



# Patricia Ramírez

Psicóloga del deporte

## PSICOLOGIA DEPORTIVA

### Cohesión: Sentirse de un equipo

(Con la colaboración de Yolanda Cuevas, psicóloga del deporte)

Una de las claves para que un grupo se convierta en equipo es trabajar y entrenar la cohesión grupal, tanto la de tarea como la social. Es uno de los retos a los que cada entrenador se enfrenta temporada tras temporada. Por naturaleza el ser humano es individualista, y en los deportes de equipo los objetivos tienen menos probabilidad de conseguirse si el grupo no está cohesionado.

En la pretemporada hay que dedicar parte de las sesiones a trabajar la cohesión con los psicólogos deportivos. Esta variable es determinante para el buen funcionamiento de la temporada. No olvidemos que la cohesión es un proceso compuesto por diferentes fases, que depende del entrenador, de su capacidad de liderazgo y estilo de comunicación, pero también de la diversidad de los jugadores. La cohesión evoluciona de forma diferente en las distintas etapas de la Liga.

Trabajar los aspectos relacionados con la cohesión grupal además te permite conocer al grupo en otras circunstancias, y los perfiles de personas que en momentos de dificultad podrán recomponer al equipo. Ante las dificultades las personas tenemos dos opciones: buscar responsabilidades en el 'otro', mantenerse al margen o unirse para buscar soluciones en equipo, descartando la crítica destructiva que lo que hace es separar a sus miembros y alejarse del objetivo común.

Estos son algunos de los beneficios de un grupo cohesionado:

- 1-Los miembros del equipo desarrollan valores que compartirán durante la temporada. Una de las dinámicas puede ser trabajar cuáles van a ser los valores de su equipo. Y se deciden los más votados.
- 2-Fomenta la comunicación fluida y eficaz, tan necesaria en momentos clave de reacción cuando el tiempo apremia.
- 3-Se desarrolla la fidelidad y la pertenencia al equipo y al club generando emociones que apoyan los objetivos fijados.
- 4-Promueve habilidades y competencias que ayudan a que

el equipo crezca deportiva y personalmente.

5-Facilita la evolución del equipo y la gestión emocional por parte del entrenador.

6-Debilita el individualismo en el terreno de juego, fortaleciendo la lucha por los objetivos colectivos.

7-Fomenta que el jugador ofrezca lo mejor de él por los compromisos que se van adquiriendo. Un equipo cohesionado libera su talento y potencia, enfrentándose mejor al equipo contrario.

8-Un grupo cohesionado reconoce el trabajo, esfuerzo, sacrificio y logros conseguidos de sus miembros, lo que estimula las ganas para trabajar por tu equipo.

9-Facilita la resolución de conflictos que pueden surgir por diferentes motivos, vengan de los jugadores, del entrenador o el exterior. Recuerda que la temporada es larga.

10-La cohesión promueve emociones que potencian el espíritu de un equipo, la unión y fortaleza mental.

No es cuestión de estar en un grupo sino de sentirse en un equipo. ¿Calentamos motores para un buen inicio de temporada?■

@patri\_psicologa