

PSICOLOGÍA DEL JUEZ DE MARCHA



Psic. Sandra Guadalupe Colin González

Definición de Psicología

- ▶ Tomando sus raíces etimológicas la psicología significa psique=mente y logos=tratado o estudio, es decir el estudio de la mente; pero esta definición deja de lado todas las corrientes de estudio de la psicología.

Debido a las diversas ramas de estudio, que se encuentran en la ciencia de la psicología, es importante especificar la definición en base a la cual se trabajará el presente tema.

- ▶ Por tanto ***la Psicología se define*** como la ciencia que estudia la conducta, los procesos mentales y la personalidad del ser humano (Compton, C. 2007)

El papel del Juez de Marcha es asegurar que un competidor cumpla con la definición de marcha especificada en el artículo 230 de la IAAF (IAAF,2016)

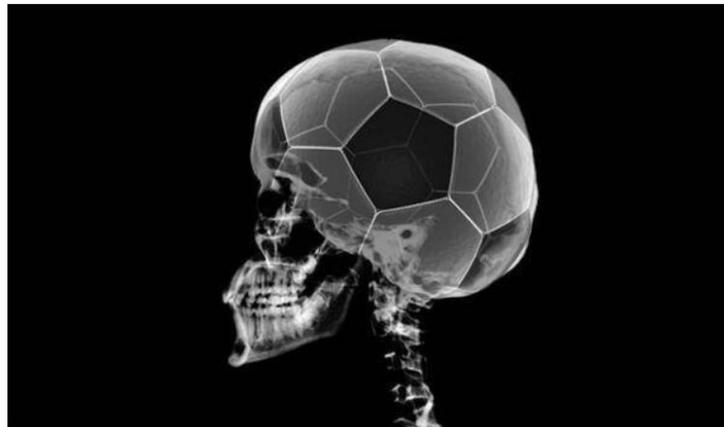
- ▶ La guía de juzgamiento especifica “cada Juez de Marcha debe observar a todos los competidores en su juzgamiento asegurándose de que está en una posición de buena visibilidad para evaluar que cada competidor marcha conforme al artículo.
- ▶ Para realizar su trabajo independientemente de los materiales y su colocación, existe otro elemento que juega un papel trascendental en el resultado del trabajo del Juez de Marcha y es **el aspecto psicológico** con el que cuenta y pone en práctica durante su labor en las competencias.

Aunque la labor del Juez de Marcha conlleva un gran peso durante la competencia, **el aspecto psicológico del Juez de Marcha** aún no ha sido estudiado por la psicología del deporte. La presente exposición tiene como **objetivo** proporcionar el conocimiento en general de los principales aspectos psicológicos del Juez de Marcha involucrados en el juzgamiento.



La **teoría cognoscitiva** enfatiza que la conducta es establecida no solo por el medio ambiente donde se desenvuelve el individuo, sino también y de manera primaria por las actitudes, creencias y expectativas de éste, es decir por sus ***procesos mentales***.

Mi doctor me dijo que tengo un problema.. le dije que no veo nada malo



Procesos Mentales = *son procesos cognitivos* definidos en general como receptores y manipuladores de información.

Tomando en cuenta los aspectos más relevantes del conocimiento y de su uso se distinguen cuatro grandes bloques en los que *se agrupa a los procesos mentales*:

- 1) Percepción o recepción de la información.
- 2) Memoria o almacenamiento de la información.
- 3) Creencias y ordenación de la información.
- 4) Disposición de la información para ejecutar una acción = la toma y ejecución de decisiones

1) *Percepción* o recepción de la información

Es el proceso activo mediante el cual las personas interpretan **las señales sensoriales**, organizándolas y dándoles significado.

1.1) Las señales sensoriales o ***sensaciones*** es el proceso que captura la información por medio de los sentidos.

En el **juzgamiento** *de la marcha* el sentido principal utilizado para capturar la información es **la vista**.

También usa la teoría de discriminación, para diferenciar **lo que el Juez debe observar**, de entre todos los estímulos que están presentes en una competencia.

Esta discriminación la realiza por medio de ***la atención***.



1.2) Atención: es el proceso cognitivo que busca y selecciona los estímulos que son de interés, tanto **externos** por ejemplo, (técnica de los marchistas), como **internos** (pensamientos individuales) y le permite al Juez de Marcha concentrarse en ellos.



Otro aspecto psicológico que también se encuentran presente en este primer momento (**de percepción**) del trabajo de Juez de Marcha, es: **1.3) la motivación** que se refiere = a aquellas cosas que impulsan a una persona a llevar a cabo ciertas conductas.



Si vemos la labor del Juez de Marcha como un trabajo, retomando **la motivación**, se puede aplicar, lo que una serie de estudios demuestra, respecto al **significado que las personas dan al trabajo**.

a) El trabajo es un empleo, la motivación aquí es la recompensa económica.

b) El trabajo es una carrera, la motivación es el éxito, las personas trabajan para alcanzar prestigio personal, poder, reconocimiento y ascenso, que conseguirán realizando eficientemente su trabajo.

c) El trabajo es una vocación, se caracteriza por proporcionar beneficios internos a la persona, un sentido de satisfacción personal por la realización de su labor, ésta es su motivación.

Cameron K. (2010)

¿Cual es la motivación de la persona, para ser Juez de Marcha?

La respuesta a esta pregunta cobra gran relevancia en la labor del Juez de Marcha. De acuerdo a su desempeño se conocerá la respuesta.

Quien realice el juzgamiento **por vocación** su desempeño será: de mejora continua, mostrará interés en desarrollar experiencia en cada competencia, sin importar el nivel o categorías de ésta; buscará adquirir aprendizajes de su desempeño como Juez en los meeting de las competencias, compartirá experiencias con sus compañeros e incluso podrá realizar propuestas para ayudar a la marcha en su desarrollo, y aumentar su atracción para más personas en el mundo.



2) Memoria o almacenamiento de la información

Es el proceso cognitivo que nos **permite almacenar la información** que se recibe, a la que se le ha prestado atención, este proceso **se compone de 3 principales etapas**

3 principales etapas:

2.1) Codificación para introducir información en la memoria.

Al ver la técnica de cada uno de los marchistas el Juez por ejemplo, va codificando: *va bien, esta en riesgo, va mal.*

2.2) Almacenamiento para conservar la información en la memoria. Por ejemplo el Juez va observando los números de los marchistas que esta considerando penalizar durante la competencia, y va almacenando en su memoria la información. Se recomienda también anotar, para tener un mejor almacenamiento.

2.3) Recuperación de la información desde la memoria, para usarla posteriormente. Por ejemplo al ver nuevamente pasar al marchista que va a penalizar, recupera de su memoria la observación que realizo anteriormente en la competencia.

3) Creencias y ordenación de la información = Razonamiento.

3.1) **Razonar es** establecer relación entre ideas o conceptos distintos para obtener conclusiones o formar **juicios**.

3.2) Para razonar no son suficientes buenas ideas; se debe **pensar en ideas coherentes** y ordenadas, para ser capaces de obtener una conclusión o solución a una situación.

3.3) El principal proceso mental que proporciona las ideas para razonar, es **el aprendizaje** que ha adquirido la persona.

3.4) En el razonamiento también participan **las emociones** que pueden afectar o ayudar al razonamiento, dependiendo de la intensidad como se manifiesten en cada persona.

3.1) **Razonar es** establecer relación entre ideas o conceptos distintos para obtener conclusiones o formar **juicios**.

- ▶ En el razonamiento de los Jueces de Marcha, también se involucra el **juicio moral** que todo ser humano tiene y que determina lo bueno o lo malo, basándose en los **principios éticos**.
- ▶ De aquí la importancia de retomar **el código de ética** de los Jueces de Marcha en su enseñanza y reafirmarlo en su práctica.
- ▶ Porque sus juicios deben **estar sustentados, en la ética profesional** de su función como Juez de Marcha.

3.2) Para razonar no son suficientes buenas ideas; se debe **pensar en ideas coherentes** y ordenadas, para ser capaces de **obtener una conclusión o solución a una situación.**

- ▶ El Juez de Marcha debe **tener muy clara cual es su labor** durante la competencia, porque sus ideas son la base de su conclusión. Para lo que tendrá que *hacer conciencia* de sus ideas.
- ▶ **La conciencia es** el conocimiento reflexivo que acompaña determinadas actividades humanas y por el cual la persona no solo actúa, sino que **sabe que actúa y analiza su propia conducta.**
- ▶ **Por ejemplo:** el Juez de Marcha puede pensar, ese marchista esta en riesgo, pero la competencia va iniciando y son 50 Km., que margen le doy para la tarjeta amarilla, o requiere de inmediato incluso la tarjeta roja; *cual es mi conclusión.*

3.3) El principal proceso mental que proporciona las ideas para razonar, es **el aprendizaje** que ha adquirido la persona.

* **En el proceso de aprendizaje** se adquiere, modifica o depura una habilidad o comportamiento por medio de la experiencia.

* El aprendizaje no se observa directamente, sino **a través de la ejecución** en que se manifiesta, por lo que el nivel de aprendizaje se toma de acuerdo al nivel de ejecución. Si el Juez de Marcha adquirió un aprendizaje adecuado su ejecución será óptima y si continua adquiriendo aprendizajes en cada competencia, su nivel de aprendizaje será superior, de forma que logrará **consistencia en su labor como Juez de Marcha**.

* Por lo anterior, **los cursos de Jueces y los meeting** de las competencias, no deben de diseñar únicamente para introducir conocimientos, sino también para situarlos en posiciones que les permitan a los jueces **construir el conocimiento bien estructurado del juzgamiento de la marcha**, a partir del propio conocimiento de sus procesos cognitivos que intervienen en este proceso de aprendizaje.

3.4) En **el razonamiento** también participan **las emociones** que pueden afectar o ayudar al razonamiento, dependiendo de la intensidad como se manifiesten en cada persona.

* **Las emociones son reacciones afectivas de corta duración a estímulos significativos del medio ambiente.**

* **Por ejemplo: si el Juez de Marcha** le da gran importancia a las competencias de categorías menores a la libre, y de niveles estatales o nacionales, podrá, ir **manejando sus emociones con inteligencia**, de forma que su razonamiento se afecte lo menos posibles por tales emociones.

* **La inteligencia emocional es** el conjunto de habilidades que sustentan la valoración, evaluación, expresión y regulación precisa de las emociones. Por lo que el Juez de Marcha puede aprender la inteligencia emocional.



- * **La inteligencia emocional es** el conjunto de habilidades que sustentan la valoración, evaluación, expresión y regulación precisa de las emociones. Por lo que el Juez de Marcha puede aprender la inteligencia emocional.
- **La inteligencia emocional nos permite** tomar conciencia de las propias emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones en el trabajo, acentuar la capacidad de trabajo en equipo y adoptar una actitud empática y social.
- * Son **cuatro las emociones básicas** a partir de las cuales se crean todas las demás: **alegría, tristeza, enojo y miedo** (algunos autores añaden sorpresa y asco).

* Por lo general las personas **NO nos detenemos a conectar con nuestras emociones**, y como influyen sobre nosotros. Cuando el Juez de Marcha actúa en la competencia, siente determinadas emociones, las cuales debe intentar identificar, poniéndoles un nombre, para que, **le queden claras en su pensamiento**. Teniendo el nombre de la emoción, intentará determinar el por qué la siente. Lo anterior es el proceso que se realiza para **entrenar la inteligencia emocional**.

Por ejemplo el Juez puede sentir una emoción y llamarla “nervios”, eso no le da información, la pregunta sería, ¿por qué estoy nervioso?. Una respuesta puede ser es que quiero juzgar bien. Entonces tengo miedo de hacerlo mal. ¿Por qué tengo miedo?, de esta manera pone a la emoción en el terreno de la razón y eso le permite tener manejo sobre la emoción.



Durante su labor **el estado emocional** del Juez de Marcha podría verse **afectado** por el **estrés** que generen:

Agentes Externos como:

- reacción de marchista
- reacción de entrenador
- reacción de medios de comunicación
- reacción del público

de aquí la importancia de entrenar al Juez de Marcha en su inteligencia emocional.

Al final en el apartado del sugerencias, se ampliará la información para propiciar la inteligencia emocional del Juez de Marcha.

4) Disposición de la información para ejecutar una acción = la toma y ejecución de decisiones

Por último, de acuerdo a la información almacenada, razonada, y en base a la que se genera una conclusión o solución a una situación; se toma una decisión y se ejecuta.



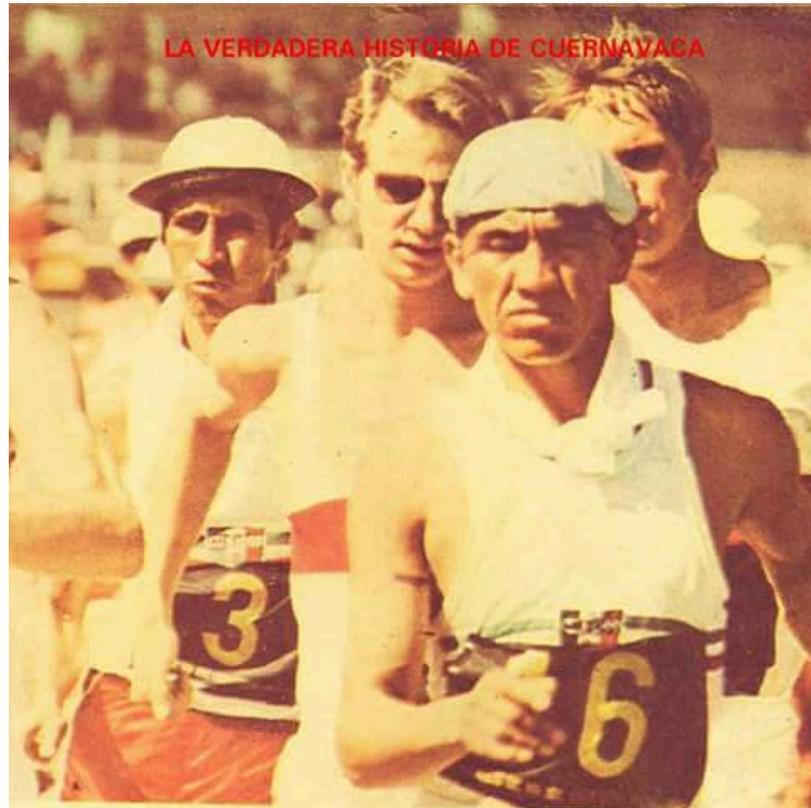
Una toma de decisión adecuada, combinada con una ejecución eficaz, proporcionará al Juez de Marcha un mejor desempeño

SUGERENCIAS

- ▶ En la preparación de los Jueces de Marcha es importante retomar el aspecto psicológico, dándole a conocer elementos cognitivos importantes que influyen en su labor durante el juzgamiento.
- ▶ Lo anterior es con el fin que aprendan a identificar cuales estímulos internos (pensamiento) o externos (público, prensa, etc.) actúan como distractores de su atención y cuales le ayudan a mejora la atención, durante su juzgamiento de la marcha.
- ▶ Porque la atención es una función indispensable para el correcto funcionamiento de los procesos cognitivos y las alteraciones en la atención podrán alterar gravemente las acciones que el juez ejecute.

SUGERENCIAS

En el proceso de recuperación de la memoria, el juez debe anteponer la idea de no prejuizar a un marchista, si es que en alguna competencia anterior infringió el reglamento. Debe aprender con la práctica, a razonar sus juicios.



SUGERENCIAS

- ▶ El Juez de marcha debe comprender que su labor conlleva una gran importancia en el esfuerzo que los marchistas realizan durante la competencia; por lo que el Juez de Marcha debe estar seguro de su juicio y la seguridad la obtendrá de los elementos que tomo en cuenta para ejecutar su conclusión.
- ▶ Es necesario que se realicen obligatoriamente reuniones de los Jueces de Marcha al final de cada competencia, para que el conocimiento de sus errores y aciertos les quede claro y puedan asimilar la información, para convertirla en experiencia y aprendizaje que pondrán en practica en las competencias subsiguientes.

SUGERENCIAS PARA PROPIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL JUEZ DE MARCHA

- ▶ Como ya se menciona en la presentación la inteligencia emocional radica, en que se le de un nombre a la emoción que se está sintiendo, e intentar buscar el por qué se tiene esa emoción.
- ▶ * **Un obstáculo** para lograr la inteligencia emocional es la **autoestima alta** es decir cuando la persona se da un valor alto de tal forma que se considera más calificado o digno que los demás, (Fredrickson, B., 2015).
- ▶ La autoestima alta en un Juez de Marcha afectará su juicio durante su labor en la competencia. Por ejemplo si el Juez se considera el mejor del grupo, no se detendrá en sus emociones, que de manera natural sienta durante su juzgamiento. Únicamente guiará su ejecución de acuerdo a su idea, “yo soy el mejor del grupo” y de esta forma puede tener mayor probabilidad de error en su desempeño. Aquí también ayudan los comentarios constructivos que se dan en las reuniones al final de las competencias, para que el Juez aprenda de sí mismo, tomando los comentarios de los otros Jueces, respecto a su desempeño.

SUGERENCIAS PARA PROPIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL JUEZ DE MARCHA

- ▶ En la inteligencia emocional el Juez de Marcha se conecta con la emoción que siente en el momento de juzgar a un marchista, dándole un nombre a esa emoción y debe hacer un breve análisis en su pensamiento, para tratar de entender si esa emoción, está influyendo en su juzgamiento.
- ▶ Por ejemplo, si ve que un atleta que es campeón, marcha infringiendo el reglamento, es importante que identifique con un nombre la emoción que siente en ese momento y trate de tener, lo más claro posible, si dicha emoción influye en su ejecución, para sancionar o no la técnica de ese marchista. *Este ejercicio lo puede realizar en unos segundos.*
- ▶ Cuando se reconoce la emoción presente, el nombre que el Juez le de a esa emoción, le ayudará a analizar el por qué de dicha emoción. Por el contrario el no saber lo que le pasa a nivel emocional, puede provocar que su juzgamiento este altamente influido por su emoción y no por su razonamiento.

SUGERENCIAS PARA PROPIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL JUEZ DE MARCHA

- * Al darle nombre a una emoción, *el Juez de Marcha puede confundir su emoción.*
- * Por ejemplo, si piensa “me enoja que otros marchistas me digan que ese atleta camina con mala técnica, no voy hacer lo que me dicen otros marchistas”. Pero tal vez lo que el Juez sienta sea miedo, porque ese Marchista es un Campeón, del lugar en donde es la competencia y por miedo a la reacción de los espectadores, no actuará en consecuencia.
- * Con la práctica de dar nombre a la emoción y tratar de detectar el por qué de ella; el Juez de Marcha podrá ir mejorando estas acciones.

SUGERENCIAS PARA PROPIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL JUEZ DE MARCHA

Las emociones no se juzgan, se sienten.

- ▶ La función de las emociones es dar información a la persona, de lo que esta sintiendo.
- ▶ *Las emociones no son buenas o malas*, son fuente de información interna, que pueden ayudar a la persona a ser consciente de sí mismo.
- ▶ Por ejemplo, si al Juez de Marcha le queda claro que siente miedo de sancionar a un marchista, puede pensar, “es malo sentir miedo” pero eso no le ayuda. Sin embargo si trata de encontrar en su pensamiento el por qué de ese miedo, tendrá mejor certeza en el momento de su ejecución, ya sea para dar una tarjeta amarilla o roja o no dar ninguna tarjeta a ese marchista.

SUGERENCIAS PARA PROPIAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL JUEZ DE MARCHA

Ayuda escribir a mano, el análisis de las emociones

- ▶ Si en la competencia son muchos, los atletas que participan, tal vez al Juez de Marcha le sea imposible detectar todas sus emociones; por lo que se recomienda, posterior a la competencia y reunión con los demás jueces, con calma escriba a mano el análisis de las emociones que sintió durante la competencia, para que desarrolle su inteligencia emocional en próximas competencias. Se ha comprobado que el escribir a mano, puede influir favorablemente en el desarrollo de la inteligencia emocional a nivel fisiológico, en la estructura encargada de las emociones (amígdala). (Hewitt, A. 2009)

REFERENCIAS

- Cameron, K. (2010). La desviación positiva. ISSN 1139-9023, No,4, 12-17. Recuperado del sitio de internet *Revistas de la asociación española de dirección personal*: www.gref.org/nuevo/articulo/art-020910.
 - Caracuel, J. Andreu, R. & Pérez, E. (1999). Análisis psicológico del arbitraje y juicio. *European Journal of Human. Movement*, 1, 5-24.
 - Colin, S. & Gomez, D. (1988). Sistema de motivación y de entrenamiento en niños: una alternativa para futuros atletas. *Tesis para obtener el título de Licenciado en Psicología*. México. UNAM.
 - Compton, C. (2007). *Psicología general: paquete didáctico*. México. UNAM.
 - Diccionario enciclopédico de educación especial. (1985). México. Santillana.
 - Fredrickson, B. (2015). *Amor 2.0: una nueva mirada a la emoción que determina lo que sentimos, pensamos hacemos y somos*. España. Oceano.
 - González, J. (2006). *Perspectivas contemporáneas sobre cognición*. México. Siglo XXI.
- . UCLA
- Hewitt, A. (2009). *Calm yourself: write in a diary*. *UCLA newsroom*. Recuperado de newsroom.ucla.edu/stories/writing-in-a-diary-can-reduce-83950.
 - IAAF (2016). *Marcha Una guía para el juzgamiento y la organización: una guía para jueces, oficiales, entrenadores y atletas*.
 - Loehr, J. *La excelencia en los deportes: como alcanzarla a través del control mental*. México. Planeta.
 - Martínez, P. (s.f.). *Procesos mentales y cognitivismo*. Universidad de Malaga. *Revista científica complutense*. Recuperado 2.del sitio de internet <http://revista.ucm.es/index.php/RESF/article/viewFile/RESF9292120143A/11832>.
 - Navarro, P. *10 Pasos esenciales para desarrollar tu inteligencia emocional (artículo en blog)*. Recuperado de <http://habilidadesocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
 - Rachel, J. Oliver, G. Philippe, S. (2014). *Dynamic facial expressions of emotion transmit and involving hierachy of signals over time*. *Curre biology*. DOI:10.1016/j.cub.2013.11.064.
 - Riera, J. (1991). *Introducción a la psicología del deporte*. México. Ediciones Martínez Roca.
 - Thomas, A. (1980). *Psicología del deporte*. España Herder.