

EL INSTRUMENTO TEP

José María Buceta

El Test del Estado Psicológico (TEP) fue creado con el propósito de evaluar el estado psicológico de los deportistas de una manera sencilla. En concreto, fue diseñado para evaluar periódicamente a los jugadores de fútbol del Real Madrid mediante una prueba que se pudiera realizar en poco tiempo y en cualquier momento, aportando una información que sirviese al psicólogo del deporte para asesorar al entrenador o ayudar a los futbolistas individualmente. Una vez elaborado, ha sido utilizado en este club con estos objetivos, casi siempre intentando conocer mejor la tendencia colectiva de los equipos y, a partir de ahí, orientar a los entrenadores sobre su posible actuación para optimizarla. Más recientemente, también ha sido empleado con otros deportistas, como es el caso de los jugadores de hockey de división de honor del Club de Campo de Madrid.

El TEP consta de nueve escalas visuales análogas, en la línea del instrumento PODIUM. Cada escala se refiere a una variable psicológica relacionada con el rendimiento deportivo y está compuesta por dos adjetivos opuestos. El deportista debe señalar cómo se encuentra respecto a cada par de adjetivos, marcando una cruz sobre la línea de diez centímetros que los separa. La aplicación del instrumento es muy sencilla y muy breve, y por tanto muy apropiada para evaluar a deportistas de competición en cualquier momento.

Instrucciones previas

Antes de aplicar el TEP por primera vez, es conveniente explicar a los deportistas que se trata de una prueba que puede ayudarles a reflexionar sobre su estado psicológico en determinados momentos, y cuyas respuestas pueden ayudar al psicólogo para asesorar al entrenador o a ellos mismos. En el contexto que se ha utilizado más hasta la fecha, se les debe comentar que la mayoría de las veces la prueba se realizará periódicamente de manera anónima, con el fin de conocer el estado psicológico del conjunto del equipo y poder asesorar al entrenador, advirtiéndoles, por tanto, que la información que

se obtenga sobre el conjunto del grupo será compartida con aquél. En esta primera ocasión, también se les puede decir que, algunas veces, quizá sea interesante utilizar esta prueba a nivel individual, en cuyo caso se acordaría específicamente con el interesado y la información sería confidencial entre éste y el psicólogo, siendo el propósito ayudar al deportista a autorregular su estado psicológico.

A partir de esta explicación inicial, como instrucción previa a la cumplimentación del test en cada ocasión, se les puede indicar a los deportistas que señalen cómo se encuentran justo en ese momento o bien en el último día o, como mucho, en los últimos dos días. El instrumento pretende ser sensible a los cambios de estado que puedan producirse en breve tiempo y, por ello, no es conveniente pedirles que se refieran a un periodo más prolongado (por ejemplo, cómo se han encontrado en las últimas dos semanas), pues seguramente, contestarían en función de su estado presente y la información no sería correcta.

El periodo de tiempo al que deben referirse los deportistas, dependerá de la frecuencia con la que se use el instrumento y, sobre todo, del objetivo y las circunstancias de cada ocasión. Así, por ejemplo, si se cumplimenta el TEP una hora y media antes de comenzar un partido, con el objetivo de conocer el estado psicológico del equipo y asesorar al entrenador, se les debe pedir que señalen cómo se encuentran justo en ese momento, mientras que si se realiza la prueba al comenzar la semana, después de haber sufrido una importante derrota, con el propósito de conocer el impacto de la misma, será más adecuado indicarles que se refieran a cómo se han encontrado en el último día.

Asimismo, según sea su finalidad, antes de cumplimentar el instrumento, se les debe especificar a los deportistas si tienen que poner su nombre o no deben hacerlo. En el último caso, se garantiza una mayor sinceridad y será lo adecuado cuando se trate de conocer la tendencia de funcionamiento del equipo. En el primer caso, sólo se deberá solicitar el nombre si, previamente, se ha explicado el objetivo de esta información, se ha clarificado que será confidencial, y el deportista está de acuerdo e interesado en colaborar para recibir ayuda individual.

Cumplimentación del TEP

A partir de las instrucciones previas, los deportistas deben marcar una cruz según se encuentren más o menos cerca de los adjetivos opuestos que aparecen a los lados de cada una de las nueve líneas de diez centímetros. Normalmente, no tardan más de un minuto (algunos la mitad) en marcar las nueve cruces y entregar cumplimentada la prueba. Esto ofrece la inestimable ventaja de poder pasar el TEP prácticamente en cualquier momento, sin apenas interferir en las tareas habituales de los deportistas. Además, éstos no tienen que hacer un esfuerzo atencional y de comprensión para leer enunciados y pensar en una respuesta, pues simplemente deben señalar sus sensaciones tal y como las perciben de la manera más espontánea.

El instrumento puede cumplimentarse en cualquier lugar: desde una sala coincidiendo con alguna reunión, hasta en el propio vestuario mientras los jugadores se cambian o realizan sus rutinas previas o posteriores a entrenamientos o partidos. En general es mejor hacerlo antes de la sesión de entrenamiento para evitar que lo que suceda en ésta afecte a las respuestas, salvo que sea eso precisamente (el impacto del entrenamiento) lo que se pretenda evaluar. O bien antes de un partido (en el hotel el día anterior o en el propio vestuario mientras los jugadores se cambian) cuando el objetivo sea obtener información sobre el estado previo a competir.

En este último caso, se debe valorar con cuidado la conveniencia de pasar la prueba. Por un lado, podría aportar una información útil sobre el estado psicológico del equipo para asesorar al entrenador antes de sus últimas charlas previas al partido. Pero por otro, puede resultar demasiado intrusiva en el proceso de autorregulación que lleva a cabo cada jugador (sobre todo si se hace en el vestuario una hora y media o una hora antes de empezar) e incluso contribuir a crear dudas e inseguridad sobre el estado en el que se encuentran y propiciar un rechazo a la actuación del psicólogo. El psicólogo del deporte debe tener muy en cuenta estas cuestiones y, en principio, no utilizar la prueba en estos momentos tan críticos, salvo que esté seguro de que aportará más beneficios que inconvenientes a corto y medio plazo.

En general, lo más apropiado es administrar el TEP antes de sesiones de entrenamiento o aprovechando reuniones del equipo en momentos de cierta tranquilidad y de manera anónima, preguntando por el estado en el que se encuentran en el último día o los últimos dos días. Más adelante, en función de la aceptación, el interés y la disposición de los deportistas, se podrá pensar en

utilizarlo en contextos más críticos (como puede ser una hora antes de un partido) y de forma individual.

VARIABLES PSICOLÓGICAS DEL TEP

El instrumento consta de nueve escalas centradas en variables de estado psicológico relacionadas con el rendimiento deportivo. Son las siguientes:

- Desánimo
- Cansancio general
- Activación positiva
- Motivación
- Autoconfianza
- Concentración
- Activación negativa
- Ansiedad
- Hostilidad

El orden de estas variables no es casual, sino que responde al razonamiento psicológico que se comenta a continuación.

Las dos primeras, desánimo y cansancio general, constituyen las dos manifestaciones del estrés que, en general, conllevan una activación baja perjudicial para el rendimiento deportivo. Por su parte, en el otro extremo, ansiedad y hostilidad son las dos manifestaciones del estrés que implican una activación elevada que también podría interferir negativamente en el rendimiento de los deportistas. En principio, las puntuaciones bajas en estas cuatro variables, indican un estado más favorable para rendir que las puntuaciones altas.

La activación positiva (es decir, que emana fundamentalmente de la motivación) y la activación negativa (derivada del estrés) pueden contribuir a optimizar el rendimiento si se sitúan en lo que se denomina “nivel de activación óptimo”, mientras que el defecto o el exceso de activación pueden resultar perjudiciales. En general, aunque las diferencias individuales son determinantes, es más probable que la activación positiva elevada se encuentre en dicho nivel óptimo, mientras que la activación negativa alta suele representar un exceso. Por este motivo, en principio, una puntuación alta,

aunque no demasiado elevada, en activación positiva podría ser un buen indicador del estado psicológico, mientras que en el caso de la activación negativa, sería favorable una puntuación intermedia a la baja.

Las variables centrales, motivación, autoconfianza y concentración, se refieren a aspectos psicológicos que deben obtener puntuaciones altas para que resulte más probable un buen rendimiento deportivo.

Por tanto, el TEP permite obtener un perfil del estado psicológico de los deportistas cuya versión "ideal", en la línea del instrumento PODIUM, tiene forma de pirámide con diversos escalones. Así, en general, el estado psicológico del deportista (o del equipo) será más apropiado para rendir si puntúa bajo en las dos opciones extremas de cada lado (desánimo y cansancio general, por un lado, y ansiedad y hostilidad por otro), obtiene puntuaciones intermedias en las variables siguientes por ambos lados (más alta en activación positiva y más baja en activación negativa) y puntúa muy alto en las variables centrales (motivación, autoconfianza y concentración). No obstante, esta idea general sólo es el punto de partida, pues como se señalará después, las puntuaciones de los deportistas deben interpretarse adecuadamente en el contexto de las circunstancias situacionales y personales que predominen en cada momento, así como teniendo en cuenta la interacción entre ellas.

Adjetivos del TEP

Como ya se ha comentado, representando a cada una de las variables señaladas en el apartado anterior, el instrumento cuenta con nueve pares de adjetivos opuestos. La selección de los mismos se realizó a partir de los incluidos en el instrumento PODIUM, consultando con treinta futbolistas del primer y segundo equipo de fútbol del Real Madrid a los que se pidió su opinión sobre los diferentes conceptos en español e inglés, observándose su comprensión de los mismos y la idoneidad de cada uno de ellos. En español, los nueve pares de adjetivos son los siguientes:

- Triste – Contento (Desánimo)
- Cansado – Fresco (Cansancio general)
- Activado – No activado (Activación positiva)
- Motivado – Desmotivado (Motivación)
- Con confianza – Sin confianza (Autoconfianza)

- Centrado – Disperso (Concentración)
- Tenso – Relajado (Activación negativa)
- Nervioso – Tranquilo (Ansiedad)
- Enfadado – Calmado (Hostilidad)

En este listado, los adjetivos están colocados en el mismo orden que las variables a las que corresponden y en la dirección que puntúa cada escala (es decir, por ejemplo, en la escala de desánimo, una puntuación alta corresponderá a una marca muy cercana al adjetivo “triste”). Sin embargo, en las hojas que reciben los deportistas no es así. Se pueden hacer, y de hecho se hacen, diversas versiones cambiando el orden de las escalas y el lugar de los adjetivos, cuidándose que los adjetivos “favorables” (contento, fresco, activado, motivado, con confianza, centrado, relajado, tranquilo y calmado) se repartan entre los dos lados (véase, en los anexos, un ejemplo de estas hojas con las escalas mezcladas y los adjetivos “favorables” tanto en la derecha como en la izquierda).

Corrección del test

Para corregir el TEP conviene confeccionar plantillas en acetatos para cada versión de la prueba, dividiendo cada línea de diez centímetros en veinte segmentos (uno cada 0.5 cms.). En cada escala, la puntuación más alta es 10, correspondiente a una marca en el extremo del adjetivo citado en primer lugar en el apartado anterior (triste, cansado, activado, motivado, con confianza, centrado, tenso, nervioso, enfadado). La siguiente es 9.5 en el límite del primer segmento, después 9 en el siguiente límite, y así sucesivamente hasta el 0 en el polo opuesto. Cuando la marca está situada entre dos límites de segmento, se considera la puntuación del límite inferior (es decir, por ejemplo, entre 8.5 y 8, la puntuación será 8).

Posteriormente, las puntuaciones se sitúan en un gráfico para valorarlas mejor en su conjunto y observar el perfil del estado psicológico (véase el ejemplo del anexo).

Cuando el objetivo del TEP es conocer la tendencia de funcionamiento colectivo del equipo (hasta la fecha, su uso más habitual), se hallan las puntuaciones medias y las desviaciones típicas del grupo en cada una de las escalas, siendo éstas puntuaciones las que quedan reflejadas en el gráfico.

En el caso de los equipos de fútbol, al ser amplias los grupos y existir jugadores que en el momento de hacer la prueba participan poco en lo deportivo (juegan poco últimamente, no van a jugar el próximo partido, están lesionados, etc.) es conveniente utilizar dos versiones del test para diferenciar a estos jugadores del resto (por ejemplo A y B). Las dos versiones son aparentemente iguales, pues simplemente se diferencian en el orden de los pares de adjetivos y, en algunos casos, el lado de cada uno de ellos, por lo que sólo el psicólogo aprecia esta circunstancia. Así, sin dejar de respetar el anonimato, se puede conocer el estado psicológico del conjunto de todo el equipo y, al mismo tiempo, del subgrupo que en ese momento es más relevante en lo deportivo, en beneficio de la tarea de interpretación de los datos y posterior asesoramiento al entrenador.

En el caso de otros deportes, se debe valorar si procede hacer esta diferenciación. En general, siempre que haya jugadores que participen poco en lo deportivo, será aconsejable hacerla, pues es más interesante conocer la tendencia colectiva del grupo que esta compitiendo habitualmente, ha competido en un evento reciente o va a competir en breve.

Por último, además de anotarse las puntuaciones correspondientes, es importante señalar las circunstancias situacionales más relevantes en cuya presencia se ha cumplimentado el test (por ejemplo, jueves anterior a un partido decisivo, semana después de tres derrotas, etc.), pues este detalle es crucial para interpretar mejor los datos, tanto los presentes como los obtenidos en el pasado y, sobre todo, los que puedan recogerse en el futuro.

Interpretación general del TEP

Cuando se analiza la tendencia colectiva de un equipo, la puntuación media señala el estado en que, en general, se encuentra el grupo en cada una de las variables, mientras que la desviación típica indica la dispersión respecto a la media de los jugadores del equipo.

Es importante conocer la media para saber, por ejemplo, que la autoconfianza está muy alta, pero también la desviación típica para conocer la medida en la que todos los jugadores evaluados muestran una autoconfianza similar. Cuando la desviación típica es baja (por debajo de 1 punto), se puede asumir que la tendencia colectiva es muy clara, mientras que una desviación típica alta

(a partir de 1.5 puntos) sugiere que hay un número estimable de jugadores que se alejan de la media del equipo, siendo aconsejable observar las puntuaciones individuales para detectar estos casos (aunque no se podrá saber quiénes son si la prueba se ha hecho de manera anónima), observar sus patrones de respuesta e intentar comprender la posible razón de tales puntuaciones.

Por ejemplo, pensemos en el caso de un TEP cumplimentado durante una pretemporada, en el que se observó una puntuación media alta en autoconfianza con una desviación típica muy baja. Un mes más tarde, unos días antes de comenzar la competición oficial, en otro test, se obtuvo una puntuación media algo más baja y una desviación típica más alta. Se observaron las puntuaciones individuales de esta segunda ocasión y se detectaron cuatro casos en los que la autoconfianza no era alta, coincidiendo en dos de ellos, puntuaciones significativamente altas en desánimo y hostilidad.

Valorando estas puntuaciones en el contexto de esa pretemporada (las primeras) y del momento de comenzar la liga (las segundas) se interpretó que, en el primer caso, lo más probable era que la autoconfianza estuviera “intacta”, al no haberse jugado partidos todavía y, en principio, gozar todos los jugadores de la confianza del entrenador. Sin embargo, en el segundo caso, ya se habían producido experiencias individuales de éxito y fracaso en los partidos de preparación y, más importante quizá, se había definido el equipo titular que comenzaría la liga. Probablemente, los designados como suplentes son los que habrían puntuado más bajo en autoconfianza, con dos de ellos, seguramente los más decepcionados, mostrando desánimo y al mismo tiempo enfado por esta situación.

Esta discrepancia era de esperar en el caso de jugadores que claramente no contaban para el entrenador, y por eso, la versión A del test sólo se aplicó a los dieciocho que formarían parte de la primera convocatoria, por lo que los cuatro casos discrepantes serían jugadores que estarían en el banquillo. En el asesoramiento al entrenador, se le señaló que la autoconfianza de los que iban a jugar parecía alta, pero que, probablemente, no tanto en el caso de los suplentes que podrían jugar después. Se le sugirió que, a nivel colectivo, comentase algo sobre la importancia de los suplentes para el éxito del equipo y que, a nivel individual, hablase brevemente con dos de ellos (los que, en función de señales externas, podrían ser los de las puntuaciones altas en desánimo y enfado) para mostrarles su apoyo y transmitirles su confianza.

Como puede apreciarse en este ejemplo, para poder acercarse al conocimiento del estado psicológico de los deportistas (siempre existirá un cierto margen de error) y, a partir de éste, asesorar al entrenador o ayudar directamente a los propios interesados, el psicólogo del deporte debe tener en cuenta cuatro elementos: las circunstancias situacionales, las señales observables de los deportistas, los informes de éstos sobre su propio estado interno y el rendimiento deportivo en entrenamientos y competiciones.

Las circunstancias situacionales (o ambientales) incluyen todas aquellas situaciones, externas a los deportistas, que pueden estar influyendo en el funcionamiento psicológico de éstos. Fundamentalmente, se trata de situaciones motivantes o estresantes relacionadas con la actividad deportiva y, en casos particulares, situaciones extradeportivas impactantes. En el caso del fútbol, pueden serlo, entre otras, los resultados deportivos, el rival con el que se va a jugar, la trascendencia del siguiente partido, problemas internos del grupo de distinta índole, aspectos concretos de la relación entrenador-jugadores o entre los propios futbolistas, la tendencia o los comentarios puntuales de los medios de comunicación, los mensajes del presidente y cualquier otra situación que por sus características y oportunidad pueda afectar al estado psicológico de los futbolistas. En muchos casos, es la interacción de dos o más situaciones la que tiene un impacto relevante.

La tarea del psicólogo, a medio plazo, consiste en conocer qué situaciones o conjunto de situaciones, deben ser consideradas en el caso particular de ese equipo deportivo, y en qué dirección afectan al estado psicológico de los deportistas: ¿suelen contribuir a incrementar la motivación?, ¿tienden a debilitar la autoconfianza?, ¿hacen más probable un estado de excesiva relajación?, ¿favorecen el riesgo de aumentar la ansiedad?... Para lograr este conocimiento, el psicólogo debe observar, en distintas ocasiones, la relación entre determinadas situaciones y los otros elementos que se comentan a continuación, de forma que, poco a poco, sea más capaz de predecir, a partir de la presencia de una determinada situación, el estado psicológico más probable.

El segundo elemento son las señales observables de los deportistas que podrían indicar una presencia probable de un determinado estado psicológico. Estas señales forman parte de la conducta externa de los deportistas y, por tanto, pueden ser observadas por el psicólogo y los entrenadores. Entre ellas, se encuentran conductas como, por ejemplo, llegar tarde a entrenar si una justificación, correr menos o involucrarse menos de lo normal en el

entrenamiento, discutir exageradamente con los compañeros, hacer determinados comentarios, mostrar expresiones faciales y en general corporales de distinto tipo, ser más o menos locuaz que habitualmente, y cualquier otra conducta verbal o no verbal, en el campo, el vestuario, el hotel, el autobús u otro lugar, que pueda indicar la posible presencia de un estado psicológico relevante para el rendimiento deportivo. Lógicamente, existirán señales indicadoras de un estado psicológico adecuado para rendir y otras que apuntarán lo contrario. Para poder detectarlas e interpretarlas lo mejor posible, es clave que el psicólogo conozca bien a los deportistas tras haberlos observado repetidamente en situaciones diversas, pues sólo así será capaz de percibir las señales más significativas y establecer una conexión entre una determinada señal (externa y observable) y un determinado estado psicológico (interno y no observable).

El tercer elemento es la respuesta interna del deportista, es decir su estado psicológico, al que sólo se puede llegar a través de los informes del propio deportista (lo que dice que siente o piensa). Esta información es la que aportan instrumentos como el TEP, centrados en que el deportista exprese cómo se siente. Sin embargo, la mayoría de las veces no es posible obtenerla, pues resulta inviable y perjudicial y hasta podría provocar un rechazo, preguntarle al deportista, continuamente, sobre su estado psicológico. Por ello, el psicólogo debe aprender a predecir (con un inevitable margen de error) el estado psicológico de los deportistas a partir de encontrar la relación entre éste (siempre que esté disponible) y los dos elementos anteriores. Es decir, cada vez que el psicólogo obtenga información de un jugador o del conjunto del equipo, sobre su estado psicológico, bien a través de pruebas como el TEP, bien de manera más informal, deberá considerar las señales externas y las circunstancias situacionales coincidentes, de forma que, más adelante, cada vez que observe determinadas señales en presencia de determinadas situaciones, pueda predecir la probable presencia de un determinado estado psicológico. Con este propósito, las respuestas de los deportistas al instrumento TEP pueden resultar muy valiosas.

Asimismo, como se ha observado en el ejemplo expuesto anteriormente, la interpretación de las puntuaciones del test y, sobre todo, sus sugerencias prácticas, serán muy limitadas si no se relacionan los datos de las diferentes escalas y se sitúan en el contexto de las situaciones y las señales presentes. Así, con el tiempo, la observación y comparación de puntuaciones y combinaciones de puntuaciones semejantes y distintas, en presencia de situaciones y señales iguales o diferentes, contribuirá a mejorar la

interpretación de los datos de cada TEP, ayudando al psicólogo en su tarea de asesoramiento al entrenador sobre las medidas a adoptar para intentar mantener o cambiar, en la dirección más conveniente, el estado psicológico de sus deportistas.

El cuarto elemento es el rendimiento deportivo en entrenamientos y competiciones. La observación del rendimiento de los deportistas en diferentes ocasiones, conociendo en cada una de ellas su estado psicológico (o prediciéndolo, tal como se ha indicado, en función de las circunstancias situacionales y las señales externas presentes), permitirá determinar qué estado es el que favorece en mayor medida un rendimiento mejor, orientando sobre el “estado psicológico óptimo” que, deseablemente, debería estar presente en el caso particular de cada equipo o deportista individual.

La interpretación de las puntuaciones del TEP, debe considerar el conocimiento que, paulatinamente, se vaya adquiriendo respecto al patrón de funcionamiento psicológico de cada equipo o deportista. La observación y comparación de distintas puntuaciones y combinaciones de puntuaciones, en situaciones diversas, con señales concretas y asociadas a un determinado rendimiento (los cuatro elementos), será clave para poder interpretar los datos con mayor precisión.

Comentario final

El instrumento TEP es un instrumento sencillo y útil para ayudar al psicólogo del deporte a evaluar el estado psicológico de los deportistas. En los deportes de equipo puede resultar muy valioso, cumplimentado de forma anónima, para observar la tendencia colectiva en diferentes momentos y orientar al entrenador sobre su estrategia psicológica. También puede ser interesante en el contexto de la intervención individual, aunque hasta la fecha se ha utilizado menos que en el caso anterior. Cada psicólogo debe aprender a utilizar e interpretar el test en el entorno específico de sus deportistas, determinando el momento y la forma de aplicarlo, relacionando las respuestas con las circunstancias situacionales más relevantes, las señales observables más destacadas y el rendimiento deportivo, y comprendiendo la interacción de las puntuaciones de las nueve escalas.

SEÑALA CON UNA CRUZ EL LUGAR DE LA LÍNEA QUE INDIQUE COMO TE SIENTES

EJEMPLO:

SATISFECHO
SATISFIED



INSATIS
FECHO
NOT
SATISFI
ED

UNA PERSONA QUE HICIERA ESTA MARCA INDICARÍA QUE SE SIENTE MÁS SATISFECHO QUE INSATISFECHO. SI LA CRUZ ESTUVIERA MÁS CERCA DE SATISFECHO QUERRÍA DECIR QUE SE SIENTE MUY SATISFECHO

RELAJADO
RELAXED



TENSO
TENSE

MOTIVADO
MOTIVATED



DESMOTIVA
DO
NOT
MOTIVATED

DISPERSO
NOT FOCUS



CENTRADO
FOCUS

CALMADO
CALM



ENFADADO
ANGRY

FRESCO
FRESH



CANSADO
TIRED

NERVIOSO
NERVOUS



TRANQUILO
NOT
NERVOUS

CON
CONFIANZA
WITH
CONFIDEN
CE



SIN
CONFIANZA
WITHOUT
CONFIDENC
E

NO
ACTIVADO
NOT
ACTIVATED



ACTIVADO
ACTIVATED

TRISTE
SAD

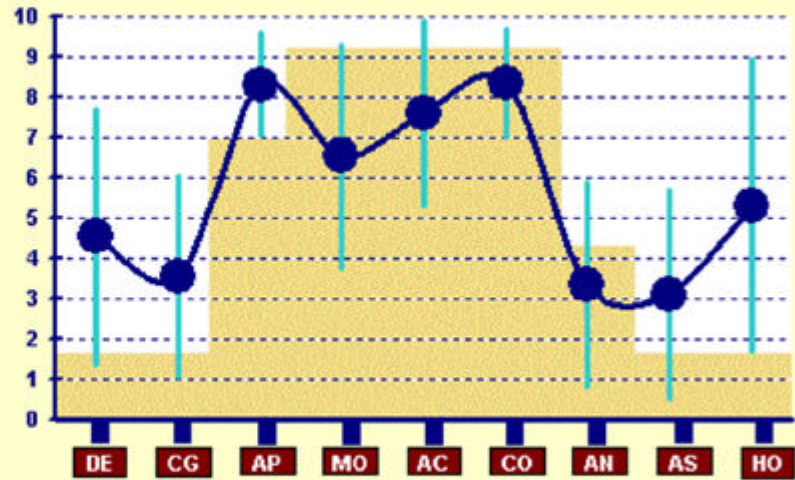


CONTENTO
HAPPY

TEP

Informe de los resultados del

	MEDIA	D.TIP
DE	4,54	3,18
CG	3,57	2,50
AP	8,32	1,28
MO	6,54	2,76
AC	7,61	2,31
CO	8,36	1,35
AN	3,36	2,56
AS	3,11	2,61
HO	5,32	3,64



170306

SDG

FECHA:

SITUACIÓN:

COMENTARIOS:

ESTA INFORMACIÓN ES ESTRICTAMENTE CONFIDENCIAL