te dice
- Que haces en la cámara de salida (momentos previos a competir) que te dices
- Qué pasa cuando ves a los que también van a competir al lado tuyo
- Que sensaciones tienes (bostezos, ganas de hacer pis a todas horas, piernas cansadas,
- Cuantas ganas tenías de nadar (del 1 al 10)
- Quien va a verte. Te gusta que vayan
- Qué pasa si la competición ha salido como querías
- Qué pasa si no sale como querías. Quien se enfada más o se disgusta más, tu o tu entrenador
- Cual ha sido la mejor competición
- De que te sientes más orgulloso/ contento
- Que haces cuando no tienes que competir, estas con los demás...
- Qué diferencia ves en como compites ahora y como lo hacías hace un año

ENTRENADOR

Sobre la relación con el entrenador siempre hay que preguntar y nunca dar nada por supuesto. Algunos ejemplos;

- Dime una cosa buena de tu entrenador y una que no te guste
- Si le preguntase a tu entrenador que crees que me diría de ti (esta para adolescentes)
- En que te gustaría que se fijase tu entrenador
- Como crees que debería ser tu entrenador.

2. LA FAMILIA

Explorar esta área es fundamental ya que en estas edades no existe deportista si no hay una familia detrás que le lleva, le trae y se esfuerzan y sacrifican para que el deportista este ahí.

Las preguntas en esta área tienen que ir encaminadas a conocer la estructura familiar y todo aquello que pueda ser relevante a la hora de que su hijo practique deporte.



En casos de padres separados, enfermedades, fallecimientos..etc en importante preguntar sobre cómo lleva el niño esto, cuando pasó, que edad tenía, si le influye a la hora de realizar su deporte y en que ha cambiado su vida.

Es importante detectar que se piensa del deporte en casa, quien realiza deporte en ella y nivel. No es lo mismo pensar que quiero que mi hijo sea olímpico a que quiero que haga deporte por salud.

También quien le lleva y le trae a los entrenamientos y competiciones y que pasa en ese trayecto. Si se habla de deporte en las comidas, de lo que se ha hecho en el día, de nada...

Algunos otros ejemplos;

- ¿Te han castigado alguna vez? ¿qué paso?
- ¿Qué hacéis cuando no hay competición?
- Si no sale bien una competición quien se lo toma mejor y peor en casa, y como se siente él respecto a esto.

3. AREA ESCOLAR

Hay que indagar en este aspecto y explicarle al deportista la importancia de estudiar y de saber organizarse bien ya que a medida que los cursos escolares avanzan hay que estudiar más pero si seguimos haciendo deporte quizás también tengamos que entrenar más y tengamos menos tiempo.

Algunas preguntas pueden ser;

- Que asignatura te gusta más y la que menos, o cual llevas mejor y cual llevas peor.
- Cuando tienes un examen cuando empiezas a estudiar (poniendo ejemplo, si tienes un examen el jueves.. cuando empiezas a estudiar?)

- ¿Tienes que hacer muchos trabajos? ¿ cuando los haces? (algunos niños se quedan sin “recreo” para hacer los deberes y así les da tiempo a entrenar y realizar los deberes, con todo lo que ello conlleva)
- Con quien te vas en el patio, a que te gusta jugar.
- ¿Sabes que te gustaría ser de mayor?
- ¿Has suspendido alguna vez alguna asignatura? ¿ qué pasó?



4. TIEMPO Y OCIO LIBRE

Este área es importante explorarla sobre todo en adolescentes, ya que sus compañeros de clase y amigos empiezan a salir y a realizar diferentes actividades que *un adolescente deportista* no siempre puede hacer. Aquí muchas veces empiezan a poner en la balanza las horas de entrenamiento y las horas que quieren salir con sus amigos y para algunos puede llegar a ser una etapa muy dura.

Algunos ejemplos de preguntas;

- Lo mejor del fin de semana y lo peor
- Que te gusta hacer cuando no tienes que entrenar
- Que haces cuando no hay competición
- La última vez que saliste con tus amigos cuando fue y que hiciste
- Cuál es tu película favorita, tu juego....
- Que te dicen tus amigos cuando no puedes quedar con ellos y como te lo tomas
- Como vas de amores y desamores (pregunta fundamental en adolescentes)
- Hay veces que aquí nos cuentan si han discutido con algún amigo, o si sus amiguitas no le hablan. *Este tema hay que trabajarlo, ya que en esta edad los amigos son muy importantes para ellos. (y como te sientes con esto? ¿crees que se puede solucionar? ¿que podrías hacer? ¿depende de ti? ¿cómo afecta esto a tus entrenamientos?*

5. AREA DE EMOCIONES Y ENTRENAMIENTO INVISIBLE

Estos aspectos son importantes que el psicólogo del deporte sepa “manejarlos” ya que en correcta alimentación y descanso puede estar la diferencia de rendir más o menos en su día a día. Al igual que valorar siempre el estado de ánimo del deportista. Cuando son adolescentes viven en una continua *montaña rusa emocional* y hay que explicarles que lloren o rían sin motivo, o que se encuentren “raros” “*pensando cosas diferentes*” es algo normal ya que pueden llegar a asustarse si no entienden que les pasa.

Al igual que preguntar sobre cómo se manejan cuando tienen que hacer muchas cosas que quieren hacer bien y son importantes por ejemplo muchos exámenes y competiciones juntos (sobre todo adolescentes), como se sienten ahí; si se ven más “*bordes de lo normal*” o más serios, o *alterados* ya que es un aspecto que hay que normalizar y ayudar a buscar recursos para que afronte mejor esta situación.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Cómo te sientes últimamente? ¿cuando ha sido la última vez que lloraste? ¿y que no paraste de reír?
- Si tu estado de ánimo fuese una línea dibújame como sería últimamente...
- Si fueses un color hoy.. ¿cual serías?
- ¿Cómo notas que estas estresado? ¿y cansado?
- ¿Cuántas horas duermes? ¿y como te levantas? (más parra adolescentes)

El tema de la alimentación e imagen corporal en adolescentes y preadolescentes (generalmente a partir de 10-11 años) requiere especial atención, y no solo en deportes

relacionados con la estética: *¿ qué sueles comer entre horas? ¿alguna vez te has preocupado por el rendimiento y tu peso? ¿Alguien te ha comentado alguna vez algo relacionado con tu peso? ¿Cuándo vas de competición fuera, que sueles comer? ¿ te llevas algo tu o compras allí en el supermercado algo?. ¿cómo te ves tú? ¿hay algo que te gustaría cambiar de tu imagen o físico?*

Este tipo de preguntas hay que realizarlas con precaución, y estar alerta ante las posibles respuestas. Quizás no haga falta indagar pero si nos encontramos con respuestas llamativas (ejemplo, “mi entrenador me dice que estoy gorda, me veo más pequeño que los demás y no crezco, me pesan los lunes y esos días no como casi nada...”) hay que explorar en otra sesión más a fondo el tema de la alimentación.

6. RED DE APOYO

Por último siempre es bueno si no nos ha quedado claro en todas las demás preguntas en quien se apoya el deportista cuando tiene dificultades o no se encuentra bien seguir explorando este tema. Directamente podemos preguntarle *¿cuando tienes un problema, a quien se lo cuentas? ¿Quien se da cuenta antes de que te pasa algo? ¿ Quién no te gustaría que se enterase? ¿Cuál de tus amigos sabe más de ti? ¿Te ayudan?*

ALGUNAS PREGUNTAS MÁS QUE NOS PUEDEN AYUDAR

- *Imagínate que te montas en la máquina del tiempo y de repente han pasado 10 años..¿cuántos tendrías?..... ¿ y qué te gustaría que te hubiese pasado? (para explorar objetivos a largo plazo, “ sueños”, expectativas...)*
- *Si pudieses pedir tres deseos, ¿cuales pedirías? (explorar preocupaciones actuales del deportista)*
- *¿Cómo te definirías con adjetivos? ¿y si le preguntásemos a tu mejor amigo, que nos diría? (para ver el autoconcepto del deportista y en que cree que se fijan los demás o su amigo..)*
- *Si vamos a trabajar juntos como equipo, ¿ crees que tendría que saber algo más de ti que no te haya preguntado ya? (para ayudar a expresarse, a confiar en ti como profesional..)*
- *Si pudieses cambiar una cosa de tu vida (de tu deporte, entrenamiento, competición...) ahora, ¿ qué cambiarías? (explorar preocupaciones y miedos actuales..)*

- ¿De qué te sientes más orgulloso de tu carrera deportiva? (o del tiempo que llevas practicando deporte? (ver a que le da mayor importancia el deportista, al reconocimiento social, deportivo, y a que específicamente, a cosas que dependen de el, del grupo de los rivales...)

SI HEMOS REALIZADO UNA EVALUACIÓN PREVIA

Si al deportista le hemos realizado una evaluación previa tenemos que calcular el tiempo de la sesión para en esta misma o en la siguiente darle un pequeño feedback de sus resultados. Es importante que los deportistas aunque sean niños SEPAN QUE SE LES PASA Y PARA QUE SE LES PASA DETERMINADOS TEST O PRUEBAS. Siempre hay que explicarle cuales han sido los resultados graduando la información y el

vocabulario según la edad, y que aspectos se van a trabajar a partir de esos test. También es bueno preguntarle al deportista si está de acuerdo con los resultados de los test, si lo ve así y lo vive así, que cambiaría, que cree que tiene que mejorar, que le ha gustado más, si estas cosas de las que le hablamos las nota cuando practica su deporte...

COMO FINALIZAR

El cómo finalizar sigue siendo muy importante si queremos que el deportista vuelva a la siguiente sesión.

Es bueno preguntarles si quieren contarte algo más, o si tiene alguna duda o pregunta y darles el espacio para que lo hagan. Muchas veces se quedan pensando y contestan.. *“UMMM creo que no..ya está todo”*, y otras veces si son muy pequeños te preguntan algo que incluso no tiene nada que ver con la sesión, sino con un aspecto deportivo o cualquier cosa diferente. Los niños y los adolescentes SIEMPRE TIENEN LA CAPACIDAD PARA SORPRENDERTE ¡¡

A mí me gusta particularmente siempre acabar igual, con una última pregunta;

- ***“ si tuvieses que quedarte con una cosa de todo lo que hemos hablado, ¿ qué sería?”.*** o
- ***“de todo lo que hemos hablado si tuvieses que quedarte con una cosa que crees que te puede servir.. ¿ qué sería?”***

Creo que es importante realizar alguna pregunta de este estilo ya que al psicólogo le da pautas de con que información se ha quedado el niño o adolescente; *si ha sido con un recurso, con una sensación, con una dificultad, con una solución...etc*, y puede ayudarte en el planteamiento de las siguientes sesiones si las hay, además que ayudas al deportista a pensar que cosas se han hablado y hacer un *“ resumen”* de ello. Hay veces que responden *¿ solo una?*, o *“con todo”*, hay que indicarles que hay que especificar o concretar más, que *eso no vale....* O que harás una excepción y *pueden escoger dos*.

Madrid, 20 de Febrero 2014

Información elaborada por Sandra Tabasco Carretero, psicóloga del deporte en base a su experiencia desde el 2006 trabajando con niños y adolescentes de la Federación Madrileña de Natación, con deportes como la natación, el waterpolo, la natación sincronizada y los saltos de trampolín.

