

La Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud: dos campos profesionales y un objetivo común

Enrique CANTÓN CHIRIVELLA

Universidad de Valencia

Irene CHECA ESQUIVA

Centro de Psicología Teseo

Resumen

La expansión de la psicología del deporte como disciplina científica y aplicada en los últimos años tiene como consecuencia la apertura de nuevos campos de intervención, pero también la interrelación con algunos ya existentes. El objetivo de este trabajo es definir cuáles son los ámbitos de trabajo que la psicología del deporte comparte con la psicología de la salud y cuáles son aquellos en los que, aunque compartan el objetivo, los medios son diferentes.

Palabras clave: psicología del deporte, psicología de la salud, bienestar humano, intervención profesional.

Abstract

The expansion of sport psychology as a scientific discipline and applied in recent years has resulted in the opening of new fields of intervention, but also the interface with some existing ones. The aim of this paper is to define which areas of work that the sport psychology shares with the health psychology and what are those in which, although they share the objective, the means are different.

Key words: Sport Psychology, Health Psychology, Human well-being, Professional Intervention.

Dirección del primer autor: Departamento de Psicología Básica, Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Avd. Blasco Ibáñez, 21. 46010-Valencia. *Correo electrónico:* cantón@uv.es

Recibido: junio de 2010. *Aceptado:* septiembre de 2010.

En los últimos años, los profesionales de la psicología han aunado esfuerzos para conseguir que cada una de las áreas o campos de aplicación de nuestra disciplina se desarrolle al máximo, promoviendo la consolidación de profesionales acreditados, con una formación adecuada y con la experiencia suficiente. Desde los colegios oficiales de psicólogos y las universidades españolas se ha buscado crear espacios de trabajo donde los profesionales de la psicología puedan recibir una formación específica y cualificada, que permita ofrecer un servicio más adaptado a las necesidades y demandas existentes en la población.

Actualmente, pertenecemos a una profesión que puede ejercerse a partir de la obtención de una titulación universitaria de grado (anteriormente, licenciatura) de tipo generalista, sin que se establezcan en los estudios las distintas especialidades o campos de aplicación, más allá de la relativa especificidad de alguna oferta de postgrado que, en cualquier caso, no es requisito imprescindible para el ejercicio profesional en psicología, que se orienta fundamentalmente a la cualificación investigadora, y en la que se admite como alumnos a personas procedentes de diferentes grados. Asimismo, cuando queremos establecer cuáles son las diferentes áreas de actuación profesional, nos encontramos con que existen ámbitos de trabajo con elementos que se solapan y con que algunas disciplinas psicológicas coinciden parcialmente en algunos de sus objetivos, pero que toman caminos diferentes en otros. Este parece ser el caso de la Psicología de la Salud y la Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Por otra parte, se puede generar cierta confusión a la hora de establecer los campos de aplicación, que vienen definidos por las características sociales de la actividad

humana en que se concretan, al mezclarlos con las áreas de conocimiento, como la Psicología Básica, la Evolutiva o la Psicobiología, que reflejan enfoques o dimensiones de investigación y desarrollo del conocimiento psicológico humano. En el caso que nos ocupa, ambos campos -deporte y salud- son ámbitos de aplicación donde pueden verterse los conocimientos y desarrollos técnicos de todas y cada una de las diferentes áreas de conocimiento de la psicología. Así pues, el primer paso para delimitar las diferencias entre estos campos de aplicación, pasa por describir someramente lo más característico de cada uno de ellos.

Funciones, tareas y requisitos profesionales de la Psicología del Deporte y de la Psicología de la Salud

Como ya se ha señalado en otros lugares (Cantón, 2002, 2009; León y Cantón, 2008) y como podemos constatar en el documento de Perfiles Profesionales del COP (1998), las funciones en el área de la Psicología del Deporte no difieren en lo sustancial de las de otras áreas de aplicación (evaluación, asesoramiento, intervención,...), si bien en la concreción de las tareas podemos encontrar elementos diferenciales. Puede ponerse como ejemplo la gestión de los deportes de riesgo o de la práctica de ejercicio con fines terapéuticos. En el caso de los deportes de riesgo y a ciertos niveles organizativos, la actividad deportiva se plantea como un fin en sí mismo, no hay más objetivo que el disfrute con la propia práctica. Asimismo, en muchas ocasiones -como en los casos en que se forma un club deportivo de socios-, los “clientes” y los miembros de la organización son un todo relativamente uniforme, quizá porque en este ámbito se estructuran organizaciones primitivas, de carácter co-

lectivista, sin una delimitación funcional excesiva. En el caso de las organizaciones en las que se emplea el deporte como un recurso terapéutico o psicosocial, el trabajo se estructura de forma híbrida, combinando los requisitos y funciones de puestos de trabajo propios de la empresa privada y/o pública, con los de las organizaciones sin ánimo de lucro, los colectivos de auto-asistencia y la asociación de profesionales. Con todo, el enfoque primordial es el de la aplicación de las distintas estrategias de gestión de recursos humanos y marketing a la actividad deportiva (Sánchez-Gombau, 2006)

Las tareas a desarrollar en Psicología del Deporte vienen determinadas por las especificidades de los diferentes subcampos de intervención que podemos de forma escueta resumir en los siguientes (COP, 1998, 2006):

- *Deporte de rendimiento*: evaluación, intervención y formación de deportistas, técnicos y padres, relacionados con el alto rendimiento y la tecnificación deportiva. Entrenamiento de las variables psicológicas que influyen en el rendimiento deportivo y en la consecución del éxito.
- *Deporte base e iniciación temprana*: la misión del psicólogo del deporte con esta población es formar a técnicos, familiares y árbitros en las características que debe tener el deporte de iniciación para que sea saludable física y psicológicamente. Es responsabilidad del psicólogo la transición entre el deporte de iniciación y la pre-tecnificación.
- *Deporte de ocio y tiempo libre*: evaluación y desarrollo de programas de actividad física destinados al desarro-

llo de las relaciones interpersonales, la socialización y el ocio. El objetivo del profesional es fomentar la adherencia, evaluar poblaciones y adaptar los diferentes programas deportivos a sus necesidades.

- *Deporte en poblaciones especiales*: como tercera edad, menores en riesgo, discapacitados físicos, psíquicos o sensoriales, etc. en los que el deporte y la actividad física pueden ser utilizados como un medio para conseguir otro fin, ya sea la integración social, la mejora del estado de ánimo o como tratamiento coadyuvante en algunos trastornos físico o mentales.
- *Organizaciones deportivas*, es tarea del psicólogo evaluar las necesidades de los potenciales consumidores deportivos y adaptar la organización y el servicio a sus demandas.

En cada caso, las funciones establecidas se ejercen a través de la realización de tareas concretas que tienen en cuenta lo específico del campo. Por ejemplo, la función de evaluación se llevará a cabo empleando pruebas y procedimientos diseñados e investigados en su fiabilidad y validez para ese tipo de población.

Por otro lado, la delimitación de la Psicología de la Salud viene siempre acompañada de la disciplina de la Psicología Clínica. El Colegio Oficial de Psicólogos engloba en un único perfil profesional a estas dos áreas que, si bien comparten algunas características, poseen elementos diferenciadores. No es objeto de este artículo señalar estas diferencias, pero sí sus características más importantes.

Algunos especialistas definen la Psicología de la Salud como la psicología clínica aplicada al ámbito médico, o como

una confluencia entre la psicología y la medicina. Pero la Psicología de la Salud tiene un campo de actuación más amplio que la enfermedad. Técnicamente, la Psicología de la Salud es la disciplina que tiene como objetivo evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar o prevenir el comportamiento humano en presencia de trastornos médicos, así como promover la realización de comportamientos de salud en general.

Una de las funciones más importantes de los psicólogos de la salud es la prevención y la promoción de la salud. La intervención comunitaria que llevan a cabo estos profesionales incluye actividades como:

- Capacitar a los mediadores de las redes sociosanitarias en la promoción de la salud y la prevención
- Analizar e investigar los factores de riesgo de las diferentes enfermedades.
- Fomentar y promover los hábitos de salud en la población general.
- Promover una mejor accesibilidad a los instrumentos preventivos

Elementos coincidentes de la intervención profesional

Desde que la OMS definió la salud como “*un estado completo de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad*” e incluyó a la actividad física como uno de los ámbitos de actuación política que deben desarrollar los estados para mejorar la salud de sus poblaciones (tabla 1), la Psicología del Deporte y de la Salud han tomado caminos coincidentes (Rodríguez-Marín, 1991; Rodríguez-Marín, 1995; Rodríguez-Marín y Neipp, 2008).

Tabla 1. Ámbitos de actuación para la promoción de la salud, según el programa “Salud para todos” de la OMS.

-
- Nutrición
 - Tabaco y Alcohol
 - Planificación familiar
 - Salud mental
 - Conductas violentas
 - Programas educativos de salud
 - Seguridad ocupacional
 - Salud ambiental
 - Prevención y tratamiento de enfermedades (cardíacas, cáncer, SIDA...)
 - ACTIVIDAD FÍSICA
-

Podemos señalar dos aspectos que intervienen en esta vinculación. En primer lugar, la actividad físico-deportiva puede tener una función de prevención primaria, interviniéndose en población sana, sin factores de riesgo conocidos y como instrumento o medio promotor de salud. Por otro lado, el ejercicio físico y el deporte puede ser utilizado también como vehículo de prevención terciaria, insertándose dentro de programas de rehabilitación e intervención con poblaciones que ya sufren una enfermedad o están en fase de recuperación.

Centrándonos en la utilización del ejercicio físico como elemento de prevención primaria, hemos de considerarlo como una variable que puede contribuir al bienestar físico y psicológico de la persona, enmarcado dentro de un estilo de vida saludable. Como indica la Organización Mundial de la Salud, el ejercicio físico debe acompañarse de una dieta saludable, la evitación de conductas como el tabaquismo o el consumo de alcohol, una red de apoyo de calidad, etc.

De este modo, la salud es un ámbito en el que también se debe incluir el deporte y el ejercicio en todos los niveles de práctica, pero esto no significa que las disciplinas que lo estudian sean las mismas. Son, de hecho, niveles diferentes aunque relacionados, y los une una relación de subordinación. Cuando la Psicología del Deporte trata de describir y explicar la relación entre el ejercicio físico y la salud, entonces las disciplinas de la Psicología de la Salud y la Psicología del Deporte van unidas y sus caminos confluyen. Por tanto, cuando la actividad física o deportiva es utilizada como un elemento de promoción de la salud, estas dos disciplinas comparten objetivos, metodología e intervención.

El hecho de que a estas dos disciplinas les unan objetivos comunes, no significa que sus campos y denominaciones profesionales sean las mismas. La Psicología del Deporte busca también objetivos más allá de la salud y la Psicología de la Salud aborda muchos más temas que la utilización del ejercicio físico como promotor de bienestar o recurso de salud (figura 1).

En todas las sociedades, especialmente las más desarrolladas, la práctica de ejercicio físico es considerada como un aspecto muy importante del estilo de vida saludable.

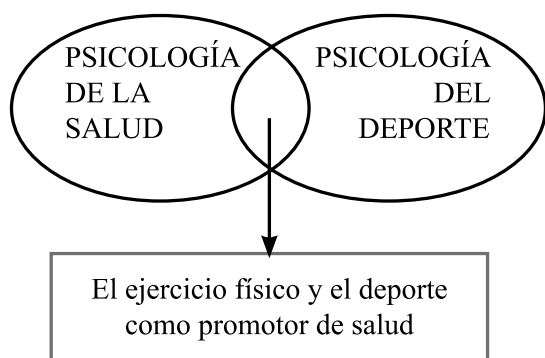


Figura 1. Relaciones Psicología del Deporte y de la Salud.

De esta forma, en la medida en que existe relación entre el ejercicio físico y la salud, existen paralelismos entre la psicología de la salud y la psicología del deporte y el ejercicio físico (León, Rodríguez-Marín y Cantón, 2009). Sin embargo, no toda práctica deportiva puede ser considerada saludable, de ahí que el criterio de salud sea un factor relevante que debe acompañar toda actividad físico-deportiva, incluido el alto rendimiento. En ese sentido, la Psicología del Deporte, como actividad que debe ser saludable en el sentido global del término, podría entenderse como parte de la Psicología de la Salud, pero si llevamos la argumentación hasta el final, lo mismo se podría decir de cualquier práctica profesional en cualquier área de la psicología, que al fin y al cabo trata de lo humano y, tal y como se establece claramente en el código deontológico, tiene como guía la búsqueda del bienestar de la persona.

El objetivo de estas dos disciplinas que nos ocupan es compartido, aunque cada una de ellas dispone de diferentes ámbitos de investigación y actuación, que pueden sin embargo coincidir en muchas ocasiones. La Psicología de la Salud tiene como objetivo, según Taylor (1995) “*el conocimiento de las influencias psicológicas de cómo la gente permanece sana, por qué enferma y cómo responde ante la enfermedad*”. Se trata de una definición muy operativa, que nos ofrece una muestra de cuáles son las poblaciones objeto de esta disciplina psicológica. La Psicología de la Salud persigue el fomento del bienestar físico y psicológico de personas, tanto sanas como enfermas.

Por ello, Psicología de la Salud y Psicología del Deporte y la Actividad Física, tienen más puntos coincidentes de los previstos inicialmente. Hoy en día, las dos disciplinas se preocupan por el bienestar

humano entendido de forma holística, como un conjunto de necesidades humanas satisfechas.

Elementos diferenciadores de la intervención profesional

Las diferencias entre ambos campos de intervención son patentes si analizamos las diferentes tareas que se realizan en cada una de ellas y, sobre todo, cuando comparamos los objetivos perseguidos en cada caso.

Para establecer los elementos diferenciales básicos, podemos partir de la clasificación de sub-áreas de intervención establecidas en las Jornadas Profesionales celebradas en Valencia (2006) por parte del grupo de trabajo del COP sobre cuestiones profesionales.

En primer lugar, tenemos el clásico ámbito del deporte de rendimiento, en sus diferentes niveles, desde el deporte profesional hasta la práctica competitiva en categorías inferiores. En esta área, es evidente que el objetivo de rendimiento en términos de mejora de la actuación, de consecución de resultados y de superación de otros participantes, es un claro elemento diferenciador de los objetivos de la Psicología de la Salud. Con todo ello y dado que precisamente por esta razón a veces parece producirse una disyuntiva entre salud y rendimiento, es importante posicionarse en este terreno desde el ejercicio profesional. Así, al menos desde la estructura colegial de nuestra profesión y como refleja el código deontológico, se trata de compatibilizar ambos objetivos y en ningún caso poner en peligro la salud por querer aumentar el rendimiento. Esta declaración, debería tener consecuencias claras en la actividad y las tareas profesionales de este campo, especialmente en el alto rendimiento, como una exigencia ética, deontológica y hasta legal.

En relación con el deporte de base y la iniciación temprana, las diferencias fundamentales son de nuevo en cuanto a los objetivos que guían la actividad profesional. La Psicología del Deporte busca facilitar la consecución de objetivos de carácter formativo y educativo, promoviendo el desarrollo integral y armonioso tanto de aspectos físicos, como psicológicos y sociales, potenciando habilidades como el control atencional o de las emociones, auspiciando las relaciones interpersonales adecuadas, basadas en valores prosociales. En esta área, la Psicología del Deporte comparte más puntos con la Psicología Educativa, en su aspecto formativo y educativo. Un ejemplo más que demuestra que las disciplinas de la psicología caminan, en ocasiones, por sendas coincidentes.

Una subárea característica de las sociedades más desarrolladas es la Psicología del Deporte de ocio y tiempo libre. Está vinculada a la disponibilidad de tiempo libre y de recursos económicos suficientes, así como a la existencia de infraestructuras públicas y privadas accesibles para la práctica deportiva. Sus objetivos van dirigidos fundamentalmente a la consecución de fines tales como potenciar las relaciones sociales, el disfrute, la diversión y el entretenimiento. Paralelamente, tiene un efecto socioeconómico importante, al adoptar diferentes formas de consumo con negocios vinculados relacionados con el equipamiento, los locales, las actividades, etc. Igualmente y dado que se enfoca a toda la población sin distinción, es también un punto importante de interés por parte de las autoridades públicas, con evidentes repercusiones de índole política asociadas a una buena o mala gestión.

La Psicología del Deporte con poblaciones especiales (ancianos, menores en riesgo, discapacitados físicos, psíquicos o

sensoriales,..) es una parcela de intervención profesional que, a su vez, se divide en diferentes opciones dependiendo de la población concreta a la que se dirige. En todos los caso, la actividad físico-deportiva cumple aquí un papel mediador, para favorecer o potenciar aquellos aspectos que caracterizan y definen a la población con la que se trabaja. Por ejemplo, como medio de integración social en reclusos o en menores en riesgo de exclusión social, como aprovechamiento de las capacidades existentes en deportes adaptados o como tratamientos coadyuvantes en trastorno mentales o del comportamiento, como el caso del deporte en el TDAH.

Una última subárea de aplicación, quizás de las más recientes y en las que se prevé un largo recorrido, se focaliza en la psicología aplicada a las organizaciones deportivas. Aunque los psicólogos de la salud pueden *tener* también un ámbito de actuación dentro de alguna administración pública de salud o sanidad, los psicólogos del deporte tienen una campo por delante mucho más extenso, en cuanto a recursos humanos se refiere. Las organizaciones deportivas están comenzando a demandar la presencia de profesionales del área de la gestión de personal que además tengan formación en aspectos deportivos, en manejo de variables de actividad física y que sepan cómo funcionan los diferentes agentes deportivos.

Conclusiones

Tanto la Psicología del Deporte como la Psicología de la Salud tienen un objetivo común: el bienestar humano que, apurando el término, podría hacerse extensiva a toda la actividad profesional en psicología. Sin embargo, este fin común no implica un similar ejercicio profesional del área de la

Psicología del Deporte y de la Psicología de la Salud, de igual manera como ocurre con otras profesiones orientadas a la salud, claramente diferenciadas como la medicina o la enfermería.

El ejercicio profesional en Psicología del Deporte es un campo de aplicación específico y diferenciado de otros, con objetivos estrechamente ligados a las características de las diferentes subáreas de intervención (rendimiento, iniciación, organizaciones deportivas,..) Se emplean procedimientos de evaluación e intervención sustentados en el conocimiento científico general sobre el comportamiento humano, ajustándolos en la medida de lo posible a lo específico de la actividad. De ahí que, previo a disponer de una más que conveniente especialización en el área, se considere requisito imprescindible la obtención del Grado de Psicología, que dote de los conocimientos y habilidades en que se fundamentará la posterior labor profesional y que explica la razón por la cual se considera totalmente inadecuado que otros profesionales, incluso con alguna formación de postgrado en el área de deporte, intenten realizar un ejercicio profesional de Psicología del Deporte para el que realmente no están capacitados.

Por otra parte, partiendo de esa base común de sólida formación en psicología, una persona especializado en Psicología de la Salud (o en cualquier otra área), requeriría de formación complementaria de postgrado en Psicología del Deporte para poder realmente ser eficaz y eficiente en este campo. Lo dicho no debe resultar extraño, pues si miramos a otras profesiones sanitarias como la medicina, entendemos claramente que, por ejemplo, un médico especializado en oftalmología quizás no sería el más adecuado para asistir a un parto o tratar una leucemia.

Referencias

- Cantón, E. (2009). La profesión de psicólogo del deporte. En J. Díaz, I. Díaz y J. Dosil (Eds.), *La psicología del deporte en Iberoamérica*. Torrelavega (Cantabria): SIPD.
- Cantón, E. (2002). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 (1), 27-38.
- COP (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
- COP (2006). Perfiles profesionales del Psicólogo del Deporte. *I Jornadas de Psicología Aplicada al Deporte: el Ejercicio Profesional*. Colegio Oficial de Psicólogos de España. Valencia, 20-21 de octubre.
- León, E. y Cantón, E. (2008). La formación del profesional de la Psicología del Deporte. En J.A. Mora y F. Chapado (Eds.), *Visión actual de la psicología del deporte* (págs. 654-660). Sevilla: Editorial Wanceulen.
- León, E., Rodríguez-Marín, J. y Cantón, E. (2009). *La Psicología de la Salud y La Psicología del Deporte*. Madrid: FO-CAD/COP.
- Rodríguez Marín, J. (1991). Psicología de la Salud: situación en la España actual. *Revista de Psicología de la Salud*, 3 (1), 55-91.
- Rodríguez Marín, J. (1995). *Psicología social de la salud*. Madrid: Síntesis
- Rodríguez-Marín, J. y Neipp, M.C. (2008). *Manual de Psicología Social de la Salud*. Madrid: Síntesis.
- Sánchez-Gombau, M.C. (Coord.) (2006). *Marketing y recursos humanos en organizaciones deportivas*. Madrid: Editorial EOS.
- Taylor, S.E. (1995): *Health Psychology*. Nueva York: McGraw-Hill.