

## **La estabilidad psicológica en la actividad deportiva**

### **The psychological stability in the sport activity**

**Fernando Emilio Valladares Fuente**

Licenciado en Educación, Especialidad Lengua Inglesa. Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca", Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", Pinar del Río, Cuba. Correo electrónico: fernando.valladares@upr.edu.cu

Aunque, a veces, disfrazada por la habilidad física motora, por el desarrollo de ejercicios dosificados y por la forma atlética que muchas veces adopta nuestro cuerpo, la actividad física y deportiva que realizamos está constantemente vinculada a las regulaciones psicológicas en el organismo. No solo porque esta actividad está controlada por la actividad psíquica, sino porque esta actividad modifica a su vez el comportamiento físico del individuo.

Investigaciones tales como la de Márquez, S. (1995) revelan que la actividad física proporciona al ser humano beneficios que lo hacen sentirse más confiado, más estable emocionalmente, independiente, con mayor coeficiente intelectual, con mejor memoria y estado de ánimo. Además de otras ventajas, esta actividad mejora el rendimiento académico y laboral. (Estrada, P. R. y otros., 2016; Hernández, J. G., & Jiménez, A. V. (2016); Olmedilla, A., & Ortega, E. 2017).

Esta estabilidad, que a visión integradora se refiere a la permanencia o constancia de sentimientos y actitudes hacia diferentes escenas de la vida, es un aspecto que sugiere profundos debates a la hora de analizar por qué en los deportes individuales o colectivos el atleta pierde energía y optimismo en momentos cruciales para obtener una medalla o un título olímpico.

Todo parece indicar que los factores: perseverancia y toma de decisiones han tenido mucho que ver a la hora de decidir el campeón en un certamen deportivo. No obstante, influyen también en esta relación psicológica indicadores tales como: género, nivel de deporte y tipo de deporte. Hernández, J. G., de Los Fayos et al., (2016).

Esta perseverancia va acompañada de estímulos endógenos, referentes a motivaciones internas del deportista, el afán de ganar y demostrar el resultado del entrenamiento y su compromiso con el equipo, con la entidad formadora y con la familia. Los estímulos exógenos cumplen también una función vital pues si en el atleta no brota este condicionamiento endógeno, el entrenador, el experto en psicología deportiva, debe ser capaz de sembrar en el deportista las ansias por el triunfo, por su realización plena como atleta, no desde una visión superlativa y excéntrica, sino desde una visión consciente que haga entender al atleta que ganar es parte de un proceso; además, es necesario enseñar al atleta a ver el triunfo como una etapa secuencial del entrenamiento. Aquí confluyen y se exteriorizan muchas habilidades y competencias entrenadas. Ganar debe ser el resultado de todo un ciclo donde ha colaborado, para su concreción, desde el formador de base hasta el entrenador que lleva al atleta hasta la ceremonia para discutir el título.

Enseñar a perder debe ser tan necesario como enseñar a ganar. Perder no debe ser visto como un castigo o como un fatalismo. El hecho de perder, como bien lo han planteado los clásicos de la filosofía antigua, debe ser aludido a las batallas, pero no a la guerra. A veces nos es muy difícil aceptarlo por el bello instinto humano de vencer, pero es importante, es necesario que se enseñe a ver la acción de perder como parte del aprendizaje, como parte del estudio hacia lo que no se debe incurrir en próximos desafíos. Nadie aprende bien, sino sobre la base de haberlo intentado antes y no todos los intentos, como bien se sabe, son exitosos siempre. Esto lo demuestran todos los mejoramientos que han experimentado la tecnología y la metodología del entrenamiento deportivo.

Resulta paradójica la idea de pensar que el entrenamiento de un atleta o de un equipo depende de muchas personas, sin embargo, en la mayoría de los momentos decisivos, la acción a ejecutar depende solo del atleta y de nadie más. Por eso es inevitable fomentar en el deportista la cultura de la autorregulación y la autodeterminación. Esto, en términos generales, a veces se traduce de forma muy compleja para los entrenadores en cualquier latitud donde se encuentren. Por eso, desde aquí, es muy bueno que se aprovechen estos espacios para comunicar que existen investigadores que se han ocupado de estos estudios psicológicos contextualizados al deporte.

Riera, J., y otros., (2017), es un ejemplo de estos investigadores que se dedican a mejorar la situación psicológica de los atletas. Él se ha encargado de monitorear las habilidades "consigo mismo" en el deportista. Para ello se ha apoyado de variables como el conocimiento de sí mismo, la intercepción, la propiocepción, la vinculación de afectos, la valoración de su entorno y la reflexión de sí mismo. Después de clasificar estas habilidades, específicamente no descritas antes con ese nivel de profundidad, demuestran, tras un plan de intervención y utilizando técnicas que alientan el desarrollo de estas habilidades, que el deportista se convierte en un individuo más motivado, activado, concentrado, con confianza, competitivo, emorregulado y cohesionado.

Esta representación teórica que aporta Riera es muy útil para el estudio de la psicología deportiva en tiempos actuales, mas no es la única que se sugiere consultar; Palmi, I. Guerrero, J., y Solé, S. (2016), con su atención plena o "mindfulness" proponen una teoría de avanzada que recomienda entrenar al atleta sobre la base de la percepción de los fenómenos que le rodean. Esta se focaliza en la atención y subestima la interacción o capacidad de respuesta hacia esas percepciones inmediatamente, es decir, se debe observar puramente la incidencia de estos fenómenos para después analizar mejor y reaccionar estratégicamente. Esta teoría, con antecedentes que vienen desde la cultura oriental, busca reorientar la psicología deportiva hacia la meditación y no solo se aplica en el deporte competitivo, sino como recurso eficiente para la rehabilitación física.

Para cerrar este apartado de reflexión acerca de esta estabilidad psicológica, a la cual se aspira o se debe tener en cuenta para los resultados favorables sostenibles en la esfera deportiva, se sugiere que se revisen estos y otros aportes realizados por prestigiosos investigadores. Es preciso garantizar que no se queden engavetados estos trabajos o que permanezcan como simple acotación de una cita textual.

La generalidad de las investigaciones que tienen impactos positivos en el rendimiento deportivo están concebidas fundamentalmente para ser generalizables y transferibles, siempre que se pueda con sus correspondientes ajustes y adecuaciones. No podemos darnos el lujo de acumular derrotas arbitrariamente sin un proceso de análisis consecuente, sobre todo si son causadas por el factor psicológico. Es indispensable potenciar los estímulos exógenos si los endógenos no son suficientes, en los atletas, en la obtención de la victoria. Es necesario humanizar más estos procesos para que fluya mejor la comunicación y que el entrenamiento, como un proceso pedagógico de excelencia, combine la enseñanza de la técnica con la transmisión de los mejores valores humanos para su desarrollo, el de la comunidad, y para el disfrute pleno de nuestras habilidades, capacidades y derechos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Estrada, P. R.; Vázquez, E. I. A.; Gáneas, Á. M. V.; Ortega, I. M. J.; Serrano, M. D. L. P., & Acosta, J. J. M. (2016). Beneficios psicológicos de la actividad física en el trabajo de un centro educativo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 203-206.
- Hernández, J. G., & Jiménez, A. V. (2016). Personalidad y respuesta psicológica en deportistas. Representación temporal y adaptativa del proceso persona-deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 211-215.
- Hernández, J. G.; de Los Fayos, E. J. G.; Mora, C. L., & Zapata, J. (2016). Personalidad y estilos de toma de decisiones en la práctica deportiva. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el deporte*, 11(1), 107-112.
- Márquez, S. (1995). Beneficios psicológicos de la actividad física. *Revista Psicología General y Aplicaciones*, 48, 1, 85-206.
- Olmedilla, A., & Ortega, E. (2017). Deporte, rendimiento y salud: una aproximación desde la psicología. Contribución de los autores españoles en Web of Science. *Acción Psicológica*, 14(1), 1-6.
- Palmi, I. Guerrero, J., & Solé, S. (2016). Intervenciones basadas en mindfulness (atención plena) en psicología del deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 0147-155.
- Riera, J.; Caracuel, J. C.; Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(127), 82-93.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-  
NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2019 Fernando Emilio Valladares Fuente