

La conciencia delante de la pantalla

Hacia una implementación de la Psicología deportiva humanitaria en los eSports

Stéfano Bertone

I. Introducción [\[arriba\]](#)

Los eSports o deportes electrónicos son una actividad en la que dos o más jugadores interactúan, y en general compiten de manera profesional o amateur a través de uno o más videojuegos estandarizados con un sistema de puntuación y clasificación. La iniciación de esta disciplina, se remonta principalmente a la década del 90, en la cual se inauguró el término eSports, por una alusión de parte del periodista Matt Bettington en una comparación de los deportes electrónicos con los deportes tradicionales.

Si bien se encuentran registros de torneos de videojuegos en los años 80, la década del 90 resultó esencial para el inicio del desarrollo de esta actividad deportiva, generándose un despegue real en los 2000. Se pueden ubicar dos vertientes de desarrollo, siendo una de ellas la de Estados Unidos y Europa, en la que se sucedieron torneos a partir de la publicación de videojuegos de parte de empresas desarrolladoras.

La segunda vertiente fue la oriental, más precisamente proveniente de Corea del Sur, que se vio potenciada por un contexto sociopolítico con medidas regulatorias sobre empresas de telecomunicaciones, y abrió sustancialmente el campo de redes de banda ancha que sería el principal soporte del avance de esta actividad deportiva.

El desarrollo repentino hizo que tanto empresas desarrolladoras como sponsors profesionalizaran los deportes electrónicos, organizando eventos patrocinados y logrando un nivel de inversión de diferentes actores que permitieron un crecimiento exponencial. Instaurándose así como industria multimillonaria.

Esta industria, valuada en 2019 en 1100 millones de dólares, según la consultora Newzoo, la cual estima un crecimiento promedio del sector de un 16%, está integrada por patrocinadores, publicidad, casters (comentaristas de las competencias y torneos), y plataformas de transmisión como por ejemplo la reconocida Twitch.

Esta última registró 10 millones de visualizaciones en la final de la LLA (Liga latinoamericana) del League of Legends, el videojuego más notorio en términos de competencia, según los canales oficiales. De esta cifra el 15% (1,5 millones) provino de Argentina.

Si tomamos como referencia la primera final de la Copa Libertadores de 2018 entre Boca Juniors y River Plate, con un record histórico de audiencia (3,1 millones de personas) en Argentina y 7 millones en Latinoamérica, notamos la magnitud del consumo de los eSports en comparación con el evento deportivo más popular de Argentina.

El crecimiento de esta actividad es tan prominente que sus competencias se estructuran en equipos profesionales, entre los cuales se encuentran los más

competitivos en rendimiento a nivel mundial, como G2, Fnatic, T1, XTEN eSports, etc. Y asimismo se estructuran ligas en relación al videojuego en el que se compete. Un valor que da cuenta de la magnitud de ésta industria es la plaza de la Overwatch League, valuada en 60 millones de dólares.

En el ámbito argentino también se encuentra en alza la creación de cada vez más equipos, compitiendo actualmente de manera multigaming (en varias ligas) LBS Sports, Isurus Gaming, Malvinas Gaming, Furious gaming; pero también equipos que compiten en ligas exclusivas como Undead Gaming, Globant Emerald Team y Naguara Team, entre otros.

A este universo deportivo en constante desarrollo se sumaron algunos de los clubes de Fútbol más importantes de la Argentina, como por ejemplo CASLA ESports, Boca Juniors, River Plate y Racing.

También se puede notar como el interés por ésta disciplina se extiende hasta jugadores y actores de otros deportes, vinculándose al circuito equipos como Intel New Indians del ex basquetbolista Fabricio Oberto, Stone Movistar del “Peque” Schwartzman, y eBRO Gaming de la “Brujita” Sebastián Veron.

Vale aclarar que además de la creación y competencia de equipos argentinos en la actividad, también se encuentran organizaciones como DEVA (Asociación de deportes electrónicos y videojuegos de Argentina), una organización sin fines de lucro que tiene como objetivo principal promocionar y trabajar en pos de la profesionalización de los deportes electrónicos tanto desde un marco deportivo, como educativo y social o de entretenimiento.

Ahora bien, en el marco de ésta disciplina deportiva que crece de manera acelerada, es necesario aclarar que el mundo de los eSports es una actividad social. Una actividad conformada por entrenadores, ayudantes, casters, streamers y jugadores. Estos últimos son quienes reciben mayor atención y quienes protagonizan esta industria en auge.

Si bien la categoría de “deporte” en la que se incluye los eSports puede ser controversial al poner en riesgo algunos de los valores centrales en cualquier disciplina deportiva, es necesario pensar que esta actividad ya se viene desarrollando y pone en circulación lo más esencial en la actividad deportiva para el ser humano, la posibilidad de autotranscender. En palabras de Viktor Frankl (1987), el deporte es un campo artificial creado por el mismo hombre para imponerse voluntariamente cuotas mínimas de estrés que lo apelen a salir de sí mismo y darse a otro. Por lo tanto, este campo bien podría ser una nueva representación del movimiento como camino al deseo, a la posibilidad de autorealizarse.

De esta manera se propone incluir en la comunidad de deportes electrónicos a la disciplina, a fin de abordar tempranamente la persona que encarna el jugador, entendiendo que se da actualmente una profesionalización acelerada, tratando de ofrecer una alternativa de intervención, contando con un espacio para dar sentido y permitir el desarrollo personal por encima del rendimiento.

II. Delimitación del campo de intervención [\[arriba\]](#)

Habiendo dado un encuadre de la actividad deportiva, será necesario delimitar los factores esenciales. Estos son: Rango etario, Actividad cognitiva, y Factor lúdico.

Rango etario de la población general de jugadores

Si bien la edad de iniciación en los deportes electrónicos es de 9 a 13 años - tomando como ejemplo los talleres implementados por DEVA para la promoción del uso responsable de los videojuegos en un marco deportivo - el promedio de edad calculado en los equipos más relevantes de Argentina, tanto los multigaming como los que compiten en la liga del videojuego Lol del país, es de 22,28, tomando como ejemplos los siguientes equipos: Undead Gaming, LBS, Naguara Team, Malvinas Gaming, Globant Emerald Team, Maycam Envolve, eBRO Gaming, CASLA eSports, Boca Juniors, River Plate, Savage eSports y Ualá New Pampas, de la Liga Master Flow 2021 Argentina - League of Legends.

Estos datos muestran que el promedio de edad de los jugadores profesionales de los equipos más competitivos de Argentina es de 22,28. Este valor da cuenta de la edad temprana en la que se inicia en esta disciplina, un valor significativo a la hora de pensar las intervenciones.

La importancia de este factor tiene que ver con que la vida deportiva profesional en esta disciplina no se encuentra mayormente limitada por la capacidad física que puede incidir en el rendimiento, pero sí con las problemáticas asociadas a las exigencias psíquicas. Es por esto que lo que es llamado jubilación anticipada, deberá considerarse en relación a ésta condición etiológica.

Si el promedio de los equipos profesionales es de 22 años, nos encontramos así ante una iniciación profesional sumamente temprana.

Actividad cognitiva

La actividad cognitiva tiene una gran exigencia en esta disciplina, estando por encima de la actividad física. Las partidas que se desarrollan implican un desafío de las habilidades cognitivas, poniendo en juego la concentración, atención, comunicación, análisis, etc.

Si bien la actividad física es importante para cualquier disciplina deportiva, no es en este caso el factor predominante. Los eSports irrumpen en este punto ya que es una disciplina novedosa, de la que poco se sabe y mucho se juzga. Por un lado, ésta actividad comparte la condición de no congeniar con el reduccionismo a la actividad física con otros deportes más antiguos, como el ajedrez o el póker. O aún actividades olímpicas como el tiro al blanco. Todas reconocidas como deportes, y que implican una actividad cognitiva, emocional y psíquica altamente exigente.

Por lo tanto, el no tener una predominancia de actividad física, no le quita el derecho a pertenecer a la categoría de deporte.

Por otro lado, no se puede obviar la tarea que subyace a esta actividad cognitiva, una ejercitación del principal órgano vital, el cerebro. Por lo que será importante no desatender la actividad física para que la actividad cognitiva pueda desplegarse.

Factor lúdico

Vale aclarar que los jugadores que integran estos equipos, comenzaron su actividad en los videojuegos a muy temprana edad. El inicio se relaciona, como lo indica la palabra videojuego -el objeto de la actividad- con el aspecto lúdico como factor esencial. En muy poco tiempo esa persona se vuelca al deporte electrónico poco a poco, y casi sin intermediarios que puedan acompañar al jugador en su proceso.

Proceso que además puede encontrar al jugador en una situación profesional de forma repentina, lo que incluye una inclusión de objetivos y expectativas de parte del entorno (entrenador, equipo, manager, sponsor, familia) que pueden ser abrumadores para el jugador.

Esto implica dirigir cualquier acción como Psicólogo deportivo a este grupo etario, teniendo en cuenta las especificaciones que caracteriza el período de la pubertad y adolescencia.

Bajo estas directrices, esta propuesta busca ofrecer herramientas al jugador a fin de que pueda contar con recursos para llevar a cabo una autoregulación, y así poder prescindir de la presencia del Psicólogo deportivo en la disciplina. Desde este aspecto psicoeducativo se apunta a la promoción de la salud, haciendo partícipes a los mismos jugadores, entrenadores y familia, pudiendo hacer uso de lo aprehendido con el Psicólogo deportivo para trabajar sobre su desarrollo personal.

III. Variables y especificaciones en juego [\[arriba\]](#)

Si bien este trabajo no supone realizar un plan de entrenamiento psicológico concreto ya que el objetivo del mismo es esbozar una implementación de la Psicología deportiva en los deportes electrónicos, sin contar con un ejemplo sobre un equipo o grupo específico, sí es necesario conocer las características y condiciones del deporte en el cual se propone un abordaje.

Las variables que más se van a considerar, en relación a las demandas habituales son:

La variable emocional, cognitiva, o grupal (de estrategia o de comunicación). Estas se dan en cualquier partida, e implican la demanda específica sobre factores característicos de la esfera emocional y de la cognitiva, como la ansiedad y confianza respectivamente. O bien cuestiones referidas a la cohesión de grupo, factor primordial en el trabajo con equipos.

Pongamos el siguiente ejemplo: En el caso de un equipo que compite en una liga FPS (First person shooter ej.: CS GO) debemos saber si se presentan complicaciones a nivel individual, desde el aim (técnica), de las diferencias en las respuestas a situaciones de estrés en competencia comparativamente con los trabajos precompetitivos, que puedan reflejar una falta de autoconfianza; hasta un nivel grupal de estrategia, o bien de comunicación.

En relación a esto la Psicóloga Fernandez (2018), quien trabaja con el equipo ASUS ROG Army, resalta la importancia de la preparación, buscando información sobre qué son los eSports y cuáles son sus mecanismos.

Si bien la inserción de la Psicología deportiva en los deportes electrónicos es prematura, la mayor parte de la demanda tiene que ver con el alto rendimiento. Pero a su vez el Psicólogo deportivo de Playmakers, Guerrero (2019), ubica también el trabajo del Psicólogo en dos aristas agregadas: el deporte base y los proyectos sociales.

La predominancia de la dedicación con foco en el alto rendimiento, implica que el trabajo principal sea sobre el entrenamiento de los procesos psicológicos que intervienen en el rendimiento. Una faceta ineludible que exige el abordaje del Psicólogo con un plan de entrenamiento específico.

Pero también gran parte de la intervención tiene que ver con, según Fernandez “fortalecer factores como la concentración, confianza o la ansiedad de los jugadores” (2018).

Trabajar sobre estas cuestiones implica evaluar las presiones a las que son sometidos los jugadores.

Por eso, parte de esta variable implica los recursos cognitivos y efectos emocionales específicos que motivan las demandas de los equipos, y merecen su atención. Tomemos como ejemplo dos de ellas muy características.

IV. Autoconfianza y frustración por la derrota [\[arriba\]](#)

Estos dos factores se ponen en juego continuamente, ya que en el mundo competitivo de los deportes electrónicos se dan muchas situaciones de estrés. El estrés relacionado a la respuesta adaptativa natural que se ejecuta en una situación amenazante para el individuo, en este caso en términos de rendimiento competitivo. Esta respuesta puede tornarse negativa cuando se vuelve crónica en el jugador, o sufriendo una sobreactivación con la misma, traducándose en emociones y conductas como frustración, ansiedad, irritabilidad.

Según Fernandez (2018) estas situaciones de estrés se manejan de manera distinta según el jugador, por lo que será importante trabajar con los recursos del jugador para afrontar esos momentos.

En relación a esto existe un comportamiento conocido por la comunidad eSport como el estado de Tilt. El tiltarse, como se refieren los jugadores, consiste en un estado de frustración intensa ante ciertas adversidades que hace que al jugador se le dificulte mediatizar esa frustración, con herramientas simbólicas o de relajación, para revertir ese estado.

Según Guerrero (2019), es un “estado permanente de confusión, de bloqueo, que tiene más relación con el autoconcepto y la autoconfianza que con la emoción y la activación”. Por ende, según este autor, podría pensarse que muchas veces este estado está asociado a la falta de habilidad para manejar el estrés.

El estrés está íntimamente relacionado con la ansiedad, que puede dificultar el afrontamiento de estas situaciones. La ansiedad como estado emocional negativo que incluye nerviosismo, preocupación. Será importante identificar si la ansiedad generada es de rasgo (característica estable de la personalidad) o de estado (depende de la circunstancia y se puede modificar).

La presión que se genera por estas situaciones de estrés requerirá de un estilo dirigido y concreto, que se base en la motivación intrínseca del propio juego, una vez más haciéndose fundamental la necesidad de apelar al factor lúdico.

Es por eso que, como Psicólogo deportivo, será útil intervenir y brindar algunas herramientas para propiciar un mejor manejo del estrés. Implementando:

- Una motivación compensada, al reducir la evaluación social y la importancia de ganar.
- Crear un ambiente positivo, a fin de favorecer una Percepción de control. Afecto positivo como elemento fundamental en el grado de confianza percibido para evaluar el bienestar psicológico (Romero, Garcia-Mas y Brustad, 2009).
- Fomentar una actitud constructiva frente a los errores. Transmitiendo instrucciones técnicas de forma positiva utilizando el modelo Sandwich.

Esto aumentará los niveles de autoconfianza.

Es importante remarcar que cada intervención directa o indirecta, de parte del Psicólogo o entrenador, siempre tendrá que ver con la intención de conocer al jugador, a su persona, para así abordar la particularidad. Esto nos lleva a considerar la variable que se encuentra por fuera del marco competitivo.

La variable de la iniciación deportiva y el entorno

Poder vislumbrar la conexión del jugador con el deporte en la historia personal será importante para identificar la iniciación deportiva. Más allá de la especialización deportiva, es indispensable no perder de vista lo esencial de la actividad deportiva, más aún en los eSports. Nuevamente el factor lúdico.

Gordillo (1992), entiende a la iniciación deportiva como un medio educativo que contribuye a la formación integral del deportista. Este proceso supone acompañar al deportista en su crecimiento y desarrollo personal.

Es por ello que en ese proceso se intenta brindar herramientas para que el jugador fomente una autonomía, un entendimiento y relación con el entorno deportivo.

Tanto los conflictos motivacionales, como los de ansiedad y confianza en jugadores profesionales o amateurs, trastocan los motivos primigenios, que se relacionan con lo fundamentalmente lúdico, lo que empuja el inicio deportivo; según Gould (1980) pasarlo bien, estar con amigos, aprender cosas nuevas, experimentar nuevas emociones.

Esto es tan importante para el momento de la iniciación deportiva como para el resto del desarrollo en la disciplina. Por eso es necesario enfocarnos en el entorno. Es por ello que será importante entender que el desarrollo de ésta práctica se inscribe en una comunidad. Esta comunidad se encuentra en construcción permanente de valores, lenguaje, códigos y estándares de comportamiento. Si bien los jugadores profesionales son los que participan directamente en las competencias, la realización de éstas depende mucho de su consumo, de los números reflejados en la replicación de vistas posteriores al streaming. Y aunque el círculo de competencia profesional sea chico comparativamente al consumo y

práctica amateur de los deportes electrónicos, los jugadores no escapan a la actuación dentro de los parámetros de comportamiento aceptados.

Es así que los eSports son una actividad social, y será un factor fundamental entender la intervención con sus actores y el desarrollo personal de los mismos en consonancia con este aspecto, con la comunidad.

Cuando hablamos de situaciones deportivas, que apelan a la pasión, como en cualquier deporte, el protagonismo recae en esa persona que encarna al jugador. En los eSports, el desconocimiento sobre el entorno deportivo es aún mayor. Los equipos de deportes electrónicos se encuentran conformados por entrenadores, coach general, coach específico del videojuego en el cual se compite, manager, directores, jugadores y familias. Por lo que reducir la intervención solamente con los jugadores limita bastante la capacidad de trabajo.

Ampliar el trabajo con el entorno, implica atender a los tres componentes de la tríada propuesta por Smoll (1986), Deportista - Entrenador - Padres, que participan de manera directa en la calidad y experiencia deportiva del deportista en formación. Como refiere Romero (2009) los integrantes podrán convertirse en agentes facilitadores y movilizadores del desarrollo integral de la persona detrás del deportista.

Por lo cual conocer al deportista, siempre incluirá conocer su historia vital, su familia. Esto ayudará a identificar particularidades, que bien pueden presentar obstáculos en el desarrollo del jugador, ante los cuales se intervendrá a fin de generar espacios de encuentros y sentido, para así acompañar de manera integral a la persona.

V. Entrenamiento psicológico y salud [\[arriba\]](#)

Como se ha mencionado, la incursión de la Psicología deportiva en los deportes electrónicos proviene de la demanda en torno al entrenamiento psicológico ante las exigencias del alto rendimiento competitivo, y si bien es importante, no se debe perder de vista que, en el ejercicio de su rol, el psicólogo deportivo o entrenador debe siempre trabajar en la prevención y promoción de salud mental del deportista.

Previamente se mencionó la salud como punto controversial en la consideración de los deportes electrónicos como tal.

Es importante destacar que, si bien la actividad física no es el principal elemento en juego, sí merece tener atención en la preparación óptima de un deportista.

Los eSports requieren una alta exigencia a nivel mental. Esto estimula el cerebro desde la actividad fisiológica, apelando a lo cognitivo y la actividad sináptica. Para tener una buena condición mental se necesita una buena condición física.

Según Tomas Lifschitz (2020) se produce un gran desgaste físico y mental en las batallas que se simulan en los juegos electrónicos, por lo tanto, lo que requerirá el jugador para afrontar este nivel de exigencia será una buena preparación física para poder desarrollar una buena condición mental que trascienda los límites del deportista.

El entrenamiento de un jugador de eSport en este sentido, debe contemplar el aspecto mental, táctico y estratégico, la capacidad de concentración, una dieta variada, ejercicio y buen descanso.

Sobre esa base el entrenamiento de elite debe seguir un plan de entrenamiento, que implique las diversas condiciones necesarias y las particularidades en las cuales mejorar o hacer hincapié. Cualquier plan que se diseñe no se debe basar solo en el propio juego, sino que debe implicar el contacto con objetos reales. La visión se estimula al vincularla con la motricidad corporal y ocular (Lifschitz, 2020).

El entrenamiento así, no solo implica un estado de salud favorable a nivel mental sino también a nivel físico.

Un gran problema actual en términos de salud es el sedentarismo, el cual se le atribuye a los deportes electrónicos de manera injusta, ya que la presencia de estos cuadros no es responsabilidad de la disciplina deportiva, sino que están relacionados generalmente con otra problemática que se canaliza en los deportes electrónicos.

Sin embargo, este puede generar acciones para no propiciar la portación de esas problemáticas, implementando la actividad física como interés relacionado al rendimiento cognitivo, o como actividad de distensión en el marco de un plan de entrenamiento.

Ahora bien, desde el rol de psicólogo deportivo se hace necesario mencionar un aspecto en el entrenamiento de los jugadores de eSports que merece una atención focalizada. Este es el entrenamiento grupal.

Para que un grupo se convierta en un equipo es necesario trabajar sobre la cohesión.

Pensar y trabajar con la cohesión como guía, facilitará la conformación saludable de equipos. Este concepto formulado por Carron (1982) y retomado por Lifschitz, se define como un proceso dinámico, que se refleja en la tendencia de un grupo a no separarse y mantenerse unido en la búsqueda de sus objetivos y metas.

Trabajar sobre esto no es más que trabajar sobre los vínculos, favorecer los lugares de encuentro.

Este concepto integra una dimensión social y una operativa, o de tarea.

La cohesión social tiene que ver con el grado de socialización y afinidad que se da entre los miembros del grupo, y es aquí donde se ve nuevamente la esencia de ésta disciplina deportiva como actividad social.

La cohesión tarea se refiere al trabajo en conjunto puntual para lograr los objetivos del equipo, un trabajo coordinado que incluirá factores influyentes en la operación de la tarea. Estos refieren desde factores personales a factores ambientales o situacionales, factores de equipo relacionados con la estabilidad en su operatividad, como así también factores de liderazgo, que tendrá que ver con

los estilos de sus miembros. Implica la complementariedad como elemento fundamental en el trabajo de equipo.

En definitiva, la cohesión como herramienta principal de trabajo, ayuda a fomentar las relaciones vinculares saludables entre sus miembros, generando una aceptación y satisfacción del rol que ocupa cada uno en el equipo, propiciando la comunión, comunicación y productividad. Esta herramienta logrará establecer tanto la constitución, como así también una identidad del grupo, mostrando un alto nivel de compromiso.

Para integrar estos conceptos, se propone un abordaje de acompañamiento del desarrollo personal del jugador.

VI. Propuesta facetica de implementación de la psicología deportiva [\[arriba\]](#)

Como se vio en los antecedentes de abordaje del aspecto mental en los jugadores de eSports, hay una focalización del entrenamiento de las habilidades mentales del jugador, para lograr el rendimiento óptimo y modificar comportamientos negativos que afecten su desempeño en competencias. La idea de este trabajo es plantear una propuesta que apunte al acompañamiento del desarrollo integral de la persona como jugador de deportes electrónicos, principalmente en su inicio. Entendiendo que, interviniendo de manera inicial en las etapas de formación de equipos, precompetitivas y de descanso, se fortalecen los encuentros para desarrollar los factores fundamentales que acompañaran el desarrollo de la persona. De esta manera se intenta concientizar el abordaje del adolescente que encarna al jugador, en su desarrollo personal y deportivo, otorgando una visión humanitaria a una industria tan mercantilizada que crece exponencialmente y pone en riesgo el bienestar de sus protagonistas.

Esta propuesta comprende dos facetas que, si bien acompañarán de manera transversal el desarrollo y trabajo con el jugador, se basan en elementos fundamentales para entender el deporte como lugar de encuentro valórico.

Se dirige tanto a los jugadores como a entrenadores, principalmente incluyendo a padres, familia y actores que se encuentren involucrados en el entorno de deportes electrónicos.

Una faceta es la tríada C: Clima de entrenamiento - Cohesión - Comunicación.

La otra faceta es la tríada A: Autoconfianza - Autoevaluación - Autodeterminación.

Si bien la propuesta integra las dos facetas operando simultáneamente, es importante aclarar que sería recomendable dirigirla en etapas precompetitivas o de conocimiento del grupo al que se aborda.

La tríada de las C, implica generar un conocimiento y vínculo con el grupo y sus integrantes. Lograr allí una afinidad con el entrenador y sus miembros. Este vínculo deberá apuntar a crear un Clima de entrenamiento positivo, que motive a sus miembros, que generen experiencias de diversión y no de estrés en la iniciación o práctica del jugador en la disciplina. Esto logrará mayores niveles de autoestima en base a la calidad de la experiencia deportiva.

La Cohesión apuntará a la unicidad y compromiso del grupo, a fin de constituirse como equipo. Anteriormente se conceptualizó la Cohesión social y de tarea. La importancia del compromiso con el grupo, con la tarea y los objetivos planteados, creará mayor satisfacción en la experiencia, aceptación del rol que ocupará cada miembro, en la competencia y en el grupo fuera de la ejecución deportiva. Para eso puede ser útil ver donde se siente cómodo el jugador y cuáles son sus funciones dependiendo del videojuego. Dos métodos para medir la cohesión de un grupo son los cuestionarios y sociogramas. Aunque el método más auténtico y revelador es el de la observación del grupo en sus interacciones.

La Comunicación aportará al trato entre sus miembros y al dialogo interno. Weinberg y Gould (1996) hablan de tres tipos de comunicación: la Intrapersonal, es decir este dialogo interno del jugador; la interpersonal y la no verbal. Todas estas pueden ser observadas en el desarrollo del juego y por fuera de este. Una comunicación positiva, sincera y con objetivos claros, logrará un mayor conocimiento entre los miembros del grupo o equipo y el entrenador, pudiendo trabajar en conjunto en las dificultades que se presenten eventualmente.

Ahora bien, la tríada de las A, se dirige más específicamente a los factores claves del desarrollo del deportista.

La Autoconfianza implica no solo tener seguridad de sí mismo para afrontar el éxito de la tarea, sino estar motivado para llevar a cabo el potencial. Es importante no centrarse en la comparación con otros de manera negativa, confiar en la particularidad de uno, reforzar lo logrado conscientemente y estar dispuesto a ponerlo en juego. De esta manera habrá percepción de control sobre los recursos y la demanda situacional, lo que implica un mayor conocimiento concreto sobre los propios registros del jugador y de la situación para poder alcanzar metas objetivas.

La Autoevaluación interpela lo intrínseco del jugador, pero también lo grupal. Se trata de analizar lo que lo hace especial a cada miembro. Se puede utilizar un FODA (Fortalezas, oportunidades, debilidades, amenazas) para conocerse mejor a sí mismo, sin caer en el enfoque sobre el fracaso, o el defecto, sino en reforzar el aprendizaje a través de la aceptación, para lograr la autotranscendencia.

En cualquier partida de eSports el jugador recibe múltiples estímulos, debiendo procesar datos y tomar decisiones en función de un objetivo. Si a esto se le suma el rol de liderazgo, será importante atender a la autorregulación y autocontrol en esas situaciones.

Pensar en objetivos a corto, mediano y largo plazo es una técnica que apunta al conocimiento y a mantener la motivación. Metas que sean realistas, específicas, medibles y alcanzables en un tiempo determinado.

Y por último la Autodeterminación refiere a utilizar lo sabido para catapultarse hacia el afuera, en este caso en el campo de los eSports. Implica el uso del valor de creación, dando algo de sí mismo hacia el afuera; y el valor de actitud, para superar adversidades y trascender.

En relación a esto puede utilizarse una técnica mencionada por Alred (2016) la cual consiste en pensar y escribirse frases que impliquen una acción en lenguaje productivo, sobre conocimientos particulares y reales del jugador, apelando a la

determinación sobre sus condiciones de juego y llevando a superarse. Estas pueden ser afirmaciones, autoreforzos o instrucciones.

Las dos facetas triádicas son simultáneas y apuntan a las habilidades mentales fundamentales para un desarrollo saludable de la persona en la práctica del deporte, incluidas en un tiempo anterior al competitivo. Su concepción se funda en el apoyo a la unidad biopsicoespiritual del jugador, reproduciendo las habilidades mencionadas como realmente valóricas, diferenciándose así de la autosuficiencia, optimismo infundado y positivismo moderno.

VII. Conclusiones [\[arriba\]](#)

A partir de lo expuesto, es que ésta propuesta se centra en la importancia de abordar el acompañamiento del jugador de eSport desde una perspectiva humanista. Esto significa lograr que el trayecto deportivo sea un trayecto valórico para el desarrollo personal del jugador. Atender a la salud mental del jugador y el grupo implica buscar la conexión, el vínculo con el deportista mediante lo singular, reparando en sus demandas, objetivos, emociones y recursos que posea.

Como se observó a través de lo desarrollado, en la carrera por la optimización en el alto rendimiento se tiende a medir las potencialidades y rendimiento de los jugadores y equipos, por lo que se cae en el riesgo de que el jugador pase lentamente a ser considerado como un programa o algoritmo, el cual presenta resultados estimados, y su rendimiento se liga a la corrección de esos parámetros, sin tener en cuenta lo esencial de la actividad deportiva, el sentido interpuesto por el individuo.

Este riesgo, generado por la homogeneización del recurso científico, en su estimación de valores y parámetros, deja de lado el enfoque en la conciencia. Por lo que es necesario evitar ese corrimiento, logrando que la conciencia se anteponga a la ciencia. Pudiendo hacer uso de la ciencia en favor del desarrollo personal.

El objetivo así, de esta propuesta es de emancipación del psicólogo deportivo, primero siendo dirigida por el profesional apuntando a que sea apropiado por el entrenador y el jugador, para luego poder prescindir del psicólogo, haciendo que el jugador comprenda los procesos, se conozca y pueda así hacer uso de lo aprehendido. De esta manera, con el foco en el desarrollo integral del jugador, se podrá promover el espacio de encuentro con el otro. Un pilar fundamental en la concepción del desarrollo deportivo, que en esta disciplina implica la comunión. La interacción habilita el encuentro con el otro, dando lugar a la autotrascendencia.

Se trata principalmente de una propuesta ética, que asume la desafiante tarea de intervenir desde un lugar humanitario y profesional a fin de priorizar el desarrollo personal, y teniendo como función inexorable la de acompañar a la persona, brindando los recursos necesarios en el trayecto deportivo, el apoyo y sostén para que se produzca una búsqueda construida de sentido, que le permita al jugador su crecimiento personal.

VIII. Referencias Bibliográficas [\[arriba\]](#)

Alred, D. (2016). El principio de la presión: Domina el Estrés, aprovecha la energía y ejecuta cuando importa. Argentina: Del dragón.

Carron, A.V. (1982). Cohesión en grupos deportivos: Interpretaciones y consideraciones. Revista de psicología del deporte, 4 (2). Recuperado de : <http://www.ijsp-online.com/>.

Diplomatura de Psicología deportiva de la Universidad Austral. (2021). La persona detrás del deportista. [Audio en podcast]. Recuperado de <https://campusvirtual.austral.edu.ar/course/view.php?id=6898&session=9#tabs-tree-start>.

Fernandez, S. (2018). Xataka. [Entrevista]. Recuperado de <https://www.xataka.com/entrevistas/soy-psicologa-equipos-deportes-asi-dididos-venes-profesionales-videojuegos>.

Frankl, V. E. (1987). El Hombre Doliente. Fundamentos antropológicos de la psicoterapia. Barcelona: Ed. Heder.

Gordillo, A. (1992). Orientaciones psicológicas en la iniciación deportiva. Revista de Psicología del Deporte, 1, 27-36.

Gould, D., Feltz, D., Weiss, M. R., y Petlichkoff, L. (1982). Participation motives in competitive youth swimmers. En Orlick et al. (Ed.): Mental training for coaches and athletes. Ottawa: Coaching Association of Canada.

Guerrero, P. (2019). Marca. [Entrevista]. Recuperado de <https://www.marca.com/eSports/otros-juegos/2019/05/29/5ccea703268e3e015b8b45d8.html>.

Lifschitz T. (2020). Game on. Entrená tu mente y mejorá tu rendimiento en los eSports. Buenos Aires: Planeta, 2020.

Nicolás Marín, A. (2009). Autoconfianza y deporte. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital, 13 (128) - enero de 2009. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm>.

Ortín Montero, F. J., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. y Olmedilla Zafra, A. (2010). Influencia de los factores psicológicos en las lesiones deportivas. Papeles del Psicólogo, 31(3), 281-288.

Romero C., A. E., García-Mas, A., y Brustad, R. J. (2009). Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte. Revista Latinoamericana de Psicología, 41 (2), 335-347.

Smoll, F. L. (1986). Coach-parents relationship: Enhancing the quality of the athlete's sport experience. En J.M. Williams (Ed): Applied Sport Psychology. California: Mayfield Publishing Company. Traducción castellana. Psicología aplicada al deporte. (pp.91- 107). Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

Weinberg, R.S. y Gould, D. Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Panamericana, 2010.

Estadísticas de fuentes digitales:

Asociación de deportes electrónicos y videojuegos de Argentina. (2021). Recuperado de <https://www.deva.org.ar/>.

Laliga Pro Directv. (2021). Estadísticas. Jugadores. Recuperado de <https://laliga.pro/player>.

Latin Sports. (2018). Fox Sports: Record historic de rating por la final de la ida de la copa libertadores. Recuperado de <http://www.latinsports.com/sp/empresas-y-negocios/detalle/19559/fox-sport-record-historico-de-rating-por-la-final-de-ida-de-la-copa-libertadores>.

Liga Master Flow. (2021). Equipos. Recuperado de <https://ligamaster.lvp.global/ar>.

Leaguepedia. (2021). Recuperado de <https://lol.fandom.com/>.

Liquipedia. (2021). Recuperado de <https://liquipedia.net/>.

Newzoo. (2019). Global ESports Economy Will Top \$1 Billion for the First Time in 2019. Recuperado de <https://newzoo.com/insights/articles/newzoo-global-esports-economy-will-top-1-billion-for-the-first-time-in-2019/>.

TDJ. (2021). Recuperado de <https://tdj.gg/>.

Vuotto Facundo. (12 de septiembre de 2020). Riot Games publicó las estadísticas del Clausura 2020, donde hubo un récord de audiencia para la LLA superando a la edición de 2019. Código ESports. Recuperado de <https://codigoesports.com/lla-clausura-2020-audiencia-numeros/>.