



Universidad de Belgrano
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología

**“Relaciones entre efecto flow y motivación vinculado al
rendimiento de los deportistas desde la mirada de la psicología
positiva y la psicología del deporte”**

Proyecto Trabajo final de carrera

Alumna: Carol Lifschitz
Matrícula: 40221391
ID: 152300
Tutora: Viviana Kelmanowicz


.....
FIRMA DEL ALUMNO

CAROL LITSCHITZ
.....
ACLARACIÓN FIRMA DEL ALUMNO

ÍNDICE

Resumen	3
Introducción	4
Presentación del tema	4
Problema y pregunta de investigación	5
Relevancia de la temática	6
Objetivos	6
Alcances y límites del trabajo	7
Antecedentes	8
Estado del arte	10
Marco Teórico	11
Desarrollo metodológico	12
Procedimiento	12
Índice comentado	13
Capítulo 1: La relevancia de la motivación en la adquisición del efecto Flow	14
Definición	14
1.2. Teoría de la motivación intrínseca- extrínseca	15
1.3. Teoría de la autoeficacia	16
1.4. Teoría de la atribución	16
1.5. Teoría de las metas de logro	17
1.6. Teoría de la motivación humana	17
1.7. Contribuciones al término motivación	20
1.8. Técnicas de motivación	20
1.9. Autoconfianza y autoeficacia	21
1.10. Evaluación, prevención y estrategias	22

Capítulo 2: Condiciones que conducen a alcanzar la fluidez desde el modelo PERMA	24
2.1. Psicología positiva	24
2.2 Modelo médico vs. modelo salutogénico:	25
2.3 El modelo PERMA	25
2.4.Efecto flow	29
2.5. Fenomenología del disfrute	30
Capítulo 3: El rol del psicólogo deportivo	36
3.1. Áreas de abordaje	36
3.2. Constructos para el alto rendimiento en el deporte	37
3.3. Psicología del deporte	39
3.4. Competencias y torneos deportivos	40
3.5. Regulación de las emociones	41
3.6. Presiones en el deportista	43
3.7. Herramientas para el trabajo con niños y adolescentes	45
3.8. Habilidades y estrategias	46
3.9. Importancia de la motivación y aceptación de las emociones	48
Conclusión	49
Referencias bibliográficas	52

Resumen

En el siguiente trabajo realizaremos una revisión teórica del concepto de flujo y la motivación vinculado a la performance de los deportistas desde la perspectiva de la psicología positiva y la psicología del deporte. Tomaremos como referentes algunos de los siguientes autores: Mihaly Csikzentmihalyi, Martin Seligman, Susan Jackson y Abraham Maslow.

El estado de “flow” lo comprendemos como un estado emocional positivo que se caracteriza por una concentración absoluta e implicación total en la tarea. Asimismo exploraremos el concepto de motivación intrínseca.

El objetivo principal de la tesis es analizar las conexiones entre el efecto flow y la motivación subrayando la importancia del rol del psicólogo deportivo en el abordaje interdisciplinario de los deportistas. Por lo tanto, en los capítulos trabajaremos sobre las condiciones que conducen a alcanzar la fluidez, el rol del psicólogo deportivo y las técnicas de intervención y herramientas destinadas a potenciar la ejecución de los deportistas.

A lo largo de esta revisión nos centraremos en los resultados obtenidos en diferentes investigaciones realizadas en el ámbito deportivo que demuestran los beneficios que tiene el experimentar el estado del “flow” que se encuentra íntimamente relacionado a la motivación.

Palabras claves: Flow, psicología positiva, deportistas, motivación, psicología del deporte

Introducción

Presentación del tema

Cuando se habla del deporte, es fundamental destacar el papel que cumple en el crecimiento y desarrollo integral de las personas contribuyendo a su bienestar tanto psicológico, físico como social. Por esta razón, es esencial analizar los distintos aspectos que influyen y el nivel de experiencia que perciben los deportistas al realizar la actividad física para así aumentar su motivación y el efecto de flujo.

Entendemos que un deportista es aquella persona que se dedica al deporte en cualquiera de sus disciplinas, es decir, que practica distintas actividades físicas ya sea como aficionado o profesional. Las personas que son apasionadas del deporte suelen ser personas saludables y con mucha energía. Por esta razón los deportistas cuentan con una gran motivación, es decir, que son individuos que generalmente poseen pensamientos positivos o de lo contrario se interesan en trabajar y esforzarse para lograrlos. Suelen hacer todo aquello que esté a su alcance en busca de sus objetivos.

El término Fluir proviene de la palabra inglesa "Flow", aunque este concepto se ha traducido al castellano, se sigue utilizando porque es el que mejor manifiesta su significado. Este concepto fue introducido por el psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi (1975, como se citó en Csikszentmihalyi, 2020,p.16) y definido como el estado en el cual el sujeto se encuentra tan íntima y profundamente involucrado con la actividad que despliega, que nada más parecería importarle. El efecto podría producirse cuando el sujeto realiza una actividad que le reporta gran satisfacción y disfrute. Es decir, que la involucración, que experimenta, le proporciona una fluidez de pensamientos y acciones, que le posibilita la optimización de su rendimiento.

El estudio del "Flow" se puede enmarcar dentro de la Psicología Positiva que según Seligman (2002, como se citó en Carr, 2007, p.23) tiene como objetivo principal comprender y facilitar la felicidad y el bienestar subjetivo. En este contexto, la felicidad y el bienestar se refieren a sensaciones positivas como la alegría o la serenidad y a estados positivos como los que suponen la fluidez o la absorción. Esta perspectiva se centra en predecir con precisión los factores que influyen en esos estados. Desde el punto de vista clínico, la psicología positiva busca fortalecer las cualidades positivas o de desarrollo de las potencialidades humanas en lugar de centrarse en remediar déficits.

Según Weinberg y Gould (1996) la psicología del deporte y el ejercicio físico son el estudio científico de la conducta de los individuos que realizan actividad física y deportiva. Por lo cual, los psicólogos deportivos tienen dos objetivos principales: comprender cómo los factores psicológicos afectan al rendimiento motor de una persona y cómo la participación en actividades físicas afecta su desarrollo psicológico.

Cuando se hace referencia al efecto flow, hay que destacar el rol fundamental que cumple la motivación en el deportista que puede definirse como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección hace referencia a la finalidad del comportamiento, es decir, por qué nos sentimos atraídos por uno u otro objetivo. En cambio la intensidad se vincula con el compromiso que una persona emplea en dicha situación atraída, invirtiendo tanto su energía como su tiempo, donde mantiene la persistencia en determinados comportamientos (Weinberg y Gould, 1996, p.64).

Problema y pregunta de investigación

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación ha sido siempre uno de los procesos psicológicos más estudiados por los investigadores, ya que, en muchas ocasiones, explica y justifica la iniciación, la orientación, el mantenimiento y el abandono de la práctica deportiva. Sin embargo, si bien los estudios sobre el flow se han incrementado en estos últimos tiempos, sigue constituyéndose como un concepto novedoso y apenas estudiado. En el deporte, los trabajos sobre flow datan de aproximadamente diez años, fundamentalmente llevados a cabo por diversos autores tales como Susan Jackson, Dan Gould, Mihaly Csikszentmihalyi, entre otros. Los estudios efectuados acerca de la posible relación entre la motivación y el flow son escasos, aunque la mayoría de ellos destacan el alcance que posee la motivación intrínseca en la aparición de dicho estado.

Cada año se publican en el mundo multitud de títulos acerca de cómo mantenerse saludable y en un buen estado físico. Estos desarrollos si bien resultan descriptivos, no nos ayudan a repensar e incrementar la calidad de la experiencia. Para Mihaly Csikszentmihalyi (2020) sería funcional comenzar a preguntarnos ¿Qué es lo que realmente hace feliz a las personas? A partir de esto, se presentan dos interrogantes: ¿Cuáles son los aportes de la psicología del deporte y la psicología positiva para abordar y analizar el efecto de flujo? ¿Qué beneficios produce el efecto flow y la motivación en los deportistas?

Relevancia de la temática

La experiencia de “flow” se fue considerando como uno de los fenómenos psicológicos más interesantes del deporte, sobre todo por los múltiples relatos o anécdotas de atletas y deportistas, acerca de vivencias extraordinarias que habían percibido durante el rendimiento deportivo, en situaciones tanto de entrenamiento como de competición. Esto a su vez se vincula con la motivación intrínseca que se conceptúa como la inclinación que los sujetos tienen hacia el interés espontáneo, la exploración y el dominio de nueva información, nuevas aptitudes y nuevas experiencias.

Por lo cual, proponemos investigar en profundidad dicha temática considerando la motivación y el efecto flow en el deporte como ejes centrales a potenciar, donde el rol del psicólogo deportivo implicaría acompañar al deportista a lo largo de toda su performance, ejercitando en conjunto con él las herramientas necesarias para hacer frente a los diversos desafíos que se le presenten, aumentando la autorregulación de sus emociones para que no interfieran en su rendimiento.

Definitivamente, la investigación que estamos realizando será de gran utilidad para todas aquellas personas que desplieguen algún deporte, como así también para los profesionales psicólogos deportólogos, que tienen a su cargo el acompañamiento de los mismos. Esperamos poder ofrecer una diversidad de instrumentos a fin de lograr las metas mencionadas, entendiendo que el terreno deportivo no es suficiente para que el deportista tenga la capacidad de conseguir un buen rendimiento. Asimismo, la psicología positiva puede brindarnos una sustanciosa caja de herramientas a la cual el deportista y el psicólogo deportivo accederían en caso de que lo requirieran.

Objetivos

Generales:

- Analizar las conexiones entre el efecto flow y la motivación en relación al rendimiento de los deportistas desde la psicología positiva y la psicología del deporte.
- Subrayar la importancia del rol del psicólogo deportivo en el abordaje interdisciplinario de los deportistas.

Específicos:

- Evaluar las condiciones que conducirán al deportista a concentrarse a fin de alcanzar la fluidez
- Identificar las técnicas de intervención y las herramientas dirigidas a mejorar la ejecución de los deportistas desde el abordaje de la psicología positiva y la psicología del deporte.
- Profundizar en los aportes que puede brindar un psicólogo deportivo para aumentar el bienestar emocional y la motivación intrínseca del deportista.

Alcances y límites del trabajo

En la presente tesina, se tomarán principalmente los aportes realizados por la psicología positiva y la psicología del deporte para investigar las relaciones entre efecto flow y motivación vinculado al rendimiento de los deportistas. No obstante, para un mayor entendimiento se tendrán también en cuenta autores de la psicología humanística y la psicología cognitivo-conductual sin hacer referencia al enfoque sistémico y psicoanalítico.

El abordaje del presente trabajo estará suscripto a una etapa del desarrollo ubicada entre la niñez, adolescencia y la juventud, si bien se reconocen aportes importantes sobre el impacto de la motivación y el efecto de flujo en otras fases de la vida humana (adulthood y vejez), no se abordarán las mismas. De igual modo que existen diferentes teorías y modelos sobre la motivación, se tendrá en cuenta la concepción desde la teoría de la orientación de la motivación intrínseca-extrínseca, la teoría de las metas de logro, la teoría de la atribución y la teoría de la autoeficacia quedando por fuera la comprensión del fenómeno desde la teoría de los dos factores, la teoría de las necesidades y la teoría de la autodeterminación entre otros. Se ahondará en los desarrollos más actuales del efecto flow teniendo en consideración que la temática no podrá ser abordada con considerable profundidad en la sección de antecedentes debido a que el efecto de flujo comenzó a ser estudiado en los últimos tiempos.

Antecedentes

El deporte, entendido como actividad física, es realizado desde que el hombre habita en la Tierra, fue en un comienzo un elemento para la subsistencia de la especie humana.

En la Grecia Antigua, la actividad física tuvo una importancia especial con un sentido educativo y un gran impacto tanto sociocultural como religioso. Un hito de relevancia acaecido en dicha era fueron los Juegos Olímpicos que permitieron consolidar una cultura que permitiera el conocimiento de la importancia de la salud física y mental. (INAH,2011, p.70)

En la Edad Media, se consideraba el deporte como objeto de relevancia en la preparación para la guerra y la supervivencia (Le Goff y Truong, 2005, p.125-127). Luego, en la época del Renacimiento comienza a observarse una incorporación de la variable lúdica en la actividad física apareciendo los primeros libros y tratados relacionados con la práctica físico-deportiva.

Durante el siglo XX, el deporte se va estructurando en organizaciones internacionales y nacionales que facilitan su consolidación, dejando de ser exclusivo de unos pocos y generalizándose su práctica entre los ciudadanos (Blanco, et.al., 2006, p.22). Estos cambios han ido conduciendo a que el común de las personas comenzara a sentir interés por la auto superación, desafiándose cada vez un poco más en relación a sus propias posibilidades de ejecución. Es así como nos vamos adentrando en un concepto que será uno de los ejes a desarrollar en esta presentación, llamado motivación.

En 1943, Maslow propone su "Teoría de la Motivación Humana" donde plantea cuales son las principales necesidades de los seres humanos y las clasificó en categorías de acuerdo a un orden jerárquico de importancia para la supervivencia y nuestra propia capacidad de motivación. Este psicólogo humanista sugiere que cada vez que las personas vamos satisfaciendo nuestras propias necesidades, van apareciendo otras más a lo largo del camino, las cuales también vamos a pretender satisfacer para sentirnos más plenos y realizados (Colvin y Rutland,2008, como se citó en Quintero, 2011, p.1).

Las cinco categorías de necesidades son: fisiológicas, de seguridad, de amor y pertenencia, de estima y de autorrealización; siendo las necesidades fisiológicas las de más bajo nivel. Además de las cinco necesidades descritas, Maslow también identificó otras tres categorías de necesidades: las estéticas, las cognitivas y las de auto- trascendencia (Koltko, 2006, como se citó en Quintero,2011,p.2), lo que dió origen a una rectificación de la jerarquía de necesidades.

Las investigaciones de Maslow en el área de las necesidades humanas apuntan a indagar los recursos con los que cuentan las personas ya que el propósito es que logren alcanzar su

máxima autorrealización en todos sus áreas de la personalidad, proporcionando un gran crecimiento personal.

Más autores relevantes en lo que respecta a los antecedentes de otra de las variables consideradas para realizar el siguiente trabajo, son las investigaciones de Viktor Frankl y Martin Selligman. El primero, creador de la Logoterapia, teoría que muestra que la motivación fundamental de toda persona es la búsqueda de sentido para la propia vida en cada momento concreto y situación particular y única en que se encuentra su existencia. Entendiendo que la existencia humana sólo es auténtica, cuando es vivida, en términos de auto trascendencia. (Esto nos permite incorporar otra perspectiva de los aspectos positivos, desde el enfoque filosófico y antropológico). En tanto Selligman, es uno de los pioneros en las investigaciones sobre psicología positiva, siendo esta la rama de la psicología encargada del estudio científico del funcionamiento óptimo del ser humano y el desarrollo de su potencial y bienestar buscando su felicidad, Si bien son diferentes los caminos adoptados por Frankl y Seligman, ambos han llegado a considerar aspectos fundamentales que hacen a la existencia humana en diferentes circunstancias, momentos históricos y vivencias personales (Oro, 2009).

En los tiempos de Hipócrates en adelante, en la medicina lideró el afán de detectar y curar los males del cuerpo. En la evolución histórica llegó el momento en que diagnosticar y curar fue insuficiente. De esta manera fue tomando forma la idea de prevención de la enfermedad. El concepto de prevención se instala con fuerza en los organismos internacionales de salud a partir de la década del 50 del siglo XX. La salud sólo podía deducirse como ausencia de enfermedad. Sobre estas bases se estructura lo que se conoce como modelo médico (Casullo, 2008, p.13-16). A mediados del siglo XX, este modelo comienza a manifestarse como insuficiente. Un ejemplo concreto de ello es la definición de salud aportada por la OMS en 1947 como “el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad”.

De esta forma, germina el concepto de promoción de la salud que anticipa el nuevo modelo, el enfoque salugénico. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, realizada en 1986 con treinta y ocho países participantes, marca un hito en el desarrollo de las estrategias de promoción de la salud. Antes de la Segunda Guerra Mundial, la Psicología tenía tres misiones: curar la enfermedad mental, hacer la vida de las personas más plenas e identificar y alimentar el talento. Según Seligman después de la Segunda Guerra las últimas dos misiones han sido completamente olvidadas. La primera escuela psicológica en advertir las limitaciones del modelo médico fue la Psicología Humanística, y como tal, puede considerársele pionera en el campo del enfoque salugénico en Psicología. Abraham Maslow, uno de sus fundadores,

propone que la psicología estudie el comportamiento y la mente humana a partir de sus capacidades y no solamente de sus falencias (Casullo, 2008, p.17-18).

Estado del arte

La European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education en el año 2016 realizó una investigación con el propósito de estudiar las actividades físico-deportivas como una fuente de flujo compartido o de experiencia óptima y su relación con el bienestar subjetivo. Se presentaron dos estudios con estudiantes universitarios que participan en actividades físicas y deportivas en grupo. Las medidas incluyen la calidad de la participación en la actividad, el flujo individual y compartido, las emociones positivas, y el bienestar subjetivo. Los resultados de este estudio señalan que la práctica de actividades físico- deportivas en compañía de otras personas es una fuente sustancial para fluir. Una condición importante para vivir estas experiencias es que las metas de la actividad sean claras y accesibles y se caractericen por ser experiencias autotélicas, es decir, un fin en sí mismas (Zumeta et al., 2016).

Se ha podido acreditar la existencia de diferencias entre la experiencia individual de flujo y la experiencia compartida, siendo esta última más fuerte. A pesar de los aspectos comunes de las percepciones de la experiencia de flujo (fusión acción- conciencia, concentración, sensación de control y experiencia autotélica), es cierto que la experiencia compartida de fluir ha destacado en algunas facetas, reportando mayor intensidad en la percepción del equilibrio entre las habilidades y el reto, las metas se perciben más claras y más alcanzables, y provee mayor información sobre el desempeño durante la actividad. De esta manera, se confirma la hipótesis de que en las actividades colectivas físico-deportivas la experiencia compartida de flujo es más intensa que la individual, siendo estas diferencias más marcadas cuando la calidad de participación en la actividad es alta.

Asimismo, un estudio realizado este año en la Argentina por la Universidad de Flores avalado por la Universidad Pontificia Comillas de España y la Universidad Politécnica de Madrid propuso analizar las diferencias en el estado de flow y el nivel de intención de práctica de actividad física en función del género y la motivación intrínseca del alumnado en clases de educación física del nivel medio de instituciones educativas argentinas. Los resultados revelaron la existencia de diferencias en todas las variables en función del género y el nivel de motivación intrínseca. Sin embargo, no se observó un efecto significativo de la interacción entre ambas variables. En definitiva, el análisis sugiere que a la hora de caracterizar los patrones comportamentales hacia la práctica físico-deportiva, el papel de la motivación es más relevante que el del género. Por lo cual, desde esta perspectiva, se sugiere que en la práctica de las

clases de educación física podría ser más eficaz realizar agrupaciones en función del nivel de motivación del alumnado en vez de que sea en función del género (Riccetti et al., 2021).

Marco Teórico

La psicología positiva comienza en 1998 con el discurso inaugural de Martin Seligman como presidente de la American Psychological Association. En dicho discurso Seligman declara que su mandato tendrá como misión enfatizar el interés hacia una psicología “más positiva”, es decir, retomar los objetivos olvidados de esta ciencia tradicionalmente centrada solo en curar la enfermedad. Dicho en otras palabras, su objetivo es fortalecer y hacer más productiva la vida de las personas normales y promover la actualización del potencial humano. “La psicología no es solo el estudio de la debilidad y el daño, es también el estudio de la fortaleza y la virtud. El tratamiento no es solo arreglar lo que está roto, es también alimentar lo mejor de nosotros” (1998, como se citó en Casullo, 2008, p.12).

A la vez la psicología positiva asume un rol significativo en el deporte dando respuesta a las distintas demandas que surgen en la práctica deportiva. La psicología aplicada al deporte es una ciencia que ya lleva casi 100 años de existencia en el campo de su aplicación e investigación, si bien sus raíces se ubican en 1879 en el campo experimental. Los países que estaban bajo el ala de la Unión Soviética fueron pioneros en este tipo de aportes. Pun y Rudik, a principios de la década del '20, basaron sus primeros años en el estudio de diferentes técnicas de evaluación psicológica: tests de inteligencia, de personalidad y de reacción motora. Lo que obsesionaba a estos profesionales eran tres temas de estudio: a) la motivación, b) el poder mental del deportista, y c) las tensiones de los atletas previas a la competencia. Paradójicamente, Estados Unidos de América también llevaba años de investigación y aplicación en esta materia, al igual que algunos países de Europa como Holanda, Dinamarca, Francia, Inglaterra, España y Bélgica (Roffé, 2009, p.22).

Uno de los ejes que subyace y conecta las variables antes desarrolladas es la motivación, elemento que hemos desarrollado en apartados anteriores, dado que es considerada como un verdadero motor que permite a los deportistas desenvolverse eficazmente en su área de experticia. En efecto, suelen tener un gran talento en la práctica de alguna disciplina deportiva, siendo capaces de mantenerse en un buen estado físico ya que el deporte se convierte en un hábito saludable que les proporciona bienestar y calidad de vida. La orientación de la motivación parece ser un tema clave a la hora de comprender la participación y el énfasis puesto en la actividad.

En cuanto a otros de los tópicos a desarrollar a lo largo del presente trabajo, mencionaremos las experiencias de fluidez, las mismas se producen cuando nos dedicamos a actividades difíciles y controlables que exigen mucha habilidad permitiendo una motivación intrínseca. Para que esta sensación se produzca, sería esperable contar con la posibilidad de completar esas tareas con objetivos claros y una retroalimentación inmediata. Estas tareas exigen plena concentración, cuando nos volcamos en ellas lo realizamos profundamente y sin esfuerzo hasta el punto de dejar de pensar en las preocupaciones y las frustraciones de la vida cotidiana. La sensación del yo desaparece cuando nos enfrascamos en ellas aunque, paradójicamente, esta sensación del yo se refuerza cuando la misma se completa. La percepción del tiempo se altera durante las experiencias de fluidez: las horas parecen minutos y los minutos pueden parecer horas (Carr,2007,p.89).

Desarrollo metodológico

Procedimiento

En el presente trabajo realizaremos una revisión bibliográfica de tipo descriptivo, a partir de relacionar las variables flow y motivación en relación al rendimiento de los deportistas desde la mirada de la psicología positiva y la psicología del deporte. Para la misma, se tomarán fuentes tales como libros, páginas webs, papers científicos, entre otros, con el objetivo de obtener un abordaje enriquecedor y adecuado de la temática planteada. Se buscaron estudios contemporáneos con metodologías diversas. Fueron tenidas en cuenta las obras de autores tradicionales de la psicología positiva, tal como Martin Seligman, así como se incorporaron trabajos de profesionales con gran experiencia en el área deportiva de estos últimos tiempos como por ejemplo, Marcelo Roffé. Hemos confeccionado un puente entre los inicios de la práctica del deporte y los abordajes actuales, considerando la eficacia de distintas investigaciones en las áreas descriptas.

Índice comentado

El material se organizará en tres capítulos:

Capítulo 1: La relevancia de la motivación en la adquisición del efecto flow: Expondremos estrategias que se utilizan con los adolescentes y jóvenes con el propósito de brindar una perspectiva más amplia sobre cómo mejorar el desempeño de los deportistas a través de la motivación.

Capítulo 2: Condiciones que conducen a alcanzar la fluidez desde el modelo PERMA: Abordaremos el efecto flow como un estado psicológico positivo que ocurre en presencia de determinadas variables que al darse, permiten que el sujeto experimente un estado de conciencia plena. A partir de los aportes de la psicología positiva estudiaremos las características fundamentales del efecto de flujo, cómo podemos llegar a generarlo y bajo qué circunstancias es más propicio que se produzca.

Capítulo 3: El rol del psicólogo deportivo: Profundizaremos en las contribuciones que puede ofrecer un psicólogo especializado en el deporte con el objetivo de aumentar el bienestar emocional y la motivación intrínseca del deportista una vez que el sujeto logre adquirir el conocimiento necesario sobre cómo gestionar mejor sus emociones para que no interfieran en su performance.

Capítulo 1: La relevancia de la motivación en la adquisición del efecto Flow

Hace unos días, y antes de competir en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020, Simone Biles reconoció en Instagram que le cuesta mucho lidiar con la presión en las competencias: “No fui un día fácil ni el mejor, pero lo superé. Realmente me siento como si tuviera el peso del mundo sobre mis hombros. A veces sé que lo olvido y hago que parezca que la presión no me afecta, pero maldita sea, ¡A veces es difícil!” Y advirtió: “¡Los Juegos Olímpicos no son una broma! Pero estoy feliz de que mi familia haya podido estar conmigo virtualmente. Ellos significan el mundo para mí”.

1.1. Definición

El término motivación se ha utilizado para designar la cantidad de energía y la dirección del comportamiento humano. Este concepto incluye una “dimensión intensiva” que se refiere al porqué las personas persistimos en determinados comportamientos invirtiendo en ellos tiempo. Y una dimensión direccional, que indica la finalidad del comportamiento, es decir, por qué nos orientamos a uno u otro objetivo. En otras palabras, la motivación se refiere al proceso o condición que puede ser fisiológico o psicológico, innato o adquirido, interno o externo al organismo el cual determina o describe por qué, o respecto a qué, se inicia la conducta, se mantiene, se guía, se selecciona o finaliza. Este fenómeno también se refiere al estado por el cual determinada conducta frecuentemente se logra o se desea; también se refiere al hecho de que el individuo aprenderá, recordará u olvidará cierto material de acuerdo con la importancia y el significado que el sujeto le dé a la situación (Escartí & Cervelló, 1994, p.65).

La importancia de la motivación en el deporte se evidencia al ser uno de los conceptos más desarrollados e investigados en el ámbito de la psicología del deporte. Es un elemento determinante y diferencial que determina que algunos deportistas permanezcan con éxito en la práctica deportiva o no. Quienes trabajan en el ámbito deportivo conviven con la motivación de forma constante. Tolerar las frustraciones frente a las derrotas, las lesiones, el practicar para mejorar el rendimiento incluso cuando no se ven resultados, entre otras situaciones, pone a prueba dicha motivación. En consecuencia, será sumamente necesario que quienes acompañan a los deportistas en su desarrollo tengan el factor motivacional presente como un punto esencial de la planificación diaria.

En el ámbito de la actividad física y el deporte la motivación es el producto de un conjunto de variables sociales, ambientales e individuales que determinan la elección de una actividad física o deportiva, la intensidad en la práctica de esa actividad, la persistencia en la tarea y en

último término el rendimiento. Todas estas variables tienen influencia en la persistencia, intensidad y frecuencia de la conducta deportiva, y a su vez interactúan entre ellas aumentando, manteniendo, o disminuyendo esta conducta. La teoría de la motivación intrínseca-extrínseca parte del concepto de que a pesar de que existen una serie de pulsiones instintivas en el hombre, las personas, mediante los procesos de aprendizaje, adquieren necesidades nuevas que actúan como motivadores de su conducta. Escartí y Cervelló (1994) plantean que varios estudios han documentado que existen diferentes razones que llevan a los individuos a participar en los deportes tales como hacer nuevos amigos, desarrollarse personalmente, desarrollar habilidades técnicas, satisfacer a los padres, disfrutar con el movimiento, deseo de aventura, conseguir prestigio social, etc.

1.2. Teoría de la motivación intrínseca- extrínseca

Estas motivaciones se han clasificado como internas o externas a la tarea. Se considera que un sujeto está motivado intrínsecamente cada vez que realiza una tarea o actividad en ausencia de refuerzo externo o de esperanza de recompensa (ausencia de incentivo). El individuo estará motivado extrínsecamente siempre que se cumpla el caso contrario, es decir, cuando un comportamiento esté movido por conseguir alguna recompensa que no está directamente relacionada con la tarea a realizar. Se ha considerado siempre a la motivación intrínseca como el tipo de motivación más potente y aquella que deben fomentar los educadores y entrenadores. Los deportistas motivados intrínsecamente, ante situaciones difíciles persisten más en la tarea, siendo más resistentes a los malos resultados, porque encuentran el placer en la realización de esa actividad. Las recompensas extrínsecas pueden socavar el interés intrínseco, al menos cuando se trata de conductas que por sí solas podrían ser motivantes para el individuo. (Escartí & Cervelló, 1994, p.71).

Desde el punto de vista deportivo esta teoría presenta algunas implicaciones para el entrenamiento. El sentido competitivo del deporte, se puede entender como un ingrediente adicional a la actividad física. Por ejemplo, saltar se convierte en un medio para ser campeón u obtener un título. Si se crea una presión competitiva en una tarea que exige una habilidad motriz, el placer que experimentan los sujetos (motivación intrínseca), puede transformarse y relacionarse, no con los progresos efectuados, sino con actuar mejor que los contrarios. Por otra parte, Escartí y Cervelló (1994) consideran que el efecto de la competición sobre la motivación intrínseca, puede ser doble: un efecto negativo asociado al cambio de locus de control de interno a externo, y un efecto variable, asociado a las informaciones que el deportista recibe acerca de su competencia.

Una de las conclusiones podría ser que un deportista con baja motivación no responde en el nivel esperado por el mismo, por su entrenador y por sus compañeros de equipo. De esta manera, poco podemos hacer con respecto a la motivación extrínseca ya que cada cual juega los torneos que están a su alcance, acordes a su rendimiento deportivo, ningún amateur puede jugar la qualy de un Grand Slam para probar suerte y así la posibilidad de un grandioso premio. Para jugadores amateurs en general la motivación deberá encontrarse en el interior de cada persona, es decir, que se trabaja para que el rendimiento sea lo más cercano posible al esperado por el deportista. El arte reside en hallar la variable que dispara la situación a favor y no en contra (Borensztein, 2001, p.14-15).

1.3. Teoría de la autoeficacia

Asimismo, existe la teoría de la autoeficacia que estudia cómo los individuos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia afectan a su motivación y a su conducta. Escartí y Cervelló (1994) plantean que los deportes competitivos ponen de manifiesto la fragilidad de la autopercepción de eficacia. Una serie de fracasos continuados que hagan descender la autoeficacia percibida pueden conducir a los deportistas a un descenso brusco de su rendimiento. Los entrenadores tienen que tener en cuenta que las experiencias de éxito desarrollan la autoeficacia percibida. Por otra parte, la estructura del entrenamiento debe ir encaminada hacia tareas que aún conllevando un reto, sean accesibles y desarrollen la autoeficacia percibida. En efecto, el impacto de los fracasos ocasionales es mucho menor cuando se posee un buen nivel de autoeficacia. Por esta razón, los sujetos con alta autoeficacia percibida son más resistentes al fracaso, se empeñan más en conseguir el éxito e invierten más tiempo y esfuerzo en el desarrollo de la actividad.

1.4. Teoría de la atribución

Por otra parte, cabe destacar la teoría de la atribución que analiza el modo en que las personas interpretan sus conductas y las de las demás personas de su entorno. A partir de esta mirada, se pueden formular algunas conclusiones que son especialmente útiles en el ámbito deportivo para favorecer la motivación de los deportistas: Los resultados positivos atribuidos a factores internos (habilidad, esfuerzo, entrenamiento) antes que a factores externos (suerte, baja dificultad de la tarea, árbitros) se encuentran asociados con un aumento de los sentimientos de orgullo y satisfacción y por tanto, de motivación. A su vez los resultados negativos atribuidos a factores internos antes que a factores externos provocan sentimientos negativos, insatisfacción y pérdida de motivación. En contraste, los resultados positivos atribuidos a factores estables (habilidad, dificultad de la tarea) frente a los factores inestables (gran esfuerzo, suerte) se

asocian a grandes expectativas de éxito en situaciones futuras. Por último los resultados negativos atribuidos a factores estables antes que a factores inestables se asocian a bajas expectativas de éxito en situaciones futuras (Escartí & Cervelló, 1994, p.74).

1.5. Teoría de las metas de logro

Otra de las teorías a tener en consideración es la de motivación de logro ya que el deporte es un entorno considerado de logro, porque en él se compite con otros y se busca conseguir un “estándar” de excelencia. Además las ejecuciones de los deportistas, están sujetas a las evaluaciones de otros (padres, entrenador, espectadores, árbitros, etc) que son los que juzgan la ejecución de los deportistas en términos de éxito o fracaso. Atkinson y McClelland consideran que en los entornos de logro, como el deporte, las personas actúan movidas por factores estables de la personalidad y por factores situacionales. Los factores personales son el motivo de conseguir el éxito y el motivo de evitar el fracaso. En cambio, los factores situacionales son la probabilidad de conseguir éxito/fracaso y el valor incentivo asociado al éxito/derrota. Como resultado la motivación de logro es la interacción de los factores personales con los situacionales (Escartí & Cervelló, 1994, p.67).

A partir de la teoría de logro Escartí y Cervelló (1994) realizan algunas consideraciones útiles para los entrenadores. Por un lado la necesidad de tener en cuenta las diferentes orientaciones de logro de los sujetos, contemplando a cada sujeto de forma individual. El entrenador deberá ayudar a sus deportistas a establecer metas realistas, enseñándoles a elegir tareas con dificultad adecuada a su capacidad y potencial. Y por otra parte, el técnico tendrá que tener siempre presente que todos los deportistas, independientemente de su mayor o menor necesidad de logro, tienen que poder realizarse y disfrutar de la práctica deportiva en sí misma.

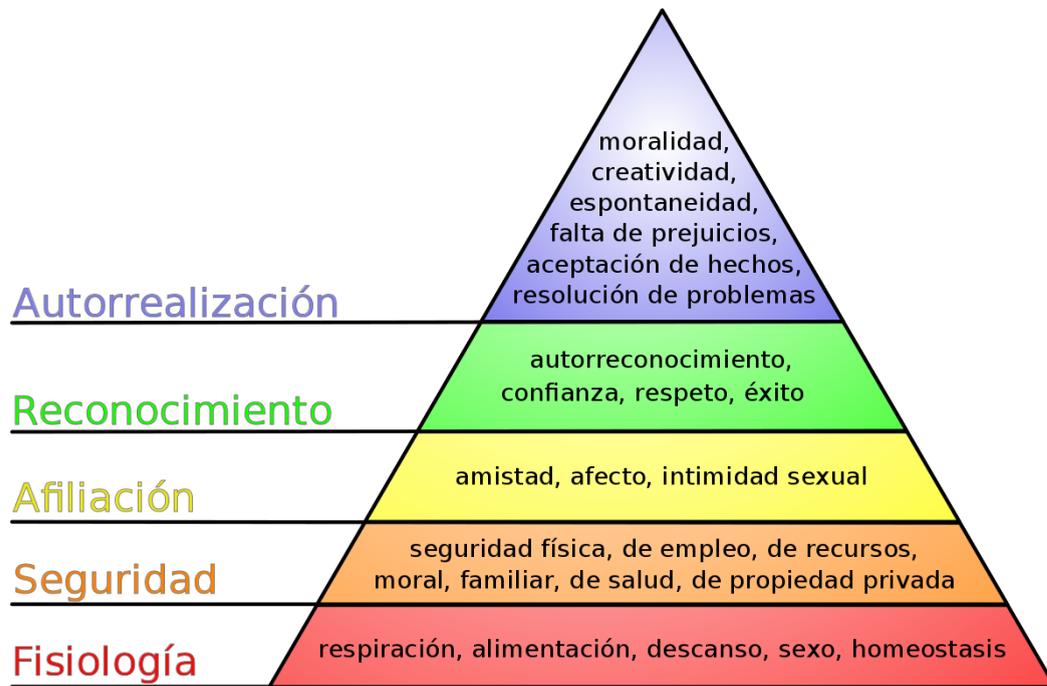
1.6. Teoría de la motivación humana

Según la teoría de Abraham Maslow, psicólogo humanista, existen diferentes motivos los cuales ordenó del inferior al superior en una jerarquía. En relación a los motivos inferiores son relativamente sencillos ya que surgen de necesidades corporales que deben ser satisfechas y conforme los motivos se van haciendo superiores, dan origen a otras cosas; El deseo de vivir tan cómodamente como sea posible en nuestro ambiente, llevarnos tan bien como podamos con otros seres humanos, y dar la mejor impresión que podamos a otros (1997, Morris, p.328). Cada persona, en este caso, satisface sus necesidades según un sistema de prioridades. Una vez que se han satisfecho las necesidades fisiológicas, se pasa a satisfacer las de seguridad, amor y afecto, de estima propia y ajena y finalmente de autorrealización. El orden establecido

por Maslow no es irreversible, de forma que se puede avanzar y retroceder en las necesidades según sean las circunstancias.

La jerarquía de necesidades propuesta por Maslow (resumido de Simons, Irwin y Drinnien 1987; Boeree 2006; Feist y Feist 2006, cit. en Quintero, 2011) es la siguiente:

- Necesidades fisiológicas: las más básicas, de origen biológico orientadas a nuestra supervivencia. Aquí situaríamos las siguientes: necesidad de respirar, de beber agua, de comer, de dormir, de sexo, o de refugio.
- Necesidades de seguridad: una vez que las necesidades fisiológicas se encuentren mayormente satisfechas, nos encontramos con las orientadas hacia nuestra seguridad personal, el orden, la estabilidad y la protección. Dentro de estas necesidades encontramos la seguridad física, de empleo, de ingresos y recursos, familiar, de salud y contra el crimen de la propiedad personal.
- Necesidades de amor, afecto y pertenencia: de nuevo, sólo cuando las necesidades anteriores se encuentren medianamente satisfechas, podremos atender a la siguiente clasificación que incluye el amor, el afecto y la pertenencia o afiliación a un cierto grupo social, destinadas a paliar los sentimientos de soledad y alienación. Estas necesidades las encontramos cuando mostramos deseos de casarnos, de tener una familia, de ser parte de una comunidad, de ser miembro de una iglesia o de un club social.
- Necesidades de reconocimiento: una vez que las tres primeras clases de necesidades están medianamente satisfechas, aparecerán las llamadas necesidades de estima orientadas hacia el reconocimiento y la autoestima. Cuando estas necesidades no son satisfechas, nos sentimos devaluados, inferiores. En este orden, Maslow señaló dos necesidades de estima o reconocimiento: una inferior que incluye el respeto de los demás, la necesidad de estatus, fama, gloria, reconocimiento, atención, reputación, y dignidad; y otra superior, que determina la necesidad de respeto de sí mismo, incluyendo sentimientos como confianza, competencia, logro, maestría, independencia y libertad.
- Necesidades de autorrealización: aquí se sitúan las más elevadas. Maslow las describe como el cumplimiento del potencial personal a través de una actividad específica. Destacar que el autorrealizarse implica la búsqueda de creatividad, talento, crecimiento, experiencias y descubrimiento.



Maslow también identificó otras tres categorías de necesidades, además de las cinco anteriores y son: las estéticas y las cognitivas, así como las de autotranscendencia, este hecho originó una rectificación de la jerarquía de necesidades.

- Necesidades cognitivas: relativas al deseo de conocer que tenemos la gran mayoría de las personas; por ejemplo, resolver misterios o ser curiosos. Este tipo de necesidad es muy importante para adaptarse a las cinco necesidades antes descritas.
- Necesidades estéticas: enfatizar que estas no son universales, pero al menos algunos grupos de personas en todas las culturas parecen estar motivados por necesidades de belleza y de experiencias estéticas gratificantes.
- Necesidades de auto-trascendencia: estas tienen como finalidad promover una causa más allá de sí mismo y experimentar una comunión fuera de los límites del yo; esto es el realizar un servicio hacia otras personas o grupos, dedicarnos a un ideal o a una causa.

En definitiva, Abraham Maslow situó el foco en el potencial humano, es decir, en lo positivo, y en qué motiva este progreso, ya que para él las personas siempre estamos cambiando y nunca permanecemos estáticas, sino que por el contrario, nos encontramos de manera constante tratando de encontrarle un sentido a la vida que sea significativo para nosotros (Maslow, 1943).

1.7. Contribuciones al término motivación

De Diego y Sagredo (1992) sostienen que la motivación muestra dos caras, de impulso y de necesidad. De impulso referido a los componentes energéticos de la motivación; cómo está de activado un deportista, cuánto esfuerzo emplea para conseguir un objetivo, cómo la actuación se ve afectada si el nivel de activación es superior o inferior al adecuado para una práctica deportiva en concreto. Por otro lado, la motivación de necesidad está relacionada con componentes direccionales de la motivación, es decir, con los objetivos del deportista.

De esta manera, Diego y Sagredo (1992) definen a la motivación como una respuesta dirigida hacia la satisfacción de una necesidad, ya sea un objetivo y/o de control energético. En los practicantes novatos las dos necesidades más importantes que tratan de satisfacer, y por lo que están motivados hacia el deporte se reduce a dos ideas: divertirse (pasarla bien siendo estimulados y experimentando situaciones excitantes) y sentirse importantes jugando, lo que implica la necesidad de realizarse mediante el deporte y verse competente en esta área. Aquí se unen ambos aspectos, energéticos y de necesidades, en la motivación que sienten los más jóvenes al practicar deporte. En efecto, entre los motivos por los que ocurre la situación contraria, el abandono de la actividad deportiva, también aparecen los dos factores que definen la motivación: ausencia de disfrute, inadecuación tanto en la estimulación energética (por exceso, frustración, miedos o por defecto, aburrimiento) como en la dirección propuesta (objetivos incorrectos, falta de apoyo de familiares, entrenadores).

Además, en esa respuesta, se ven implicados varios factores que colaboran o perjudican dicha acción tales como factores individuales: la edad del deportista y madurez intelectual, madurez física, género e historia del éxito en el deporte como factores sociales como son los incentivos que se le dan al deportista, relación entre el entrenador y este, tipo de deporte y nivel sociocultural (del deportista y su familia). Adicionalmente, es interesante agregar que, en edades tempranas, el clima motivacional es aún más determinante. Esto es, para que la motivación por la práctica del deporte se mantenga, el contexto que rodea al deportista ha de ser favorecedor. Por lo que aquellos que se dedican a la formación deportiva de niños y adolescentes deberán prestar especial atención a este tema.

1.8. Técnicas de motivación

La política de las federaciones deportivas, los clubes y las intervenciones pedagógicas durante el entrenamiento y las competiciones, es crear un “sistema motivacional” basado en la práctica competitiva. También la escuela y la pedagogía de los padres están orientados de este modo.

El problema es analizar la eficacia del sistema de motivación intrínseca existente. Algunos autores manifiestan que el uso excesivo de la competición y de recompensas extrínsecas tiene como consecuencia transformar lo que es un juego al principio, en una forma de trabajo, necesitando un proceso permanente de renovación de las recompensas para mantener la motivación. Los entrenadores y educadores deberán valorar el sistema de recompensas que utilizan con sus jugadores y las consecuencias que éstos tienen sobre su motivación (Escartí & Cervelló, 1994, p.74).

Para el entrenador, el proceso motivacional se convierte en un campo de investigación de las motivaciones (impulso y necesidad) de cada uno de sus deportistas. No sólo tiene que haber analizado previamente su propia motivación sobre el trabajo de entrenador que lleva a cabo, sino que también debe analizar cada componente motivacional en cada deportista, porque si los objetivos de ambos no coinciden, el rendimiento en entrenamientos y en competiciones no será el óptimo. De ahí la importancia de que el entrenador averigüe, en cada jugador, su nivel de impulso y dirección para adecuar, en lo posible, los entrenamientos (De Diego & Sagredo, 1992, p.60).

Por lo tanto, es importante resaltar el carácter individual que asume la motivación, siendo totalmente diferente en cada sujeto, motivando distintas cosas, o presentando un grado de motivación diferente ante una misma situación. A las personas las motivan diferentes cosas a la hora del deporte, y aquí entra qué tipo de motivación se tiene y también, hacia donde está dirigida. Otra característica de la motivación es la capacidad de ser modificable, por lo que es importante conocer los distintos tipos existentes.

1.9. Autoconfianza y autoeficacia

Cabe señalar que generalmente, cuando se habla de la importancia de la motivación en el deporte se asocian dos conceptos, la autoconfianza y la autoeficacia. Ambos términos tienen gran incidencia en la forma en que el deportista enfrenta su práctica deportiva. Así mismo, varias investigaciones han demostrado que la confianza es de los factores más importantes, haciendo diferenciar a los deportistas de élite de los de menor nivel deportivo. De este modo, se entiende a la autoconfianza como la autovaloración positiva sobre las propias capacidades, habilidades y posibilidades cognitivas, puntos claves para sostener este concepto. O en otras palabras, tener la creencia de que se va a realizar satisfactoriamente una conducta deseada (Gould y Weinberg, 1996). Por otro lado, la teoría de la autoeficacia formulada por el psicólogo Albert Bandura, considera la autoeficacia como un mecanismo cognitivo, intermediario entre la

motivación y la conducta en sí misma. De esta manera, cuando un deportista tiene la creencia de que puede lograr resultados óptimos, presenta un alto nivel de autoeficacia.

1.10. Evaluación, prevención y estrategias

En definitiva, la motivación, como cualquier otra variable psicológica, varía tanto a nivel interpersonal como intrapersonal, es decir, que difiere de unas personas a otras y puede alterarse en la misma persona, siempre dependiendo de las experiencias previas, de las circunstancias ambientales y del momento anímico en el que se encuentre el sujeto. De hecho, hasta en los grupos deportivos más cohesionados se pueden apreciar diferentes tipos y grados de motivación: unos deportistas practican deporte por el placer y la satisfacción que experimentan cuando aprenden algo nuevo, alcanzan un determinado objetivo o se sienten competentes; otros, en cambio, dependen de refuerzos externos tangibles como son el dinero o un trofeo, o intangibles, como el prestigio social y el reconocimiento público, para esforzarse en llevar a cabo buenas actuaciones deportivas. Por ello, habremos de considerar que entre las funciones del psicólogo deportivo está el conseguir regular la motivación de los deportistas y lograr que todos los participantes gocen de un estado de ánimo óptimo a lo largo de toda la temporada.

Continuando con lo mencionado anteriormente, es fundamental que la motivación sea evaluada regularmente a fin de mantener sus niveles entre unos valores aceptables a lo largo del tiempo. Por lo tanto, el psicólogo deportivo tendrá que realizar un trabajo sistemático de observación en el lugar mismo en el que se desarrollan los entrenamientos y/o las competiciones, ya que la observación sistemática in situ permite al profesional de la psicología prevenir posibles situaciones de déficit motivacional, intervenir cuando éste déficit se produce y garantizar al deportista unos niveles óptimos de motivación a lo largo de toda la temporada. Recordemos, en este sentido, que la evaluación continua de la motivación permite detectar de forma inmediata la merma de confianza del deportista en sus posibilidades, la pérdida de interés por la actividad realizada, el desánimo provocado por los resultados adversos y, por supuesto, el agotamiento psicológico (burnout).

La prevención de los posibles déficits de motivación y el mantenimiento de la misma en unos niveles óptimos es uno de los principales retos a los que han de enfrentarse en la actualidad entrenadores, monitores, profesores y psicólogos del deporte. De hecho, son numerosos los estudios que demuestran que la motivación, de hallarse presente, es la mejor garantía de que el atleta va a mantenerse fiel a su disciplina deportiva y va a hacer todo lo posible por alcanzar las metas propuestas, una razón de peso por la cual los profesionales de la educación física y el deporte “deberán procurar unas condiciones ambientales y sociales propicias para que no se

produzcan altibajos motivacionales, donde la propia actividad adquiera un carácter de estabilidad, resultando agradable y motivante para los practicantes” (Dosil, 2004, p. 148). Además, no hay que olvidar que tener una motivación adecuada no sólo disminuye el nivel de ansiedad e incrementa la confianza del deportista en sus posibilidades, sino que también acrecienta el disfrute y la satisfacción personal.

Como conclusión, algunas de las estrategias más utilizadas en el ámbito deportivo para conseguir mantener la motivación en unos niveles satisfactorios son: planificar sesiones de entrenamiento variadas y entretenidas, utilizar feedback sobre los progresos personales, recompensar el esfuerzo y los logros del deportista y, en la medida de lo posible, potenciar los constructos “divertimiento” y “adhesión”. Y en cuanto al control e intervención en los déficits de motivación, vale decir aquí que los profesionales de la Psicología han de ayudar a crear con sus conocimientos y su trabajo unas condiciones ambientales y sociales lo bastante sugestivas y excitantes como para que no se produzcan grandes altibajos en el nivel de motivación, unas condiciones que permitan aprender y ejercitar actividades interesantes, que favorezcan las relaciones interpersonales positivas, que proporcionen cierto grado de satisfacción, en suma, unas condiciones que ayuden a entender e incrementar las conductas de ejecución en el deporte.

Capítulo 2: Condiciones que conducen a alcanzar la fluidez desde el modelo PERMA

Rocío Véliz (Argentina) gimnasia aeróbica, campeona panamericana en cinco ocasiones y representante mundialista de la selección argentina en mundiales:
“Recuerdo un torneo en el 2012, una copa que se hacía junto con un panamericano en la que competí totalmente sin presión. Estaba muy tranquila, me acuerdo la sensación que tenía de entrar en calor y que todos los elementos me salían, que no estaba nerviosa por si quedaba última o no. Creo que fue como el “click” que hizo mi cabeza: competí muy bien en la semi y en la final que, de hecho, gané, y a partir de ahí dije: “Necesito sentirme así siempre, destrabada”.

2.1. Psicología positiva

Comenzaremos a realizar un recorrido acerca de los inicios de la Psicología Positiva. Existen en la filosofía distintas teorías acerca del modo de llegar a la felicidad. Mencionaremos dos de ellas a fin de establecer una comparación. Los aristotélicos, Eudaimonistas, “Eu” que quiere decir bueno, bien, “Daimond” que significa demonio, D 's, interior. Afirmaban que para llegar a la felicidad los seres humanos tenemos que actuar de manera natural. Es decir, con una parte animal (bienes físicos y materiales), una parte racional (mente) y una parte social, que se concretaría en practicar la virtud, que según Aristóteles se situaba en el punto medio entre dos pasiones opuestas. En tanto, los Hedonistas, seguidores de Epicuro mencionaban que la obtención de la felicidad pasa por el placer, por las cuestiones más sensitivas, motivo por el cual estarían proviniendo del afuera, sería una felicidad de un orden más efímero. Lo cual estaría dando cuenta que cada teoría concreta define la felicidad de forma distinta. Para algunas personas, la felicidad es el placer; para otras, la vida contemplativa, la serenidad, etc.

Inicialmente el movimiento de la psicología positiva focalizó su interés en el estudio de la experiencia subjetiva positiva, los rasgos individuales positivos y las instituciones positivas. Así, en el marco de la teoría de la auténtica felicidad de Martin Seligman (2005), el propósito final consistía en aumentar la satisfacción con la vida. Posteriormente, en el 2011, el autor, formuló su teoría multidimensional del bienestar afirmando que la psicología positiva debía centrarse ahora en el estudio del bienestar, definiéndolo como un constructo integrado por cinco elementos: las emociones positivas, el compromiso, los vínculos positivos, el significado y el logro (modelo PERMA). El objetivo aquí es incrementar cada uno de los elementos que integran el bienestar con el fin de promover el florecimiento humano [human flourishing]. También llamada Teoría del Bienestar y “Florecimiento en 2011, donde describe lo que hace la

gente con una felicidad y bienestar auténticos. El bienestar consiste en un juicio evaluativo positivo y de satisfacción con la vida vivida. Es una combinación de poder encontrarle sentido a alguna actividad que le guste a la persona además de mantener buenas relaciones interpersonales y contar con metas que se puedan convertir en logros. En el modelo se describen cinco componentes que tienen presentes las personas que afirman sentirse felices. Para algunas personas tendrá más peso uno u otro elemento. Potenciar estos es una forma de incrementar los niveles de satisfacción y motivación. Ningún elemento define por sí solo el bienestar, pero cada uno de ellos contribuye a alcanzarlo.

2.2 Modelo médico vs. modelo salutogénico:

Los seres humanos captamos la realidad a través de modelos conceptuales (a través de anteojos). Estos modelos resultan funcionales a la vida y la supervivencia de cada uno. El modelo médico responde a un aparato funcional para estudiar el trastorno, el problema; en el siglo V antes de Cristo, Hipócrates, padre de la medicina se situaba en la detección y curación de la enfermedad física. En tanto, el enfoque o modelo salutogénico se focaliza en la capacidad y en las potencialidades de las personas, en el siglo XIX comienza a cobrar auge el concepto de prevención. ¿Qué es lo que prevengo? = la enfermedad.

El concepto de “salutogénesis” (del latín *salus*, salud y del griego *génesis*, origen) se desarrolló en los años 70 por parte de Aarón Antonovsky (1923-1994), un sociólogo médico de origen israelí y estadounidense. Él describe el “desarrollo de la salud” como un proceso de descubrir y utilizar las fuentes de salud. En tanto hacia fines del siglo XX en Argentina, Casullo (1998) comenzó a investigar los factores protectores o salutogénicos que impiden que las personas enfermen aún frente a situaciones adversas y de riesgo ambiental. En el marco del enfoque salutogénico centrado en la promoción de la salud, planteó la existencia de un nuevo paradigma de reflexión teórica y metodológica: la psicología salutogénica o positiva (Casullo, 2000).

Es interesante remarcar aquí que dichos aportes fueron paralelos a los inicios del movimiento de la psicología positiva en Estados Unidos de Norteamérica, ya que existe consenso en que dicha corriente surgió en el año 1998 en el discurso inaugural de Martin Seligman como Presidente de la Asociación Estadounidense de Psicología [American Psychological Association, APA] (Mariñelarena-Dondena, 2014).

2.3 El modelo PERMA

Desarrollaremos brevemente la fenomenología del modelo PERMA; la palabra *perma* constituye un acrónimo que engloba los 5 factores principales sobre los que circunda

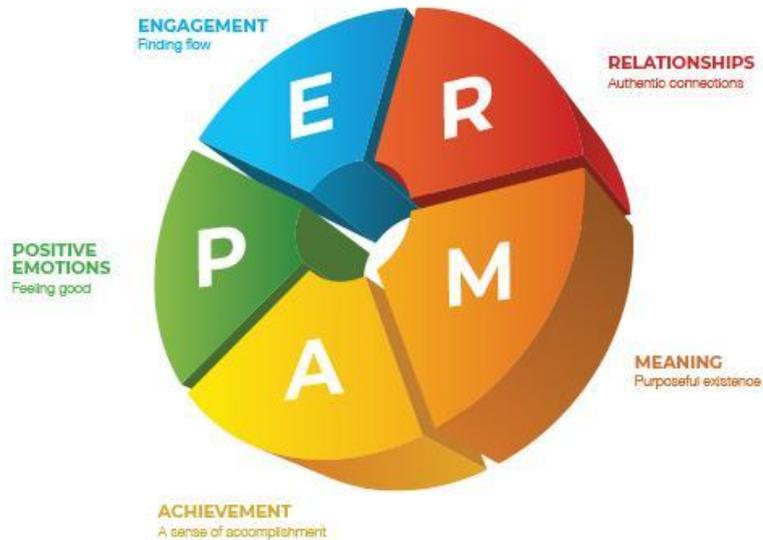
dicha teoría. Cada elemento de la misma tendría que cumplir con ciertas propiedades para poder ser considerado dentro de esta:

1. Que contribuya al bienestar.
2. Que las personas lo elijan por su propio bien y no sólo como método para obtener cualquiera de las otras variables.
3. Que se defina y se mida de forma independiente al resto de variables del modelo.

Los 5 factores del modelo perma son los siguientes:

- P: "Positive Emotions". Emociones positivas. Supone aumentar la cantidad de emociones positivas, no a costa del intercambio o transposición con las negativas, sino como herramienta para lidiar con ellas. Las emociones positivas nos permiten experimentar bienestar en nuestras vidas, ejemplos de ellas pueden ser la paz, la gratitud, la satisfacción, el placer, la inspiración, la esperanza, la curiosidad o el amor.
- E: "Engagement". Compromiso. Se trata de una especie de pacto o de acuerdo con nosotros mismos y con nuestras fortalezas, a fin de alcanzar una sintonía entre ambos que nos sitúe en un estado de armonía, de afinidad, de flujo de conciencia. Esto es, el compromiso en la búsqueda de aquellas actividades que nos permitan entrar en "flow", o el estado óptimo de activación. Y es que cuando nos comprometemos con una tarea o con un proyecto experimentamos un estado de flujo donde el tiempo parece detenerse y perdemos nuestro sentido de nosotros mismos, concentrándonos intensamente en el presente.
- R: "Relationships". Relaciones positivas. Bajo nuestra innegable condición de seres sociales resulta obvio afirmar que este factor es indispensable para la consecución de nuestro bienestar. En mayor o menor medida todos y cada uno de nosotros tenemos relaciones con los demás, más o menos intensas, y que, al fin y al cabo, suponen un factor de protección y de apoyo extremadamente poderoso y por ende, importante y necesario. Por ello, fomentar este aspecto puede favorecer de forma sustancial nuestra felicidad. Así es como, este factor hace referencia a mejorar nuestras relaciones, lo que también implica la mejora de nuestras habilidades personales.
- M: "Meaning and purpose". Propósito y significado. Este factor se refiere a la búsqueda de la pertenencia a algo más grande que uno mismo. Conlleva la idea de que el sentido de nuestra vida va más allá de nosotros mismos. De este modo, a cada objetivo alcanzado, a cada meta obtenida, a cada propósito logrado le subyace un significado relevante que le otorga un sentido trascendental.

- A: “Accomplishment”. Éxito y sentido del logro. Implica establecer metas, las cuales, una vez alcanzadas servirán para sentirnos competentes fomentando nuestra propia autonomía. Esto es, conseguir objetivos aparejados a la mejora de nuestras habilidades.



Martin Seligman tiene una teoría sobre la relación entre el uso de las fuerzas del carácter y la fluidez porque las actividades que suponen el uso de estas fuerzas suelen ofrecer una motivación intrínseca que supone el interés espontáneo, la exploración y el dominio de nueva información, aptitudes y experiencias. Para Seligman hay dos clases diferentes de emociones positivas que tienen relación con el presente: los placeres momentáneos y las gratificaciones más duraderas. Mientras que los placeres surgen de experiencias sensoriales, las satisfacciones suponen unos estados de absorción o de fluidez que surgen de participar en actividades que suponen el uso de las fuerzas distintivas de la persona (2002, como se citó en Carr, 2007, p.84). Navegar, bailar, leer, escribir y enseñar son ejemplos de esta clase de actividades. Según el autor, cada persona tiene sus propias fuerzas distintivas y si las usa cada día en los principales ámbitos de su vida, obtendrá gratificaciones y sentirá una verdadera felicidad.

Cuando conseguimos cubrir todos estos ámbitos, podemos tener un bienestar sostenible y pleno. En este sentido, Seligman aclara que no debemos intentar cultivar ni promover todos y cada uno de los factores del modelo perma por igual, ni tan siquiera de un modo obligado o impositivo, sino que hemos de procurar fomentar los factores con los que nos identifiquemos y nos sintamos más cómodos sin necesidad de hipotecar nuestro propio bienestar. Al fin y al

cabo, este modelo va directamente dirigido a potenciar nuestro confort, objetivo que, por otra parte, no será alcanzado de un modo forzoso. Es el propio Seligman el que formula de forma explícita que el modelo PERMA constituye una “descripción” de lo que hace la gente con una felicidad y bienestar auténticos, y no una “prescripción”, es decir, no supone una fórmula exacta para todas las personas (2020, Castro).

En efecto, el deporte cumple con los factores del PERMA ya que da lugar a que surjan en el deportista emociones positivas durante el juego, generando compromiso, relaciones positivas con sus compañeros, un significado y una sensación gratificante de logro cuando se llega a la meta establecida. El deporte induce un estado de ánimo positivo a corto plazo y hacer ejercicio con regularidad provoca una felicidad mayor a largo plazo (2001, como se citó en Carr, 2007, p.54). Los efectos a corto plazo se deben al hecho de que el ejercicio provoca la liberación de endorfinas, unas sustancias químicas parecidas a la morfina producidas por el cerebro. Los aumentos de la felicidad a más largo plazo asociados al deporte se deben al hecho de que hacer ejercicio con regularidad reduce la depresión y la ansiedad, mejora la velocidad y la precisión de nuestro trabajo, mejora la imagen que tenemos de nosotros mismos, fomenta la buena forma física y mejora la actividad cardiovascular. Asimismo, hacer ejercicio con regularidad también previene el aumento de peso con la edad y durante la adultez reduce el riesgo de sufrir cáncer y enfermedades cardiovasculares que está asociado a la longevidad. Además, las personas que hacen deporte con regularidad lo suelen hacer en compañía de otras personas, con lo que añaden el beneficio de este apoyo social a su nivel general de bienestar subjetivo.

El hecho de experimentar positividad depende fundamentalmente de nuestro modo de pensar. Como todas las emociones, las positivas surgen del modo en que interpretamos los acontecimientos y las ideas a medida que se desarrollan. En otras palabras, dependen de si nos concedemos un momento para encontrar lo bueno y, una vez encontrado, lo dejamos fluir (2009, Fredrickson, p.64). La fragilidad de la positividad radica en esta dependencia del pensamiento ya que podemos tener la cabeza repleta de preocupaciones, dudas y exigencias impidiendo que fluyan las emociones positivas que justamente nos abren la posibilidad de tener un registro más amplio de nuestra conciencia. La positividad va más allá del diálogo interno, y de manera sutil, también impregna en nuestro paisaje mental, actitud, ritmo cardíaco y química corporal, tensión muscular y expresiones faciales, así como en nuestros recursos y relaciones.

Aunque las buenas sensaciones siempre serán efímeras, con el tiempo la positividad saca lo mejor de nosotros mismos. Las emociones positivas fortalecen nuestros recursos a medida que se acumulan, lo que nos permite afrontar la mañana mejor que como lo haríamos sin ellas. Las repetidas experiencias de positividad fortalecen al menos un recurso físico (dormís mejor), un recurso mental (estás más consciente), al menos dos recursos psicológicos (optimismo y

resiliencia) y diversos recursos sociales (sintonizas mejor con tus pares). Mientras que la negatividad puede elevar la presión sanguínea en un latido, la positividad puede calmarla como un interruptor de reposición, revitalizando de un modo único nuestra manera de ver el mundo. Los científicos han demostrado que puesto que una disposición positiva y abierta produce exploración y aprendizaje experiencial, también genera mapas mentales más precisos. Esto quiere decir que, comparado con los momentos en que nos sentimos negativos y cerrados, aprendemos más cuando estamos optimistas e interesados y actuamos guiados por la curiosidad (2009, Fredrickson, p.34).

2.4.Efecto flow

El efecto flow hace referencia a esos momentos únicos en los que te metes de lleno en una actividad, es decir, cuando tus capacidades se compaginan plenamente con los desafíos. Cada movimiento, acción y pensamiento fluye con naturalidad. Estás totalmente comprometido. Algunas personas encuentran este flujo en sus pasatiempos. Un ejemplo podría ser una persona que puede pasar horas y horas sobre las olas, deseando permanecer allí para siempre. Por lo cual, tener en claro cómo funcionan los principios del flow reorienta una porción de la práctica psicoterapéutica hacia la construcción de intereses y fortalezas, hacia el crecimiento de habilidades, confianza y motivación intrínseca.

Estas actividades se caracterizan por la satisfacción y el estímulo que genera el uso de destrezas personales (autoeficacia). No se habla aquí de tareas simples o repetitivas que raramente se asocian al flow. Cuando se produce el efecto flow se ponen en juego componentes cognitivos en general estables (concentración elevada y control de la tarea), y componentes emocionales y motivacionales que variarán de acuerdo al deseo que genere a corto plazo la actividad y el valor que se dé a las metas de largo plazo (Kelmanowicz, 2018).

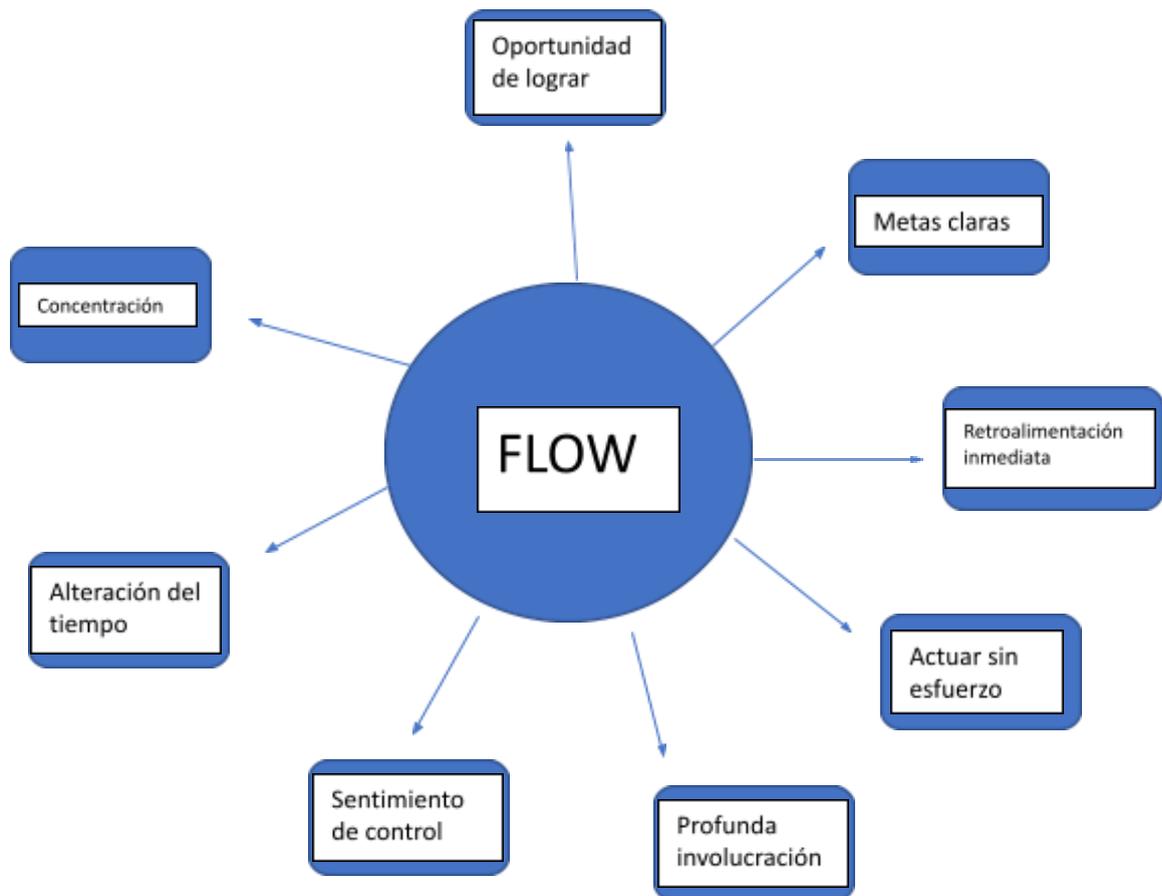
La misma autora hace referencia a la importancia del acompañamiento para con los deportistas por parte del profesional hacia la búsqueda de un objetivo a fin de brindarles ayuda en la identificación y para que inviertan su tiempo y atención en actividades que "los salven". En estas experiencias "salvadoras" la existencia de elementos positivos asociados al estado de presencia y atención favorece el esfuerzo de la práctica y la inversión de tiempo. Se genera así un círculo virtuoso en el que la dedicación invertida genera mayor habilidad y este incremento en la habilidad empuja hacia mayores retos, mayor concentración focalizada e incremento sostenido de la satisfacción. Poco a poco la implicancia activa e intencional y el control de la tarea crece y la experiencia se va complejizando y sofisticando. Kelmanowicz (2018) plantea que la persona se abstrae del mundo, del reconocimiento exterior, y se suma en una

experiencia en la cual la satisfacción está dada por la manera en que se ponen en juego sus fortalezas, por la atención en ese proceso y por alejarse momentáneamente de los resultados.

Cabe destacar, que ninguna meta puede tener mucho efecto a menos que se la tome seriamente. Es decir, que cada meta incluye un conjunto de consecuencias, y si uno no está dispuesto a considerarlas, la meta pierde su sentido. El alpinista que decide escalar un pico difícil sabe que se agotará y peligrará durante el ascenso. Pero si él abandona fácilmente, se revelará que su búsqueda tenía poco valor. Lo mismo sucede en todas las experiencias de flujo, hay una relación mutua entre las metas y el esfuerzo que requieren. Las metas justifican el esfuerzo que exigen al principio, pero luego será el esfuerzo el que justifique la meta (Csikszentmihalyi, 2020,p.333).

2.5. Fenomenología del disfrute

Csikszentmihalyi (2020) comenta que los estudios sugieren que la fenomenología del disfrute tiene ocho componentes importantes. Cuando la gente reflexiona acerca de cómo se siente cuando su experiencia fue muy positiva, mencionan por lo menos uno, y frecuentemente todos los rasgos siguientes. Primero, la experiencia suele ocurrir cuando nos enfrentamos a tareas que tenemos al menos una oportunidad de lograr. Segundo, debemos ser capaces de concentrarnos en lo que hacemos. Tercero y cuarto, normalmente la concentración es posible porque la tarea emprendida tiene unas metas claras y nos ofrece una retroalimentación inmediata. Quinto, uno actúa sin esfuerzo, con una profundidad de involucración que aleja de la conciencia las preocupaciones y frustraciones de la vida cotidiana. Sexto, las experiencias agradables permiten a las personas ejercer un sentimiento de control sobre sus acciones. Séptimo, desaparece la preocupación por la personalidad aunque paradójicamente, el sentimiento acerca de la propia personalidad surge más fuerte después de la experiencia de flow. Finalmente, el sentido de la duración del tiempo se altera.



Una manera simple de encontrar desafíos es entrando en una situación competitiva. Aquí aparece el gran atractivo de todos los juegos y deportes que enfrentan a una persona o a un grupo contra otro. En muchos aspectos, la competición es una manera rápida de desarrollar complejidad. Los desafíos de la competición pueden estimular y agradar. Pero cuando vencer al adversario tiene prioridad en la mente sobre hacerlo lo mejor posible, el disfrute tiende a desaparecer. La competición sólo es agradable cuando es un medio para perfeccionar las propias habilidades, cuando llega a ser un fin en sí misma, deja de ser divertida (Csikszentmihalyi, 2020,p.84-85). Uno de los aspectos más distintivos y universales del flow es que las personas están tan involucradas en lo que están haciendo que la actividad llega a ser algo espontáneo, casi automático. Dejan de ser conscientes de sí mismos como seres separados de las acciones que están realizando.

El fluir se encuentra íntimamente ligado al disfrute. Andrea Maldonado (Puerto Rico) gimnasia artística, ganadora de una medalla de plata en los JCC Barranquilla 2018 cuenta: “Algo que siempre tengo en mente durante toda la competencia es disfrutar, porque ya lo más difícil que

es el entrenamiento pasó, así que cuando se compite es simplemente disfrutar de todo mi trabajo”. Por esta razón Csikszentmihalyi (2020) denomina a la experiencia óptima “flow” porque esta palabra corta y simple describe muy bien el sentimiento de un movimiento aparentemente sin esfuerzo.

Aunque la experiencia de flujo parezca suceder sin esfuerzo, está lejos de ser así. Frecuentemente requiere de un vigoroso esfuerzo físico o de una actividad mental altamente disciplinada. No sucede si no nos proponemos realizarla de forma hábil. Pero mientras dura, la conciencia trabaja suavemente y una acción sigue ininterrumpidamente a otra acción. En la vida normal nos interrumpimos constantemente con dudas y preguntas. Repetidamente nos cuestionamos la necesidad de nuestras acciones, y evaluamos críticamente las razones que nos llevan a realizarlas. Pero en el efecto flow, no hay necesidad de reflexionar porque la acción nos lleva hacia delante como por ensalmo (Csikszentmihalyi, 2020, p.90).

La experiencia autotélica, eleva el transcurso de la vida a otro nivel. La alienación da paso a la involucración, el disfrute reemplaza al aburrimiento, la impotencia da paso al sentimiento de control y la energía psíquica trabaja para reforzar la personalidad en lugar de perderse al servicio de unas metas extrínsecas. Cuando la experiencia es intrínsecamente gratificante, la vida está justificada en su presente, en vez de ser el rehén de un hipotético beneficio futuro. Por lo cual, el flow tiene el potencial de hacer que la vida sea más rica, intensa y con significado. Csikszentmihalyi (2020) dice que ocasionalmente, el flujo puede suceder por casualidad, por una afortunada coincidencia entre las condiciones externas y las internas. De todas formas, el autor afirma que es más probable que el flow sea el resultado de una actividad estructurada, o que suceda debido a la habilidad de la persona para producir flujo, o por ambas razones.

También es fundamental crear significado que implica traer orden a los contenidos de la mente integrando las propias acciones en una experiencia unificada de flow. Las personas que encuentran que sus vidas tienen significado suelen tener una meta que las desafía lo suficiente como para implicar todas sus energías, una meta que puede dar trascendencia a sus vidas. Podemos referirnos a este proceso como conseguir un propósito. La meta en sí no suele ser lo importante, lo que importa es que enfoca la atención de una persona y la involucra en una actividad agradable que pueda lograr (Csikszentmihalyi, 2020, p.322).

Fredrickson (2009) plantea que lo que inspira tremendamente a una persona puede no generarle nada a otra. Esto significa que el camino de cada uno hacia el florecimiento es único. Por lo tanto, incrementar la positividad en nuestras vidas empieza con un autotest. Aunque es cierto que la ciencia ha demostrado que los genes que heredamos de nuestro árbol genealógico determinan de algún modo nuestra proporción habitual de positividad, también ha

demostrado que los genes solo cuentan la mitad de la historia. La otra mitad depende de una combinación de nuestras circunstancias y de cómo decidamos pensar y actuar cada día. Esto recibe el nombre de epigenética. Entendemos como tal al mecanismo que vincula el ambiente con la activación de genes (2014, Bonet, p.49).

Las más recientes evidencias de la neurociencia brindan aún más razones para la esperanza porque sugieren que a medida que creamos nuevos hábitos de pensamiento, reprogramamos nuestro cerebro. Esta neuroplasticidad significa que desviar el cauce del río a un plano superior no es en absoluto fácil. Al reprogramar el cerebro, reforzamos y fortalecemos el emplazamiento escogido para el nuevo cauce. Y esto significa que la opción es nuestra. Sin importar por dónde fluya hoy el río de nuestras emociones, con el tiempo y un esfuerzo continuo podemos cambiar su curso y emplazamiento (2009, Fredrickson, p.185).

Continuando con la descripción del concepto de flow, uno de los pilares básicos de la Psicología Positiva, es de relevancia la inclusión del autor Mihaly Csikszentimihalyi quien se refirió a un estado psicológico que se produce cuando nos dedicamos a tareas o actividades difíciles pero controlables que exigen mucha habilidad y ofrecen una motivación intrínseca (1997, como se citó en Carr, 2007, p.89). Para que las experiencias de fluidez se produzcan debemos tener una buena oportunidad de completar esas tareas y deben haber objetivos claros y una retroalimentación inmediata. Estas tareas exigen plena concentración y que nos volquemos a ellas profundamente sin esfuerzo dejando de focalizar en otras rutinas o en cuestiones de la cotidianidad. La percepción del tiempo se altera, las horas parecen minutos y los minutos pueden parecer horas.

El efecto flow puede producirse al leer, al practicar deportes, en actividades creativas artísticas y musicales o al realizar ciertas clases de trabajo. La característica distintiva es que se convierten en un fin en sí mismas y se dice que son autotélicas ya que no se hacen para la búsqueda de un beneficio, sino porque la actividad en sí ofrece una recompensa intrínseca. Las actividades que conducen a experiencias de flow requerirían que usemos nuestras aptitudes prácticamente hasta el límite. Deportes competitivos como la navegación a vela o el tenis suponen objetivos muy claros, como llegar a la meta antes que otras embarcaciones o anotar puntos, siendo instantáneo el feedback que se recibe.

Para la búsqueda de dicho objetivo, sería relevante algo así como la pérdida de la conciencia de uno mismo, a fin de obtener una concentración absoluta y el fortalecimiento del yo a partir de los cual el bailarín se convierte en el baile, el cantante se convierte en la canción, el marinero se hace uno con el barco. Durante el efecto flow no nos preguntamos si debemos hacer lo que hacemos o si hay alguna alternativa mejor porque con ello romperíamos la experiencia. Como consecuencia, cuando estamos inmersos nuestra percepción del tiempo se

altera. Por ejemplo, para ejecutar maniobras rápidas al competir en una regata en un día de viento pueden hacer falta unos segundos, pero estas maniobras parecen producirse a cámara lenta en un estado de flow.

En relación al deporte, para desarrollar la capacidad de experimentar fluidez es esencial tener un objetivo global y descomponerlo en subobjetivos. A su vez, establecer una manera de medir el avance y también es importante concentrarse en realizar la actividad lo mejor que podamos, observando hasta qué punto estamos alcanzando lo planteado. De esta forma, aumentando gradualmente la dificultad del reto al que nos enfrentamos, se genera una mejora progresiva de nuestras aptitudes (Carr, 2007, p.95).

Las experiencias de flujo basadas en el uso de las habilidades físicas no ocurren únicamente dentro del marco de las hazañas atléticas. Los atletas olímpicos no tienen en exclusiva el regalo de encontrar disfrute mejorando su rendimiento. Cada persona, puede subir un poco más alto, ir un poco más rápido y crecer para ser un poco más fuerte. El júbilo de sobrepasar los límites del cuerpo está abierto a todos. Un buen ejemplo es el acto de caminar, que es el uso más simple del cuerpo y aún así puede llegar a ser una actividad compleja de flow si una persona se pone metas claras y toma control del proceso. Por otra parte, los centenares de formas elaboradas de deportes y la cultura del cuerpo actualmente disponible que van desde andar en bicicleta a las artes marciales pueden no ser agradables para todos si se realizan porque están de moda. Para tales individuos, formar parte de un fantástico club gimnástico debería ser casi una garantía de que disfrutarán cuando en realidad como hemos visto, no depende de lo que uno hace sino cómo lo hace (Csikszentmihalyi, 2020,p.154).

Contrariamente a lo que creemos normalmente, los mejores momentos de nuestra vida, no son pasivos, receptivos o relajados sino que suelen suceder cuando el cuerpo o la mente de una persona ha llegado hasta su límite en un esfuerzo voluntario para conseguir algo difícil y que valiera la pena. Una experiencia óptima es algo que hacemos que suceda. Para un niño puede ser poner con sus temblorosos dedos el último bloque de una torre que ha construido, para un nadador puede ser intentar batir su propio récord, para un violinista dominar un pasaje musical complicado. Para cada persona existen miles de oportunidades, de desafíos para expandirnos (Csikszentmihalyi, 2020,p.15). No obstante, tales experiencias no tienen que ser necesariamente agradables en el momento en que ocurren. Los músculos del nadador pueden haberle dolido durante su memorable carrera, sus pulmones puede que hayan estado a punto de explotar, y tal vez haya sufrido un poco de mareo y fatiga. Igualmente, pueden haber sido los mejores momentos de su vida. Por lo tanto, tener el control en la vida nunca es fácil, y a veces puede ser hasta doloroso, aun así a largo plazo las experiencias óptimas añaden un sentimiento de maestría que está tan cerca de lo que denominamos felicidad.

El estado óptimo de experiencia interna sucede cuando hay orden en la conciencia. Es decir, que la energía psíquica es utilizada para obtener metas realistas y es fundamental que las habilidades encajen con las oportunidades para actuar. En efecto, la búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia ya que una persona debe concentrar su atención en la tarea que está llevando a cabo y olvidarse momentáneamente de todo lo demás. Estas oportunidades para superar desafíos son los que la gente define como los mejores momentos de su vida. Una persona que ha conseguido controlar la energía psíquica y la ha utilizado conscientemente para entrenar nuestras habilidades, al enfrentarnos a desafíos superiores, tal persona se convierte, cada vez más, en un individuo extraordinario.

Continuando con esta línea de pensamiento, cuando la información que llega a la conciencia es congruente con nuestras metas, la energía psíquica fluye sin esfuerzo. No hay necesidad de preocuparse, no existe ninguna razón para cuestionarse la propia capacidad. La retroalimentación positiva fortalece la personalidad y la atención es más libre para enfocarse en el entorno interior y exterior (Csikszentmihalyi, 2020,p.68). Por lo tanto, todos los pensamientos de preocupación que ordinariamente tenemos en nuestra mente se quedan temporalmente en suspenso. Puesto que las actividades agradables tienen metas claras, reglas estables, y los desafíos están bien equiparados a las habilidades, hay pocas oportunidades para que la personalidad se vea amenazada. Cuando un escalador realiza una subida difícil está totalmente absorbido por su rol. Es al 100% un escalador, o no sobrevivirá. Este crecimiento de la personalidad ocurre únicamente si la interacción ha producido disfrute o si ofrece oportunidades no triviales para actuar y requiere perfeccionar constantemente las propias.

Capítulo 3: El rol del psicólogo deportivo

Más allá de que el atleta logre fluir en un entrenamiento, en una competencia regional, en un mundial o en unos JJOO, los psicólogos deportivos saben que están colaborando en el bienestar de esa persona. Ese es siempre su gran objetivo. Maitena, patinadora artística, pasó de sentirse angustiada antes de competir hasta lograr la clasificación al torneo nacional. Un mes más tarde se llevaría a cabo dicho torneo nacional en Rosario y así contaba ella lo que le sucedió: “Cuando dijeron mi nombre, hice la entrada y patiné como si hubiese estado poseída.”

Su propia descripción de lo que sintió en la coreografía fue acompañada de una sonrisa, se sentía feliz por haber logrado dos buenos torneos y de haberse conectado con el disfrute de la actividad que tanto le gusta habiendo dejado atrás las sensaciones desagradables refiere el especialista; “Poder compartir esos momentos resulta muy gratificante, y por más que uno perciba que nunca podrán llegar, permítanme decirles que sí, ¡con tiempo y con esmero se puede lograr!”.

3.1. Áreas de abordaje

Quienes se encuentran en la práctica de la psicología deportiva, tienen la certeza que ser psicólogo deportivo es otra cosa que ser psicólogo clínico. Es muy importante que el deportista sepa también esta diferencia, porque le dará la confianza de que estamos escuchando su demanda de deportista. Una de las marcadas diferencias es la que nos da el encuadre de trabajo. El consultorio típico que en general todo psicólogo tiene a mano, se va dejando de lado, usándolo sólo para enseñar a relajarse o para primeras entrevistas psicodeportológicas, pero la verdad es que todo se desplaza al lugar de entrenamiento, clubes, academias, o un driving range, etc. El deportista en general entrena mucho y no quiere desplazarse, quiere que uno lo vea en su entorno.

Las diferentes áreas de trabajo que requieren ser abordadas desde la práctica son:

- Psicodiagnóstico deportivo: llamamos así a las primeras tres entrevistas donde vemos si el trabajo es posible entre ambas partes y si lo que demanda es algo que podamos ayudar a mejorar, sino se deriva a quien corresponda.
- Entrenamiento: acompañamos al jugador cuando entrena en su club o driving range o putting green, vale decir que nos desplazamos a su área de trabajo, cualquiera sea la misma mejorar su práctica hacerla más eficaz, más precisa, orientando en su foco, su control de ansiedad o simplemente dándole ejercicios de calidad, con objetivos a cumplir, mejorando así su motivación.

- En el campo de juego: Al acompañar al jugador, poniendo un objetivo de resultado, uno puede identificar su autodiálogo, su concentración, su lucha frente a la frustración y demás variables que trabaja el psicólogo deportivo.
- En el consultorio o club house del club: Se realizan sesiones de relajación y visualización enfocadas a la competencia, se realizan las entrevistas preliminares, o se toman batería de test.

Pero hay, además, otro encuadre más importante aún, que no debemos olvidar, el que tiene suma importancia es el encuadre donde se respetan los roles psicólogo/deportista, donde es uno, el que demanda, y el otro escucha esa demanda para hacer un plan y comenzar a dar herramientas que la satisfagan. Estos roles en psicología deportiva se verán saboteados cientos de veces por lo flexible del otro encuadre que hablamos. Viajar, cenar, hospedarse junto al jugador, salidas en equipo, y demás informalidades que nada se asemejan a las cuatro paredes de un consultorio, el diván o el escritorio fijo. En este andar tan fluctuante es necesario armar igual un encuadre que respete los lugares y mantenga distancias (que el jugador intenta siempre romper), eso hace que el entrenamiento y a veces tratamiento, sea eficaz. La creatividad es fundamental, y a la par, es muy importante usarla sin olvidar los fundamentos psicológicos para realizar una tarea como se debe hacer. “Que los errores que cometan, no sean tan graves como para dañar al otro o su performance. Ser siempre el psicólogo deportivo, no tentarse con amistades o complicidades es el punto de partida (Fuentes, 2017, pág. 18)”.

Sabemos que la actuación de un deportista depende de muchos factores. Todos estos se entrenan, enseñan y aprenden de diferentes maneras. En el alto rendimiento tanto el área física, técnica, táctica y psicológica requieren que le dediquemos su espacio para que sean trabajadas en forma individual como así también en interacción para lograr el mejor nivel deportivo. siempre enfocándonos en los factores psicológicos, podemos decir que muchas de las características que mencionaremos a continuación son compartidas entre los deportistas de deportes de equipo e individuales, siendo que tanto en unos como en otros se agregan o eliminan algunos de esos factores por las circunstancias mismas del deporte que se trate, pero no por otra cosa. Tenemos sobrados ejemplos de jugadores que desarrollan al máximo sus capacidades mentales para triunfar en el deporte.

3.2. Constructos para el alto rendimiento en el deporte

A continuación, mencionaremos lo que a nuestro criterio son los constructos más determinantes para llegar y mantenerse al más alto rendimiento deportivo, y por ende, serían

aquellos que consideramos interesante a tener en cuenta a la hora de realizar un acompañamiento competente por parte del deportólogo:

- Capacidad de reinventarse y adaptarse a nuevos escenarios.
- Hambre de gloria.
- Aceptar los desafíos que se presentan y buscar siempre nuevos.
- Superación de adversidades.
- Tolerancia a la frustración.
- Disposición a transitar el camino por más dificultades que encontremos.
- Inteligencia para elegir adónde ir y de quien rodearse.
- Habilidades interpersonales.
- Control y equilibrio emocional.
- Motivación intrínseca.
- Correcto manejo de presiones.
- Óptimo nivel de autoconfianza.

Sin duda sabemos que hay muchos factores más y también sería apropiado reconocer que son muy pocos los deportistas que tienen buen manejo de todos estos. Siempre resulta entonces oportuno en estas situaciones, el análisis de caso por caso, teniendo en cuenta los demás factores (físico, técnico, táctico) en su conjunto a la hora de analizar las actuaciones ya que podríamos caer en la consideración poco asertiva de atribuir a la parte psicológica la responsabilidad que no le son propias y a la inversa. Así como individualmente podemos hablar de jugadores que manejan estas situaciones, lo podemos ver también en el comportamiento de los equipos.

Nos aparecen entonces dos preguntas centrales que no podemos dejar de hacernos; ¿Qué lugar ocupa el entrenamiento psicodeportológico y cuando debiera llevarse a cabo? Los aspectos mentales en el deporte siempre “juegan” por acción u omisión. Y también es cierto que no somos los psicólogos del deporte los únicos que podemos influir psicológicamente sobre los deportistas y/o los equipos. Por otra parte, no tenemos dudas que mientras antes se empiece mejor, adaptando los contenidos a las edades y niveles deportivos correspondientes, trabajando con los actores que haya que trabajar. Entendemos que una correcta formación, sumada a un correcto acompañamiento del entorno pueden hacer que un deportista pueda llegar a competir en alto rendimiento (Levy, 2016, p. 20-21).

3.3. Psicología del deporte

Weinberg y Gould (1996) describen la especialidad como una disciplina que se ocupa del estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física. Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a los deportistas a la hora de participar en las actividades deportivas, con el anhelo de que logren beneficiarse al realizar ejercicio físico. Los objetivos principales son aprender el modo en que los factores psicológicos afectan el rendimiento físico de los individuos y la comprensión de la forma en que la participación en el deporte y la actividad física afecta al desarrollo, la salud y el bienestar personal.

Los especialistas en psicología del deporte se mueven en terrenos diversos. En sus actividades profesionales desempeña tres papeles principales que son la realización de investigaciones, enseñanza y asesoramiento (Weinberg & Gould, 1996, p.9). En este caso, el que más nos interesa es su tarea de orientación donde tratará de ayudar al deportista a comprender mejor su situación, esclareciendo y verbalizando sus actitudes frente a conflictos, momentos de crisis y de cambio. Para Marcelo Roffé (2009) el psicólogo deportivo tiene fines inmediatos y mediatos. Entre los primeros se destacan tratar de aliviar tensiones y disminuir ansiedades, en contraste con los segundos donde se busca promover la salud e intentar que los individuos desarrollen sus potencialidades

El trabajo conjunto del psicólogo deportivo y el entrenador va dirigido a tres puntos principales que son: conocer los estilos de afrontamiento ante los propios resultados, reforzar el estilo de dominio y modificar las atribuciones de indefensión que demuestren los deportistas. Esto último sucede cuando el deportista atribuye sus éxitos a la facilidad de la tarea y no a su capacidad para resolverla. Por lo tanto, el psicólogo deportivo aspirará a unir el esfuerzo del deportista al resultado a través de una planificación deportiva gradual, según se vayan obteniendo éxitos unidos al esfuerzo (De Diego & Sagredo, 1992, p.62).

En cuanto a las dimensiones conceptuales, el locus de control, es decir, las creencias que cada deportista tiene de las conexiones entre los éxitos y los fracasos y su propio comportamiento o conducta deportiva. La capacidad y el esfuerzo están bajo el control del deportista, mientras que la suerte y la dificultad de la tarea tienen un control externo al deportista. A su vez, la capacidad del deportista y el nivel de dificultad del reto son factores bastante estables, que no cambian mucho. Por el contrario, son más inestables, la suerte y el esfuerzo.

La tercera dimensión dentro de las percepciones personales sobre el rendimiento y la motivación es la autoeficacia, muy relacionada con la autoconfianza del deportista. Este

concepto se refiere a la creencia del deportista de que todo lo que necesita actuar de forma óptima lo puede lograr, es decir, la convicción interna de poder producir un resultado positivo. El entrenador cuenta con cuatro estrategias para reforzar esta percepción en los deportistas. El primer método implica favorecer las experiencias de dominio y capacidad deportiva, adecuando al máximo el nivel de habilidades y el del objetivo. Como resultado, aumenta la sensación de autoeficacia, autoconfianza y activación interna en el deportista. La segunda táctica conlleva adecuar el nivel de activación y enseñarles la forma de controlarlo en situaciones difíciles (competiciones, cuando se sienta miedo) para que no perjudique su autoeficacia. Luego, la tercera técnica consiste en utilizar la persuasión verbal de forma que el deportista vea al entrenador como un amigo y como un recordatorio externo de la necesidad del esfuerzo y el trabajo para obtener resultados (De Diego & Sagredo, 1992, p.64).

Por último, la cuarta estrategia apunta a fomentar el aprendizaje vicario desarrollado por Albert Bandura que se basa en el modelado, aprendizaje a través de la observación, donde el deportista se ve influenciado por el modelo de actuación deportiva que representa el entrenador. De Diego y Sagredo (1992) afirman que el deportista observa tanto las instrucciones verbales como las no verbales que le aporta el entrenador sobre las habilidades deportivas. Y las reproduce, yendo más allá de la simple imitación, ya que no sólo repite las conductas externas, sino también asocia a éstas todas las implicaciones emocionales que modele el entrenador.

Aquí podemos vislumbrar la importancia de la figura del técnico ya que no sólo sirve como modelo de conductas y habilidades técnicas exclusivamente, sino que también es un modelo de sus características personales y su filosofía de afrontamiento deportivo. Cuando un entrenador muestra verbal y no verbalmente confianza en su trabajo y actitud positiva, sus deportistas, independientemente de su nivel técnico, modelarán estas características y demostrarán confianza en sus posibilidades y tendrán pensamientos positivos sobre su práctica deportiva en general (De Diego & Sagredo, 1992, p.65-66).

3.4. Competencias y torneos deportivos

Asimismo cabe señalar el significado de las competencias deportivas ya que causan, regularmente, estados emocionales que sobrepasan ampliamente en su intensidad a las relacionadas con la vida cotidiana. Si bien el proceso de entrenamiento y preparación deportiva influyen de manera destacada en la formación de la personalidad del deportista, las competencias no son sólo exámenes peculiares sino que dejan huellas profundas en la

personalidad de cada participante, formando y transformando sus cualidades (García Ucha, 2001, p.39).

Los torneos deportivos son un factor específico que crea estados emocionales-volitivos extraordinarios, los cuales pueden brindar una influencia tanto positiva como negativa en el proceso y el resultado de la actividad del atleta. Por lo tanto, en la competencia identificamos la presencia de exigencias psicológicas máximas donde se requiere la agudización de todas las funciones psíquicas, una elevada saturación emocional y un control agudo y constante de las acciones. Además, los resultados de la participación en las competencias siempre tienen valores personales para el deportista. Permiten determinar la forma y nivel de resultados alcanzados en un período de formación deportiva.

Otra cuestión a considerar es que los campeonatos siempre tienen un valor social, ya que los resultados alcanzados presentan la posibilidad de ser valorados socialmente repercutiendo en el prestigio del atleta o el equipo. A la vez influyen en el estatus del deportista en la sociedad. La concientización de la significación que implica para el deportista participar de competencias, constituye un factor clave que lleva al logro del objetivo competitivo. De todas formas, García Ucha (2001) sostiene que la significación tiene su medida para cada deportista, la cual se determina por las características generales y especiales de su personalidad y por el estado psicológico en los momentos de la competencia.

Objetivamente, un buen nivel de preparación deportiva lleva implícito el complemento con la preparación psicológica. Esto luego se ve reflejado en los enfrentamientos contra los rivales, donde la predisposición, las cualidades y la capacidad de autovaloración del deportista permite que acepte objetivos elevados cuyos logros influyen en el estatus social del atleta. Por lo tanto, las particularidades psicológicas de cada jugador están vinculadas al temperamento del deportista determinando su estado de humor, excitabilidad emocional y el tempo de sus acciones. Además, el grado de madurez y responsabilidad determinan en gran medida la reacción emocional de cada deportista (García Ucha, 2001, p.41).

3.5. Regulación de las emociones

Lo que concierne al estudio de las emociones que surgen durante las competencias (García Ucha (2001) plantea que es uno de los aspectos más importantes, ya que pueden traer como consecuencia un detrimento en el potencial del deportista y afectar los resultados dando lugar a un deterioro de los procesos cognoscitivos. Por ejemplo, los procesos de la atención, errores en la toma de decisión frente a las acciones del contrario, retraso o adelanto en las respuestas motoras ocasionando fallos en la ejecución de los hábitos y destrezas, disminución de la

energía y cambios en la disposición o actitud frente al adversario y las condiciones en general de la competencia.

Por lo tanto, las emociones durante el juego influyen en el bloqueo de tres aspectos de la ejecución vinculadas al rendimiento que son (1) los cambios en los patrones de trabajo, (2) problemas en la selección de respuestas y (3) incapacidad para “refocalizar” en las fases de distracción. García Ucha investigó las características de ansiedad de deportistas de alto rendimiento. Del estudio participaron 465 deportistas que pertenecen a equipos de: tiro, béisbol, voleibol, judo, boxeo, ciclismo, nado sincronizado, levantamiento de pesas, natación, tenis y atletismo, de ambos sexos, con una edad promedio de 24 años y una experiencia deportiva que fluctúa entre los 2 y los 15 años. A estos atletas se les aplicó el test de ansiedad de C.D. Spielberger en un momento próximo a competencias de importancia (García Ucha, 2001, p.42).

Singular importancia tiene para el estudio de las emociones en el deporte el análisis de las vivencias de éxito y fracaso como consecuencia de los resultados de las acciones en los partidos. Las acciones exitosas pueden conducir a un estado afectivo de alegría y entusiasmo. En cambio, las vivencias de fracaso conlleva a sensaciones de derrota, confusión, desánimo y pérdida de la autoconfianza. Por lo tanto, se establece cierta relación entre los resultados deportivos y la capacidad del deportista para enfrentar los fracasos. En gran parte, las vivencias de éxito y fracaso surgen por el resultado de procesos anteriores al hecho competitivo relacionados con las valoraciones subjetivas previas de los rendimientos que se propone el jugador (García Ucha, 2001, p.45).

En cuanto al rendimiento que se debe alcanzar se planifica con anticipación dentro de la orientación de las acciones del atleta. Dicha orientación contiene objetivos concretos y estrategias de acciones. El entrenador y el deportista invierten un tiempo considerable pensando, hablando y realizando planes alrededor de los rendimientos creando una fuerte expectativa. Los pronósticos respecto a la realización de la performance dependen de las condiciones psíquicas y físicas del jugador, de la evaluación propia de la capacidad de rendimiento y del grado de autoconfianza en sus propias capacidades.

Cuando el deportista percibe que sus respuestas son insuficientes para controlar la situación competitiva, provoca en él un sentimiento de incapacidad o desamparo que puede conducirlo a experimentar problemas motivacionales, cognoscitivos o emocionales. En la actualidad, estos fenómenos se explican mediante la Teoría de la Incapacidad Aprendida, expuesta por Seligman quien postula que la expectativa de que una consecuencia es independiente del comportamiento, reduce la motivación para controlar las consecuencias e interfiere en el aprendizaje de que responder podría controlar la consecuencia, y en caso de que se torne

traumática, aumenta el temor ya que el sujeto siente que las consecuencias son incontrolables, lo que a su vez le produce depresión (García Ucha, 2001, p.46-47).

Por esta razón, hay que crear un sistema de metas para el deportista donde es necesario que una de ellas esté relacionada con su autoaceptación ya que ayudará a abordar constructivamente las metas no alcanzadas. Muchas veces las metas preestablecidas no se alcanzan, aunque han sido planteadas de modo realista y perseguidas fuertemente. Por lo cual, en la enseñanza deportiva y el entrenamiento lo más importante según García Ucha (2001) está en organizar conscientemente las vivencias de éxitos con métodos pedagógicos-psicológicos y minimizar los efectos negativos de las vivencias de derrota.

3.6. Presiones en el deportista

Acerca de las presiones de los jugadores pueden ser internas o externas y uno de los mayores desafíos que se ha planteado la psicología aplicada al deporte es ayudar a controlarlas, además de colaborar en potenciar la motivación, la concentración, la autoconfianza y la cohesión grupal. En general las presiones se las fabrica el jugador a sí mismo con frases como "hoy no puedo fallar" o "si me lesiono no juego más". Este tipo de pensamientos los llenan de miedos y consiguientemente les bajan la auto-confianza y la concentración (Roffé et al., 2003, p.98).

Por lo tanto, Roffé (2003) plantea distintas estrategias de control de la presión tales como: mensajes claros, sin dobles discursos, por parte de los entrenadores, entrenar la concentración bajo presión, aprender a utilizar las auto-verbalizaciones y el auto-diálogo, resolver con ayuda profesional las presiones y miedos internos e íntimos que en muchos casos no son conscientes y por último entrenar la mente con un programa específico y personal de técnicas anti-estrés (ejercicios de respiración, de relajación y de visualización). El objetivo es acentuar el disfrute y el rescate del placer lúdico aun en el alto rendimiento.

Otro elemento fundamental a tener en cuenta es la importancia de que haya una buena comunicación ya que durante las sesiones de entrenamiento y competición se pueden manifestar distintas y variadas situaciones conflictivas derivadas de una deficiente comunicación: el entrenador y el deportista malinterpretan las palabras del otro. El técnico se comunica en situaciones delicadas y tensas con demasiada intensidad y carga emocional mientras que los jugadores se ven sobrecargados de información. A su vez, el ambiente del equipo está tenso por los constantes mensajes negativos del entrenador y en un tiempo muerto las indicaciones son tan rápidas y poco precisas que los jugadores no las logran captar. De

esta manera, un deportista, a pesar de sus esfuerzos, no ve recompensado su trabajo ni siquiera con una mirada del entrenador (Salomé & Sagredo, 1997, p.35).

Por lo tanto, los conflictos y las confrontaciones que pueden surgir a causa de una comunicación poco operativa son innumerables. Sin embargo, el resultado final de todas estas situaciones es siempre el mismo: un descenso en el rendimiento del entrenador y del deportista. Por esta razón no basta con reconocer la dinámica de la comunicación ineficaz. Todo entrenador que quiera mantener alto su propio rendimiento y el de sus atletas debe comprometerse con seis líneas de trabajo. Salomé y Sagredo (1997) manifiestan que no se trata de posiciones con las que se está o no de acuerdo, sino de habilidades enteramente entrenables que hay que llegar a controlar para utilizar plenamente todos los recursos que ofrece la comunicación con los deportistas.

Los seis ítems a tener en cuenta son: desarrollar la creatividad que implica ser flexible con los jugadores y decidido con las decisiones técnicas, comunicar desde lo positivo ya que favorece la credibilidad y la auto-evaluación positiva de los deportistas, transmitir mensajes ricos en información donde no se evalúe a los atletas sino a sus actuaciones deportivas, ser coherente exigiendo a los deportistas lo mismo que el técnico se exigiría a sí mismo, escuchar activamente a los jugadores y mejorar el lenguaje no verbal aprendiendo a interpretar lo no verbal de los deportistas ya que te otorgan un feedback (Salomé & Sagredo, 1997, p.36).

El feedback sobre la ejecución es una de las técnicas más utilizadas por los entrenadores para mejorar la motivación de sus deportistas y dirigirla en lo posible hacia su interior (motivación intrínseca). Cuando un deportista recibe una retroalimentación por el que asume que va corrigiendo gradualmente un gesto deportivo, que va aumentando su nivel competitivo, va a sentir tal satisfacción por su trabajo, esfuerzo y mejora en la ejecución que se va a ver motivado a seguir progresando. Así es como la motivación está cada vez más interna que externa porque no necesitará tanto de que el entrenador le diga qué aspectos ha mejorado, al poder comprobarlo él mismo a través del feedback sobre su propia actuación. Salomé y Sagredo (1997) agregan que las grabaciones en video son muy eficaces en estos casos para ayudar al deportista a recibir una devolución sobre su performance y planificar los futuros objetivos sobre su ejecución deportiva.

Los deportistas orientados a la competición son conscientes de que es mucho más que el aprendizaje y dominio de las habilidades físicas. En el terreno deportivo los deportistas son plenamente conscientes de la relación que se establece entre su mente y su cuerpo. Ellos saben que para llevar a cabo una buena ejecución necesitan estar en forma, tanto física como psicológicamente. Sin embargo, muchos incurren en un error creyendo que tener buenas habilidades psicológicas es algo innato, algo con lo que se nace o no se nace. Consideran que

unos nacen con “instinto” competitivo y otros no, y que en eso radica la clave del éxito (Balaguer & Castillo, 1997, p.310).

Con frecuencia oímos decir a algún deportista “yo sé que tengo talento y buenas habilidades, pero desgraciadamente no he nacido para la competición”. Balaguer y Castillo (1997) comentan que muchos de ellos no saben que las habilidades psicológicas, al igual que las habilidades físicas, se aprenden y que para ello hay que entrenarlas dedicando tiempo y práctica. Un buen deportista de élite entrena, se prepara para rendir al cien por cien de sus posibilidades. Dedicar horas y horas a entrenar, a prepararse tanto física como psicológicamente. Tanto él como su entrenador, son conscientes de que actualmente el entrenamiento para ser completo debe ser interdisciplinar. Saben que deben entrenar la técnica y la táctica de su deporte, que deben prepararse física y psicológicamente, que deben cuidar su alimentación, etc. Esta dedicación al entrenamiento se inicia en una etapa evolutiva de excesiva labilidad emocional y personal, niñez y/o adolescencia.

3.7. Herramientas para el trabajo con niños y adolescentes

Consideramos de suma importancia para la etapa de formación de niños y adolescentes deportistas, crear talleres educativos deportivos. Estos son una herramienta fundamental para abordar el tema desde una perspectiva integral que ayude a toda la población deportiva. Existen diversos y complejos momentos del proceso vital que todos experimentan en su vida bio-psico-social, los cuales dependen del contexto histórico-social, pues son estas condiciones precisamente las que moldearán las principales características personales y los colectivos de estos grupos sociales en una determinada época. Por eso es muy importante, que el adulto no compare su infancia con la infancia de hoy. Son otros tiempos, son otros momentos, son otras las variables, por lo que la población deportiva necesita del entendimiento del proceso de formación deportiva integral a largo plazo.

Existe un fuerte interés entre los Psicólogos del Deporte para entender y fomentar aquellos factores psicosociales que puedan mejorar las reacciones entre los atletas y conseguir un aumento en la producción del aprendizaje. Potenciar el grupo desde lo positivo, mejorar la vida cotidiana del grupo, favorecerá el aprendizaje deportivo, social y comunicacional tendiendo del yo al nosotros. Benno Becker cuando habla de convivencia social dice, “la consideración que cada atleta recibe de sus colegas, lleva a consolidar los lazos afectivos e incrementar la cohesión. El Psicólogo deberá fomentar el establecimiento de hábitos de convivencia entre los miembros del equipo, como así también si existen reglas bien organizadas y si son cumplidas

por todos los miembros. Él podrá colaborar para el perfeccionamiento y motivar a todos los miembros del grupo deportivo a respetarlas.

Por todo lo mencionado anteriormente, es muy importante para el deportólogo, apuntar a diferentes estrategias en el trabajo con niños, adolescentes, entrenadores, profesores de educación física, padres, árbitros y dirigentes. Las entrevistas individuales y el apoyo a niños y adolescentes, apuntan al aprendizaje adecuado de las habilidades psicológicas deportivas. Intervención permanente con estas poblaciones en los aspectos sociales, escolares, familiares y grupales. Observación de entrenamientos y competencias para recoger datos de conductas individuales y grupales y posterior trabajo en talleres. Las entrevistas a padres, son un espacio importante. Además de ayudarlos a pensar cual es el rol que deben tener en todo el proceso de formación, siendo necesario organizar charlas con el cuerpo técnico y el cuerpo médico, con el objetivo de transmitir la importancia de trabajar juntos, cada uno desde su lugar.

Hoy en día, los adultos que trabajan con niños y adolescentes en el deporte deben poseer un conocimiento adecuado de estas etapas evolutivas. Aceptar que es una etapa de profundas modificaciones físicas, psicológicas y sociales y que todo ello incide en el proceso de formación deportiva. No debe rechazar ninguna Ciencia del Deporte, pero fundamentalmente deberá recurrir a los aportes de la Psicología del Deporte. Nutrirse de los avances de esta ciencia garantizará su maduración como educador. A fin de velar por el buen desarrollo de la salud integral del deportista. Y cuando de niños y adolescentes se habla, es importante aceptar que el interés en esta etapa es muy oscilante, que muchas veces se centra en diferentes deportes, con una fuerte motivación y a medida que va pasando el tiempo esta puede disminuir. Es por eso muy importante que el cuerpo técnico tenga reuniones semanales o quincenales, coordinadas por el Psicólogo Deportivo, para trabajar temas propuestas o imprevistos que sucedieran. Ellos también tienen que trabajar desde la cooperación y la cohesión grupal. (Suárez, 2016, p. 28-29).

3.8. Habilidades y estrategias

Cuando decimos que un deportista tiene una habilidad determinada, nos referimos a que reúne las condiciones necesarias para realizar una actividad dada. Las destrezas no se consideran como capacidades o “poderes” innatos, sino que éstas se pueden adquirir a través de la experiencia. Por consiguiente, los deportistas pueden adquirir, mejorar o mantener sus habilidades físicas y psicológicas a través del entrenamiento. En general un deportista tiene que ser capaz de relajarse cuando nota que su cuerpo está demasiado tenso. A su vez, poder

visualizarse a sí mismo y tener éxito en ejecuciones concretas (Balaguer & Castillo, 1997, p.313).

También es necesario instruir al deportista para que pueda pensar desde el punto de vista positivo, para que tenga una buena imagen de sí mismo y de sus posibilidades siendo parte del entrenamiento psicológico (control cognitivo, autoeficacia). Además, resultaría asertivo para el mismo generar las herramientas que le posibiliten, ir controlando el estrés y el miedo al fracaso que puede surgir en momentos previos y durante la misma prueba. Los deportistas de élite han de dominar el “control de la atención”, centrarse en las cosas que les interesa y evitar aquello que les pueda distraer. Como así también ir sintiéndose cada vez más funcional a la hora de requerir establecer metas realistas, atendiendo no sólo al rendimiento final sino a la mejora de su propia ejecución. Y finalmente, Balaguer y Castillo (1997) resaltan la importancia de desarrollar habilidades en sus relaciones interpersonales dado que existen momentos, como los previos a una competición, en los que el estrés dificulta la interacción con el entrenador y los compañeros del equipo.

Aunque la peculiaridad de cada deporte conlleva al deportista a realizar una búsqueda de sus propias estrategias psicológicas para funcionar correctamente en las situaciones de su deporte, existen una serie de habilidades que son básicas para un buen funcionamiento en todos los deportes. Estas destrezas que prácticamente todos los psicólogos del deporte introducen en sus programas de entrenamiento son: el control de la ansiedad, la concentración y la autoconfianza- autoeficacia (Balaguer & Castillo, 1997, p.314).

Balaguer y Castillo (1997) señalan que existen una serie de características que suelen ser consideradas por muchos de los psicólogos deportivos en cuanto a criterios de elaboración de los programas de entrenamiento psicológico que son los siguientes: (1) planificación del entrenamiento a largo plazo, (2) desarrollo del trabajo centrado en el grupo, (3) consideración especial a las diferencias individuales, (4) realizar una intervención psicológica a distintos niveles cuyo objetivo no esté centrado únicamente en el rendimiento de los deportistas, sino que también se incluya, el asesoramiento y educación de entrenadores, (5) desarrollar un entrenamiento dirigido a objetivos, establecer metas a conseguir así como los pasos que nos permitan la realización y el cumplimiento de las mismas, (6) realizar investigación especializada aplicada al deporte, (7) utilizar alguna metodología para evaluar el programa, (8) utilizar alguna metodología para que los deportistas evalúen la intervención práctica llevada a cabo por el psicólogo, (9) prestar una atención especial al desarrollo del deportista atendiendo al crecimiento personal y (10) considerar todas las dimensiones de la práctica deportiva, es decir, el individuo, el grupo, la dimensión social y ambiental.

De esta manera, podemos observar como el psicólogo puede diseñar intervenciones indirectas en las que pueden tener cabida distintos miembros del “staff”, como pueden ser el entrenador, preparador físico, fisioterapeuta y médico entre otros. Cuando se trabaja con el entrenador o con otros miembros del equipo por vía indirecta, éste o éstos actúan como mediadores entre el psicólogo y los deportistas favoreciendo el desarrollo de las habilidades psicológicas de los jugadores a lo largo de todo el proceso de entrenamiento. Asimismo, tanto el entrenador como los otros miembros al adquirir conocimientos sobre sus propios funcionamientos psicológicos, logran también beneficiarse mejorando sus propias destrezas (Balaguer & Castillo, 1997, p.322-p.323).

3.9. Importancia de la motivación y aceptación de las emociones

En definitiva, hablar de la motivación en los deportes es referirse a algo esencial y que está ligado con el deportista y todo su ser. Representa al motor que impulsa a llevar adelante una tarea más allá de los contratiempos que se puedan presentar. Un deportista bien motivado es capaz de sortear las dificultades que nacen de sí mismo y del ambiente, soportar los duros entrenamientos con lluvia, frío o calor y encarar las competencias de una manera madura y consciente, con convicción, que lo acercará al rendimiento eficiente y éste al éxito, motivos éstos fundamentales de la actividad deportiva. Por lo tanto, Wightman (1994) considera a la motivación como uno de los factores mediatizadores centrales, desde la psicología del deporte, entre la expectativa de desempeño y la performance real del deportista. Estar motivado no es sólo “tener ganas”; es tener convicción y seguridad en lo que se hace. Es un sentimiento de integración general.

Hemos mencionado a lo largo del trabajo, la importancia de acompañar al deportista en la focalización y en el estar centrado en el momento presente. Si bien muchos deportistas están físicamente en su entrenamiento y en su carrera, quizás su mente está en otro lado, en otras responsabilidades o intereses, en el futuro (en las consecuencias de un mal resultado), en las presiones, en los “debería” hacer, en aquello que no le sale. No se encuentran con la mente plenamente puesta en lo que está haciendo, en cada golpe, cada figura, cada brazada. Recientemente la filosofía y praxis del Mindfulness ha despertado un gran interés entre los psicólogos deportivos, pues parecería contribuir a una mejor predisposición psicológica por parte de los deportistas que lo practican.

A diferencia de las terapias de la segunda ola que asumen la idea de que el mejor rendimiento deportivo se basa en el autocontrol o el cambio de comportamiento o el control y reducción de la angustia, las intervenciones de la Tercera Ola, entre ellas las basadas en la atención plena, el (Mindfulness), enseñan tolerancia y se centran en la idea de que el rendimiento óptimo es un

estado que emerge de la aceptación de los pensamientos disruptivos, emociones y sensaciones corporales sin intentar eliminarlos ni modificarlos, simplemente permaneciendo y observándolos de manera no enjuiciadora.

La aceptación de las emociones provoca una mejora tanto en la atención como así también en el nivel de activación, pues las emociones no se interpretan como negativas (incluso aquellas emociones que forman parte del estrés). El autoconocimiento emocional se adquiere con el Mindfulness y la correcta regulación emocional fruto de ese autoconocimiento y de “estar en el presente”, propicia un estado idóneo de rendimiento deportivo (Birrner, Rothlin y Morgan, 2012).

Las personas que habitualmente utilizan el Mindfulness dejan de razonar, controlar, y rumiar todo lo que les afecta en forma negativa, para fundirse en un proceso de aceptación, que trae consigo una unión entre cuerpo y mente, una unión con el presente. El deportista observa lo que siente y piensa sin más trascendencia y aumenta su concentración de manera considerable. Los pensamientos y emociones se dejan pasar, sin darles significado ni valor, consiguiendo un distanciamiento con ellos ya que no se controlan, solo se aceptan. El tiempo se invierte en el presente; en la conciencia del momento y en las sensaciones corporales. Es decir, la energía ya no se invierte en preocupaciones o expectativas, y de esta manera se consigue un mejor rendimiento deportivo.

Conclusión

En el desarrollo de este trabajo se abordó el efecto flow y la motivación como fenómenos psicológicos esenciales a trabajar en conjunto con el psicólogo deportivo para el oportuno desenvolvimiento de las habilidades físicas del deportista. El flow provoca tal sensación en las personas que al estar tan involucradas en lo que están haciendo, la actividad llega a ser algo espontáneo, casi automático. Cuando nos volcamos en ellas lo realizamos profundamente y sin esfuerzo hasta el punto de dejar de pensar en las preocupaciones y las frustraciones de la vida cotidiana. La percepción del tiempo se altera durante las experiencias de fluidez, las horas parecen minutos y los minutos pueden parecer horas.

A su vez cabe destacar el alcance que posee la motivación intrínseca en la aparición de dicho estado que se conceptúa como la inclinación que los sujetos tienen hacia el interés espontáneo, la exploración y el dominio de nueva información, nuevas aptitudes y nuevas experiencias. Quienes trabajan en el ámbito deportivo conviven con la motivación de forma

constante. Por lo cual, será fundamental que quienes acompañan a los deportistas en su desarrollo tengan el factor motivacional presente como un punto esencial de la planificación diaria.

De esta manera, los aportes de la psicología positiva y la psicología del deporte nos permiten investigar las relaciones entre efecto flow y motivación vinculado al rendimiento de los deportistas desde una concepción bio psico social donde el énfasis está puesto en potenciar las cualidades del deportista en lugar de centrarse en remediar déficits, a partir del estudio científico de la conducta de los individuos que realizan actividad física y deportiva. Por lo cual, los psicólogos deportivos cuentan con el gran desafío de acompañar al deportista a lo largo de toda su performance, ejercitando en conjunto con él las herramientas necesarias para hacer frente a los diversos desafíos que se le presenten, aumentando la autorregulación de sus emociones para que no interfieran en su rendimiento.

En la actualidad, la actividad física y el deporte desempeñan un papel muy importante para un desarrollo más saludable del individuo y la sociedad. Las personas que son apasionadas del deporte suelen ser personas saludables y con mucha energía. Por esta razón los deportistas cuentan con una gran motivación, es decir, que son individuos que generalmente poseen pensamientos positivos o de lo contrario se interesan en trabajar y esforzarse para lograrlos. Por lo cual, es importante que los hallazgos de la psicología positiva y psicología del deporte sean difundidos y enseñados a jugadores, entrenadores, estudiantes de educación física, profesores y profesionales en el campo del deporte, para generar una visión más moderna, humana y positiva del deportista y su contexto, otorgándole también relevancia al medio que lo rodea.

Y para finalizar, decir que el entrenamiento psicológico debe hacerse por profesionales especializados, para cuidar el rol y para ser efectivos, lo que daría para un análisis posterior acerca de las competencias de nuestra profesión, ya que, así como los deportistas y los equipos requieren de entrenamiento, nosotros no podemos quedarnos atrás. Por esta razón, es sumamente necesario tener en cuenta los tres pilares fundamentales que Fernandez Álvarez (2011) hace referencia que son: aprender la teoría, entrenarse en la práctica y trabajar sobre sí mismo.

Se considera que la información aportada en este trabajo puede ser un instrumento de utilidad para el trabajo interdisciplinario en el abordaje de los deportistas donde el psicólogo deportivo puede realizar grandes aportes desde el área de humanidades contribuyendo a mantener siempre presente la importancia de la salud mental para que luego el deportista pueda

desempeñarse y fluir en el deporte, logrando dominar sus pensamientos para que no interfieran en su performance.

Referencias bibliográficas

- Balaguer I, Castillo I. (1997). Entrenamiento psicológico en el deporte. España: Albatros
- Bonet, L.J. (2014). Cerebro, emociones y estrés: Las respuestas de la psicoimmunoneuroendocrinología (1.ª ed.). Argentina: Ediciones B.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246.
<https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Borensztein, A. (2001). La motivación, resorte esencial. Psicología del deporte. Disponible en la WEB: <https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2017/09/2001.pdf>
- Carr, A. (2007). Psicología Positiva. La Ciencia de la Felicidad (1.ª ed.). Barcelona: Paidós.
- Casullo, M. M. (1998). *Adolescentes en Riesgo. Orientación e Identificación*. Buenos Aires: Paidós.
- Casullo, M. M. (2000). Psicología salugénica o positiva. Algunas reflexiones. *Anuario de Investigaciones*, 8, 340-346.
- Casullo, M.M (2008). Prácticas en Psicología Positiva (1.ª ed.). Buenos Aires: Lugar.
- Castro, S. (2020). Modelo Perma. Instituto Europeo de Psicología Positiva.
- Csikszentmihalyi, M. (2020). Fluir (Flow). Una Psicología de la Felicidad (16.ª ed.). Argentina: Kairos.
- Cuerpo y belleza en la Grecia Antigua. (2011). Instituto Nacional de Antropología e Historia (INAH), México.
- De Diego, S. y Sagredo, C. (1992). Jugar con ventaja. Madrid: Alianza Deportes. Cap.2: Motivar hacia una meta
- Dosil, J. (2004) Psicología de la Actividad física y del Deporte. Madrid: McGraw Hill.

- Eduardo Blanco, et. al. (2006). Manual de la Organización Institucional del Deporte, (2ª ed). España: Paidotribo, p. 22.
- Escarti, A. y Cervelló, E. (1994) La Motivación en el Deporte En Balaguer, I. (comp.) Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones. Valencia: Albatros.
- Euroinnova Business School. Qué es un deportista. Disponible en la Web: <https://www.euroinnova.com.ar/blog/que-es-un-deportista>
- Fernández Álvarez, H. (2011) Paisajes de la psicoterapia. Capítulo 3: “La formación y el entrenamiento”. Argentina: Editorial Polemos.
- Fredrickson, B.L (2009). Vida Positiva. Cómo Superar las Emociones Negativas y Prosperar. (21ª ed). Colombia: Editorial Norma.
- Fuentes,P (2017) El encuadre de trabajo de un psicólogo deportivo. Psicología del deporte. N°24. Disponible en la WEB: <https://www.psicodeportes.com/images/revistas/revista-psicodeportes-2017.pdf>
- García Ucha, F. (2001). Psicología de las emociones en el deporte. España: Jorge A. Socin Ediciones. Cap 3: Las emociones relacionadas con la competencia.
- Jackson, S.A. y Csikszentmihalyi, M. (2002). Fluir en el Deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Kelmanowicz, V. (2018). Psicología Positiva y sus Cielos para Beneficiar la Práctica Psicoterapéutica. Enciclopedia Argentina de Salud Mental.
- Le Goff, J y Truong, N. (2005) Una historia del cuerpo en la Edad Media. España: Paidós, pp. 125 - 127.
- Levy, A. (2016). Factores psicológicos en el deporte de alto rendimiento. Psicología del deporte. N°23. Disponible en la WEB: <https://www.psicodeportes.com/images/revistas/2016.pdf>
- Maslow, A. H. (1943). Una teoría de la motivación humana. *Psychological Review*; 50 (4) , 370-96.
- (2021). Maitena Mora, Granate de Selección. Gimnasia Artística Noticias. Disponible en la WEB: <http://clublanus.com/secciones/gimnasia-artistica/noticias/maitena-mora-granate-de-seleccion>

Mariñelarena-Dondena, L. (2014). De la epidemiología psiquiátrica a la psicología positiva. Historia de la trayectoria científica de María Martina Casullo. *Universitas Psychologica*, 3, 1893-1904.

Morris, G.C (1997). Introducción a la Psicología. (9 ed.). México: Editorial Industria.

OMS (2020). Actividad Física. Disponible en la Web: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Oro, O. R. (2009). Logoterapia y Psicología Positiva. *Psicodebate*, 9, 127-136. Recuperado a partir de: <https://doi.org/10.18682/pd.v9i0.412>.

Quintero, J. R. Q. A. (2011). Teoría de las necesidades de Maslow. Recuperado 16 diciembre, 2018, de http://files.franklinyagua.webnode.com.ve/200000092e266ae35e3/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf

Riccetti, A., Franco Álvarez, E., Coterón López, J., & Gómez, V. (2021). Estado de flow e intención de práctica de actividad física en adolescentes argentinos. *Revista De Psicología*, 39(1), 289-310. <https://doi.org/10.18800/psico.202101.012>

(2012). El Municipio de San Fernando entregó apoyo económico a Anabella Rocío Veliz. El Comercio. Disponible en la WEB: <https://www.elcomercioonline.com.ar/articulos/50049051-El-Municipio-de-San-Fernando-entrego-apoyo-economico-a-Anabella-Rocio-Veliz.html>

Roffé.M, Fenili.A, Giscafne.N (2003).“Mi hijo el campeón-Las presiones de los padres y el entorno.Buenos Aires: Lugar.

Roffé, M (2009). Psicología del jugador de fútbol (3 ed.). Buenos Aires: Lugar.

Salomé D, Sagredo C (1997).Jugar con ventaja: Las claves psicológicas del éxito deportivo. Buenos Aires: Alianza Deporte.

Seligman, M. E. P. (2005). La auténtica felicidad. Barcelona: Byblos.

Seligman, M.E.P. (2011). La vida que florece. Barcelona: Ediciones B.

(2021). Simone Biles explica por qué se retiró de la final de gimnasia por equipos en Tokio 2020: "Ya no confío tanto en mí misma". BBC News Mundo. Disponible en la WEB: <https://www.bbc.com/mundo/deportes-57990411>

Suárez, C.M.J. (2016). Talleres educativos deportivos. Psicodeportes. N°23. Disponible en la WEB: <https://www.psicodeportes.com/images/revistas/2016.pdf>

Weinberg, R y Gould, D (1996) Fundamentos de la Psicología en el Deporte y el Ejercicio Físico. Barcelona: Editorial Ariel.

Wightman, P (1994). La fuerza para ganar. Buenos Aires: Editorial 20 & 10.

Zumeta L.N, Basabe N, Telletxea S, Amutio A y Bobowik M. (2016). Flujo compartido en actividades colectivas físico-deportivas y bienestar subjetivo. European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, Vol. 6, No 3 (Págs. 151-166).