

Título: Psicoterapia de juego Gestalt en adolescentes de alto rendimiento deportivo para el manejo del estrés y ansiedad

Autor: Luján Cervera Monica Marina

Director: Campos Romero Paulina

Resumen

La adolescencia es una etapa de cambios en la cual se presentan oportunidades para desarrollar capacidades para aprender, experimentar, expresar libertad creativa y participar en procesos sociales (UNICEF, 2015). Los adolescentes buscan formar su identidad a través de la práctica del deporte (Barangé, 2004), algunos dan un salto de esta práctica recreativa a desempeñar un papel de alto rendimiento (Carlín y Garcés, 2011), el cual está caracterizado por exigencias como atributos físicos, técnicos y psicológicos (Rose y Korsakas, 2007). Gran cantidad de estos jóvenes no cuentan con los recursos y madurez necesaria para afrontar estas exigencias en competencias y llegan a presentar síntomas como ansiedad y estrés (Groppel, 1997). Los deportistas desarrollan estrés cuando observan un desequilibrio entre las exigencias y su capacidad para cumplirlas (Kent, 2003), y cuando dicha incapacidad tiene consecuencias. La ausencia de redes y entornos protectores que puedan garantizar un desarrollo, forman parte de los principales estresores en estos jóvenes deportistas. Algunas instituciones deportivas se han dado a la tarea de implementar en sus programas atención directa al área psicológica enfocada al rendimiento deportivo, sin embargo, existe un vacío para atender las necesidades psicológicas que afectan el proceso del adolescente de alto rendimiento (Solís, 2009). El objetivo del presente trabajo es diseñar e implementar un programa de intervención de psicoterapia de juego Gestalt en un grupo de adolescentes deportistas de alto rendimiento, con el fin de reducir los niveles de estrés y ansiedad que manifiestan en las situaciones que se les presentan dentro y fuera del deporte.

Palabras clave: Adolescentes, alto rendimiento deportivo, psicoterapia de juego Gestalt, ansiedad, estrés