



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

DIVISIÓN DEL SISTEMA DE UNIVERSIDAD ABIERTA

**“LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO”
= Consideraciones desde la Psicología =**

TESIS

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A

CARLOS MONTOYA GÓMEZ

DIRECTORA DE LA TESIS: MTRA. YOLANDA BERNAL ÁLVAREZ.



MÉXICO D. F.

MAYO, 2013.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

	<u>Página</u>
- DEDICATORIAS.....	I
- RESUMEN.....	II
- INTRODUCCIÓN.....	III
CAPÍTULO 1. FACTORES PSICOLÓGICOS MOTIVACIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.....	1
1.1 Que es la motivación.....	3
1.1.1 Teorías y clasificaciones.....	8
1.2 Los instintos y las necesidades.....	12
1.2.1 Los instintos.....	12
1.2.2 Las necesidades.....	17
1.2.2.1. Necesidades fisiológicas.....	19
1.2.2.2. Necesidades psicológicas orgánicas.....	25
1.3 Las emociones.....	29
1.4 El medio ambiente.....	34
1.4.1 Motivaciones extrínsecas.....	35
1.4.2 Condicionamiento.....	36
1.4.2.1 Métodos para provocar conductas.....	38
1.4.2.2 Métodos para extinguir conductas.....	41
1.5 La interacción social.....	42
1.5.1 Necesidades psicológicas adquiridas.....	43
1.5.2 La uniformidad social.....	46
1.6 La voluntad.....	46
1.7 Las expectativas.....	49
1.7.1 Las expectativas personales.....	49
1.7.2 Las expectativas de terceros.....	52
1.8 Las diferencias individuales.	53

CAPÍTULO 2. EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.....	57
2.1 Deporte recreativo.....	58
2.2 Deporte amateur.....	59
2.3 Deporte de alto rendimiento.....	60
2.4 El psicólogo en el deporte.....	68
2.4.1 Que hace y que no hace.....	71
2.5 El psicólogo como parte de un equipo multidisciplinario.....	74
2.6 Beneficios y perjuicios del alto rendimiento.....	83
2.7 Tecnología y deporte.....	86
2.8 Período óptimo del alto rendimiento: Físico vs. Mental.....	87
CAPITULO 3. LA PREPARACIÓN MENTAL.....	90
3.1 Preparación física vs. Preparación mental.....	91
3. 2 Técnicas y procedimientos para la preparación mental y emocional.....	92
3.2.1 Técnicas para satisfacer necesidades.....	94
3.2.2 Otras técnicas y procedimientos.....	106
3.3 Manejo de la frustración y del fracaso.....	110
3.3.1 La frustración.....	111
3.3.2 El fracaso.....	113
3.4 Técnicas y procedimientos de posible aplicación a casos reales.....	116
- CONCLUSIONES.....	128
- REFERENCIAS.....	133
- ANEXO.....	144

DEDICATORIAS Y AGRADECIMIENTOS

He tenido la fortuna de haber concluido esta tercera tesis profesional y al igual que las dos anteriores, la dedico primeramente a mi madre María Dolores Gómez Mendoza (q.e.p.d. †) quien dedicándome solo una décima parte de su vida (somos diez hermanos), logró hacerme un hombre de bien.

A mi esposa Velia. Guerita: has recorrido junto conmigo el difícil camino de terminar esta nueva carrera, pero aquí está el final y la recompensa apenas inicia. Que esta dedicatoria sirva como parte del gran mérito que te corresponde.

Además de mi inmenso amor, expreso un profundo agradecimiento a mis niños Carla y Luis Carlos. Lo merecen por el tiempo que les robe para terminar esta carrera.

Para mis hijos Carlos, Rosa Lydia y Oscar: La superación nunca termina.

Para mis hermanos Genoveva, Ignacio, Armando, Dolores, Gregorio, Sofía, María Eva, Rogelio y Javier. Este es otro triunfo de familia.

Para mi Maestra Yolanda, no solo como directora de esta Tesis sino como referente de comprensión y ayuda entre los alumnos de la Facultad.

Finalmente hago un reconocimiento a todos los pacientes que he tenido y que colaboraron para mi formación profesional de forma consciente o inconsciente, en especial para las usuarias y personal del Centro de Atención e Integración Social (CAIS) – Villa Mujeres.

¡Oh Universidad, entre tus recintos quedará mi espíritu!

RESUMEN

Este trabajo se refiere a la utilización de la motivación en la práctica deportiva de alto rendimiento, desde la perspectiva de la Psicología.

Mucha de la bibliografía existente sobre motivación en el deporte está escrita por personas sin formación psicológica, que más bien comparten experiencias exitosas que no forzosamente aplicarán para todos los casos, lo que si sucede con las fuerzas motivacionales analizadas de forma científica.

Con objeto de enriquecer el trabajo no se eligió una perspectiva teórica en particular adoptando más bien un punto de vista ecléctico, no obstante, la mayoría de los conceptos y técnicas mencionadas se relacionan más con el enfoque conductista.

El problema que se aborda consiste en que la motivación que se ofrece a los deportistas no se hace con bases psicológicas formales.

Tradicionalmente la motivación en el deporte ha sido proporcionada por los mismos entrenadores encargados del aspecto técnico, por lo que la incursión de los psicólogos en este ámbito puede considerarse reciente. Aún hoy en día existen más casos de práctica deportiva en los que el psicólogo no forma parte de los equipos de preparación de atletas, que en los que sí interviene.

El objetivo que se pretende lograr es ofrecer propuestas alternativas de **motivación** aplicadas al **deporte**, que cuenten con **bases psicológicas** formales, investigadas y reconocidas.

El trabajo está dividido en tres Capítulos. En el Capítulo I se exponen algunos de los factores motivacionales más importantes para la práctica deportiva vistos desde la perspectiva psicológica, sin pretender abarcar todos los que pueden aplicar, dadas las limitaciones de un trabajo como el presente. En el Capítulo 2 se abordan conceptos y definiciones sobre el deporte de alto rendimiento y el papel del psicólogo en ese ámbito. En el Capítulo 3 se muestran diversas aplicaciones de la motivación en el deporte de alto rendimiento, sustentadas en las bases psicológicas tratadas en el Capítulo I.

El resultado final del trabajo documental concluye en una serie de propuestas novedosas en cuanto a técnicas y procedimientos que se pueden utilizar para el entrenamiento mental integral de los atletas de alto rendimiento.

INTRODUCCIÓN

Dentro del campo de la psicología la motivación ocupa un lugar preponderante. Las teorías y clasificaciones que la han estudiado se remontan en su etapa precientífica desde los inicios del mundo civilizado hasta aproximadamente el Siglo XII.

Su etapa de estudio científico inició en el Siglo XIX. Grandes teóricos como Darwin, McDougal, Thorndike, Freud, Skinner, Maslow, Hull, Murray, Atkinson, Pavlov, Bandura, Vigotsky y varios más son citados en el cuerpo de este trabajo. Todos ellos hicieron aportes invaluableles al tema motivacional y a la psicología en general.

La palabra motivación se utiliza para referirse a las fuerzas que impulsan la conducta (motivos). Son estas fuerzas las que se analizan a continuación. Qué son, de dónde provienen, cuánto duran, si hay algunas dominantes sobre otras, si es posible su control o manipulación a voluntad, son algunas de las preguntas que se pretenden contestar en esta obra.

Similar a como sucede con cualquier tipo de fuerza, el dejar a la motivación que opere por si sola conlleva riesgos para las personas. Si tenemos en cuenta que toda conducta (acción), obedece a una fuerza impulsora (motivación), entonces se antoja harto conveniente que las conductas deseables o indeseables sean impulsadas o inhibidas a través de manipulaciones, ya sea que operen para dar impulso o para contenerlo si ya existe.

Tomemos primero el caso de las conductas indeseables: adicciones, personas agresivas, tendencias suicidas, desgano para el trabajo, etc. Todas estas conductas fueron impulsadas por alguna fuerza y por tanto son sujetas de control con base en la manipulación, ya sea a base de redireccionarlas o extinguirlas.

Tratándose de conductas deseables que no existen en el repertorio de un sujeto o que no se ejecutan con la fuerza suficiente, entonces se buscará introducir o acrecentar tales fuerzas.

De esta manera, el análisis y comprensión de la motivación entendida como el conjunto de fuerzas impulsoras hacia una acción o inacción es el tema del Capítulo I.

En razón a que no hay un consenso sobre el concepto de motivación, el número de fuerzas impulsoras de la conducta, etc., se adoptó para su estudio un enfoque ecléctico que también busca dar mayor riqueza al tema y así no concentrarlo en una única corriente o teoría. Entonces en este Capítulo se abordan algunas de las teorías y clasificaciones más aceptadas.

Se parte de las primeras teorías instintivas para continuar con las teorías que ven a la motivación como necesidades que se deben saciar. Este Capítulo constituirá la base teórica y científica de los capítulos subsiguientes, en los que se tratará su aplicación útil.

Aunque la motivación está presente en cualquier tarea, se eligió para su análisis y aplicación el ámbito del deporte de alto rendimiento.

En toda actividad humana existen niveles de complejidad mínimos, regulares y altos (deportes, finanzas, ventas, cirugías, baile, cocinar...).

Los niveles de satisfacción o frustración que producen tales actividades tienen que ver, además del grado de complejidad a vencer, con la intención con que se hacen: es diferente cocinar por gusto a cocinar para tener que vivir. Lo mismo aplica para el deporte; uno será recreativo y otro conllevará retos en los que se necesitan grados superlativos de tiempo de preparación, atributos físicos, habilidades y diversos tipos de recursos materiales.

Cada persona tiene cualidades especiales en las cuales es más competente que los demás, por lo que es importante identificarlas para preferentemente utilizarlas como actividad de vida, de lo contrario se vivirá con grandes dificultades, cansancio y sensación de incompetencia.

Una vez elegido el deporte de alto rendimiento como actividad, el vencer los grandes desafíos que conlleva proporcionará también grandes beneficios físicos, emocionales e incluso económicos, pero no lograrlo ocasionará grandes perjuicios en los mismos campos.

Estos serán los temas que se comentarán en el Capítulo II. Se dedican también subcapítulos para echar una mirada al empleo cada vez más común de la tecnología al servicio del deporte, de lo cual el psicólogo puede obtener grandes insumos para su labor, así como cuál debe ser el papel del psicólogo como parte de un equipo de preparación de atletas.

Finalmente se plantea que así como existe un período óptimo de rendimiento en el aspecto físico, también lo hay en el aspecto mental y emocional y cómo y porqué no necesariamente son coincidentes en el tiempo.

Cualquier persona aficionada a los deportes, ya sea como practicante o como espectador, ha observado numerosos casos de deportistas que pierden una competencia a pesar de contar con los mismos o mejores atributos físicos que sus rivales.

Quizá los perdedores también hayan contado con mejores instalaciones, preparadores físicos, dietistas, comodidades en los viajes y hospedajes, etc., y al verlos perder no se encuentra el motivo o la razón de que hayan perdido. Pero ahondando solo un poco en el análisis, es fácil deducir que la diferencia entre ganador y perdedor puede obedecer a cuestiones mentales.

En el caso del perdedor se pueden observar actitudes de temor antes, durante y después de la competencia. En ocasiones es posible observar a simple vista sus manifestaciones físicas tales como rictus facial, sudoración, ojos desorbitados, posturas equivocadas para la ejecución, parálisis o lentitud motora, equivocaciones en las técnicas básicas y un largo etcétera.

Es casi seguro que el atleta derrotado no contó con preparación mental o si la tuvo esta fue deficiente y no administrada por un profesional en la materia; como se dijo ya, casi siempre es proporcionada por los mismos entrenadores encargados del aspecto físico.

Lo anterior obedece a que así se ha hecho durante largo tiempo. La incursión de psicólogos es muy reciente si se compara con la historia deportiva, por ejemplo las Olimpiadas.

Qué proporción debe tener la preparación mental en relación con la preparación física, qué técnicas y procedimientos son factibles de utilizarse tomando como base los conocimientos científicos que existen sobre la motivación para de esta manera forjar atletas ganadores y satisfechos mental y emocionalmente, son los temas que se exponen en el Capítulo III.

Como en todos los campos de la actividad humana, no solo puede haber ganadores, por lo que este Capítulo también incluye técnicas para el manejo mental y emocional de los deportistas perdedores.

Por último se presentan las conclusiones del trabajo en donde se puede apreciar como el campo de acción del psicólogo se va reconociendo y ensanchando, a pesar de las limitaciones que aún se le imponen a su labor.

En el caso particular del alto rendimiento el obligarlo a no difundir las técnicas que emplea y a no aparecer como parte fundamental de los resultados son solo dos ejemplos de tales limitaciones.

CAPÍTULO 1. FACTORES PSICOLÓGICOS MOTIVACIONALES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

“Toda la actividad humana está motivada por el deseo o por el impulso” (Bertrand Russell, 1930, La conquista de la felicidad).

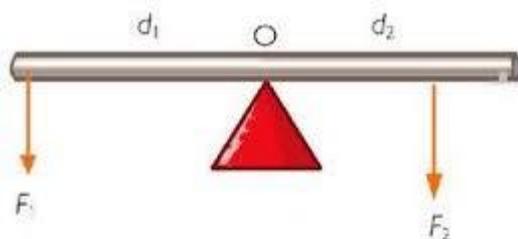
En la vida las personas tienen que alcanzar objetivos de diverso tipo, desde los más básicos como puede ser la sobrevivencia hasta la consecución de propósitos que abarcan grandes periodos de tiempo.

Para que una meta sea alcanzada se deben invertir recursos y esfuerzos en forma constante y no es fácil lograr la persistencia; en muchas ocasiones la fuerza que impulsa el logro flaquea, en otras ocasiones solo se tiene clara la meta pero no se cuenta con el impulso para siquiera iniciarla. La motivación representa ese impulso inicial para alcanzar lo que se necesita o lo que se desea y este puede provenir de fuentes internas y externas.

Pero la motivación no solo actúa en forma que llamaremos positiva, o sea, como fuerza que impulsa hacia la acción, sino también en forma que llamaremos negativa y que representa las fuerzas negativas que conducen a una inacción. Un ejemplo de esta última lo sería una persona deprimida; no tiene ausencia de motivación, sino que está sujeta a fuerzas que la obligan a permanecer estática o que le merman el ánimo.

Explicado en términos de la ciencia Física se asemejaría a un cuerpo en estado de “reposo” que permanece estático no porque no obren fuerzas en él, sino porque la fuerza de gravedad y las fuerzas centrífuga y centrípeta lo mantienen estático (una leve inclinación lo obligaría a moverse).

Fuerzas en equilibrio (cuerpo en reposo)



Fuente:

https://www.google.com.mx/search?q=equilibrio+de+fuerzas&hl=es&rlz=1C1EODB_enMX531MX533&tbn=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=Hz13UZ_iCsTw2gWg2oGoAw&sqj=2&ved=0CDAQsAQ&biw=1366&bih=624

De esta manera, la fuerza motivacional puede conducir a la ejecución de una acción o de una inacción. Un ejemplo en el deporte se da cuando la emoción del miedo paraliza parcial o totalmente a un boxeador al solo mirar a su oponente. De un suicida se puede decir que lo hizo porque ya no tenía motivos para vivir, pero si se medita en que todas las personas nacemos con un instinto de sobrevivencia (fuerzas positivas hacia la acción), entonces tuvieron que operar fuerzas que lo orillaron a tomar tal decisión (fuerzas en sentido negativo), deseando una inacción perpetua.

Retomando la motivación en su sentido positivo, o sea, el impulso para ejecutar una acción, se mencionó que en ocasiones no es suficiente, sino que se requieren una serie de recursos.

Se puede tener la motivación bastante para saltar una valla de tres metros de altura pero con solo esta no sería posible, por lo que hay que evaluar bien hasta donde ayudará la motivación, en combinación con otros recursos necesarios. De aquí se desprende que *a contrario sensu*, los solos recursos tampoco son suficientes si les falta la fuerza que otorga la motivación.

En la práctica del deporte de alto rendimiento confluye el aspecto físico y mental. Aunque se han logrado avances sustanciales en la preparación de los atletas, hasta la fecha se le ha dado preponderancia al aspecto físico, dejando la preparación mental como un aspecto secundario o prescindible. El grado de preponderancia de uno sobre otro depende de las características individuales de los practicantes, de la cantidad y calidad de su entrenamiento y de otros muchos factores que se irán abordando a lo largo de este trabajo.

El psicólogo, como profesional del estudio de la conducta de los seres humanos, es la persona adecuada para colaborar en la preparación mental de los atletas de alto rendimiento, sobre todo en el aspecto motivacional, aunque se debe subrayar que para el psicólogo el atleta es antes que nada una persona y se le debe tratar como tal, por lo que la motivación no debe ser el único aspecto que se debe de atender, sino comprender sus emociones, intereses, personalidad, etc.

No obstante lo anterior, un atleta se prepara para competir y ganar, por lo que la motivación será el aspecto predominante en su preparación mental. Entonces los factores motivacionales a analizar serán aquellos que se utilizan

más en el ámbito competitivo, entendiéndolo por factor todo aquel elemento o circunstancia que contribuye, junto con otras cosas, a producir un resultado.

Ahora bien, para poder utilizar las fuerzas motivacionales en cualquier aspecto de la vida es necesario primero entender que significa motivación, cuáles son sus principales teorías y clasificaciones, como funciona, de qué maneras se puede aplicar, etc., por lo que es el tema que se abordará inicialmente.

1.1 Que es la motivación.

Aunque desde el punto de vista científico no es aceptada una definición de motivación, desde tal perspectiva se entiende como una fuerza que impulsa al individuo a actuar y a perseguir metas específicas, de modo que es un proceso que puede provocar o modificar un determinado comportamiento.

Históricamente a esta fuerza se le han dado diferentes nombres: instintos, pulsiones, necesidades, intereses, refuerzos, emociones, etc., lo que demuestra que no es una sino varias las formas de expresarse de tal fuerza.

Motivación proviene del latín *movére* (mover o movimiento).

La palabra movimiento tiene a su vez varias acepciones (significado que puede adquirir una palabra según el contexto). En Biología, por ejemplo, la motilidad es la capacidad de moverse de una célula, partes de una célula, etc. En el ámbito de la Física, la Mecánica es la rama que estudia y analiza el movimiento y reposo de los cuerpos y su evolución en el tiempo, bajo la acción de fuerzas y agentes que pueden alterar el estado de movimiento.

De manera lógica podemos deducir que si motivación es igual o semejante a movimiento, entonces para entender como o porque se produjo tendríamos que descubrir las causas o fuerzas que lo originaron y si estas fuerzas son intrínsecas o extrínsecas. De ahí podríamos seguir en que analizando tales fuerzas, quizá las podríamos manipular acrecentándolas o disminuyéndolas e incluso producirlas a voluntad (artificialmente), de forma semejante a como **Pavlov, I. (1997)**, hacía salivar a un perro (condicionamiento). Igualmente, en lugar de causarlas podríamos suprimirlas, como sería deseable en el caso de una adicción nociva.

Ya sea produciéndolas o eliminándolas, no tendríamos que esperar a que las causas aparecieran o desaparecieran en forma natural en el tiempo, lugar o circunstancia que no fuese conveniente.

Las ventas promovidas a través de la mercadotecnia son un buen ejemplo de manipulación de causas que impulsan a una acción, a través de conductas inducidas (influir en una persona para que realice una acción o piense del modo que se desea, especialmente si es negativo).

Las fuerzas que operan tras la motivación son en algunos casos formas conscientes o razonadas y en otras inconscientes o involuntarias, pero finalmente llegan a convertirse en verdaderas necesidades vitales, sean fisiológicas o no.

Para **Murray, H. (2011)**, por ejemplo, creador del famoso Test de Apercepción Temática, muchas de las necesidades no son conscientes e incluso pueden ser satisfechas sin tener una conciencia clara de que dicha satisfacción está ocurriendo.

Tratando de resumir como operan las citadas fuerzas impulsoras hacia la acción o inacción en el ser humano, se puede proponer el siguiente esquema:

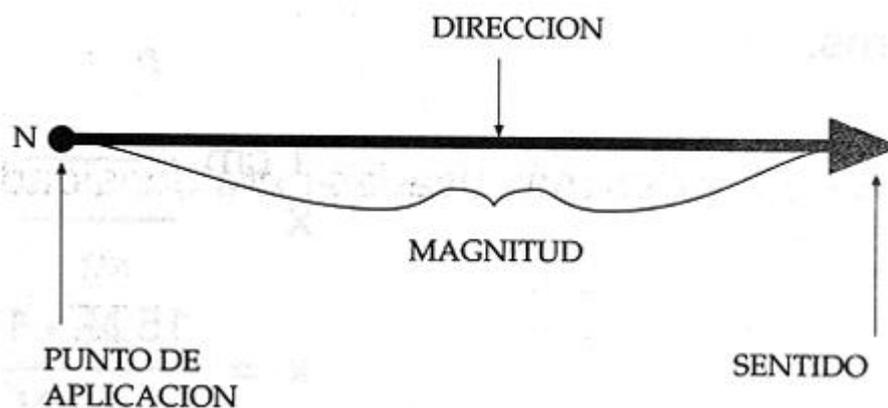


- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| • Instintos. | - “Buenos” (individuales). |
| • Emociones. | - “Malos” (individuales). |
| • Medio ambiente. | - Aceptados socialmente. |
| • Voluntad. | - No aceptados socialmente. |
| • Interacción social. | - Voluntarios. |
| • Necesidades. | - Inducidos. |
| • Etc. | - Etc. |

La anterior es obviamente una forma muy resumida de describir los tipos de fuerzas y de objetivos. Por ejemplo, en el caso del medio ambiente, se podrían derivar clima, situaciones extremas como guerras, etc.; en el caso de voluntad entrarían las diferencias físicas individuales, las características de la personalidad, etc.

Para ahondar un poco más en el análisis de cómo operan estas fuerzas, retomemos la interpretación que ofrece la Mecánica al concepto de movimiento: Nos dice que analiza el reposo y movimiento de los cuerpos y su evolución en el tiempo, bajo la acción de fuerzas, o sea que inicialmente el objeto está en reposo por lo que obviamente el movimiento que logre estará en función del tamaño o magnitud de la **fuerza** que lo impulsa, el **tiempo** que dure el impulso, el peso o **resistencia** que ofrezca el cuerpo en reposo y la **dirección** hacia donde es impulsado el cuerpo.

COMPONENTES FISICOS EN EL MOVIMIENTO DE UN OBJETO



Fuente:

http://www.google.com.mx/search?q=fuerzas+vectoriales&rlz=1C2EODB_enMX531MX532&tbm=isch&tbo=u&source=univ&sa=X&ei=XRx_UZb5CoHaqwGi34HoAg&ved=0CEwQsAQ&biw=1366&bih=667

Freud, S. (2002), al exponer su primera teoría de los instintos señalaba a la inercia como la ley básica, afirmando que los cuerpos orgánicos son también inertes mientras no se expongan a las fuerzas que causan el movimiento (lóbido), nombrando a tales fuerzas como “impulsos instintivos” o instintos. Asimismo, tal energía tiene que vencer resistencias (contracatexias).

A diferencia de los fenómenos físicos, la observación directa de las fuerzas motivacionales en su ambiente natural que exigiría el método científico es casi imposible, además de que la ética impide que muchos de los experimentos requeridos se apliquen a los seres humanos.

Sin embargo se puede extrapolar o deducir que lo asentado en el párrafo anterior es también aplicable a las **fuerzas impulsoras hacia la acción o inacción** en las personas, por lo que si se quiere lograr una meta a través de la motivación tendrían que analizarse cada uno de estos pasos.

Hull, C.L. (1986), por ejemplo, desarrollo una fórmula que pretendió explicar de manera matemática como la intensidad de una conducta (sEr), depende de la intensidad de la respuesta aprendida o hábito en una situación (sHr) y de la intensidad del impulso (D), donde:

$$sEr = sHr \times D$$

A esta altura, podemos equiparar la definición de motivo = fuerza.

Pero como ya se explicó, la sola fuerza no es suficiente para lograr un movimiento; se tienen que vencer resistencias propias del objeto y del medio que lo rodea (en el campo de la física la fuerza del aire, obstáculos en la trayectoria, etc.), además de tener que lograr que tal fuerza tenga la duración suficiente y dirección correcta para llegar a la meta deseada.

De acuerdo con **Reeve, J. (2003)**, “Los procesos que dan energía y dirigen la conducta emanan de la fuerza del individuo y el ambiente; los motivos son experiencias internas –necesidades, cogniciones y emociones-, que energizan las tendencias individuales de acercamiento y evitación y los eventos externos representan incentivos ambientales que atraen o repelen al individuo y que determinan que este último comprometa o no su conducta”.

Como ya se apuntó, en la Física se puede observar como ocurre el movimiento de los cuerpos así como de las fuerzas que los impulsan. Si del mismo modo quisiéramos observar las fuerzas motivacionales, algunos autores concuerdan en que existen siete **expresiones de la conducta** que denotan la existencia e intensidad de la motivación:

- **Esfuerzo:** A mayor fuerza motivacional, mayor intensidad de la conducta y por tanto, mayor esfuerzo, lo que finalmente se refleja en mayor capacidad física para competir.

- **Latencia:** Tiempo en que se puede retrasar una respuesta que sigue a la presentación de un acontecimiento estimulante (por ejemplo, si se recibe un golpe agresivo, el tiempo que transcurre hasta el momento de reaccionar devolviéndolo o manifestando una queja, será el tiempo de latencia); la respuesta está ahí pero aún no se manifiesta.

A mayor presencia e intensidad de la fuerza motivacional, menor latencia.

- **Persistencia:** Tiempo transcurrido desde que inicia una respuesta a un estímulo, hasta que dicha respuesta termina (haya desaparecido o no el estímulo).

No debe confundirse con el esfuerzo, pues una persona puede ser persistente en una tarea por largo tiempo, pero con una baja tasa de esfuerzo. A mayor motivación, mayor persistencia.

- **Elección:** Preferencia de un curso de acción sobre otro distinto. La mayor fuerza motivacional de uno sobre otro definirá el curso de acción elegido.

Si se debe elegir entre recibir 10,000 pesos o un plato de comida, dependerá de la circunstancia; si se está en un lugar deshabitado y con hambre, el curso de acción será elegir la comida pues como se verá en el apartado de los instintos, llegado el momento de sobrevivir estos dominan sobre cualquier otra fuerza.

Un jugador de tenis que pierde el primer set deberá elegir entre darse por derrotado o iniciar el segundo set con una mentalidad de “vengar la afrenta”.

- **Probabilidad de respuesta:** Es el número de veces que ocurre una respuesta ante un determinado número de oportunidades de ejecutarla.

Si un jugador de fútbol soccer tiene cinco oportunidades de tirar a gol y ejecuta las cinco, estará más motivado que aquel que solo lo hace en dos ocasiones.

- **Expresiones faciales:** Los sentimientos y emociones (sentimientos exteriorizados), se aprecian en los movimientos de los músculos faciales.

Si se arruga el ceño se denota ira o enojo; si se arruga la nariz se expresa disgusto, etc.

- **Expresión corporal:** Los movimientos y posturas manifiestan deseos y preferencias subyacentes.

En un partido de tenis, las manos en la cintura pueden expresar incredulidad o desaprobación; en una pelea de box, el dar la espalda, recargarse en las cuerdas o el no tirar golpes manifiesta un deseo de evitación.

1.1.1 Teorías y clasificaciones.

De la misma manera que las expresiones de la conducta anteriores, otros autores ofrecen diversas teorías acerca de qué produce la motivación y la emoción. Algunos de ellos se citan a continuación:

AUTOR	TEORÍA
Atkinson, J. W. (1978).	Motivación de logro.
Berlyne, D. (1972).	Excitación.
Weiner, B. (1974).	Atribución.
Harmon-Jones y Mills (1999).	Disonancia cognitiva.
Izard, C. (1991).	Emociones diferenciales.
Harter, S. (1987).	Motivación de efectividad.

Locke y Latham (1984).	Establecimiento de metas.
Peterson, Maier y Seligman (1981).	Desamparo aprendido.
Bandura, A. (1997).	Autoeficacia.
Zuckerman, M. (1978).	Búsqueda de sensación.

Dentro del cuerpo de este trabajo se citarán algunas de ellas, en las que se incluyen menciones sobre las tres grandes teorías: La Teoría de la voluntad, iniciada por Rene Descartes; la Teoría de los instintos, propuesta por Charles Darwin y continuada por William James y William McDougall y la Teoría de las pulsiones sostenida por Sigmund Freud y por Clark Hull.

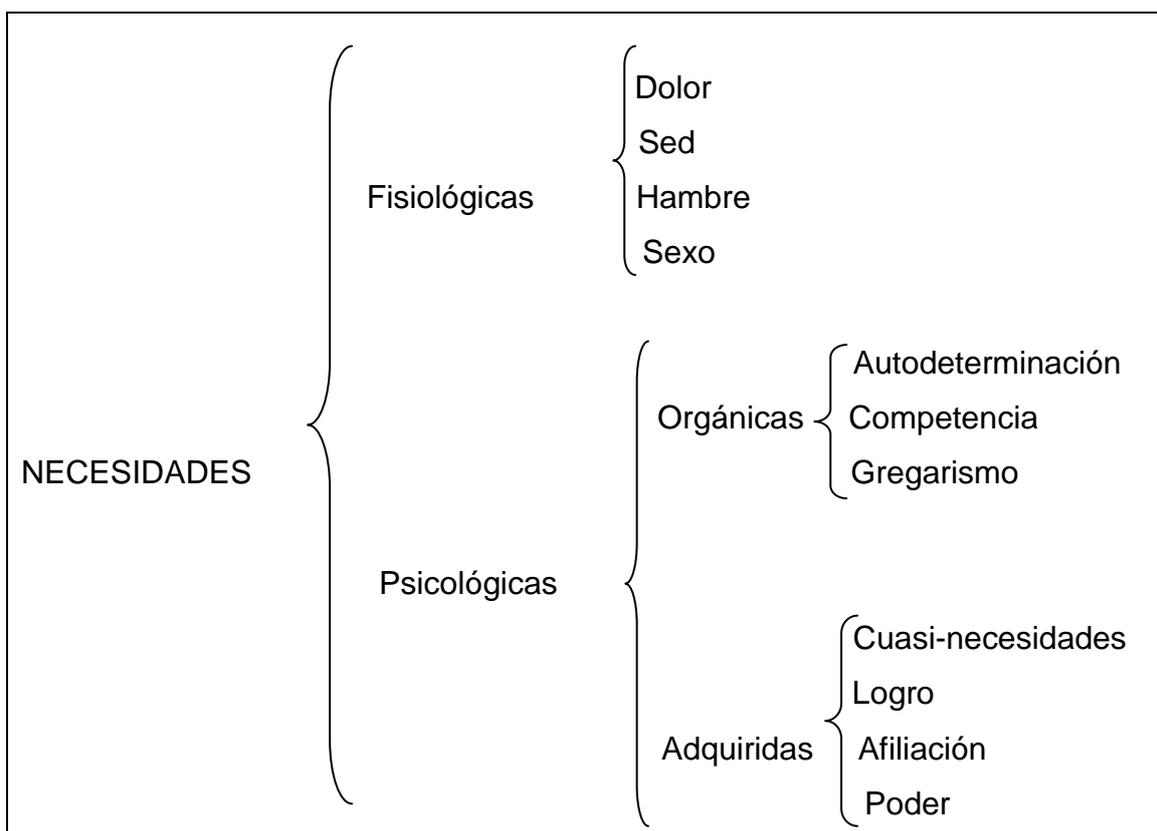
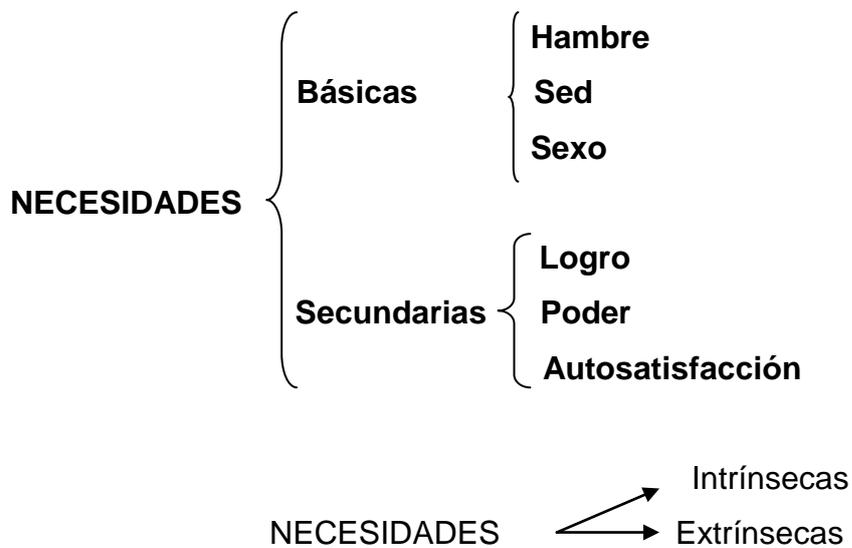
Sin embargo, dado que ninguna de las teorías anteriores es de aceptación general y a que la corriente actual está representada por las llamadas **mini teorías** que limitan su atención a fenómenos motivacionales específicos (de niños, de trabajadores, de rendimiento escolar, etc.), no se expondrá ninguna de ellas en lo particular.

Para el estudio de la motivación igualmente existen diversas clasificaciones de las fuerzas motivacionales, sin embargo, en lo que la mayoría de los autores convergen es en su visión de catalogarlas como necesidades. A continuación se presentan algunas de estas clasificaciones:

Jerarquía de las necesidades humanas (Maslow).



Adaptada de http://es.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow



En la llamada Jerarquía o Escala de Necesidades de **Maslow, A.H. (1991)**, el autor propone que el ser humano no puede apetecer otras necesidades del siguiente orden superior mientras no satisfaga las anteriores (iniciando con las primarias) y como especie no desarrollará necesidades

superiores mientras tenga que dedicar toda su actividad inicial a la supervivencia.

Postula que el objetivo final de toda acción del ser humano es lograr autonomía y auto dirección, las que se obtienen mediante el desarrollo óptimo de las propias potencialidades.

También propuso que antes de que un individuo alcance a desarrollar las posibilidades que tiene, debe conocer sus deficiencias, para ser competente y capaz de controlar su ambiente.

Esta escala pretende estandarizar a todos los individuos, sin embargo, es claro que después de las necesidades fisiológicas cada persona puede variar el orden de los siguientes niveles.

En la clasificación de necesidades **básicas y secundarias** se dice que las primeras, también llamadas motivos primarios o fisiológicos, son las más importantes en su atención y determinan el comportamiento en tanto no son satisfechas; son innatas y contribuyen a satisfacer tanto necesidades individuales como las de la especie.

Las necesidades o motivos secundarios, aprendidos o sociales, son integrados por medio de las interacciones sociales y a través del proceso enseñanza-aprendizaje.

En la clasificación más simple, es fácil deducir que algunas de las fuerzas impulsoras que originan una conducta adecuada para alcanzar un objetivo provienen del interior de la persona (su biología, su organismo), de manera que son conocidas como **intrínsecas**, mientras que las que provienen de fuerzas exteriores al organismo se denominan **extrínsecas**.

Por último, Reeve, J. (op.cit.), clasifica primero las **necesidades fisiológicas**, comunes a humanos e incluso a animales y agrupa todas las restantes en **necesidades psicológicas**, por considerar que estas atañen solo a las personas.

Al igual que en las teorías, en este trabajo no seguiremos ninguna clasificación en particular, pero citaremos las partes que consideramos convienen o se relacionan más con el tema del alto rendimiento, adoptando así un punto de vista ecléctico (tomar lo que nos parece mejor de cada teoría y clasificación).

1.2 Los instintos y las necesidades.

Dentro del campo de la psicología, para poder entender cómo operan las fuerzas motivacionales que originan una conducta ha habido diversos intentos de explicarlas.

Una de las maneras iniciales en que se explicaban el siglo pasado fue a través de la teoría de los instintos. Dos de las teorías más conocidas son la biologicista (que desarrollaremos en 1.2.1.), según la cual los seres humanos nacen con dos instintos: El de supervivencia y el de reproducción. La otra es la tercera teoría de los instintos de Sigmund Freud (op.cit.), según la cual los instintos son el instinto de vida o de auto conservación o “Yo” que incluye al instinto sexual o “*Eros*”, y el de muerte o “*Tanathos*”.

Las corrientes más modernas postulan que más que instintos, el ser humano tiene necesidades de tipo fisiológico, más otras que son aprendidas por la interacción social.

Debido al enfoque del trabajo, nos ocuparemos más de la perspectiva biologicista.

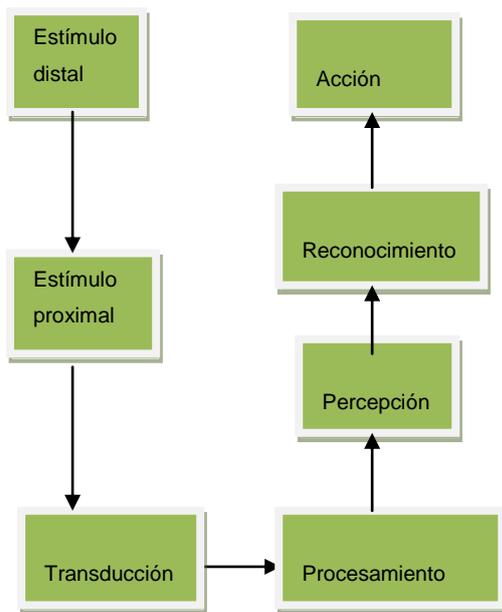
1.2.1 Los instintos.

Dentro de las fuerzas motivacionales intrínsecas se encuentran los **instintos**, comunes a todos los seres vivos como pautas o modelos de comportamiento hereditario en cada especie, que les hace responder de una misma forma ante una serie de estímulos y que básicamente tienen fines adaptativos para la supervivencia, entendida como la conservación de la vida, especialmente cuando es a pesar de una situación difícil o tras de un hecho o un momento muy significativo.

La mecánica de operación biológica del instinto es: Percepción de la necesidad, búsqueda del objeto, percepción del objeto, utilización del objeto, satisfacción y cancelación del estado de necesidad.

Es importante subrayar que cada parte de este proceso que pudiera parecer automático, es en realidad el resultado de diversos sub-procesos concatenados. Analicemos como ejemplo el caso de la percepción del objeto:

Proceso de percepción



Fuente: Goldstein, E. (2000). *Sensación y percepción (op.cit)*.

Dentro del planteamiento conductual la percepción se toma como una conducta en sí y se emplean técnicas conductuales para medir la relación entre ella y los estímulos, como son el método fenomenológico, que consiste en pedir a los sujetos que describan lo que perciben para descubrir las expectativas acerca del significado cualitativo del estímulo y el psicofísico, que consiste en establecer la relación cuantitativa entre los estímulos y la percepción, como es el establecimiento de umbrales.

Entonces, la conducta que se adoptara para responder a un estímulo dependerá también de la forma de percibirlo. Si un padre percibe como peligrosa a una persona que se aproxima a su hijo, no habrá ley, prohibición o castigo posible que impida que adopte una conducta de defensa o agresión (actuará por instinto). Quizá el peligro sea ficticio pero la adopción de la conducta estará determinada por la percepción, como ocurre con las conductas de respuesta a percepciones erróneas causadas por ideas delirantes en los dementes o adictos a sustancias tóxicas, en donde estas conductas que no responden a necesidades reales sino percibidas, son una de las diferencias posibles entre instintos y necesidades.

En este enfoque se acepta que estas causas o fuerzas impulsoras instintivas son más que inconscientes, involuntarias, pues provienen de lo más

profundo de la biología de los seres vivos, de su genética. En este ámbito solo existe la fuerza natural; no hay ética, moral o algún otro constructo no natural de los que ha inventado solo el ser humano.

Al no estar sujetas tales fuerzas a la voluntad consciente no es posible manipularlas. Un ejemplo de lo que no son puede ser un soldado al que se le enseña a matar (en defensa o no); si lo hace repetidamente y/o en forma automática, no se podría decir que mata "por instinto", pues tal conducta fue aprendida, no es común a toda la especie humana y no tiene como fin la supervivencia.

Un ejemplo de lo que sí son lo constituye el acto de defenderse, pues tal acción proviene del instinto de conservación o supervivencia y esta se ejecuta desde los primeros años de vida, aún sin la consciencia de que tienen este fin. Por ejemplo, el llanto de un niño tiene uno o varios fines; actúa como instinto de conservación al utilizarlo para pedir alimento y de defensa en caso de dolor o sensación de peligro.

Como en toda regla, existen excepciones en el comportamiento instintivo que aún no han sido investigadas totalmente para comprender sus causas, como puede ser el caso de un enfermo mental que mata por placer, pues tal conducta, aunque si es producto de su biología, no reúne las demás características que hasta ahora definen a los instintos (tal conducta no es común a todos, no es hereditaria, no tiene por objeto sobrevivir, etc.).

El mismo caso aplicaría a la homosexualidad o a los pseudohermafroditas, que son personas que poseen internamente los órganos reproductivos de un sexo pero su apariencia externa es la del sexo contrario.

En el caso de los animales se puede poner el ejemplo de los felinos, que aunque son en apariencia domesticados, nunca pierden del todo sus instintos de ataque.

En el caso de los humanos, un caso de instinto sería el ataque sorpresivo de un perro que dispararía los instintos de supervivencia y defensa, lo cuales estarían acompañados por cambios orgánicos instantáneos acordes a la situación.

Así pues, los instintos se convierten en pautas conductuales de respuesta a necesidades vitales para la supervivencia, como es el caso del

hambre y la sed, que impulsan a buscar alimento y agua. La competencia proviene también de nuestra parte instintiva pues nos impulsa a sobrevivir.

Llegado el caso de elegir entre distintas fuerzas motivacionales, no habrá fuerza más poderosa (motivos) que los instintos.

En el aspecto biológico, tanto en animales como en humanos, ante la inminencia de una acción, se dispara la elaboración involuntaria de neurotransmisores y hormonas que proporcionan los soportes biológicos para expresar los instintos y emociones.

El cuerpo en sí se autorregula por medio de señales las que cuando se alteran provocan la irrupción de las fuerzas motivacionales (necesidades fisiológicas y/o psicológicas), que no desaparecerán e incluso aumentarán hasta que se actúe para regresarlas a su nivel.

Mc Dougall, W. (1967), proponía en 1908 la existencia de 12 instintos, cada uno con sus emociones y conductas asociadas:

INSTINTO	EMOCIÓN O CONDUCTA QUE PROVOCA
Fuga	Miedo, inseguridad, miedo a la vejez y la invalidez.
Combate	Ira y lucha.
Repulsión	Disgusto.
Paternal	Ternura.
Curiosidad	Asombro.
Autoafirmación	Orgullo, muy usado para expresar el nivel de éxito.
Autohumillación	Sumisión ante individuos de mayor capacidad.
Reproducción	Erotismo, da origen al deseo sexual.
Gregario	Tendencia a agruparse con sus semejantes.
Adquisición	Emoción de la propiedad, fundamentalmente en la sociedad de consumo donde el placer hallado es el de tener por tener o comprar impulsivamente.
Construcción	Creación y la realización.
Búsqueda de alimentos	Emoción del hambre.

El caso del deseo sexual como instinto es ejemplificador de cómo hasta que se consigue un estado de saciedad, el deseo está presente y domina sobre otras fuerzas motivacionales.

Hull, C. (op.cit.), llamó a este período de insatisfacción “**pulsión**”, el cual utilizó para describir la incomodidad psicológica (sensación de tensión e inquietud) que surge del déficit biológico.

Esta pulsión es la fuerza motivacional que energiza la conducta a seguir para satisfacer la necesidad. De esta forma, las necesidades fisiológicas más básicas como son el dolor, la sed, el hambre, llegado el momento se sacian por el solo instinto de supervivencia.

La otra necesidad básica, el sexo, aunque no representa un peligro para la supervivencia, si no es saciado de manera normal deriva en una conducta instintiva, pues la procreación es vital para la supervivencia de la especie.

En las prisiones se encuentran muchos casos de este tipo, pues ni la pena de muerte detiene el impulso instintivo de por ejemplo un violador y este no se corregirá hasta no lograr la saciedad. En tanto no se consigue esta última la fuerza crece sobre todo al momento de la percepción del objeto o a la vista de la resistencia, provocada esta por el choque de las fuerzas de oposición – atracción.

Hasta aquí hemos expuesto que los instintos son eminentemente fisiológicos y que deben reunir determinadas características como el ser común a todas las personas para responder a una serie de estímulos, con fines adaptativos para la supervivencia, etc.

Pero a diferencia de los animales, en ocasiones las conductas de las personas para conseguir la saciedad se desvirtúan como sucede por ejemplo con el hambre: cuando la aceptación social es mayor para la gente delgada se provocan conductas orientadas a conseguir esa figura, como la anorexia y la bulimia.

Con el avance de las teorías conductistas, la teoría del instinto fue desplazada sobre todo por no poder comprobar algunas de sus afirmaciones.

La mezcla de instintos y necesidades sociales replanteo las teorías para considerar que las fuerzas motivacionales realmente surgían de necesidades,

más que de instintos, por esta razón es que a continuación nos enfocaremos hacia esa clasificación.

1.2.2 Las necesidades.

Podríamos definir a la **necesidad** en forma general como una sensación de carencia unida al deseo de satisfacerla. Estas sensaciones pueden ser fisiológicas, mentales, emocionales, etc.

Su no satisfacción produce desequilibrios y daños biológicos y psicológicos, por lo que los **estados motivacionales** deben intervenir como señales de alarma (sueño, hambre, sufrimiento), antes de que ocurra el daño, intensificándose hasta que se logren equilibrar las señales reguladoras alteradas.

Así, para que las fuerzas motivacionales entren en acción requieren de un impulso inicial, el cual es proporcionado por las fuerzas biológicas interiores a través de sensaciones, como hambre, sed, o estímulos exteriores en el medio ambiente captados a través de los sentidos.

Al período o acondicionamiento previo a la descarga de la fuerza se le conoce como “estado motivacional”. Por ejemplo, un entrenador arenga a su equipo momentos antes de competir, poniéndolos “en estado” óptimo para descargar su fuerza y habilidad de manera óptima.



Fuente: http://www.arengadeportiva.com.ar/modules.php?name=News&new_topic=1.

Los estados motivacionales representan entonces recursos vitales para adaptarse y lograr bienestar, por ejemplo, durar mucho tiempo sin comer ocasiona que se dispare la fuerza motivacional de buscar alimento y consumirlo, siendo el hambre el motivador. De no existir tal motivación, pereceríamos por inanición.

Por lo anterior, se debe buscar el logro de estados motivacionales que se internalicen en el sujeto para que por si solo se adapte a ellos y produzca la respuesta esperada.

De manera similar, los estados motivacionales nos ayudarán a concentrarnos y dirigir la atención hacia un aspecto del ambiente y a una determinada conducta y no a otras. Por ejemplo, cuando un jugador de básquetbol ejecuta un tiro libre y hace caso omiso de los ruidos y distracciones visuales que hacen los aficionados del equipo rival.

Los sucesos ambientales se van ordenando de manera que el suceso dominante subordina a los demás en razón a su fuerza motivacional, pero este orden puede variar en cualquier momento en función de cual suceso posea más fuerza en el instante siguiente. Si un atleta está concentrado en su entrenamiento pero llega su novia (o), quizá el motivo de afiliación sea ahora el dominante e interrumpirá su entrenamiento para atender a su novia (o).

Durante el comportamiento de una persona se pueden identificar tres aspectos motivacionales:

- La intensidad del motivo cambia a lo largo del tiempo.
- La gente siempre posee una multitud de motivos con varias intensidades y cualquiera de ellos en algún momento puede llamar la atención (lograr la dominancia) y participar en la naturaleza de la conducta, dadas las circunstancias apropiadas.
- Los motivos no son algo que una persona tenga o no tenga; más bien, tales motivos surgen y desaparecen durante un ciclo en el que al principio parecen estar dormidos, emergen a la conciencia, son satisfechos o se frustran y crecen o se opacan en intensidad.

Asimismo, la motivación producida por necesidades provoca tendencias de aproximación y evitación. Por ejemplo Freud, S. (op.cit.), propuso que los individuos están evitando permanentemente las fuerzas motivacionales de los instintos de sexo y agresión (vicisitudes), por lo que las conductas se producen al intentar escapar y defenderse de tales angustias.

Así como los humanos están genéticamente diseñados con motivaciones intrínsecas que lo empujan o aproximan a determinadas conductas, aún sin la presencia de estímulos externos (como en el caso del sexo), también las experiencias frustrantes o desagradables les producen conductas de evitación.

Siguiendo a la última de las clasificaciones de las necesidades mostrada en el punto 1.1.1., abordaremos primero las necesidades fisiológicas y a continuación las necesidades psicológicas orgánicas.

1.2.2.1 Necesidades fisiológicas.

En el caso del **dolor** físico causado por el tejido dañado o por factores mentales (p.e., dolor de cabeza), aunque desagradable, es una fuerza motivacional que impulsa hacia la adaptación evitando la conducta que origina el dolor, pues esta sensación es tan primitiva en términos evolutivos que domina la conciencia originando conductas de escape (como el alejar la mano del fuego) y recuperación, como las conductas de pasividad, reposo y apoyo social.

No obstante lo anterior, esta sensación en ciertas situaciones se puede posponer ante otra sensación aún más dominante, como puede ser la amenaza a la vida, la ira u otra sensación tan fuerte que logre liberar endorfinas B suficientes para abolir el mensaje de dolor, similar a cuando un animal pelea con un depredador.

Estas endorfinas producidas naturalmente también se pueden administrar externamente como es el caso de las drogas opiáceas como son la heroína y la morfina.

Claro que existen diferencias individuales que hacen que cada persona perciba y sienta más o menos dolor ante la misma cantidad de estímulo

(umbral), lo cual tiene que ver con su resistencia física, sexo, experiencias anteriores, etc.

Cabe aclarar que en los seres humanos se da el caso de poder ignorar o tolerar las sensaciones físicas ante la presencia de fuerzas motivacionales no fisiológicas, como pueden ser las necesidades psicológicas de competencia y logro, como cuando un atleta lo suprime con tal de lograr su objetivo.



Fuente: <http://www.barris.org/noticiaslinks/maratonFemenino.html>

En el tema de la **sed**, al estar el cuerpo humano compuesto de $\frac{2}{3}$ de agua, la disminución del 2% inicia la sensación de sed, lo cual provoca las conductas necesarias para recuperar el déficit.

En estudios con animales se ha observado que cuando hay gran disponibilidad de agua estos beben menos durante el día en comparación con otros que están en ambientes de agua escasa. También se ha observado que se adhieren a patrones de ingestión sin importar si tienen o no sed.

En el caso de los humanos la observación más importante fue respecto al sabor, pues mientras el agua insípida aunque otorga la sensación de recuperación de líquidos no otorga la recompensa que sí ofrece el agua dulce, lo que origina que esta última se consuma en exceso a las necesidades

biológicas, como en el caso de los refrescos, que se consumen solo por su sabor y en cantidades no necesarias.

Si el agua es mezclada con alcohol o cafeína produce adicciones que introducen otros procesos biológicos y psicológicos que obligan a beber en exceso tales mezclas.

También las influencias sociales y culturales provocan una ingesta superior a la necesaria para saciar la sed, en donde se busca más el placer que la saciedad de una necesidad. No es así en el caso de bebidas amargas o saladas, las cuales provocan una ingesta menor a la necesaria.

En materia del **hambre**, esta posee una regulación más complicada que la de la sed. En esta última, el ciclo termina cuando el nivel de agua es recuperado. El hambre, sin embargo, no sigue el ciclo de “agotamiento-recuperación”. El hambre y el comer se ven afectadas por influencias cognitivas, sociales y ambientales.

El hambre física normal se origina en respuesta a cantidades decrecientes de energía y termina en la respuesta a la recuperación de esta, comiendo solo lo necesario (hipótesis glucoestática).

Pero existe un segundo ciclo (modelo lipostático), en el cual se trata de almacenar energía en forma de grasa, la cual estará disponible y se utilizará como recurso para garantizar la regulación de energía, como en el caso de los osos que comen todo lo que pueden mientras llega su ciclo de hibernar sin consumir alimento, o el caso de la ballena que ingiere en grandes cantidades para almacenar una capa de grasa que le permitirá nadar en aguas gélidas y recorrer grandes distancias.

El estómago humano se vacía a una tasa constante de 210 calorías por hora, así que el apetito regresa más rápido luego de una comida con bajas calorías que de una con altas calorías.

Durante la comida el estómago libera péptidos como el CCK (colecistoquinina) para reducir el apetito. Con un estómago satisfecho, la gente no siente hambre; con uno vacío al 60% se siente un poco de hambre, pero con un vacío del 90% se experimenta un hambre máxima, aunque exista alimento sin digerir en el estómago.

En los experimentos con animales se pudo determinar que las señales cerebrales para la regulación del hambre provienen del hipotálamo.

Estimulándolo en exceso, mediante las orexinas que naturalmente produce, se provoca una gran sobrealimentación y dañándolo se cancelan las señales y el animal muere por no probar alimento. Su daño quirúrgico ocasiona que los animales se conviertan en glotones crónicos.

El hipotálamo también está equipado con receptores para la leptina (hormona OB) que segregan las células de grasa; al recibir la hormona se envían señales para disminuir la ingesta de alimento, así como la producción de glucosa e insulina e incrementar la tasa metabólica.

Asimismo la hipótesis glucostática sostiene que el hambre se ve influenciada por los niveles de azúcar en la sangre. Bajos niveles crean la sensación de hambre y altos niveles provocan lo contrario. Tales niveles de glucosa son regulados por el hígado, el cual envía señales de necesidad al hipotálamo.

En el caso de los diabéticos, aunque tienen altos niveles de glucosa en la sangre, experimentan mucha hambre debido a que la glucosa no logra penetrar en las células, por lo que requieren altos niveles de la hormona insulina que aumenta la permeabilidad de la membrana celular.

Por otro lado, conforme a la hipótesis lipostática (lipo = grasa; estático = equilibrio), cuando la masa de grasa almacenada disminuye por debajo de su equilibrio homeostático, el tejido adiposo secreta hormonas en el torrente sanguíneo para estimular la ingesta de alimentos y motiva para ganar peso; una vez alcanzado el punto de equilibrio secreta leptina para reducir la ingesta.

La homeostasis es el mecanismo que detecta las desviaciones fisiológicas del rango normal, iniciando respuestas que restituyen el equilibrio óptimo.

Esta hipótesis está asociada con factores tales como la genética y las tasas metabólicas, que significan la velocidad a la que un organismo utiliza la energía disponible.

Una versión derivada de esta hipótesis se conoce como Teoría del punto fijo, la cual postula que cada sujeto tiene un peso corporal determinado por una especie de termostato graso establecido genéticamente antes de nacer o biológicamente poco después de nacer, creando diferencias individuales en el número de células grasas que se poseen. El tamaño de tales células varía con el tiempo y determinan la activación del hambre y de saciedad. Si se

reduce el tamaño de estas células de manera forzada, como a base de dietas, el hambre persiste hasta que la conducta alimenticia les permite regresar a su tamaño natural (punto fijo).

Desde el punto de vista psicológico, todas las explicaciones anteriores no son suficientes para explicar la conducta alimenticia, pues la visión de los alimentos, su olor, apariencia, sabor, hora del día, el estrés y la ansiedad son también factores que influyen en tal conducta, por lo que comer se convierte también en un acto social.

Se come más en presencia de otros o cuando existe gran variedad de opciones o porciones de gran tamaño. Si la presión social es a la inversa (comer poco) también funciona, de manera que esta señal es más potente que la propia fisiología individual. Los niños por ejemplo, tienden a consumir lo mismo que las personas que admiran, lo que demuestra que las influencias extrínsecas sumadas superan las intrínsecas en este aspecto.

De forma semejante opera la “liberación de la restricción”, que explica como una dieta interfiere en primera instancia la regulación fisiológica, al intentar poner la conducta de comer bajo control cognitivo en lugar del fisiológico (“Comeré solamente tal cantidad”, en lugar de “Comeré solo cuando me dé hambre”).

Este tipo de control se ve fácilmente influenciado por la presión social, las depresiones y la ansiedad de liberarse de la restricción, que lleva finalmente a un patrón de comilonas descrito como “contrarregulación”.

Este aspecto es ejemplificador de como el pretender ejercer control mental sobre las necesidades fisiológicas frecuentemente produce más daño que beneficios. Cuando este fracasa sobreviene la frustración, que se produce por tres razones principales:

- Imponerse metas no realistas, cambiarlas frecuentemente, o que entran en conflicto con otras. como por ejemplo la relación entre el cuerpo con el que se nació contra el que le gustaría tener, o exigencias a muy corto plazo.
-
- No establecer indicadores de vigilancia sobre lo que desea obtener, por ejemplo ausencia de submetas o programas por objetivos.

- No tener la habilidad de adaptarse en situaciones de cansancio, estrés o de dificultad para contener impulsos negativos, por ejemplo la tolerancia al fracaso.

En conclusión para este tema del hambre se puede decir que el cuerpo defiende su peso, sin embargo, la facilitación social, la presión social y la liberación de la restricción pueden y de hecho lo alejan de la regulación fisiológica y lo acerca a algún tipo de regulación no fisiológica.

Un ejemplo más de este tema se da cuando una persona llega a la conclusión que su peso corporal regulado de manera fisiológica no encaja en sus aspiraciones sociales o culturales y comienza una pugna para que la mente o la voluntad tomen el control (regulación cognitiva).

Tocante al **sexo** hablemos primero del caso de los animales. En estos, la motivación y el comportamiento sexual se dan solamente en el período de ovulación de las hembras (cuando están en celo).

Para los humanos, al igual que en el caso del hambre, no solo intervienen los ciclos biológicos, sino que intervienen influencias sociales, ambientales y culturales que también pueden ocupar un lugar más preponderante en la conducta que el solo instinto fisiológico.

Una gran variedad de estímulos puede provocar la aparición de fuerzas impulsoras hacia el deseo sexual, tales como la presencia de una persona del sexo opuesto, un olor agradable, que se rememoren experiencias anteriores, una persona con físico atractivo (no importa de qué sexo), sonidos (como en el caso de melodías con contenido sexual o palabras desinhibidoras), imágenes “pornográficas”, el tacto agradable, etc. La orientación sexual (preferencia por parejas del sexo opuesto o del mismo) es otro factor a considerar en este renglón.

En la motivación y conducta sexual, los hombres ponen menos restricciones que las mujeres, valoran claves de accesibilidad sexual como juventud y atractivo y aprecian la castidad en la pareja. Las mujeres valoran aparte del atractivo físico los signos de solvencia económica, estatus social, ambición y profesión o actividad económica. En el caso de los homosexuales predomina el atractivo físico.

Al igual que en cualquier otro tipo de necesidades, fisiológicas o no, su no satisfacción produce desequilibrios fisiológicos y psicológicos de diversa índole.

1.2.2.2 Necesidades psicológicas orgánicas.

El ser humano siente la necesidad intrínseca de desarrollar habilidades y competencias, quizá por el instinto de supervivencia. Participa en actividades tales como juegos, trabajos, escuela, etc., con dos propósitos: volverse más competente y por el solo disfrute que tales actividades le proporcionan, como ganar un juego, obtener 10 de calificación u obtener un ascenso.

Tales necesidades se convierten así en fuerzas impulsoras que conducen a una acción o inacción, motivando la asunción de conductas determinadas para satisfacer esas necesidades psicológicas. De no satisfacerse, estas generarán incompetencia para la vida, dependencia de otros y rechazo social.

Estas necesidades psicológicas se conocen como orgánicas porque son comunes a todo ser humano. Una necesidad psicológica adquirida como el poder, por ejemplo, no es necesaria para la supervivencia y por tanto no es común a todos los seres humanos.

Si una actividad involucra las necesidades propias, produce interés; si las satisface, produce placer, pero independientemente de esto se ejecutan para adquirir competencia.

A diferencia de las teorías mecanicistas, las teorías orgánicas de la motivación proponen que las personas no solo actúan como reacción al ambiente, sino que también actúan sobre el ambiente.

Existen numerosas necesidades psicológicas orgánicas como el sentido de competencia, el de pertenencia a un grupo, autodeterminación, el de autoafirmación, de realización, de amar, de seguridad, de libertad, etc.

Para seguir en concordancia con la última clasificación del punto 1.1.1 (autodeterminación, competencia y gregarismo), se expondrán a continuación las dos últimas. La necesidad de autodeterminación, por su importancia, se tratará en el subcapítulo 1.6.

En el caso de **la competencia**, el deseo de ser eficaz se extiende a todos los aspectos de la vida. Nunca es suficiente la capacidad para competir, siempre se aspira a más.

Asimismo no es suficiente poseerla, se tiene la necesidad de mostrarla ante otros. Las recompensas psicológicas que ofrece el pasar de un nivel a otro superior son cada vez más positivas y satisfactorias.

No es una necesidad social, por lo que no es necesario que otros la impongan; siendo una necesidad intrínseca se buscan cada vez mayores desafíos para seguir siendo gratificados internamente y se buscan consciente o inconscientemente las situaciones y oportunidades que permitan ejercitarla.

Por ejemplo, el bebé succiona y agarra debido a que no tiene otras habilidades que ejercitar; conforme van emergiendo otras tiende a ejercitarlas para mejorarlas. El no hacerlo así volverá incompetente a la persona para todas aquellas actividades que requieren de habilidades motoras o mentales, creando una consciencia de hasta donde dan sus alcances para interactuar con el ambiente (motivación de efectividad).

Similar a como funciona el condicionamiento operante, una persona tiene más probabilidades de repetir las formas de conducta que conllevan consecuencias positivas y, por el contrario, menos probabilidades de repetir las que conllevan consecuencias negativas.

La retroalimentación reforzadora de la competencia es el triunfo, dado que conlleva placer. Los desafíos excesivos o mínimos provocan problemas emocionales y experiencias no óptimas para el desarrollo, como los siguientes:

- a) Si el desafío es superior a la habilidad, se origina preocupación y/o ansiedad.
- b) Si el desafío es inferior a la habilidad, se origina aburrimiento, desconcentración, irritabilidad.
- c) En el punto óptimo, desafío y habilidad están a la par y esto origina concentración y placer (“flujo”).

Un corredor de autos experimentara emociones distintas si es forzado a conducir como máximo a 40 kph., o sin límite.

En el caso a), para disminuir la preocupación y ansiedad, la persona tiene dos opciones: Disminuir la dificultad o incrementar su habilidad. En esta segunda opción el sujeto puede hallar la forma de reencontrar placer pues utiliza el desafío en exceso para desarrollarse más, al menos hasta el momento de confrontarse con la realidad y no superarlo.

En el caso b) puede incrementar el nivel de desafío o disminuir su habilidad. Si pusiéramos el caso de un boxeador que peleará con un rival inferior, puede evitar el aburrimiento imponiéndose obstáculos de manera voluntaria como hacer guantes con sparrings de más peso, correr más de lo acostumbrado, pelear con guardia zurda si es derecho, etc., de manera que incremente sus habilidades para futuras peleas de mayor dificultad.

El enfrentar niveles de desafío inferiores puede producir algún tipo de placer por la seguridad que conlleva, pero no servirá para el desarrollo de la necesidad de competencia.

En el caso c), al darse el desafío óptimo, cualquier actividad que se realice será placentera (competencia deportiva, exámenes escolares, cambiar un foco, reparar una falla mecánica).

Conviene mencionar que el descanso proporciona el placer de reparar fuerzas desgastadas por la actividad, sin embargo, si no ha existido desgaste, no proporcionará ningún placer a nivel mental.

Es obvio que en una competencia de cualquier tipo no siempre el resultado será el éxito, por lo que se debe de tolerar e incluso valorar el éxito no alcanzado (frustración), tal y como se explica en el subcapítulo 3.3.1.

Otras teorías como la del *desamparo aprendido* (o indefensión aprendida) propuesta por **Seligman, M. (1981)**, postula que en una persona se puede desarrollar una percepción de ausencia de control sobre los resultados de sus acciones si fracasa en dos o más intentos de éxito. Esto le hace creer que por tal ineficacia será incapaz de mejorar sus habilidades, provocando en lo sucesivo conductas pasivas aún y cuando existan oportunidades reales de alcanzar la recompensa.

Por otra parte, el nivel de necesidad de competencia se puede medir no solo en el tamaño e importancia de los objetivos fijados, sino en cómo se ejecutan las acciones necesarias para alcanzarlas.

El conocer si se ha hecho lo necesario solo se puede conocer al ser retroalimentado en el momento de enfrentar el desafío, siendo secundario el resultado obtenido. Si un boxeador hizo una buena pelea y alcanzo su objetivo, la decisión de los jueces es secundaria en el plano personal. Si tal boxeador triunfa después de dos derrotas anteriores, podrá conocer si va progresando o no. Si su record en 15 peleas es de 14 ganadas y solo 1 perdida, pero se compara con otro peleador invicto, también contará con más elementos para evaluar su rendimiento.

Entonces podemos deducir que la retroalimentación del nivel de progreso proviene:

- De la tarea misma.
- De la comparación con actuaciones anteriores.
- De la comparación con otros.

Pongamos el caso de un pintor famoso: Los indicadores de eficiencia en su tarea pueden ser intrínsecos como sentir placer por una tarea bien hecha de acuerdo a sus propios parámetros, o extrínsecos (la gente “conocedora” dirá si su cuadro es bueno o malo). En el primer caso se trata de una necesidad psicológica orgánica (competencia), mientras que en el segundo se trata de una necesidad social adquirida (logro), la cual se analizará más adelante.

El gregarismo es la necesidad de pertenecer a un grupo de personas para tener interacción social. Si estas interacciones son positivas, afectivas y agradables, mejor.

Los seres humanos sentimos la necesidad de ser aceptados y valorados; de lo contrario surgen sentimientos de soledad, hostilidad, amargura y resentimiento.

Establecer vínculos emocionales con otros que sean cálidas y agradables nos lleva a buscar a personas que puedan satisfacer esta necesidad psicológica orgánica y a alejarnos de quienes no pueden hacerlo o nos apartan de ellas. La satisfacción de tales necesidades acarrea un mejor funcionamiento vital, mayor resistencia a situaciones estresantes y una disminución de problemas psicológicos.

Al ser una necesidad orgánica y por tanto común a todas las personas, es fácil establecer relaciones puesto que todos están buscando lo mismo; una vez establecidas como lazos afectivos, habrá una gran resistencia a romperlos.

Las interacciones frecuentes fortalecen la necesidad de gregarismo, pero es necesario pasar al siguiente paso que es el establecimiento de vínculos afectivos tales como demostraciones de agrado, atención, valoración, así como sentido de pertenencia y correspondencia, por lo que en ocasiones tienen más peso las relaciones de calidad que las de cantidad. Este tipo de relaciones incluye las que se dan entre padres e hijos, esposos, novios y cualquier otra clase de relación entre personas.

Cuando se pierden los vínculos establecidos o se cae en situaciones de soledad, las personas con esta necesidad experimentan gran sufrimiento.

En ocasiones se dan relaciones con otras personas o grupos en donde solo se establecen parcialmente los vínculos afectivos, como es el caso de hermandades, sindicatos, etc., en las que se instauran lazos de pertenencia al grupo, sentimientos de protección y otros (relaciones de intercambio), pero sin llegar a la aceptación del verdadero yo de las personas, como ocurre en las relaciones de amistad o de noviazgo (relaciones comunales).

También existen los casos en que una relación de intercambio se convierte en comunal cuando las personas adoptan de manera voluntaria e integran en su interior los valores de otros, lo que se conoce como "interiorización" o "internalización", como los estudiantes que ingresan a la UNAM y se declaran "pumas" de por vida.

Claro que también existe el caso contrario en el que los vínculos emocionales afectivos se rompen y la relación comunal se convierte en de intercambio, como sucede en los divorcios. En estos casos no es que cese la necesidad de gregarismo, sino que solo se buscan otras personas que satisfagan las necesidades de aceptación y afecto.

1.3 Las emociones.

También las emociones dirigen la conducta, por tanto, son también fuerzas impulsoras hacia la acción o inacción.

Aunque es difícil conceptuar lo que es una emoción las manejaremos aquí como **estados mentales o sensaciones**, formas de sentirse que surgen como reacciones al medio como la tristeza por la pérdida de algo o alguien querido, enamoramiento, etc.

En ocasiones también surgen espontáneamente tristezas o miedos sin causa aparente y se conocen más como “estados de ánimo”.

Las emociones duran segundos o minutos (p.e., ver juegos pirotécnicos), mientras que los estados de ánimo pueden extenderse durante horas o más tiempo.

Prosiguiendo con las emociones, según algunos investigadores como **William James**, fundador de la “psicología funcional”, las emociones son causadas por nuestras interpretaciones de los eventos (Reeve, 2002, p. 481) Por ejemplo, un mismo acto como podría ser un rompimiento amoroso, podría ocasionar tristeza o alegría.

De cualquier manera, las emociones producen cambios físicos que nos preparan para una acción o inacción de determinada naturaleza y colaboran para enfrentar de manera exitosa diversos aspectos de la vida.

Si observamos a un adulto agrediendo a un niño nos sentimos impulsados a defenderlo no como producto de un instinto propio de autodefensa o sobrevivencia, sino que tal hecho nos produce una emoción (ira) que a su vez produce una descarga de adrenalina, aceleramiento del ritmo cardiaco, y tensión muscular que nos prepara para la acción, en este caso de ataque.

Una decepción amorosa nos producirá otra emoción (tristeza), la cual provocará cambios físicos en sentido contrario a los de la ira, como desaceleración del ritmo cardiaco, distensión muscular, etc.

A diferencia de los instintos y las necesidades, las emociones si se pueden regular o controlar, de manera que podamos adaptarnos a la vida.

Por ejemplo, la ira que puede producir una burla de otra persona se puede encubrir, posponer, sublimar, o bien redirigir los cambios fisiológicos que inevitablemente produce, en dirección distinta a responder la agresión.

Esta capacidad de manejar y redirigir las emociones es lo que actualmente se conoce como “inteligencia emocional”.

Conforme a los ejemplos anteriores, se puede concluir que las emociones son por así decirlo multidimensionales pues su origen y tipo es muy variado, pero algo es muy cierto y es que son fáciles de detectar en los gestos faciales y posturas corporales.

Dos de las principales perspectivas sobre las emociones que tratan de explicar lo que son, de donde provienen, cuantas son, etc., son la **perspectiva biológica y la cognitiva**.

La primera, surgida de las aportaciones de **Darwin, C. (1984)**, y más tarde de **Mc Dougall, W. (1967)**, propone que existen dos emociones básicas (ira y miedo), pero entre sus teóricos hay quienes proponen diez o más.

La segunda, propuesta entre otros por **Mandler, G. (1984)**, propone que la conducta humana se encuentra bajo control cognitivo, siguiendo un orden secuencial.

Aunque reconoce la importancia de las emociones básicas o primarias, destaca las que surgen de las interacciones a nivel individual, social y cultural. También sus teóricos proponen números casi ilimitados de tipos de emoción.

Por todo lo anterior, analizaremos solo cuatro emociones, sin distinguir de qué perspectiva provienen.

El **miedo** es una sensación de aversión natural a estar amenazado, con consecuencias dañinas en caso de materializarse. Las amenazas pueden ser físicas o psicológicas, reales o ficticias, que provienen del presente, pasado o futuro.

En su aspecto positivo, esta emoción sirve como anticipador para enfrentar daños potenciales, ya sea evitándolos o midiendo su tamaño con base en el temor que provocan; en su lado negativo, inhabilita para la acción.

En su aspecto evolutivo es una emoción que permite la supervivencia ya que es controlado por el sistema límbico y aún durante el sueño, este sistema recibe la información de todos los sentidos y en caso de necesidad activa la amígdala cerebral que produce la hormona antidiurética (vasopresina), precipitadora de la emoción. La extirpación de la glándula o el bloqueo de la hormona provocarían la supresión de la emoción, dejando a la persona sin esa valiosa defensa. Pero en el otro sentido la no cancelación de la emoción en un período razonable crearía traumas o paranoias.

Por último diremos que esta sensación puede ser personal en el sentido de que puede provenir de un sentimiento propio al percibir amenazas reales o no, pero también puede ser creada por otros, como es el caso de algunas religiones que a través del convencimiento forman ideas de castigos en caso de no seguir sus normas, o por situaciones en donde voluntariamente se

coloca el sujeto como espectador, como es el caso al estar leyendo cuentos o viendo películas de terror, peleas, etc.

La **ira** al igual que el miedo, tiene varios tipos de manifestaciones físicas y psicológicas. Básicamente es una reacción a una situación de restricción o desacuerdo que busca destruir las barreras que el sujeto cree se interponen entre su percepción y la realidad, preparando así al cuerpo y a la mente para el ataque.

Biológicamente produce incrementos en el ritmo cardíaco, presión sanguínea y niveles de adrenalina y noradrenalina, así como expresiones faciales y posturales típicas.

La edad influye en cuanto a la forma de sentirla y expresarla, pues mientras los niños no culpan a los demás ni afectan su autoestima, los adultos si tienden a hacerlo, por lo que la frustración a su descarga les produce resentimientos más duraderos y deseos de venganza y si la descarga les es permitida llegan a hacerlo con malicia, como el descargar la ira más allá de lo necesario para corregir la restricción o desacuerdo, a lo que ayuda la fuerza física adicional que produce su sensación.

Viendo su aspecto positivo, es una defensa contra las injusticias y puede ser canalizada para transformar el ambiente en uno más adaptable a las necesidades personales, logrando una mejor calidad de vida.

Socialmente es mal vista y en cambio el mantener la calma aún en situaciones adversas se considera admirable, lo que puede provocar que esta emoción se acumule y se descargue de manera violenta e incontrolable.

Es recomendable su descarga física no dañina ya sea mediante movimientos como nadar, correr, dar golpes a un costal, romper papel o platos, ejercicios de respiración lenta o palabras como gritar e insultar a una fotografía, etc.

La **tristeza** es conocida como la emoción más dañina. Proviene de frustraciones (experiencias repetidas de fracaso) y de separaciones de personas, lugares u objetos queridos.

Su carácter aversivo por ser productor de sensaciones de desagrado y rechazo, impulsa hacia conductas necesarias para eliminarla con objeto de restaurar las condiciones preexistentes a su inicio. Cuando esto no se consigue produce inactividad física, desesperanza, pérdida de la autoestima y sensación

de desamparo, llegando hasta el trastorno depresivo mayor en sus diversos tipos e incluso al suicidio.

En su lado positivo, favorece la cohesión social al procurar no apartarse de los seres queridos y al favorecer la motivación para no sufrir fracasos. Una de sus señales fisiológicas distintivas es el llanto.

La palabra **alegría** deriva del latín *alicer-alecris*, que significa vivo y animado.

Es una emoción contraria a la tristeza por lo que sus causas serían la no frustración y la no separación. Los estados de ánimo son también los contrarios, por lo que produce entusiasmo y optimismo. Facilita el involucramiento en actividades sociales y en emprender tareas que con otra disposición no realizaríamos.

Su señal fisiológica distintiva es la sonrisa, aunque también incita al movimiento, al canto, al abrazo, a ser bromista y a la búsqueda de contacto social.

En general, para motivar una emoción, se debe excitarla o estimularla; para desmotivarla se actúa de manera contraria.

La aparición de las emociones, está relacionada con el tipo de estímulos que experimenta una persona, provengan del medio ambiente o de su interior.

La forma en que la excitación contribuye a la motivación está basada en tres principios:

- El grado de excitación depende de los estímulos que estén presentes en el ambiente.
- Las personas se sienten impelidas a involucrarse en conductas que incrementan o disminuyen su grado de excitación.
- Si se tiene baja excitación, los incrementos en los estímulos ambientales la compensan (produciendo placer), mientras que los decrementos la disminuyen aún más (produciendo aversión). Cuando se tiene alta excitación ocurre lo contrario.

Conforme se va incrementando el nivel de excitación de un nivel bajo a uno moderado, la intensidad y calidad del rendimiento mejora hasta un punto óptimo; a partir de este, los incrementos disminuyen la calidad, no así la intensidad (Curva de la U invertida).

Resumiendo, las emociones no son buenas ni malas en sí mismas. Se les puede considerar más benéficas que perjudiciales pues contribuyen para adaptar la conducta a los estímulos ambientales (entre más estímulos ambientales percibamos, más vivos estamos) y comunican nuestros sentimientos a los demás para regular la interacción.

Darwin, C. (et.al.), en su obra *“La expresión de las emociones en el hombre y los animales”*, afirmaba que las emociones contribuyen en la adaptación al entorno. Este es el tema que abordaremos a continuación.

1.4 El medio ambiente.

Otro tipo de fuerzas impulsoras para la acción o inacción provienen de los estímulos presentes en el medio ambiente; la interacción con este nos impulsa a adaptarnos a él a través de cambios conductuales.

Si existe una constante en el medio ambiente es que siempre cambia, por lo que continuamente hay que adaptarse para sobrevivir y/o lograr un estado de bienestar.

Dentro de los **enfoques orgánicos** que postulan los actos ejecutados por organismos vivos que efectúan intercambios activos con su ambiente, está el **mecanicista** que considera que el ambiente actúa sobre la persona y esta reacciona de manera predecible: si hace calor, el sujeto suda automáticamente y pierde agua, lo cual provoca la sed y las conductas necesarias para satisfacerla; el ambiente actúa y el sujeto reacciona.

El medio ambiente está formado de un sinnúmero de factores que inciden en la conducta, tales como el clima, la cultura actual y pasada, la religión, los valores y estereotipos sociales, el futuro esperado, etc. Para decirlo de una manera general, todo lo que es ajeno al propio organismo.

Conforme se presentan los cambios ambientales ejecutaremos conductas deseables o indeseables en función del castigo o recompensa que proporcionen (búsqueda del placer, evitamiento del dolor), por lo que no todas nuestras conductas son elegidas sino que muchas de ellas son obligadas por los cambios en el ambiente; dicho de otro modo, las personas no siempre crean interiormente su motivación, es más, en ocasiones buscan la motivación en el exterior, con el riesgo de que otro observador pudiera manipularlos.

Un saltador de altura puede saltar y sentirse feliz, satisfaciendo así una de sus necesidades psicológicas interiores, pero si lo hace ante otros, sus motivaciones podrían ser recompensas que ofrece el medio ambiente tales como dinero, aplausos y fama.

1.4.1 Motivaciones extrínsecas.

Ya se ha expuesto que a las motivaciones que provienen del interior de la persona (su biología, su organismo), se les conoce como **intrínsecas**, mientras que las que provienen de fuerzas exteriores al organismo se denominan **extrínsecas**, las cuales están presentes en el ambiente actual, en el ambiente pasado (seré doctor porque mi padre lo fue) o futuro (promesa de alguna recompensa).

Si a una motivación intrínseca se le agrega una extrínseca podría pensarse que la conducta se reforzaría doblemente, pero no ocurre así, sino que la sobreimposición de la segunda en la primera conlleva consecuencias no benéficas a la larga, conocidas como el **costo oculto de la recompensa** que consisten en debilitar la motivación intrínseca.

Las motivaciones extrínsecas y el forzamiento de las conductas por sí solas producen el mismo efecto. La mala noticia es que socialmente es común que se ofrezcan todo tipo de recompensas para lograr conductas socialmente aceptables, lo que acarrea que por ejemplo algunos programas gubernamentales conviertan a la gente en personas no motivadas a generar sus propios recursos.

Un deportista que practica por gusto pero es recompensado aún sin buscarlo, pronto no funcionará bien si no está presente el estímulo extrínseco que ofrece el ambiente.

Igualmente si este deportista es competente en su actividad pero deja de recibir la recompensa, la retroalimentación que el ambiente le envía es que no es del todo competente, lo que puede interiorizarse y afectar realmente su desempeño (teoría de la evaluación cognitiva).

Por lo anterior, el elogio y la recompensa deben administrarse de modo tal que ocasione los menos efectos perniciosos que se puedan. De hecho, el elogio por sí mismo no tiene efecto motivacional y si la forma en que se

administra. En el caso de las recompensas materiales, las consecuencias que produce dependen de las condiciones bajo las cuales se presenta.

Los efectos motivacionales varían si se ofrecen a cambio de efectuar una tarea eficazmente (contingente con la tarea), pues disminuyen la motivación intrínseca y aumentan la extrínseca; las que se dan por alcanzar un nivel determinado (contingente con el rendimiento), producen los mismos efectos y las que se otorgan por la sola participación sin importar la actividad que se realiza (no contingente con la tarea), no afectan la motivación intrínseca ni extrínseca.

También los tipos de motivación se han clasificado en función al porcentaje de autodeterminación, control o regulación que tiene o percibe la persona sobre el ambiente:

- **Regulación externa:** No existe motivación intrínseca, por lo que la persona debe esperar incentivos o presiones ambientales para actuar.
- **Regulación introyectada:** La persona interioriza parcialmente normas o exigencias de otros sobre la manera en que uno debe comportarse, pensar o sentir, con objeto de lograr su aprobación. Se actúa en función de los deseos de otros.
- **Regulación identificada:** Las personas aceptan voluntariamente ideas y conductas que percibe como útiles o benéficas.
- **Regulación integrada:** Las personas integran totalmente en su yo ideas, valores, reglas y formas de comportamiento, presentes en el ambiente.

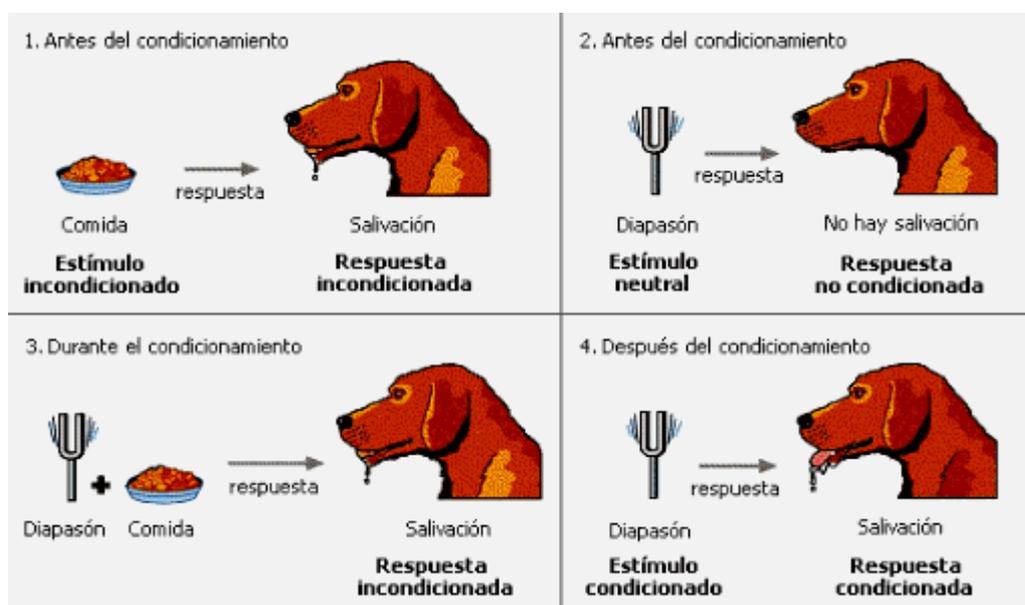
1.4.2 Condicionamiento.

Dentro de las teorías motivacionales procedentes de factores ambientales se encuentra el conductismo o condicionamiento clásico desarrollado por Pavlov, I. (op.cit.), que vivió de 1849 a 1936. Es una escuela psicológica que se basa en la relación que existe entre el ambiente, la conducta y los mecanismos de aprendizaje resultantes de su interacción, a través de la adquisición de conexiones estímulo – respuesta (respuestas condicionales).

En esta teoría, se logra obtener una conducta no natural o normal a través del siguiente procedimiento:

- Presentar un estímulo neutral (p.e., un sonido).
- Inmediatamente después, presentar un estímulo incondicional que provoque “x” respuesta (respuesta incondicional), varias veces durante varias semanas, hasta lograr que la respuesta aparezca solamente ante la presentación del estímulo neutral (respuesta condicional). Logrado esto, el estímulo antes neutral se convierte en estímulo condicional.
- Finalmente, se fortalece la asociación entre la respuesta condicional con el estímulo condicional (refuerzo).

PROCESO DE CONDICIONAMIENTO



Fuente: [http://www.google.com.mx/#hl=es419&gs_rn=7&gs_ri=psyab&pq=james%20w.%20\(1890\)&cp=11&gs_id=1d&xhr=t&q=condicionamiento+clasico&es_nrs=true&pf=p&sclient=psyab&oq=condicionam&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_qf.&fp=ab944aebc2e6076f&biw=1366&bih=557](http://www.google.com.mx/#hl=es419&gs_rn=7&gs_ri=psyab&pq=james%20w.%20(1890)&cp=11&gs_id=1d&xhr=t&q=condicionamiento+clasico&es_nrs=true&pf=p&sclient=psyab&oq=condicionam&gs_l=&pbx=1&bav=on.2,or.r_qf.&fp=ab944aebc2e6076f&biw=1366&bih=557).

Thorndike, E. (1966), quien vivió de 1874 a 1949, avanzó en este camino de la teoría del aprendizaje al demostrar que se puede aprender mediante el método de ensayo-error, en donde las conductas con las que se obtiene placer se establecen como conexiones cerebrales haciendo que la repetición de estas sea más probable en situaciones futuras similares; en cambio, las conductas que ocasionan displacer se debilitan (ley del efecto).

Más adelante, **Skinner, B. (1985)**, desarrolló aún más esta metodología a través del aprendizaje asociativo basado en el refuerzo ambiental, en el que

las nuevas conductas se aprenden por su asociación con las consecuencias que produce.

A partir de sus aportaciones, una de las formas de explicar la interacción con el medio ambiente la proporciona la teoría del **condicionamiento instrumental**, que básicamente se refiere al proceso mediante el cual una persona aprende a operar de forma exitosa con el ambiente aprendiendo mediante la asociación a repetir las formas de conducta que acarrear consecuencias positivas y, por el contrario, menos probabilidades de repetir las que suscitan consecuencias negativas.

Se le conoce como instrumental debido a que en éste, la conducta sirve de "instrumento" para conseguir un fin. Vivió de 1904 a 1990. El modelo que propuso es:

E : R → C en donde: **E= estímulo; R= Respuesta y C= consecuencia.**

En este modelo, el incentivo que acerca o aleja la conducta de respuesta siempre precede a esta; si no hay incentivo no hay conducta. Al aparecer el incentivo, se espera una conducta adecuada para alcanzarlo. Si se obtiene, la conducta se refuerza, en caso contrario se debilita.

De esta manera se dice que los reforzadores (recompensas, estímulos o sucesos extrínsecos que aumentan la ejecución de una conducta), aumentan la probabilidad de que las conductas se repitan en el futuro en forma positiva (el estímulo está presente) o en forma negativa (el estímulo desaparece).

1.4.2.1 Métodos para provocar conductas.

Derivados de las aplicaciones que suponen las teorías anteriores, se descubrieron diversos métodos y procedimientos para provocar o extinguir conductas. Algunos de estos se presentan en seguida.

El **moldeamiento**, de influencia biologicista, postula que los temperamentos (del latín *temperamentum* – medida), influyen en las decisiones de hacer una cosa en lugar de otra y en el estilo para realizarla, entendiendo como temperamento la manera natural como un organismo interactúa con el entorno o medio ambiente.

Más que una teoría, es un procedimiento derivado del condicionamiento instrumental utilizado para la creación de conductas nuevas.

Su funcionamiento consiste en incrementar la repetición de una conducta deseable o aproximada a ella, hasta lograr establecerla como hábito a través del reforzamiento de los éxitos, suspendiéndolo al llegar a la conducta meta.

PROCESO DE MOLDEAMIENTO DE UNA CONDUCTA



Fuente: http://jfrancolinch.blogspot.mx/2012/09/tecnica-del-moldeamiento-de-conducta_4.html.

Establece que no obstante las tendencias conductuales heredadas, el comportamiento humano puede ser moldeado incluso de maneras que serían opuestas a las “tendencias naturales”, a través del aprendizaje.

Utiliza el término “preparación”, para explicar cómo algunas asociaciones se aprenden con más facilidad que otras, afirmando que los organismos están biológicamente preparados o condicionados para establecer más fácilmente vínculos entre ciertos pares de acontecimientos, que para otros. Por ejemplo, se puede aprender con mayor facilidad un tipo de acción en lugar de otro, aunque ambas acciones conduzcan a la misma recompensa, siendo más fácil establecer el vínculo entre:

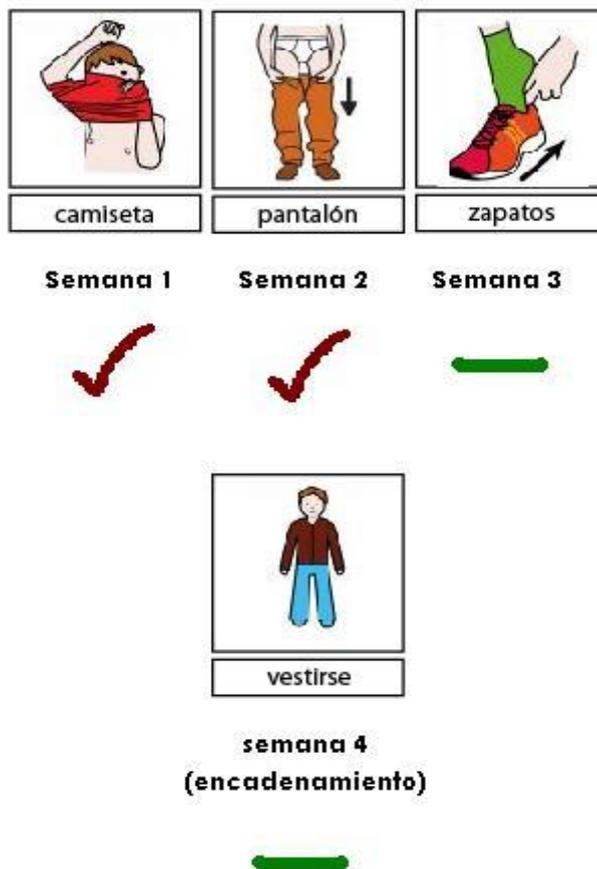
Hacer → recompensa, que entre: No hacer → recompensa.

Igualmente, establece que existen períodos críticos o sensibles durante los cuales determinado aprendizaje es más sencillo que en otros momentos como si es de día o de noche, con calor o sin calor, con compañía o sin ella, después de un éxito o después de un fracaso, etc.

El **encadenamiento** de conductas consiste en ordenar una serie de conductas que sí se dan en el sujeto, pero no en la sucesión deseada. A través

de este una conducta compleja se descompone en partes sencillas, como eslabones de una misma cadena.

PROCESO DE ENCADENAMIENTO DE UNA CONDUCTA DESEADA



Fuente: http://jfrancolinch.blogspot.mx/2012/09/tecnica-del-moldeamiento-de-conducta_4.html.

La ejecución en el orden deseado de cada parte de la conducta se refuerza, pudiéndose hacer en distintas direcciones:

- **Encadenamiento hacia atrás:** Es el más utilizado. Se empieza por el último eslabón y se van enseñando los restantes en dirección al inicio de la conducta.
- **Encadenamiento hacia adelante:** Se enseña el primer paso y se refuerza, luego se enseña el segundo y se refuerza la realización de ambos juntos, y así sucesivamente.
- **Tarea completa:** Se utiliza para tareas sencillas (pocos eslabones), haciendo que el sujeto realice todos los pasos seguidos y repitiendo la

operación hasta que se consolide el aprendizaje de la conducta. El reforzador se proporciona tras la realización de todos los pasos.

1.4.2.2. Métodos para extinguir conductas.

La técnica de **modelaje** propuesta por **Bandura, A. (1974)**, consiste básicamente en el aprendizaje por imitación (observación). Es aplicable sobre todo en los niños.

Un individuo (o grupo) modelo actúa como estímulo para el sujeto observador, el cual adquiere patrones de conducta del modelo con los cuales no contaba. Se puede utilizar tanto para aprender como para desaprender.

En el caso del desaprendizaje, observa que no hay consecuencias positivas y si negativas (efecto inhibitorio).



Fuente: http://www.google.com.mx/imgres?imgurl=https://lh3.googleusercontent.com/-u6WE_kBo-cQ/T7Hd1Fqabl/AAAAAAAEELY/7BORTaT7twA/%2525255BUNSET%2525255D.jpg&imgrefurl=http://www.mamapsicologainfantil.com/2012/05/laretiradadeatencionignorar.html&h=227&w=340&sz=109&tbnid=p7xjKWhb3MlxBM:&tbnh=90&tbnw=135&prev=/search%3Fq%3Dimagenes%2Bextinci%25C3%25B3n%2Bde%2Bconducta%26tm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=imagenes+extinci%C3%B3n+de+conducta&usg=__gxFiGoWCwhuSsbeX3iwEnkxySPg=&docid=Y1c4HN4TwaNF-M&hl=es&sa=X&ei=awiDUbW_G8PU0gH7voCABw&ved=0CDYQ9QEwAw&dur=1751

La técnica de **desvanecimiento** consiste en ir disminuyendo gradualmente los refuerzos que se le han estado proporcionando a la persona para que realice la conducta meta, de manera que la ejecute sin la ayuda de los reforzadores.

La disminución puede hacerse demorando cada vez más el reforzador y/o disminuyendo su cantidad o calidad.

La técnica de **desensibilización sistemática** es especialmente útil para el tratamiento de fobias. La palabra fobias proviene del griego *fobos* = pánico y se trata de miedos desproporcionados a objetos y situaciones reales, que producen conductas de evitamiento y gran ansiedad al confrontarlas.

El tratamiento busca lograr que la persona emita respuestas nuevas (adaptativas) a estímulos que anteriormente provocaban en él respuestas no deseadas. Las fases principales de ésta técnica son las siguientes:

- Establecer una jerarquía de situaciones relativas al objeto fóbico, ordenándolas de mayor a menor intensidad.
- Se confronta al sujeto con el objeto o situación fóbica de menor intensidad, entrenándolo en su tolerancia. Generalmente se usa la relajación muscular con base en ejercicios de respiración, pero puede utilizarse la música, visiones u olores agradables, comer un helado preferido, etc.
- Una vez dominada la primera fase, se pasa a la siguiente y así sucesivamente, hasta que se acepte con normalidad al objeto o situación fóbica.

1.5 La interacción social.

Para abordar este tema retomaremos la última clasificación de las necesidades presentada en 1.1.1, en la parte de las necesidades psicológicas adquiridas.

Este tipo de necesidades no se consideran orgánicas (comunes a todas las personas), sino que se adquieren a partir de los significados que cada sujeto da a las interacciones sociales (no a las ambientales).

1.5.1. Necesidades psicológicas adquiridas.

Como su nombre lo indica, no son necesidades vitales en cuanto al aspecto biológico, aunque en un momento dado pueden llegar a ser también vitales psicológicamente una vez internalizadas (modelos y prohibiciones mediante las cuales la sociedad se hace presente dentro nuestro), como lo describía **Pichón, E. (2007)**, o introyectadas (proceso psicológico por el que se hacen propios rasgos, conductas u otros fragmentos del mundo que nos rodea, especialmente de la personalidad de otros sujetos), como lo exponía Freud, S. (op.cit.), a través del ego y superego.

Uno de los teóricos más influyentes en este tema es **Vigotsky, L. (2007)**, quién postuló que el desarrollo de los sujetos solo era explicable por las interacciones sociales, a través de las cuales se interiorizan instrumentos culturales (como el lenguaje), que pertenecen originalmente al grupo social en que uno se desarrolla.

Las necesidades psicológicas adquiridas se subdividen a su vez en cuasi-necesidades y necesidades sociales.

Las **cuasi-necesidades** representan deseos inducidos por situaciones ambientales pasajeras y son de corta duración, pero en el tiempo que duran afectan la cognición (como pensamos), la emoción (como sentimos) y la conducta (como actuamos), similar a cuando pasamos ante un aparador y deseamos el producto que se exhibe.

Existen situaciones en donde estas cuasi-necesidades rebasan a cualquiera otra debido al sentido de urgencia, presión y tensión que produce su insatisfacción, como una urgencia de dinero por un accidente.

Una vez resuelto el problema, ya no lo requerimos con tanta fuerza, de manera que otras necesidades más permanentes ocupan el primer lugar en nuestra atención y consciencia.

De cualquier manera, este tipo de necesidades evidencia aquello que no tenemos, pero que por las interacciones con el ambiente requerimos satisfacer enseguida.

Las **necesidades sociales** por su parte son predisposiciones que aprendemos y que nos obligan a preferir algunos aspectos del ambiente en lugar de otros.

Ninguna persona nace queriendo controlar el destino de los demás, o ser ganador en una competencia deportiva. Estas necesidades tienen su origen en las interacciones sociales y se van adquiriendo poco a poco en función del desarrollo personal de cada individuo y del ambiente social en que le toque interaccionar.

Algunas gentes preferirán vivir en entornos de desafío (necesidad de logro), mientras que otras elegirán situaciones en donde se les facilite el relacionarse con sus semejantes (necesidades de afiliación e intimidad) y otras tantas optarán por circunstancias que les permitan ejercer liderazgo sobre otros o aumentar su prestigio personal (necesidad de poder). Estos tres tipos de necesidades sociales son las más aceptadas y estudiadas.

Como todas las necesidades, una vez adoptadas se transforman y siguen el curso de pensamientos, emociones, acciones y estilo de vida (conductas).

En los tres casos, cuando se está en estado de necesidad la percepción de incentivos acciona potenciales emocionales y conductuales apropiados para satisfacerla (aproximación-evitación) conforme su historial de interacciones y experiencias, debido a que este tipo de conductas son básicamente reactivas. Por ejemplo, para una persona hablar en público puede causar miedo y provocar conductas de evitación, mientras que para otra puede causar entusiasmo y conductas de aproximación.

Es obvio que tales necesidades influyen fuertemente en las ocupaciones que eligen las personas para su desarrollo laboral.

El **logro** es una necesidad de ejecutar bien una tarea en relación con un indicador de eficiencia; el resultado retroalimenta la sensación o consciencia de competencia o incompetencia, por lo que la conducta hacia el logro depende del tamaño o urgencia de la necesidad, de la probabilidad de éxito o fracaso que se perciba y de los incentivos que se presenten, como lo expone Atkinson, J.W. (op.cit.).

Los elementos que se tienen para evaluar la probabilidad de éxito o fracaso son la dificultad de la tarea y las competencias y habilidades adquiridas.

Los sujetos con gran necesidad de logro buscan cualquier oportunidad que les permita probar o comprobar el grado de destrezas alcanzado,

valorando la competencia por sí misma; además asumen la responsabilidad personal por sus éxitos y fracasos en lugar de buscar consejo o apoyo de otros. Los que no la tienen responden con conductas de evitación y defensa y emociones de ansiedad y miedo al fracaso.

Los objetivos que se persiguen al buscar satisfacer esta necesidad son el rendimiento al probar y demostrar si se adquirió ya una habilidad y el dominio al mejorar las habilidades ya adquiridas.

Las tendencias de acercamiento al éxito y a evitar el fracaso dominan en esta necesidad.

Como ya se mencionó, así como se buscan conductas orientadas al logro, otras personas prefieren buscar conductas orientadas al no-logro (evitación), solo que el evitar hacer algo (como hacer dieta), es más difícil de conseguir comparado con el tratar de hacer algo (comer mejor), por lo que las metas orientadas a la evitación derivan en un menor rendimiento, a la pérdida rápida del interés y al desistimiento, afectando a la larga la propia personalidad.

La **necesidad de afiliación o intimidad** se refiere a la exigencia que sentimos de establecer relaciones afectivas con otras personas, so pena de experimentar emociones de soledad o desaprobación, en lugar de emociones de acompañamiento y aceptación.

Una vez establecidas las relaciones se tiende a mantenerlas aún a base de evitar conflictos, situaciones competitivas, hablar bien de todos, etc., por lo que tal necesidad influirá fuertemente en las ocupaciones que se elijan, las que serán aquellas donde existan relaciones positivas y de apoyo a los demás, como enfermería o sacerdocio, y donde las personas sean fácilmente aceptadas e integradas. La vergüenza es el único sentimiento que evita la conducta de afiliación.

La necesidad de **poder** se refiere al deseo acuciante de lograr control o influencia sobre el medio ambiente (personas o ambiente material).

Una vez lograda esta etapa se pasa al perpetuamiento de tal control e influencia para ejercer un dominio, con el cual se logra reputación o estatus.

Las ocupaciones de estas personas son aquellas en que pueden ejercer liderazgo, agresividad, influencia o prestigio.

En sus interacciones con el ambiente, se excitan fácilmente produciendo grandes cantidades de epinefrina o adrenalina.

1.5.2 La uniformidad social.

Un punto de vista diferente sobre las interacciones sociales lo ofrece la psicología social, la que considera que las presiones sociales orillan a la uniformidad social del individuo, de manera tal que las normas, valores, comportamientos y expectativas de las personas son dictadas por el entorno social y favorecidas por los Estados-Nación, hasta socializar al individuo (alineación).

Bajo este enfoque, al sujeto que participa en una interacción el Estado-Nación solo le reconoce como propiedad específica el ser un poco más complejo que un objeto físico, pero no admite que introduzca una diferencia cualitativa en la interacción.

Los individuos buscan conglomerados de personas con los cuales se identifican en los patrones de respuesta a estímulos comunes y que al mismo tiempo los diferencia de otros conglomerados, por ejemplo religiones y sistemas educativos.

En esta teoría se niega toda autonomía al individuo al establecerse una dependencia total respecto a la cultura o estructura social, asignándole un estatus. Así, las conductas se dan más por imitación y no por elaboraciones constructivas, resultando en interacciones en las que ninguno de los dos participantes dispone de la representación adecuada a la situación.

1.6 La voluntad.

Continuaremos con la última de las clasificaciones mostradas en 1.1.1, para terminar su exposición, con la necesidad psicológica orgánica de la autodeterminación o voluntad.

Voluntad, del latín *voluntas*, es la facultad del ser humano para decidir sobre sus actos, aunada a la capacidad para ejecutar un esfuerzo y el ánimo para hacerlo (“fuerza de voluntad”).

Es una necesidad humana de tener el poder para decidir qué, como, cuando, donde y porqué hacer una cosa, “hacer lo que queramos”. Que nuestras conductas satisfagan nuestras necesidades psicológicas intrínsecas.

Sentimos la necesidad de elegir con independencia del ambiente, la interacción social, etc.

Las personas con gran voluntad son emprendedoras, tienen iniciativas y tratan de ser originales, pues “originan” su propia conducta. Reaccionan así por necesidad individual, no por presión social o ambiental.

Quienes no sienten esta gran necesidad de tener autodeterminación, se sujetan fácilmente a la voluntad de otros (“que se haga la voluntad de Dios”), máxime si de esa manera se satisfacen otras necesidades orgánicas o psicológicas.

En el caso de los entrenadores deportivos al dirigir a sus atletas, de alguna manera obstruyen su autodeterminación, por lo que antes de tomar sus decisiones, debe al menos escuchar a sus dirigidos.

Los valores e incentivos sociales representan factores que inhiben la voluntad, como el dinero, los tiempos límite, los indicadores de eficiencia, la competencia, etc.

Igualmente, la interacción social obstruye de gran manera la autodeterminación de las personas a través de por ejemplo la educación estatal, los que siguen dogmas religiosos, o los tipos de trabajo como los militares, etc., por lo que para que se desarrolle la voluntad deben existir ambientes favorecedores para ello.

Los ambientes favorecedores tienen que al menos aparentar que se poseen opciones de elección y libertad, retroalimentación, y explicación de las bondades de seguir reglas, así como tolerancia para corresponder a los demás.

En el plano estrictamente personal, el individuo puede poseer autonomía para establecer sus propias metas y modo de alcanzarlas.

Para crear un ambiente favorable para otras personas en cuanto a su autodeterminación, se deben de efectuar evaluaciones de su personalidad y otros test que permitan conocer intereses, necesidades, preferencias, expectativas y aspiraciones, pues no a todos los agrada ser autodeterminado o dirigido, por lo que debe establecerse en qué grado lo son.

Otra forma de hacerlo es ponerse en el lugar del otro para comprender sus necesidades, como el patrón de un negocio que empezó desde abajo y comprende las necesidades de sus empleados.

Un entrenador deportivo deberá consultar al atleta si se siente más cómodo entrenando de noche o de día, en presencia de gente o aislado, etc. Cabe aclarar que crear ambientes favorables no es nada fácil, pues se podría caer en la anarquía, sobre todo en deportes de conjunto. Igualmente no es sencillo pasar de una forma de vida que obstaculiza o no favorece la autodeterminación, a otra que si lo hace

La necesidad de crear reglas o compromisos de conducta es indudable. Pongamos el caso de los semáforos para los automovilistas, o el mantener la limpieza y orden en un gimnasio.

En el caso de los ambientes favorables la cuestión es cómo utilizar esas reglas de manera que sean las mínimas, que se expliquen sus beneficios y que se apliquen las menos sanciones por su quebranto, dejando así la responsabilidad de su cumplimiento en la persona auto determinada.

El lenguaje que se emplea con este tipo de personas de alta independencia; no debe ser presionante y más bien deben entablarse diálogos o preguntas sobre porque no se ha seguido determinada regla o tenido una conducta inapropiada.

En lo general, la gente se beneficia cuando se favorece su autonomía y se le perjudica cuando se le controla. Dicho de otra manera, se obtienen mejores rendimientos tratando a la gente de forma no coercitiva y dejándoles margen de autonomía en sus actividades.

La calidad de la motivación de la persona (cuán auto determinada es su motivación), predice la calidad de su interacción con una tarea asignada. En la otra acepción de la voluntad (capacidad para ejecutar un esfuerzo y el ánimo para hacerlo), se podría decir que constituye el músculo de la mente o del alma, por tanto, como cualquier músculo debe cultivarse y fortalecerse iniciando con retos sencillos y una vez dominados estos, pasar al siguiente nivel.

Al ser la voluntad una de las fuerzas motivadoras que conducen a la acción o inacción, es obvio que a mayor voluntad, mayor cantidad de conductas apropiadas para la acción.

1.7 Las expectativas.

La palabra expectativa proviene del latín “*expectatum*” = mirado o visto y significa la esperanza de que ocurra algo que uno cree probable.

Generalmente se espera el resultado del acontecimiento con base en el conocimiento de sucesos previos (por ejemplo el ganador de un partido de tenis cuyos antecedentes lo ubican así) o con base en situaciones de sentido común (en una carrera, la liebre ganara a la tortuga), pero en muchas ocasiones la valoración del resultado esperado es enteramente subjetiva.

Si no existiera la expectativa como acontecimiento esperado de una acción o inacción, nadie o casi nadie se sentiría impulsado a actuar. Cualquier sujeto desistiría de estudiar si su expectativa no fuera lograr el aprendizaje; un corredor no se entrenaría si su expectativa no fuera participar en una carrera.

¿Y cómo influyen las expectativas de otros? Por ejemplo, los padres que tienen la confianza de que su hijo estudiara hasta graduarse, o el entrenador de un atleta que cree que este ganara la competencia.

La expectativa es entonces una de las fuerzas impulsoras hacia la acción o inacción, o sea, es una de las tantas formas de motivación que existen.

Representan el impulso para lograr una conducta de control sobre la propia persona y sobre las partes del ambiente susceptibles de ser influenciables, generalmente a través del auto-convencimiento o de la “fe en sí mismo”.

Es necesario mencionar que en ocasiones algunos sujetos hacen exactamente lo contrario a lo que se les pide que hagan, puesto que perciben la solicitud como un ataque a su libertad de elección, e intentan con tales actitudes preservar su libertad o voluntad.

La fuerza de la expectativa determinará la fuerza con que las personas ejecutarán determinadas conductas.

1.7.1 Las expectativas personales.

En este plano solo obra la visión subjetiva. No importa lo que diga el entrenador, el psicólogo, o cualquier otro tercero.

Un sujeto tiene una visión clara de sus alcances y para superar estos, solo a través de una fuerte influencia externa se podrán cambiar sus patrones mentales para que acepte internalizar nuevas expectativas.

En el deporte de alto rendimiento solo debe existir una expectativa: Ganar el primer lugar.

Las expectativas personales pueden dividirse en expectativas de eficacia (juicio subjetivo sobre la propia eficacia para ejecutar una acción) y expectativas de resultado (juicio sobre si el efecto deseable se provocará, una vez ejecutada la acción).

Las expectativas de eficacia influyen en la probabilidad de que un sujeto se comporte de cierta manera y las de resultado influyen en la probabilidad de que determinadas derivaciones se produzcan, una vez efectuada la conducta.

Las primeras afectan a las segundas en mayor grado, por ejemplo la expectativa de un experto de poder desarmar una bomba (expectativa de resultado), depende del tamaño de su confianza en su habilidad y sapiencia (expectativa de eficacia).

Por lo anterior, antes de ejecutar una acción que deberá realizarse de manera forzosa, se deben primeramente eliminar todos aquellos pensamientos negativos y elevar las expectativas de éxito, pues entre más se crea en la capacidad propia para ejecutar la acción, será mayor la disposición para efectuar mayores esfuerzos y mejor la actitud para encarar las adversidades que puedan presentarse.

Las **expectativas de eficacia** son influenciadas por cuatro factores:

- Las experiencias anteriores al haber ejecutado una acción específica (historia de éxitos y fracasos).
- La observación de otras personas ejecutando dicha acción (si ellos pueden yo también, si no pueden yo tampoco).
- Las inducciones de terceros (persuasión para concentrarse más en lo positivo que en lo negativo).

- Los estados fisiológicos (una sensación de vigor, relajamiento y autoconfianza, en lugar de frío, tensión, estrés y temblor corporal).

Por su parte, las **expectativas de resultado** del tipo si x entonces y, dependen también de cuatro factores:

- Las experiencias anteriores (historia de éxitos y fracasos; a mayores éxitos, mayor expectativa de ellos y viceversa).
- La percepción de los obstáculos a superar (un vistazo antes de emprender la acción para evaluar el grado de dificultad, desde la perspectiva individual).
- La personalidad (grado de necesidad de logro, autoestima y diferencias individuales).
- La comparación social (observar los resultados de otros en las mismas experiencias).

Cuando los resultados deseados o indeseados son percibidos por el sujeto como independientes de su conducta (el resultado se producirá, no importa lo que él haga), se desarrolla el *desamparo aprendido*, o sea, un estado psicológico en el que al percibir los acontecimientos de su vida como incontrolables (no percibir que tiene el control de ellos), el sujeto ya no emite conductas con vistas a obtener un resultado (concepto tratado en 1.2.2.2).

En la parte contraria del descontrol se sitúa el deseo de tener todo en la vida bajo control, sin tener consciencia de que tal situación es imposible, pues la vida tiene diversas facetas impredecibles en donde no es posible e incluso deseable lograrlo.

En estos casos, al no producirse los resultados de control que pretende, el individuo empieza a desear lograr controles irreales, sufriendo frustraciones acompañadas de malestares físicos como ansiedad, depresión, presión alta,

afecciones estomacales, de la piel y otros más, que finalmente pueden derivar en trastornos mentales.

Lo ideal es equiparar la expectativa de control con el grado de dificultad del medio ambiente (físico o social).

1.7.2 Las expectativas de terceros.

En el deporte de alto rendimiento las expectativas de terceros son inseparables e incluso se podría decir que se practica para complacer a estos, llámense entrenadores, seres queridos, compañeros de equipo, público en general, comités, países, etc.

En su mayor parte, la práctica del deporte de alto rendimiento es remunerada o patrocinada, por lo que también los inversionistas esperan el retorno de su inversión vía triunfos.

Se patrocinan debido a que su práctica implica fuertes costos económicos que solo son posibles de cubrir por medio de patrocinios, como son el pago de médicos, dietistas, entrenadores, viajes al extranjero, etc.

Entre más se incremente el record de triunfos, las expectativas de terceros sobre el atleta irán aumentando tanto en tamaño como en tipo, pues por ejemplo, en los espectadores se forman proyecciones que empujan a tratar de imitarlo en su físico, vestimenta, gustos, etc., y la fama atraerá la atención de aficionados, prensa, interesados en sus ganancias económicas, patrocinadores, autoridades deportivas y políticas, etc.

En la parte positiva, las expectativas de terceros pueden ayudar a mejorar el rendimiento físico, sobre todo en el momento de la competición como cánticos en los estadios de fútbol, corear el nombre de un boxeador, etc.; en la parte negativa, pueden ejercer una fuerte presión que imposibilite o reduzca el desempeño, sin importar lo bien preparado que este físicamente el atleta.

1.8 Las diferencias individuales.

El significado de la palabra diferencia nos dice que es una cualidad, característica o circunstancia que hace que dos personas o cosas no sean iguales entre sí (lo contrario a la igualdad).

Incluso en el mundo material (no orgánico) existen diferencias entre las cualidades de la materia.

Las personas no solo son diferentes físicamente, también mental o emocionalmente existen diferencias significativas que entre otros aspectos, definen su conducta y su actividad. Una persona que no soporte mirar la sangre no elegirá ser doctor; una adolescente introvertida no elegirá ser porrista de un equipo.

En el aspecto deportivo, es obvio que las diferencias físicas influyen de manera significativa en las competiciones, pero también las diferencias mentales como personalidad, carácter, capacidad de control emocional, etc., tienen gran peso, sobre todo en el momento justo de iniciar la competencia y durante esta. Es común ver como en las competiciones en donde participan atletas de similar preparación y capacidad física, triunfan los que poseen una "mentalidad superior".

Lo anterior se debe a que todas las personas reaccionamos diferente ante una misma fuerza motivadora, ante un mismo grado de presión o estrés o ante un mismo estímulo ambiental; algunas sentirán o percibirán estos factores como favorecedores y otras al contrario.

En el caso de los atletas de alto rendimiento, las presiones mentales y emocionales a que están sometidos son mucho más altas que las presiones normales en una persona ordinaria, pero la preparación que se pueda lograr en este campo estará determinada por la capacidad mental y emocional de cada individuo.

Si una persona de 1.60 metros quisiera competir en básquetbol de alto rendimiento, no importaría la cantidad de esfuerzo que pusiera en los entrenamientos, ni que tuviera a los mejores entrenadores o las mejores instalaciones o la mejor motivación; simplemente sus características físicas individuales le impedirían participar en ese nivel de competencia, por lo que

tendría que adaptarse a un nivel o deporte acorde con sus características físicas.

Igualmente ocurre en la parte mental y emocional, puesto que por mucho que se trabaje con un atleta en esos aspectos, habrá un límite marcado por su capacidad mental individual que determinará hasta que nivel de competencia física puede llegar.



Fuente: <http://www.humor12.com/tenistas-931c.html>.

Sus experiencias anteriores, los resultados logrados en tales experiencias, su entrenamiento previo, sus intereses, sus creencias, valores, actitudes, personalidad introvertida o extrovertida y otros muchos factores, determinarán la capacidad mental que pueda llegar a desarrollar.

Pero así como en el aspecto físico se pueden aprovechar las diferencias individuales también puede hacerse en el aspecto mental y emocional. Por ejemplo, en un equipo de fútbol soccer los jugadores más altos se eligen para rematar o defender los tiros de esquina, pero también se elige como capitán al jugador con más carácter, capaz de arengar o controlar al resto del equipo según lo requieran las circunstancias; igualmente para tirar penales no solo se elegirán a los de mejor técnica, sino a los que posean mayor control emocional.

Uno de los papeles del psicólogo será identificar las diferencias mentales y emocionales para buscar la manera de sacarles provecho en beneficio del equipo.

A nivel individual podrá determinar la personalidad del atleta para reportar al entrenador físico las características a las que se le puede sacar provecho y aquellas que se deben de cuidar, por ejemplo, distinguir entre extrovertidos e introvertidos es necesario para conocer sus necesidades y capacidades de estimulación y control percibido (creencias y expectativas de una persona respecto a que puede interactuar con el ambiente en formas que producen los resultados deseados y evitan los indeseados), que a su vez afectan el rendimiento.

El Inventario de Personalidad de **Eysenck, A. (1990)**, conocido como (EPI), es un test que entre otros aspectos mide el grado de introversión-extroversión.

Por último diremos que en este Capítulo hemos tratado en general sobre las fuerzas motivacionales intrínsecas o extrínsecas que afectan a las personas y que surgen de manera natural, pero es claro que tales fuerzas se verán influidas en todas sus características (duración, tamaño, dirección, etc.), si se ven perturbadas por causas no naturales o no normales.

Por ejemplo, un acontecimiento traumatizante o el consumo de sustancias psicotrópicas descontrolará cualquiera de las conductas normalmente esperadas en función de los factores que las acompañan; en el caso de las drogas en función a la sustancia, cantidad, tiempo de consumo, periodo de abstinencia, combinaciones, etc.

A manera de ejemplo se puede citar el óxido nitroso (gas hilarante) que produce risa y euforia sin que exista un estímulo natural que la provoque.

Igualmente sucedería en el caso de una persona afectada por un trastorno mental.

Hasta aquí dejaremos la parte puramente psicológica.

Una vez que se tienen las bases para comprender lo que significa motivación, como se expresa y las maneras en que influye en la conducta de las personas, se pueden utilizar en diversos campos de actividad, uno de los cuales es el deporte de alto rendimiento, tema que se tratará a continuación.

CAPÍTULO 2. EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

“Citius, Altius, Fortius” (Pierre de Coubertin, 1896, Juegos Olímpicos de Atenas)

Existen aspectos de la vida en los que no es posible alcanzar el objetivo deseado en base solo de motivación. La fijación de metas al alcance de nuestras posibilidades evitará fracasos y frustraciones y a cambio, proporcionará sentimientos de plenitud y alegría. La cuestión es saber y poder adaptarse a la vida con base en las ventajas y desventajas particulares que cada persona posee.

En el caso del deporte de alto rendimiento no existen prácticamente obstáculos que no se puedan superar para su práctica a cualquier edad ni a cualquier nivel, pues incluso las personas con impedimentos físicos pueden practicarlo (deportistas paralímpicos), solo que este tipo de atletas requieren una mucho mayor preparación mental que los deportistas sin tales impedimentos.



Fuente: http://www.google.com.mx/imgres?imgurl=http://ultimahoradiario.com.ar/wpcontent/uploads/2012/08/Oscar-Pistorius-atleta-sin-piernas.jpg&imgrefurl=http://ultimahoradiario.com.ar/deporte/2012-08-04-pistorius-el-atleta-sin-piernas-que-se-metio-en-la-historia-de-los-juegos-olimpicos/attachment/oscar-pistorius-atleta-sin-piernas/&h=391&w=600&sz=99&tbnid=GIB2hME7qKkERM:&tbnh=90&tbnw=138&prev=/search%3Fq%3Dfotos%2Batleta%2Bsin%2Bpiernas%26tbn%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=fotos+atleta+sin+piernas&usg=__gEL2AF4m_SaukfaVsVVWrSd5Eps=&docid=TI2nCEkq_1XKM&hl=es&sa=X&ei=RQuDUbOGFMaX0QHawIGQCA&sqi=2&ved=0CDYQ9QEwAw&dur=744.

Pero en el deporte como en cualquier otra ocupación existen altos niveles de rendimiento que solo algunos son capaces de desempeñar. La diferencia entre la práctica deportiva recreativa y la que requiere un rendimiento sobresaliente es el tema siguiente.

2.1 Deporte recreativo.

En México, la Ley General de Cultura Física y Deporte, en su Artículo 2, define al deporte como *"...la actividad y ejercicios físicos, individuales o de conjunto, que con fines competitivos o recreativos se sujeten a reglas previamente establecidas y coadyuven a la formación integral de las personas y al desarrollo armónico y conservación de sus facultades físicas y mentales"*.

En el ámbito recreativo el deporte se entenderá como la práctica constante y metódica de ejercicio físico con fines de logro de beneficios para la salud física y mental del ser humano.

Los logros para la salud física son evidentes y no se ahondará en ese aspecto por no corresponder a los objetivos de este trabajo.

El aspecto de salud mental está presente cuando la práctica del deporte funciona como satisfactor a cuasi-necesidades (deseos inducidos por situaciones ambientales pasajeras de corta duración), como pueden ser las que surgen en la temporada de juegos olímpicos en que toda la gente siente ganas de hacer deporte. También cuando satisface necesidades sociales adquiridas como las de logro (ejecutar bien una tarea en relación con un indicador de eficiencia), de afiliación (exigencia que sentimos de establecer relaciones afectivas con otras personas) como es el caso de los deportes de conjunto, o de poder (deseo acuciante de lograr control o influencia sobre el medio ambiente), como podría ser el caso de los alpinistas que luchan no contra un adversario sino contra el medio ambiente.

El aspecto lúdico del deporte se da en todas las edades siempre y cuando se practique por voluntad (facultad del ser humano para decidir sobre sus actos; capacidad para ejecutar un esfuerzo y el ánimo para hacerlo; Cap. 1.6), o sea, que no constituya una práctica impuesta por terceros o por factores ambientales, sino que la motivación sea puramente intrínseca, de manera que las emociones que produzca sean positivas como la alegría (ver Cap. 1.3).

En su aspecto social, podemos tomar de ejemplo a la competencia, que es una necesidad psicológica orgánica (como ya se comentó en el Cap. 1.2.2.2), y como el deseo de ser eficaz se extiende a todos los aspectos de la vida. Nunca es suficiente la capacidad para competir, siempre se aspira a más.

Asimismo no es suficiente poseer la capacidad, se tiene la necesidad de mostrarla ante otros.

En este aspecto interviene también el gregarismo que como ya se dijo representa la necesidad de pertenecer a un grupo de personas para tener interacción social, ser aceptados y valorados.

Las motivaciones para la práctica del deporte recreativo son entonces básicamente intrínsecas y las recompensas poseen un valor subjetivo.

2.2 Deporte amateur.

La palabra amateur es una palabra de origen francés que aproximadamente significa “aficionado”, lo cual se ha tergiversado en el medio deportivo para entenderse actualmente como aquella persona que practica un deporte sin recibir retribución económica por ello.

Se podría equiparar el deporte recreativo con el deporte amateur si se pensara que en ambos casos no interviene el factor económico, pero este no es el único que los diferencia.

En la práctica del deporte amateur ya intervienen factores extrínsecos que obviamente pierden la subjetividad de la recompensa, como es el caso de los deportes olímpicos en donde los primeros lugares se convierten en el objetivo máximo.

Además, en el deporte amateur los practicantes pueden llegar a adoptarlo como modo de vida, ya sea que perciban incentivos económicos o no.

Es común que los deportistas de alto rendimiento “amateurs” sean subvencionados económicamente por los organismos deportivos de sus países, lo que los convierte en profesionales del deporte disfrazados de amateurs, como fue el caso en los antiguos países comunistas.

Actualmente se admiten profesionales en los Juegos Olímpicos, con lo que la brecha entre amateurismo y profesionalismo se acorta cada vez más.

2.3 Deporte de alto rendimiento.

Se podría decir que el paso del deporte amateur, en donde las recompensas son básicamente intrínsecas, al deporte de alto rendimiento, se da cuando estas recompensas se convierten en extrínsecas, siendo la más común la económica.

En el deporte actual, los resultados de alto rendimiento los alcanzan los atletas combativos, personas dotadas de entereza racional y física que evidencian tenacidad, constancia, persistencia, decisión, firmeza, iniciativa, independencia y dominio de sí. La persistencia y constancia en todas estas características darán al atleta el éxito planeado.

A partir de aquí, entenderemos como deporte de alto rendimiento a aquel deporte que implica una práctica sistemática, a través de una metodología y que alcanza indicadores de alta exigencia a nivel internacional, teniendo como objetivo ya no el aspecto lúdico, social, etc., sino la obtención del primer o primeros lugares de la especialidad.



Fuente: <http://www.zimbio.com/photos/Krisztian+Berk/Olympics+Day+9+Gymnastics+Artistic/bFdshJ8Kfrc>.

Quienes practican el deporte de alto rendimiento serán por tanto deportistas de alto rendimiento, entendiendo como tales a aquellas personas dotadas de las capacidades y habilidades físicas y mentales necesarias para su práctica.

Aunado a lo anterior, el ahora atleta de alto rendimiento tendrá como característica el recibir compensaciones económicas y/o materiales por demostrar sus capacidades y habilidades, además de casi siempre contar con un equipo de especialistas que le proporcionen mayores elementos para incrementar sus capacidades físicas, mentales e incluso económicas.

El ámbito del deporte de alto rendimiento no solo pertenece al atleta: intervienen entrenadores, preparadores físicos, nutriólogos, psicólogos, directivos, jueces y ayudantes de diverso tipo.

En la época actual no solo el deportista debe tener alto rendimiento. También los entrenadores, directivos, jueces, etc., deberán estar a la par del atleta y contar con alta preparación física y mental.

Equipo y alto rendimiento son ya términos inseparables. Poco a poco, este nivel de deporte se asemeja más a una empresa que a un equipo de preparación de atletas. Cuando se plantean retos de rendimiento y programas para alcanzarlos, todos los involucrados participan del alto nivel del reto.

Las exigencias de resultados provienen de todos los ámbitos y no solo del practicante. Los países, las federaciones, los entrenadores, los inversionistas, los aficionados y hasta los competidores, exigen y esperan un alto nivel de rendimiento.

Incluso se han dado casos en la historia del involucramiento del tema político en los deportes, como fue el caso de las Olimpiadas de Berlín, 1936 y Olimpiadas en Pekín, 2008.

Como reza el lema olímpico, siempre se esperan atletas cada vez más rápidos, más altos y más fuertes.

Pero así como los logros son disfrutados por todos, también los fracasos impactan parejo.

Por lo anterior, los atletas establecen compromisos interpersonales con el equipo dada la urgencia de buenos resultados y el corto tiempo para lograrlos, como fin de patrocinios o becas, edad, capacidad emocional, etc.

En México existen organismos que impulsan la práctica del deporte en el nivel de alto rendimiento como la Comisión Nacional para el Deporte, la Confederación Deportiva Mexicana, el Comité Olímpico Mexicano, Federaciones Deportivas Nacionales, asociaciones estatales y organismos afines, etc.

Además se cuenta con el Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento, en donde se brinda a los deportistas hospedaje, alimentación, facilidades para la continuación de estudios, ayudas económicas, etc.

La normatividad básica en México es la Ley General de Cultura Física y Deporte, promulgada en 2003 y su Reglamento, que trata de impulsar su práctica a nivel masivo.

Esta Ley incluye en sus Artículos 73 a 76 lo referente al deporte profesional; en sus Artículos 88 al 98 trata sobre la investigación científica aplicada al deporte y en los Artículos 99 a 106, lo concerniente a los estímulos para los practicantes y demás involucrados.

Por su relación con el tema y su importancia a nivel nacional, se transcriben a continuación:

Título Tercero

Del Deporte Profesional

Artículo 73. *Se entiende como deporte profesional, a las actividades de promoción, organización, desarrollo o participación en materia deportiva que se realicen con fines de lucro.*

Artículo 74. *Los deportistas que participen dentro del deporte profesional, se regirán por lo establecido en la Ley Federal del Trabajo.*

Artículo 75. *Los deportistas profesionales mexicanos que integren preselecciones y selecciones nacionales, que involucren oficialmente la representación del país en competencias internacionales, gozarán de los mismos derechos e incentivos establecidos dentro de esta Ley, para los deportistas de alto rendimiento.*

Artículo 76. *La CONADE coordinará y promoverá la constitución de comisiones nacionales de Deporte Profesional, quienes se integrarán al SINADE de acuerdo a lo establecido en el Reglamento de esta Ley.*

De la Enseñanza, Investigación y Difusión

Artículo 88. La CONADE promoverá, coordinará e impulsará en coordinación con la SEP la enseñanza, investigación, difusión del desarrollo tecnológico, la aplicación de los conocimientos científicos en materia de cultura física y deporte, así como la construcción de centros de enseñanza y capacitación de estas actividades.

Artículo 89. En el desarrollo de la investigación y conocimientos científicos, deberán participar los integrantes del SINADE, quienes podrán asesorarse de universidades públicas o privadas e instituciones de educación superior del País de acuerdo a los lineamientos que para este fin se establezcan en el Reglamento de la presente Ley.

Artículo 90. La CONADE participará en la elaboración de programas de capacitación en actividades de cultura física y deporte con las Dependencias y Entidades de la Administración Pública Federal, Gobiernos de las Entidades Federativas, del Distrito Federal, y Municipales, organismos públicos, sociales y privados, nacionales e internacionales para el establecimiento de escuelas y centros de educación y capacitación para la formación de profesionales y técnicos en ramas de la cultura física y el deporte. En los citados programas, se deberá contemplar la capacitación respecto a la atención de las personas con algún tipo de discapacidad.

Artículo 91. La CONADE promoverá y gestionará conjuntamente con las Asociaciones Deportivas Nacionales la formación, capacitación, actualización y certificación de recursos humanos para la enseñanza y práctica de actividades de cultura física deportiva y deporte. Para tal efecto, emitirá los lineamientos necesarios en los que se determine el procedimiento de acreditación considerando lo dispuesto por la Ley General de Educación.

Capítulo III

De las Ciencias Aplicadas

Artículo 92. La CONADE promoverá en coordinación con la SEP, el desarrollo e investigación en las áreas de Medicina Deportiva, Biomecánica, Control del Dopaje, **Psicología del Deporte**, Nutrición y demás ciencias aplicadas al deporte y las que se requieran para la práctica óptima de la cultura física y el deporte.

Artículo 93. La CONADE coordinará las acciones necesarias a fin de que los integrantes del SINADE obtengan los beneficios que por el desarrollo e investigación en estas ciencias se adquieran.

Artículo 94. Los deportistas integrantes del SINADE tendrán derecho a recibir atención médica. Para tal efecto, las autoridades Federales, Estatales, del Distrito Federal, Municipales promoverán los mecanismos de concertación con las instituciones públicas o privadas que integren el sector salud. En el caso, los deportistas y los entrenadores que integren el padrón de deportistas de alto rendimiento dentro del RENADE, así como aquellos considerados como talentos deportivos que integren preselecciones y selecciones nacionales, deberán contar con un seguro de vida y gastos médicos que proporcionará la CONADE, así como incentivos económicos con base a los resultados obtenidos. El procedimiento correspondiente quedará establecido en el Reglamento de la presente Ley.

Artículo 95. Las instituciones y organizaciones de los sectores social y privado están obligadas a prestar el servicio médico que se requiera durante las prácticas y competiciones oficiales que promuevan y organicen.

Artículo 96. Las instituciones del sector salud y educativo promoverán en su respectivo ámbito de competencia, programas de atención médica para deportistas, formación y actualización de especialistas en medicina del deporte y ciencias aplicadas, así como para la investigación científica.

Artículo 97. La Secretaría de Salud y la CONADE, procurarán la existencia y aplicación de programas preventivos relacionados con enfermedades y lesiones derivadas de la práctica deportiva, así como proporcionar servicios especializados y de alta calidad en medicina y demás ciencias aplicadas al deporte.

Artículo 98. Las instancias correspondientes, verificarán y certificarán que los laboratorios y profesionistas dedicados al ejercicio de estas ciencias, cumplan con los requisitos que fijen los Reglamentos y Normas Oficiales Mexicanas que sobre el particular, emita la dependencia con competencia en la materia.

Capítulo IV

Del Estímulo a la Cultura Física y al Deporte

Artículo 99.- Corresponde a la CONADE y a los organismos de los sectores públicos otorgar y promover en el ámbito de sus respectivas competencias,

ayudas, subvenciones y reconocimientos a los deportistas, técnicos y organismos de cultura física y deporte ajustándose a lo dispuesto en la presente Ley, su Reglamento y en su caso, en la convocatoria correspondiente. La CONADE promoverá y gestionará la constitución de fideicomisos destinados al otorgamiento de un reconocimiento económico vitalicio, a los deportistas que en representación oficial obtengan o hayan obtenido una o más medallas en Juegos Olímpicos o Paralímpicos. La CONADE, regirá los criterios y bases para el otorgamiento y monto de la beca a que se harán acreedores los beneficiados por los fideicomisos creados para reconocimiento a medallistas olímpicos y paralímpicos. La CONADE gestionará y establecerá los mecanismos necesarios para que los deportistas con discapacidad, sin discriminación alguna, gocen de los mismos reconocimientos y estímulos que otorgue el Gobierno Federal a los deportistas convencionales.

Artículo 100. Los estímulos a que se refiere el presente Capítulo, que se otorguen con cargo al presupuesto de la CONADE, tendrán por finalidad el cumplimiento de alguno de los siguientes objetivos:

- I. Desarrollar los programas deportivos de las Asociaciones Deportivas Nacionales;*
- II. Impulsar la investigación científica en materia de cultura física y deporte;*
- III. Fomentar las actividades de las Asociaciones Deportivas, Recreativas, de Rehabilitación y de Cultura Física, cuyo ámbito de actuación trascienda de aquél de las Entidades Federativas;*
- IV. Promover la actividad de clubes, asociaciones, ligas y deportistas, cuando esta actividad se desarrolle en el ámbito nacional;*
- V. Cooperar con los Órganos Estatales de Cultura Física y Deporte y, en su caso, con los Municipales, del Distrito Federal y con el sector social y privado, en el desarrollo de los planes de la actividad deportiva escolar y universitaria, así como en los de construcción, mejora y sostenimiento de instalaciones deportivas para el desarrollo del deporte de alto rendimiento;*
- VI. Promover con los CONDE, Universidades y demás instituciones educativas la participación en los programas deportivos y cooperar con éstos para la dotación de instalaciones y medios necesarios para el desarrollo de sus programas;*

VII. Promover con las Universidades la participación en los programas deportivos universitarios y cooperar con éstas para la dotación de instalaciones y medios necesarios para el desarrollo de sus programas.

VIII. Contribuir a elevar el desarrollo deportivo de los países de nuestro entorno histórico y cultural en respuesta a tratados o convenios de cooperación internacional;

IX. Fomentar y promover equitativamente planes y programas destinados al impulso y desarrollo del deporte para las personas con discapacidad, y

X. Realizar cualquier actividad que contribuya al desarrollo de las competiciones que de acuerdo con la legislación vigente corresponda a la CONADE.

Artículo 101. *Los candidatos a obtener estímulos y apoyos a que se refiere este Capítulo, deberán satisfacer además de los requisitos que establezca el Reglamento de la presente Ley los siguientes:*

I. Formar parte del SINADE, y

II. Ser propuesto por la Asociación Deportiva Nacional correspondiente. El trámite y demás requisitos para ser acreedores de los estímulos a que se refiere este Capítulo, se especificarán en el Reglamento de la presente Ley y su otorgamiento y goce estará sujeto al estricto cumplimiento de las disposiciones antes mencionadas, los Reglamentos Técnicos y Deportivos de su disciplina deportiva, así como a las bases que establezca el Ejecutivo Federal por conducto de la CONADE.

Artículo 102. *Los estímulos previstos en esta Ley podrán consistir en:*

I. Dinero o especie;

II. Capacitación;

III. Asesoría;

IV. Asistencia, y

V. Gestoría.

Artículo 103. *Serán obligaciones de los beneficiarios de los estímulos antes señalados:*

I. Realizar la actividad o adoptar el comportamiento que fundamenta la concesión de los estímulos;

II. Acreditar ante la entidad concedente, la realización de la actividad o la adopción del comportamiento así como el cumplimiento de los requisitos y condiciones que determinen la concesión o disfrute de la ayuda;

III. El sometimiento a las actuaciones de comprobación y a las de control financiero que correspondan en relación a los estímulos y apoyos concedidos, y

IV. Facilitar cuanta información le sea requerida por las autoridades de la Administración Pública Federal.

Artículo 104. *Las personas físicas y morales, así como las agrupaciones que hubieren contribuido al desarrollo de la cultura física y el deporte nacional, podrán obtener reconocimiento por parte de la CONADE, así como en su caso, estímulos en dinero o en especie previo cumplimiento de los requisitos que para tal efecto se establezcan.*

Artículo 105. *Para efecto del cumplimiento de lo dispuesto por el presente Capítulo, el Fondo para el Deporte de Alto Rendimiento brindará los apoyos económicos y materiales a los deportistas de alto rendimiento con posibilidades de participar en Juegos Olímpicos y Paralímpicos. En el Fondo para el Deporte de Alto Rendimiento, concurrirán representantes del Gobierno Federal, del Comité Olímpico Mexicano, de la Confederación Deportiva Mexicana y los particulares que aporten recursos a dicho fondo, mismo que estará conformado por un Comité Técnico, que será la máxima instancia de este fondo y responsable de autorizar los programas de apoyo y los deportistas beneficiados, quien se auxiliará de una Comisión Deportiva, integrada por un panel de expertos independientes. La Comisión Deportiva, se apoyará en las opiniones de asesores nombrados por especialidad deportiva, quienes deberán ser expertos en sus respectivas disciplinas y podrán emitir sus opiniones sobre los atletas propuestos y sus programas de preparación.*

Artículo 106. *Los deportistas y entrenadores de alto rendimiento que gocen de apoyos económicos y materiales a que se refiere el presente Capítulo, deberán participar en los eventos nacionales e internacionales a que convoque la CONADE.*

2.4 El psicólogo en el deporte.

La utilización de la psicología en el deporte inició desde el Siglo pasado. Los datos más conocidos la ubican cerca de 1920 en los países entonces controlados por la Unión Soviética, dada la importancia política que se le confería a esta actividad.

En ese entonces se interesaban en aspectos tales como la motivación, el poder mental del deportista y las tensiones previas a una competencia.

Las técnicas entonces aplicadas se referían a tests de inteligencia, de personalidad y de reacción motora.

Posteriormente entraron a esta corriente los Estados Unidos, varios países europeos e incluso Cuba y Canadá.

A continuación se presentan algunos datos históricos:

- 1925. Coleman Griffith, considerado como el padre de la psicología del deporte en los E.U. es la primera persona que intenta una aproximación a la psicología del deporte desde una perspectiva científica. Entre 1920 y 1930 dirige un laboratorio de investigación en el deporte dentro de la Universidad de Illinois. Es contratado por la Universidad de Illinois (E.U.A.), para auxiliar a equipos de basquetbol; más tarde, en 1938 lo contratan los Chicago Cubs ya como psicólogo del deporte.
- 1954. Se funda en Checoslovaquia la Sociedad Nacional de Psicólogos del Deporte, con objeto de que los psicólogos asesoren a los entrenadores y a través de estos últimos, incrementar el rendimiento de los deportistas. El trabajo en el campo de la psicología del deporte y su aplicación fue más que nada motivada por la política. Los países del bloque oriental de Rusia querían el reconocimiento de sus atletas olímpicos. Es así que investigaron todo, desde los efectos del consumo de drogas en el deporte, a la biomecánica a cómo funciona la mente durante la competición. Luego del éxito obtenido por los rusos, Estados Unidos comenzó estudios similares durante la década de 1950 y 60.
- 1955. El Comité Olímpico Italiano solicita un informe médico-psicológico de cada atleta que participará en las siguientes Olimpiadas.

- 1965. Se lleva a cabo el primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma, Italia, con asistencia de 500 participantes de distintos países. A partir de entonces se lleva a cabo cada cuatro años. En esa década se crea la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte (ISSP) en Roma por el Dr. Ferruccio Antonelli donde se comenzó a agrupar a las personas interesadas en el tema. Ese mismo período fue testigo de un rápido crecimiento de la asignatura dentro de los departamentos de educación física en los E.U. y el establecimiento de los grandes temas en que aún hoy sigue trabajando e investigando como son la motivación, la ansiedad competitiva, las diferencias individuales, habilidades motoras, manejo de la agresión, dinámicas grupales, etc.
- En la década de los 70's la psicología del deporte llega a su mayor apogeo y es reconocida como una ciencia en sí misma, donde se intenta avanzar en el plano experimental. Se comienza a trabajar sobre el impacto e influencia que poseen las variables ambientales y a una mayor comprensión de la conducta en situación de competencia. Estos conocimientos se aplican en los campus universitarios, donde en dichos cursos se le enseña a los estudiantes a desarrollar actitudes positivas en los atletas con técnicas de modificación cognitiva y de comportamiento. El factor de interacción entre las conductas del sujeto y el ambiente comienzan a ganar relevancia como acceso a la comprensión del comportamiento individual y grupal.
- En 1980 comienza a demostrar un enfoque más cognitivo al prestar más atención a aspectos relacionados con los pensamientos y sus representaciones mentales y a como éstos influían a la hora de competir. Comienza a editarse la revista *Journal of Sport Psychology*, donde se publican las investigaciones y estudios de una manera más específica.

Actualmente el papel que desempeña el psicólogo como parte de un equipo de preparación de atletas es muy diferente, así como los métodos y técnicas que aplica, pues como cualquier ciencia, esta ha evolucionado.

Es conveniente recordar que todo lo nuevo es tomado al principio con desconfianza hasta que se demuestra que no hay razón para ello o que los beneficios superan a los perjuicios o prejuicios.

De esta manera, aunque la incursión de la psicología en el deporte tiene alrededor de un Siglo, aún no ocupa el lugar que debiera dadas las reticencias de deportistas, entrenadores, directivos, y demás miembros que llegan al extremo de sentirse dueños del atleta o de los equipos y que ven al psicólogo como un invasor y alguien que puede restarles méritos.

Esto es así debido a que durante mucho tiempo el entrenamiento mental estuvo a cargo de no psicólogos, puesto que aunque la intervención de profesionales en esa rama siempre fue necesaria, al no estar ocupado su campo las necesidades eran resueltas por otras ciencias.

Anteriormente el encargado de la preparación técnica era también el encargado de la preparación física y de la psicológica. También era médico, utilero, etc., y fue cediendo esos lugares poco a poco a los profesionales especializados. Lo anterior demostró que fue la mejor forma de trabajar en su época, pero no en la actualidad.

Así como hoy no se concibe un equipo de alto rendimiento que no cuente con preparadores físicos, nutriólogos, etc., pronto entrará en ese supuesto el psicólogo a fuerza de observar lo que se puede hacer con él o sin él.

Otro factor a considerar es el miedo al psicólogo presente no solo en el deporte sino en todos los ámbitos. El contar con este profesional a la mano es fundamental pues de otra manera el atleta y demás miembros del equipo no lo consultarán, aún y cuando lo necesiten.

Una ventaja más de contar con tal profesional consiste en que su intervención puede evitar malograr prospectos de gran valía o atletas a los que se les ha invertido demasiado en otros aspectos.

Debe tenerse en cuenta que el ambiente deportivo en donde el psicólogo ejecutará su labor es también un medio hostil con muchos intereses en juego, sobre todo económicos.

Por último debe mencionarse también que dentro de los equipos profesionales de entrenamiento de atletas, en la mayoría de los casos el psicólogo es contratado no para atender al atleta como persona sino

exclusivamente para la mejora del rendimiento, lo que se asemeja más a obtener un rendimiento laboral, pues cuanto más se le paga al deportista más se le exige.

2.4.1 Que hace y que no hace.

En esta parte nos referiremos más bien a aspectos generales de lo que hace, de lo que no hace, de lo que debería de hacer y de lo que no debería de hacer el psicólogo en el deporte.

Respecto a **lo que si hace**, en primer lugar, debe quedar claro que su papel en el ámbito del deporte es muy diferente al que desarrolla normalmente por así decirlo, en la calle.

En su actividad normal generalmente el psicólogo clínico lleva a cabo labores de investigación, diagnóstico, terapia y psicoprofilaxis. Esta última es una técnica de la psicología que busca ayudar al paciente en el control de las emociones, actitudes y comportamientos que pueden llegar a condicionar el tratamiento médico.

En particular, el psicólogo clínico se ocupa de tratar personas con desajustes de personalidad, deficiencias intelectuales y trastornos mentales.

En cambio el psicólogo del deporte atenderá prioritariamente personas normales en aspectos tales como la motivación, la confianza, la concentración y el autocontrol.

Otras tareas que le corresponden en el ámbito deportivo, entre otras, son las siguientes:

- Favorecer la comunicación entre los compañeros de equipo, con el técnico y con el resto del grupo encargado de la preparación (transdisciplina o interdisciplina).
- Facilitar la comunicación entre los miembros del equipo de preparación.
- Trabajar con los atletas con sueldos desiguales.
- Trabajar con atletas suplentes, expulsados o lesionados.
- Mediar en conflictos entre atleta y cuerpo técnico o entre miembros de este último.

- Trabajar con padres de atletas (menores, mujeres, etc.).
- Trabajar con miembros separados del equipo.
- Es común ver en este nivel de competencia el que se prioricen aspectos económicos o de resultados deportivos sobre los formativos o de desarrollo integral, por lo que el psicólogo debe hacer su parte atendiendo los aspectos emocionales y mentales de aquellos atletas sobreexplotados.

Pero para poder llevar a cabo su labor, el psicólogo debe buscar el tiempo idóneo para sus intervenciones como pueden ser los días de menor carga física o los días posteriores a la competencia o antes de esta.

Además deberá poseer, entre otras, las siguientes cualidades:

- Habilidad de tratar a seres humanos (no como sujetos u objetos de experimentación).
- Criterio objetivo.
- Ausencia de prejuicios.
- Capacidad de adaptación.
- Madurez emocional.
- Coeficiente intelectual.
- Capacidades de observación, perseverancia y memoria.
- Salud mental óptima.
- Capacidad de persuasión y empatía.
- Ser auténtico y transparente.
- Orientación o escuela psicológica adecuada (de preferencia conductual o ecléctica).
- Tomar cursos de capacitación en psicología del deporte, con una constante actualización.

Los aspectos básicos que le tocará atender serán miedos, bloqueos, cohesión grupal y presiones competitivas, familiares, del entrenador, económicas, de sus compañeros de juego, etc., en situaciones de tareas para lograr un mejor rendimiento en estas.

Trabjará entonces con gente normal y no con casos psicopatológicos.

Tocante a **lo que no hace**, en ocasiones se señala al deportista como un incapaz intelectual que solo puede sobresalir por sus atributos físicos (*“no se requiere un alto I.Q. para patear bien una pelota”*), por lo que este es un buen punto de partida: El psicólogo del deporte no llega a intervenir con prejuicios; aporta sus conocimientos sobre los mecanismos que dirigen la conducta humana para mejorar el rendimiento deportivo.

No puede garantizar resultados victoriosos puesto que cada atleta es diferente en cuanto a sus capacidades emocionales y mentales y no se puede predecir con certeza como operará en plena competencia; hay características que el atleta tiene o no tiene y el psicólogo ayudará a mejorarlas.

Lo que si puede ofrecer como resultados observables de su labor son: Gráficas y estadísticas de rendimiento emocional y mental, resultados de tests de personalidad, etc.

Acerca de **lo que debería hacer** y aún no hace, es importante destacar el incremento del tiempo que le dedica a su labor, pero no es porque no quiera, sino porque la importancia de esta aún no es reconocida por los demás miembros del equipo de entrenamiento y directivos.

Como ya se dijo, el psicólogo aún debe trabajar para ganarse un lugar en los equipos de entrenamiento, iniciando con el entrenador técnico que hasta la fecha es quien dirige no solo a los jugadores sino también al equipo encargado de la preparación, situación que se irá diluyendo con el tiempo para ocupar un lugar más dentro del equipo.

Igualmente debiera pedir en los contratos que su labor pueda ser reconocida y publicitada al igual que el resto de los miembros del equipo de preparación. Es común leer o escuchar en los medios de comunicación que tal o cual técnico es un excelente motivador o táctico, o que los triunfos se deben a una preparación física de excelencia, o que la nutrióloga les aportó energía que los rivales no tenían, o lo que sea, menos referirse al entrenamiento mental otorgado por el psicólogo.

Otra faceta que aún no es abordada en plenitud es la de atender a ex – atletas, sobre todo al momento de ser despedidos y no retirarse por voluntad propia.

Incluso en la elección de los entrenadores o técnicos debiera oírse la opinión el psicólogo, pues por ejemplo hay casos en que los encargados de los

prospectos (o fuerzas inferiores o fuerzas básicas), están ahí solo haciendo méritos para llegar a dirigir a los atletas reconocidos y exigen sobreesfuerzos de todo tipo con tal de lograr su propia meta.

Sería mejor contratar entrenadores convencidos de que su papel es sembrar y básicamente formativo. Su papel es similar al del psicólogo, casi invisible, poco lucidor y con resultados a mediano y largo plazo.

Sobre **lo que no debe hacer**, en primer lugar es no salirse de su papel intentando convertirse en entrenador técnico, nutriólogo o querer jugar el rol especializado de otro miembro del equipo.

Tampoco debe informar sobre los resultados de su trabajo refiriéndose a personas, solo mediante gráficas o resúmenes. En todo caso, puede informar solo al atleta de sus propios resultados.

Tampoco debe intervenir si no posee las cualidades ya señaladas.

2.5 El psicólogo como parte del equipo multidisciplinario.

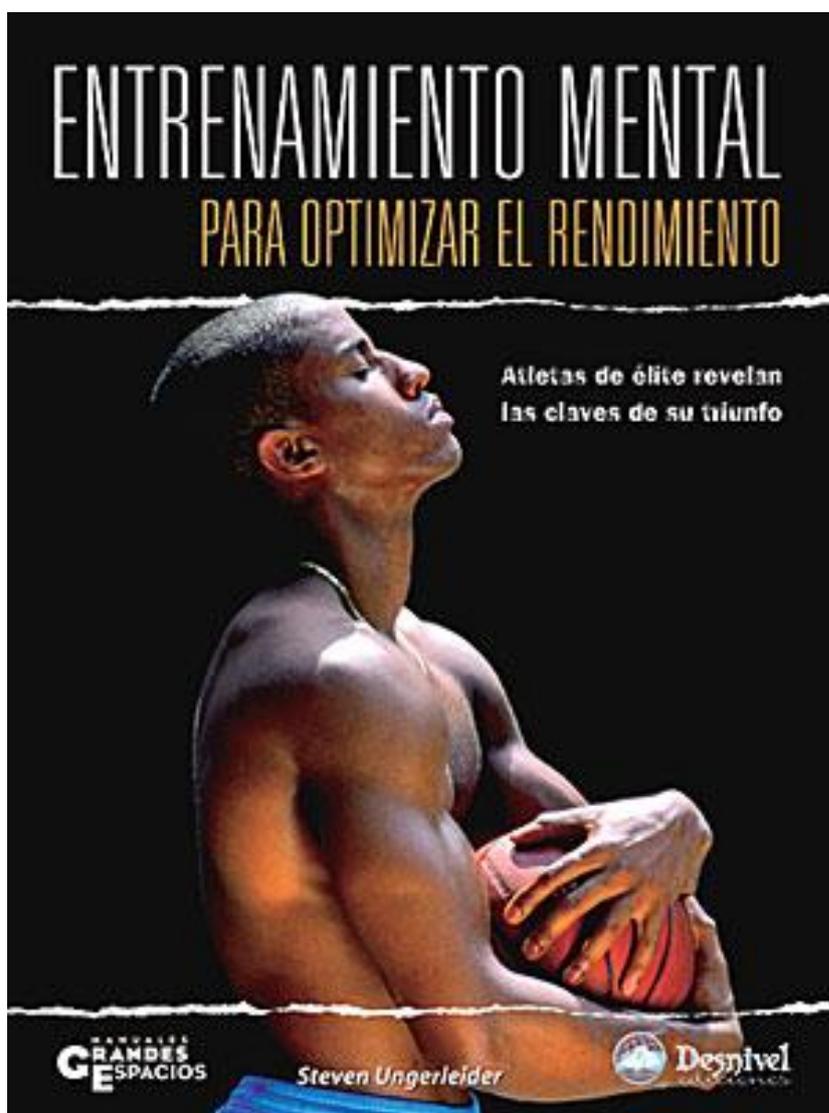
Debido a que dentro del campo de estudio y tratamiento de la psicología se encuentra el comportamiento humano, su campo laboral incluye prácticamente todos los ámbitos y poco a poco su capacidad de intervención se va reconociendo en muchas áreas, sobre todo en aquellas donde la obtención de resultados es vital.

Uno de los campos de reciente incursión lo constituye el deporte de alto rendimiento en donde el psicólogo puede aportar para mejorar las capacidades del atleta, entrenadores y directivos en aspectos tales como manejo del estrés precompetitivo, mejora de la concentración, manejo de la frustración, desarrollo humano, etc., y no solo para la mejora del rendimiento, sino para la formación integral (la presión por resultados los afecta a todos por igual) y para la prevención de riesgos.

La práctica del deporte de alto rendimiento conlleva desgaste psicológico que pueden ocasionar serios riesgos físicos y mentales (ver 2.6), lo cual exige del atleta la máxima preparación y conseguir todas las ventajas posibles, una de las cuales consiste en llegar con mejor preparación mental que el rival, no solo en el aspecto motivacional.

Para el atleta este tipo de preparación tradicionalmente había sido proporcionada por los propios entrenadores encargados del aspecto físico y no por profesionales en la materia, e incluso se puede afirmar que la incursión de psicólogos en los equipos de entrenamiento está iniciándose en la actualidad si se compara el número de atletas que la tienen contra los que carecen de ella.

También es necesario decir que, debido a lo reciente de tal incursión, las técnicas, procedimientos y metodologías utilizadas, aún tienen mucho que perfeccionar.



Fuente:

http://www.google.com.mx/imgres?imgurl=http://www.libriadesnivel.com/static/img/9788498290585_g.jpg&imgrefurl=http://www.libriadesnivel.com/libros/entrenamientomentalparaoptimizarelrendimiento/9788498290585/&h=401&w=300&sz=34&tbid=9aIWx1CvvkYMjM:&tbnh=90&tbnw=67&prev=/search%3Fq%3Dfotos%2Bentrenamiento%2Bmental%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=fotos+entrenamiento+mental&usg=__7YgdrARelCQAmt8hEqdcOXDcUU=&docid=al5jtiM3qjWB6M&hl=es&sa=X&ei=KxGDUZXcGJO30QH1k4GYDQ&sqi=2&ved=0CC0Q9QEwAA&dur=597

Las tareas que debe desempeñar un psicólogo como parte del equipo de preparación de un atleta se deben de constreñir al ámbito de su especialidad, sin mezclar su rol con el que le toca al preparador físico, técnico o jefe del equipo de competencia.

En este punto es conveniente aclarar las diversas formas de colaborar con otros especialistas, pues aún entre psicólogos a veces es difícil entenderse.

En el trabajo multidisciplinario se conserva la verdad de cada especialista y la utilización de sus propios términos, lo que ocasiona que no haya un entendimiento común y cada cual sigue pensando que tiene la verdad única.

La transdisciplina es un término muy utilizado en la investigación y busca lograr unidades de conocimiento más allá de las disciplinas, con formas de investigación integradoras. Desde luego son métodos muy difíciles de estructurar dadas las diferentes terminologías y procedimientos.

Por lo anterior, la transdisciplina es también muy difícil de implementar en el deporte, pues además tiene la dificultad de que se trabaja con seres humanos y no con unidades inertes. Se podría decir que en este ámbito es una utopía.

En cambio en el trabajo interdisciplinario es obligado el trabajar con especialistas en materias diferentes a la propia, aportando cada cual su conocimiento para lograr un mejor resultado final y común, integrando métodos teorías e instrumentos. Tiene como obstáculo el que no hay una verdad absoluta, pues implica que cada especialista renuncia a su propia y única verdad, o al menos a una porción de ella, en un esfuerzo de entender y ser entendido. Supone confianza mutua.

Aplicado al caso de la interacción entrenador – psicólogo, se daría así:

En el período de entrenamiento, ambos deben partir de un plan consensuado pero trabajar por separado. El psicólogo debe retroalimentar al entrenador con los resultados de su trabajo y este a su vez deberá hacerle observaciones sobre el comportamiento que advierta en algún atleta y que a su juicio deba ser atendido por el psicólogo.

Durante la competencia es necesario que los dos estén presentes aunque sea el entrenador técnico quien atienda al atleta pues como ya se apuntó, el público asiste a presenciar el desempeño físico y no el mental.

Eventualmente podría intervenir el psicólogo si así lo solicita el entrenador, para recordarle al deportista alguna de las técnicas trabajadas durante la fase de entrenamiento.

Posteriormente a la competencia, el psicólogo debe intervenir para renivelar mentalmente al competidor, ya sea que haya tenido éxito o derrota y prepararlo para la siguiente competencia. Se deberán tener sesiones para afinar lo que se acertó y lo que falló.

No solo con el atleta debe trabajar el psicólogo; también puede observar competencias o videos de los rivales y de los integrantes de su equipo de preparación, para observar los puntos débiles mentales y aprovecharlos en beneficio de su atleta, como gritar antes de la competencia, que un boxeador se pasee por todo el ring antes de iniciar la pelea, etc.

Es obvio que esto se hará siempre y cuando no se transgreda la ética que debe siempre acompañar la labor de todo psicólogo.

Deberá efectuar estudios de personalidad que permitan orientar al entrenador sobre aspectos tales como: Grado de autonomía recomendable para el atleta, sus preferencias de color, de clima para entrenar con frío, calor, de día, de noche, con o sin público, lenguaje en que es conveniente darle instrucciones, etc.

Por ejemplo, en el caso del lenguaje, este deberá ser de preferencia positivo y elogioso como *“parece que naciste para esto...”*; *“has mejorado pero no tan rápido como antes...”*, debido a que los elogios incrementan la percepción de competencia y las críticas la disminuyen.

Otra tarea que puede efectuar es preparar formularios para aplicarlos en forma selectiva al atleta después de sus sesiones de entrenamiento y así explorar su grado de interacción social, gregarismo, competencia, etc., con preguntas como que le motivo a acudir al gimnasio, porque a esa hora, si se sintió a gusto o a disgusto, etc., para compartir la información adecuada con los restantes miembros del equipo de preparación.

Es común ver en este nivel de competencia el que se prioricen aspectos económicos o de resultados deportivos sobre los formativos o de desarrollo

integral, por lo que el psicólogo debe hacer su parte atendiendo los aspectos emocionales y mentales de aquellos atletas sobreexplotados.

En general, el psicólogo deberá capacitar y entrenar al deportista para mejorar sus capacidades cognitivas, emocionales y conductuales, tales como:

- Trabajo en equipo.
- Disposición mental para competir.
- Pensamiento táctico.
- Habilidades para resolver problemas.
- Formación de hábitos de vida.
- Valores éticos.
- Tolerancia.
- Adherencia a las políticas prescritas por el entrenador o equipo contratante.
- Desarrollar habilidades de autocontrol y autoeficacia.
- Incrementar el sentido de compromiso.
- Aumentar la habilidad para centrarse en objetivos de ejecución.
- Mejorar la comunicación.
- Cohesión de grupo.
- Autocontrol
- Etc.

El trabajo del psicólogo también debe extenderse a entrenadores y directivos para crear sintonía y sinergia con el atleta. Algunos de los aspectos que se pueden capacitar y entrenar son:

- Trabajo en equipo.
- Toma de decisiones.
- Solución de problemas.
- Liderazgo.
- Proceso enseñanza – aprendizaje.
- Desarrollo profesional y humano.
- Etc.

El trabajo puede partir de la aplicación de tests y cuestionarios sobre aspectos que desee conocer y presentarlos a retroalimentación individual con el evaluado, guardando en todo momento la confidencialidad de los resultados obtenidos en sus trabajos.

También puede formular sociogramas para buscar obtener una “radiografía grupal” o grado de cohesión, para ayudar al técnico en su toma de decisiones.

En el caso de deportes de conjunto los resultados se deben entregar a nivel individual (solo al atleta). Para efectos del reporte al equipo de entrenamiento o directivos, se pueden formular gráficas conservando la confidencialidad de los resultados individuales, en donde se expongan los resultados encontrados y los aspectos que deben mejorarse.

Las sesiones de entrenamiento pueden ser a nivel individual y grupal, de forma consensuada con el equipo de entrenamiento físico, sobre todo para planificar los tiempos disponibles para el trabajo psicológico y no convertirlo en una fuente más de estrés.

Para el caso de atletas paralímpicos de alto rendimiento, además de los puntos ya expuestos para atletas y entrenadores, se deberá poner énfasis en capacitar y entrenar en aspectos como:

- Fortaleza mental.
- Autoestima.
- Estrategias de afrontamiento.
- Autoconfianza.
- Manejo del estrés (incrementando la sensación de control).
- Alternativas para solucionar problemas (propuestas de posibles soluciones a probables problemas).
- Asertividad.
- Disposición al trabajo.

Además de las entrevistas con los deportistas y los informes que pueden proporcionar los entrenadores y/o directivos e incluso los padres, algunos de los tests que se pueden aplicar a los atletas son los siguientes:

TEST	QUE MIDE
Inventario de personalidad de Eysenck	<p>Evalúa las características de la personalidad.</p> <p>Consta de 57 ítems y utiliza tres escalas básicas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Extraversión. • Emotividad. • Temperamento.
POMS (Profile of Mood States)	<p>Estado de ánimo.</p> <p>Este test proviene del ámbito clínico y se ha adaptado para diferentes usos.</p>
Perfil de los estados de ánimo.	<p>En el ámbito deportivo se emplea, además de medir el ánimo, para analizar el efecto de la participación en programas de ejercicio, así como en el seguimiento psicológico del sobreentrenamiento y la fatiga.</p>
Test de los 10 deseos (González Serra)	<p>Estima el nivel de motivación (es de tipo proyectivo).</p> <p>Consiste en escribir 10 deseos que se tengan y luego cinco temores, completando las frases “Yo deseo...” y “Yo temo...”.</p> <p>Los tres primeros deseos son decisivos pues aunque todos resultaran importantes, en la jerarquización por algo se coloca primero esos tres deseos.</p>
C.P.R.D. Cuestionario “Características Psicológicas relacionadas	<p>Mide variables como control de estrés, motivación, cohesión de equipo, influencia de la evaluación y habilidad mental.</p> <p>Tiene una estructura factorial con cinco escalas y 55 ítems.</p> <p>Estas escalas e ítems incluyen variables psicológicas que tienen una relación con el rendimiento deportivo. Algunas de</p>

<p>con el Rendimiento Deportivo”.</p>	<p>ellas de forma explícita, en concreto las que representa cada escala: Control del estrés, influencia de la evaluación del rendimiento, -que es una variable de estrés específica-, motivación, habilidad mental, y cohesión de equipo; y otras con contenidos más específicos vinculados al contenido central que delimita la escala; como es el caso de la escala de "control del estrés", en la que se agrupan ítems referidos a la autoconfianza, al funcionamiento atencional en presencia de situaciones potencialmente estresantes, y al nivel de activación.</p>
<p>PISQ (Parental Involvement Sport Questionnaire)</p>	<p>Evalúa los comportamientos directivos, el apoyo y comprensión, y la implicación activa de padres y madres en la actividad deportiva de los hijos.</p> <p>Consta de 20 ítems que se agrupan en 3 factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comportamientos directivos (<i>“directive behaviours”</i>) con 10 ítems. • Apoyo y comprensión (<i>“praise and understanding”</i>) con 4 ítems. • Implicación activa (<i>“active implication”</i>) con 5 ítems. • Un ítem aislado que mide directamente la percepción de presión. <p>Las respuestas se efectúan en una escala tipo Likert de 5 puntos (1- <i>muy en desacuerdo</i>; 5-<i>muy de acuerdo</i>).</p> <p>Existe una versión española denominada PISQe.</p>
<p>SCQ (Sport Commitment Questionnaire) Cuestionario de Compromiso Deportivo.</p>	<p>Mide el nivel de compromiso del deportista y los factores que lo predicen. Los resultados muestran que el apoyo y la comprensión de los padres favorecen el compromiso deportivo y la diversión, con lo que se disminuye la probabilidad del abandono deportivo.</p> <p>Consta de 28 ítems que se agrupan en 6 factores:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Compromiso deportivo (<i>“sport commitment”</i>), con 6

	<p>ítems.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversión deportiva (“<i>sport enjoyment</i>”), con 4 ítems. • Alternativas a la implicación (“<i>involvement alternatives</i>”), con 4 ítems. • Inversiones personales (“<i>personal investments</i>”), con 3 ítems. • Coacción social (“<i>social constraints</i>”), con 7 ítems. • Otras oportunidades (“<i>involvement opportunities</i>”), con 4 ítems. <p>Las respuestas se efectúan en una escala tipo Likert de 5 puntos (1 - <i>muy en desacuerdo</i>; 5 - <i>muy de acuerdo</i>).</p> <p>Existe una versión española denominada SCQe.</p> <p>Los análisis de resultados pueden hacerse mediante el programa estadístico SPSS.</p>
<p>BUTT (Test de Motivos deportivos. Escalas cortas de Susan Butt).</p>	<p>Se utiliza para evaluar el nivel de motivación deportiva. Se compone de cinco variables:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conflicto. • Cooperación. • Suficiencia. • Rivalidad. • Agresividad.
<p>Cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte – 2 (PMCSQ-2)</p>	<p>Mide la adaptación al contexto de la educación física, a través de 33 ítems.</p>

Resumiendo, el objetivo principal del trabajo psicológico en el deporte de alto rendimiento será el desarrollar al tope de su rendimiento las capacidades

mentales de los atletas, pero con consideración a su bienestar físico y emocional, acordes con su edad y contexto ambiental.

Por lo regular, el trabajo del psicólogo como parte de un equipo de preparación de atletas es poco conocido debido a que así puede estar establecido en sus contratos o convenios. También puede deberse a que se trata de impedir que los rivales conozcan las técnicas pues a su vez podrían trabajar para contrarrestarlas.

Lo cierto es que los sobresalientes logros recientes en el deporte mexicano, ya sea en deportes individuales o de conjunto, se han reconocido como fruto de un cambio de mentalidad.

Finalmente, cabe volver a insistir en que todo trabajo psicológico en esta área deberá estar apegado en todo momento a la ética profesional.

2.6 Beneficios y perjuicios del alto rendimiento.

Como en cualquier otro aspecto de la vida, la práctica del deporte de alto rendimiento conlleva beneficios y perjuicios, solo que en este caso las consecuencias son exponenciales como producto del alto grado de exigencia que conlleva.

En el caso de los **beneficios**, la práctica del deporte de alto rendimiento aleja al atleta de cualquier vicio, le reporta múltiples beneficios a su organismo tanto por la práctica del deporte como por la alimentación sana que se requiere y la disciplina demandada le forja un carácter tenaz y maduro que se extiende a todos los ámbitos de su vida.

Cuando la práctica es en deportes de conjunto se agrega la sociabilidad. Si la práctica se inicia en la adolescencia se minimiza la indisciplina y rebeldía propias de esta etapa y se evitan los riesgos de adquisición de vicios y malas compañías; las derrotas y victorias son asimiladas en grupo aprendiendo la solidaridad y las ventajas de obrar en equipo.

Es claro que también le reporta altos beneficios económicos, en los cuales no se ahondará por no corresponder al tema de este trabajo.

En el caso de las personas con discapacidad física, los deportes de competición le reportan beneficios psicológicos como:

- Desarrollo del autoconcepto.
- Incremento en la autoestima.
- Disminución considerable de depresión.
- Prevención de reincidencia y reclusión.
- Involucramiento en otros programas de educación y entrenamiento.
- Identificación con el deporte y ejecución.

Cabe mencionar que en este caso los beneficios solo se alcanzan después de un continuo esfuerzo y de luchar contra sus propias incapacidades físicas y frustración constante a la que se enfrenta y apoyado por sus propios patrones de comportamiento en donde predomina la persistencia como factor esencial que le permite en la medida de sus posibilidades, mostrarse asimismo y a los demás que es una persona preparada para dirigir su incapacidad de una forma más positiva.

Tocante a los **perjuicios**, la pérdida del aspecto lúdico y otros más en beneficio de los aspectos económico y de poder conlleva riesgos físicos y mentales, máxime si esta etapa inicia a edades tempranas, por lo que a la par de la formación física, debiera iniciarse la formación mental.

En el caso de deportes cuya práctica o metas a alcanzar no sean elegidas voluntariamente, tarde o temprano ocasionarán fracasos y frustraciones, como puede ser el caso de niños que se ven forzados por sus padres a practicar alguna disciplina elegida por estos últimos y/o obligados a efectuar esfuerzos límite para alcanzar objetivos fijados también por ellos.

En este nivel de exigencia, las recompensas intrínsecas y extrínsecas son tan grandes y tan duraderas como lo pueden ser los fracasos (perder de vez en cuando) y frustraciones (nunca alcanzar la meta fijada).

También ejemplos de los riesgos mentales los constituyen las consecuencias de no satisfacer alguna necesidad de las ya revisadas en los subcapítulos 1.2 a 1.8.

Por la importancia que conlleva, trataremos un poco más el caso de la práctica que se inicia en la adolescencia o casi niñez. Existen países en donde se considera un orgullo nacional la conquista de medallas olímpicas o de primeros lugares en competencias internacionales, lo cual no es malo, pero en

el afán de su conquista, elaboran programas deportivos que arrancan desde los cinco años con la esperanza de que inicien su participación en competencias internacionales a edades promedio de los 12 años y conquisten una medalla olímpica a los 16 años, que es la edad mínima actual para participar en olimpiadas, ocasionando casos como el de las Olimpiadas celebradas en 1976 en Montreal, Canadá, en donde la atleta rumana **Nadia Comaneci (2012)**, ganó medallas de oro a los 14 años, declarando posteriormente que "Para ser bueno a los 15 o 16, debes ser genial a los 12".

A lo anterior se aúna la falta de control del Comité Olímpico Internacional que deja en manos de las Federaciones o de los países miembros la comprobación de la edad de los atletas, provocando que en las Olimpiadas de 2008 celebradas en China, se solicitara al COI investigar la edad de las gimnastas chinas, que a simple vista se observaba que estaban mudando de dientes.



Fuente:http://www.google.com.mx/imgres?imgurl=http://imrishale.com/img_post/07_12_08_mal_rollo.jpg&imgrefurl=http://www.imrishale.com/blog/2007/12/08/sufrimientoysacrificio/&h=400&w=581&sz=25&tbnid=1RykDbyRiSdFpM:&tbnh=90&tbnw=131&prev=/search%3Fq%3Dfoto%2Bgimnastas%2Bchinas%26tbm%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=foto+gimnastas+chinas&usg=__zjZu8fGL_B76yoorthf5iKcLwzg=&docid=2Zwksxi9HJr4CM&hl=es&sa=X&ei=9hGDUazbAunh0gHcmIHwDQ&sqi=2&ved=0CDMQ9QEwAg&dur=739

En el aspecto físico, dado que los cuerpos están aún en etapa de crecimiento, se arriesga a los adolescentes a sufrir lesiones físicas irreversibles. En el aspecto mental, el no cumplir las exigencias al forzar demasiado las habilidades motoras propias de su edad, puede ocasionar frustración y sentimientos de fracaso que igualmente pueden ser irreversibles.

Por otro lado, la pérdida del disfrute de las etapas propias de la niñez puede derivar en traumas e inmadurez mental.

2.7 Tecnología y deporte.

En el afán de lograr el triunfo a como dé lugar, desde hace algún tiempo se ha introducido la tecnología al servicio del deporte, lo cual inició en países avanzados como Alemania y los E.U.

La psicofisiología, la medicina, la biología, la electrónica, la computación, y más recientemente la psicología, utilizan avances tecnológicos para mejorar el rendimiento del deportista.

La psicofisiología es la fusión de la psicología y la fisiología (estudio de los seres vivos y de sus interacciones con su entorno), por lo que practica diversos estudios experimentales cuyas metas más comunes son observar como el cuerpo prepara sus sistemas biológicos para desarrollarse conductualmente y como comprender la fisiología de la motivación y la emoción a través de los cinco sistemas que pueden expresarla: Cardiovascular, plasma, ojo, electrodérmico y actividad músculo-esquelética.

De esta manera, la psicología del deporte también debe contar con instalaciones en donde pueda realizar estudios experimentales adecuados para sus fines. Tales laboratorios debieran reunir algunos requisitos mínimos tales como:

- Tecnología de punta para la medición del concepto que se requiera medir y/o psicólogos ingeniosos que puedan suplir carencias con métodos alternativos no tan costosos (p.e., elaboración de tests propios).
- Espacio cálido y confortable para que el deportista se sienta con la confianza necesaria para someterse a los exámenes.

- Ubicación cercana a su campo de entrenamiento físico.
- Etc.

Algunos conceptos que se pueden medir son:

- Control de las emociones (miedo, ira, tristeza, alegría).
- Control en situaciones de estrés.
- Capacidad de concentración.
- Capacidad de memorización.

Además de los anteriores, se pueden agregar todos los aspectos que se pueden conocer a través de tests, tales como: Personalidad, interés vocacional, inteligencia, etc., e incluso tests proyectivos que confirmen los resultados obtenidos de manera psicométrica.

2.8 Período óptimo del alto rendimiento: Físico vs. Mental.

Así como un deportista tiene un determinado período de rendimiento en lo físico, también está limitado por un período similar en el aspecto mental.

Las presiones propias de las competiciones de alto rendimiento desgastan al atleta, máxime si no obtiene los resultados esperados.

Los años de dietas, concentraciones, entrenamientos físicos, cambios de horarios por competencias internacionales, presiones de la prensa, de los rivales, vida en hoteles y lugares de entrenamiento, carencia de vida afectiva común y presiones por obtener buenos resultados, hacen que la mayoría de los deportistas de alto rendimiento tengan también un ciclo corto de alto rendimiento mental, por eso es que los deportistas de élite son mínimos en comparación con todos los que compiten por los primeros lugares en todos los países y en todas las edades.

¿Qué pasa con todos los atletas que nunca alcanzaron los primeros lugares? ¿Quién los conoce? ¿Cuántos son?

Si se tomara cualquier deporte, por ejemplo el atletismo y se investigara cuantos atletas de todos los países se prepararon en las pruebas de velocidad

y salto de longitud durante el período 1984-1996, sumaría un número mucho muy grande, sin embargo, en ese período se recuerda más al atleta que más brilló: Frederick Carlton "Carl" Lewis, apodado *El hijo del viento*, ganador de 10 medallas olímpicas (9 oros) y otras 9 medallas en los Campeonatos Mundiales de Atletismo.

La mayoría de los otros atletas seguramente termino su ciclo de alto rendimiento mental en un tiempo muy corto.

¿Qué pasa si un atleta ha cumplido su ciclo de alto rendimiento físico y no lo asimila mentalmente? Obviamente solo se conocen los casos de deportistas sobresalientes pues los demás no son importantes para la prensa, pero tomemos solo dos casos conocidos:

- El piloto de autos Formula 1, Michael Schumacher, también conocido como "Schumi" o "El Kaiser", fue siete veces campeón del mundo y es el mayor ganador hasta la fecha de premios. Se retiró por primera vez en el año 2006 después de correr su Gran Premio número 250, a la edad de 37 años, con más de 25 de ellos dedicados a la competición.

En 2009 reapareció en las competencias, pero después de 52 competiciones de fracasos, el equipo Mercedes decidió en septiembre de 2012 no renovarle su contrato, por lo que optó por su retiro definitivo de las competencias.

En sus propias palabras, el piloto declaró *"Es tiempo de decir adiós. He perdido la motivación y la energía, sin duda necesarias para seguir compitiendo... He estado pensando mucho, teníamos un acuerdo de tres años pero es difícil mantener la motivación y la energía y es natural que piense en esto más que cuando era joven"*.

- El boxeador cubano Benny "The Kid" Paret, ganó el título mundial de peso superwelter en mayo de 1960. Expuso su campeonato ante el estadounidense Emile Griffith en abril de 1961, en donde fue noqueado en el round 13.

No obstante lo aparatoso de su derrota pidió la revancha para volver a pelear solo cinco meses después, reconquistando el campeonato en septiembre en 15 fragorosos rounds.

Solo tres meses más tarde, en diciembre de 1961, enfrentó a un rival de mayor peso en donde recibió fuerte castigo siendo finalmente noqueado y sufriendo de fuertes dolores de cabeza posteriormente.

En marzo de 1962 (104 días después de su derrota), aceptó una tercera pelea ante Emile Griffith, quién lo noqueó en el round 12. Fue sacado del ring en estado de coma y llevado a un hospital, en donde permaneció inconsciente durante nueve días y finalmente falleció.

Es obvio que los atletas que han terminado su ciclo de alto rendimiento físico y que insisten en continuar en ese nivel de competencias tienen un problema mental que se debe atender, además de que la sangre joven que viene empujando se los puede hacer patente de maneras no muy agradables.

En cambio, en el caso de atletas más conscientes que han terminado su ciclo de alto rendimiento mental (aún y cuando físicamente aún puedan rendir), por sí solos se empiezan a alejar de los entrenamientos, entrevistas y demás sucesos estresantes, como producto de una sucesión de fracasos cada vez mayores.

En ambos casos es necesaria la intervención del psicólogo del deporte para atender a estos atletas. De no ser atendidos pueden aparecer las adicciones, depresiones y dificultades económicas.

Como cita Marcelo Roffé en su libro "Fútbol de presión" (op. cit.) *"Para el retiro también hay que entrenarse"*.

CAPÍTULO 3. LA PREPARACIÓN MENTAL.

*"Tienes más capacidad de lo que crees,
si crees". - Anónimo.*

Algunos de nosotros hemos escuchado historias sobre proezas de fuerza o habilidad física ejecutadas por personas comunes y corrientes, como la de la madre que estrangula a un mastín con sus propias manos al defender a su hijo, o la de un padre que levanta un auto para que su hijo aplastado por éste pueda salir, etc.

En todos esos casos es obvio que la motivación necesaria para ejecutar tales proezas estaba "guardada".

Aún y cuando se tuviese la capacidad física tales proezas no provinieron de esa parte sino de la parte mental, ya sea a través de emociones disparadas, fuerza de voluntad o alguna otra de las fuerzas impulsoras hacia una acción o inacción; en estos casos, a la hora de la verdad, la fuerza mental es preponderante sobre la fuerza física. Esto aplicaría para un atleta que rompe un record inesperadamente.

Para el caso de los entrenadores, un ejemplo de cómo la motivación podría aplicarles es el que llevo a cabo **Rosenthal, H. (1964)**, profesor de psicología de la Universidad de Harvard que hizo un experimento conocido como "Pigmalión en la escuela", para demostrar como las expectativas de un profesor influían en el comportamiento de sus alumnos.

Inicialmente aplico un test de inteligencia a un grupo de estudiantes y a continuación los dividió al azar en dos grupos para ser asignados durante el año escolar a dos profesoras; a la primera se le dijo que se haría cargo de estudiantes promedio, pero a la segunda se le dijo que se le asignarían estudiantes notables que seguramente obtendrían excelentes notas.

El resultado fue que el segundo grupo obtuvo mucho mejores notas que los del primero, demostrando que aunque los grupos eran igualmente competentes, las expectativas de los profesores eran muy diferentes. También descubrió el efecto contrario, en el sentido que la primera profesora no evaluaba bien los buenos resultados de sus alumnos.

Como se explicó en el Capítulo anterior, atleta, entrenadores, directivos y demás personas involucradas deben someterse a preparación mental para estar a la par de los equipos rivales.

Se prepara la mente cuando se concentra el pensamiento, el razonamiento y cualquier otra referencia o conocimiento que se pueda utilizar de soporte para la ejecución inminente de una tarea.

3. 1 Preparación física vs. Preparación mental.

En anteriores capítulos hemos mencionado la preponderancia que se le da a la preparación física en los deportistas de alto rendimiento sobre la preparación mental y esto es obviamente normal, puesto que el público no asiste a ver cuánta y de que calidad es la segunda, sino la primera.

No obstante lo anterior, para el atleta y su equipo la cantidad de preparación debiera ir al menos a mitades o en proporciones debidamente analizadas para cada caso, por lo siguiente:

- En todas las etapas de la preparación física está presente la influencia de la preparación mental; en la etapa previa a la competencia para tener la adecuada motivación para entrenarse y concentrarse; durante la competencia para tener control de las emociones y posteriormente, para manejar las consecuencias de la victoria o de la derrota.

Será inútil la mejor preparación física si a la hora de la verdad la ansiedad o los pensamientos negativos bloquean o boicotean las técnicas aprendidas, así que primero se debe vencer al rival interior y después al exterior.

- Su utilización desde las primeras etapas de formación de un deportista, evita la aparición de numerosos problemas y malos hábitos, que a veces pueden llevarle al abandono de la disciplina deportiva.
- Los atletas son personas antes que competidores. Las emociones y sentimientos son las de cualquier otro individuo, pero las presiones mentales a que son sometidos van más allá de lo ordinario, por lo que

las consecuencias perjudiciales también irán más allá, pudiendo perjudicar a la persona aún y cuando ya no sea atleta.

- Las lesiones físicas y las derrotas son comunes en el deportista de alto rendimiento y provocan distintos estados anímicos en los que la atención psicológica es fundamental para su rápida superación y posterior aprovechamiento mental.

Igualmente las enfermedades normales en toda persona como gripes, dolores de cabeza, etc., en este caso requieren también un rápido remedio, tanto físico como mental, pues las competencias no esperarán hasta su plena recuperación.

Los beneficios de la preparación mental de los atletas de alto rendimiento aún están por popularizarse en cuanto a integrar profesionales del ramo a los equipos de entrenamiento, sin embargo, su valoración avanza a pasos acelerados, máxime cuando se observa que los atletas vencedores cada vez integran más este tipo de preparación en su entrenamiento.

También es conveniente mencionar que no en todos los aspectos se debe buscar el control mental pues en ocasiones es más dañino que benéfico, como ocurre al buscar la autorregulación de los procesos biológicos como el sueño o el apetito.

En el caso del dolor, si por ejemplo un boxeador logra un umbral alto para soportarlo, quizá durante la pelea sea más benéfico detener esta aún y cuando soporte demasiado castigo físico y no exponerse a lesiones físicas y mentales de las que no logrará sobreponerse.

3. 2 Técnicas y procedimientos para la preparación mental y emocional.

Antes de entrar al análisis de los métodos y técnicas para utilizar o manipular las fuerzas impulsoras, conviene recordar que estas pueden ser dirigidas hacia su incremento o hacia su decremento, según convenga a los intereses del objetivo buscado. Asimismo conviene precisar algunos términos como:

Procedimiento: Es un conjunto de acciones que tienen que realizarse de la misma forma, para obtener siempre el mismo resultado, bajo las mismas circunstancias (por ejemplo, procedimiento de emergencia); seguir ciertos pasos predefinidos para desarrollar una labor.

Aplicado al deporte del boxeo, representaría aprender como lanzar un golpe de jab; una vez comprendida y dominada esta habilidad se pasaría a aprender como lanzar un golpe de gancho, y así sucesivamente.

Técnica: Es un conjunto de procedimientos preestablecidos repetidos sistemáticamente que tienen como objetivo obtener un resultado predeterminado. Se requiere tener destrezas físicas e intelectuales para su aplicación.

En el deporte del boxeo equivaldría a lanzar una combinación de golpes dominados en un orden preestablecido.

Método: Es un conjunto de técnicas que siguen un orden lógico (preestablecido) para llegar a un objetivo predeterminado.

El conocido método experimental sigue un orden lógico y preestablecido de técnicas: Observación, hipótesis, experimentación, teoría y ley; aun así, esa ley representa el inicio de un nuevo ciclo.

En sí, método es el *cómo* hacer algo, similar a una receta de cocina que aunque se sepan los ingredientes tiene que ver con que se mezcla primero, cuanto de cada ingrediente, a que temperatura, cuánto tiempo se debe dejar al fuego, si este debe ser bajo o alto, etc. Una vez que el resultado final deje de ser útil, deberá emplearse otro método para el nuevo fin.

Su aplicación en el box equivale a emplear determinado método para un contrincante, pero definir si este servirá para la siguiente pelea o debe cambiarse.

Estrategia: Procede de dos términos griegos: *stratos* (“ejército”) y *agein* (“conductor, “guía”). El concepto también se utiliza para referirse al plan ideado para dirigir un asunto y para designar al conjunto de reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

En otras palabras, una estrategia es el proceso seleccionado a través del cual se prevé alcanzar un cierto estado futuro.

En una pelea de box consistirá en planear que se deberá hacer a lo largo de esta, como estudiar al contrincante en el primer round, atacarlo en el

segundo para ver qué tan rápidos están sus reflejos, lanzar combinaciones en el tercero para probar las hipótesis que se han planteado al observarlo: buscar el nocaut o tratar de llevar la pelea hasta su término, etc.

Táctica: Es la manera en que afrontamos una situación directamente a medida que surgen y/o cambian las diversas circunstancias en el entorno real. La estrategia se deberá seguir hasta donde coincida con el escenario planteado. Una vez que se aparte de este se deberá recurrir a otro tipo de manera para afrontar la situación.

Volviendo al ejemplo del box, quizá la estrategia de estudiar al contrincante en el primer round deba de cambiarse por atacarlo debido a cambios en el escenario planteado, como pueden ser que este ataque a su vez con todo desde el primer round buscando el nocaut, a que dé un golpe de suerte, a que se produzca una lesión (cortadas en la cara o fracturas en alguna mano), etc.

Metodología: Proviene de las raíces griegas *meta* = más allá, después de; *odos* = camino y *lógos* = estudio de. Ya compuesta equivale a “estudio de métodos”.

En un último ejemplo del box, equivaldría a buscar un nuevo método de entrenamiento ya sea físico o mental, después de sufrir una derrota en una pelea. Es necesario aclarar que este nuevo método puede ser preparado por la misma persona a quien no le funciono originalmente u otra diferente.

En este Capítulo retomaremos mucho de lo ya expuesto en el Capítulo I; inicialmente iremos abordando cada necesidad en el orden expuesto.

3.2.1 Técnicas para satisfacer necesidades.

Para abordar este subcapítulo se expondrá lo tratado en el Capítulo 1, punto por punto en orden progresivo, proponiendo ejemplos de cómo se puede aplicar cada tema en el deporte de alto rendimiento.

Conforme a lo expuesto en **1.1**, es necesario presenciar los entrenamientos y competencias del atleta para observar cómo se manifiestan las **siete expresiones de la conducta** y anotar las desviaciones y puntos a trabajar en el aspecto mental. Aquí algunos ejemplos:

- 1) El estudio del esfuerzo puede ayudar para planificar la metodología a seguir para motivar durante los períodos de entrenamiento.
- 2) El estudio de la latencia en el deporte del boxeo o cualquier otro deporte de contacto será fundamental para establecer los procedimientos y técnicas que mejor se acomoden a los tiempos de respuesta y definir el mejor método para incrementar la fuerza motivacional que disminuya la latencia.
- 3) Establecer los tiempos promedio de la persistencia en deportes de conjunto que implican competencias de gran duración como el futbol soccer, nos ayudarán a definir quienes requieren mayor motivación que otros.
- 4) En deportes como el tenis, la elección definirá cuales golpes se deben ensayar más que otros y qué técnicas motivacionales serán las mejores después de transcurrido cada set.
- 5) En el basquetbol, la probabilidad puede establecer las posiciones de los jugadores; quienes obtengan mayor número de respuestas serán a quienes se entrene para jugar en la delantera.
- 6) El trabajo de expresiones faciales se debe trabajar en dos sentidos: Para ocultar las emociones al rival y para identificar las de estos.
- 7) Se puede aplicar lo mismo que en el punto anterior.

Otras aplicaciones de las técnicas tratadas en el Capítulo 1, son las siguientes:

8) De acuerdo a **1.1.1**, es útil como punto de arranque aplicar diversos tests como el C.P.R.D. o el de necesidades para ubicar el nivel de satisfacción/insatisfacción y de esta manera identificar cuáles serán los mejores motivadores para alcanzar el siguiente nivel.

Si se tomara la jerarquía según Maslow, un sujeto que tiene cubiertos los niveles de fisiología y seguridad probablemente se sienta muy motivado a alcanzar el siguiente nivel de afiliación. Puede utilizarse el test de Alan Chapman “Test individual Maslow's Hierarchy of Needs”.

9) Sobre lo expuesto en 1.2.1, acerca de los **instintos**, se puede aplicar el Test de Szondi que además de revelar si existen patologías, identifica cuatro vectores instintivos básicos: Sexual, ético, del yo y del contacto. Dentro del ámbito deportivo sería peligroso motivar con base en los instintos, pues como ya se mencionó, estos responden más que nada a necesidades de sobrevivencia, por lo que sería peligroso activarlos en contra de un rival. Serían útiles para deportes tales como el alpinismo o los deportes extremos, donde la lucha no es contra personas.

10) Acorde a lo tratado en 1.2, es conveniente elaborar un inventario de **estados motivacionales** acordes a la personalidad de cada atleta que creen necesidades de momento (cuasi necesidades), para ponerlo “a tono” momentos antes de competir, como el entrenador de futbol americano que arenga a sus jugadores justo antes del partido por medio de despertar su orgullo, energizando así la conducta útil para satisfacer la necesidad y recobrar el equilibrio.

En otras ocasiones será necesario tranquilizar al competidor con ejercicios de respiración y concentración, como en el tiro con arco.

11) Relativo a lo explicado en 1.2.2.1, se debe tener mucho cuidado en el tema del **dolor**, pues puede darse el caso de confrontarse con el entrenador que pide al atleta ignorar sus sensaciones, aún y cuando estén alertando sobre un daño físico (deportes de contacto).



Fuente: <https://www.facebook.com/TopRankJulioCesarChavezJr>.

Una manera de conciliar sería establecer de común acuerdo límites máximos permitidos con base en umbrales, resistencia física, duración de la competencia, tipo de lesión, el género, u otras acordadas con el doctor y no con el equipo técnico.

12) En el caso de la **sed**, el psicólogo puede aportar sus conocimientos al nutriólogo o dietista sobre la diferencia entre la ingesta de agua en ambientes de escasas vs. ambientes de gran disponibilidad, o de agua insípida vs. agua endulzada o de tomar solo vs. en compañía, etc.

13) De la misma manera se puede aportar en el caso del **hambre**, informando de los efectos psicológicos que produce la presentación de los alimentos, su olor, sabor, hora del día, si se ingieren en situaciones de estrés o ansiedad, si se ingieren solos o con compañía, si existe gran variedad de opciones o porciones, la presión social, la facilitación social, así como la importancia de que el equipo técnico y directivo compartan la dieta o que el primero en servirse sea el líder.

Todo lo anterior en aras de acercar al atleta a la autorregulación fisiológica y alejarlo de la regulación no fisiológica.

14) Igualmente es importante trabajar con el doctor para identificar a los deportistas que cuentan con un físico genéticamente determinado y no se les quiera obligar a un cambio forzado que no se conseguirá y que puede frustrarlos o bajar su rendimiento.

15) En el aspecto **sexual** se deben evaluar los impactos que producen las influencias sociales, ambientales y culturales, pues una gran variedad de estímulos puede provocar la aparición de las fuerzas impulsoras hacia la satisfacción del deseo sexual, tales como la presencia de personas del sexo opuesto, olores, personas con físico atractivo (sin importar el sexo), sonidos, melodías o palabras con contenido sexual, tacto agradable, preferencias sexuales, etc.

Finalmente cabe recordar que la no satisfacción de estas necesidades provoca desequilibrios fisiológicos y psicológicos y que el pretender ejercer control mental sobre las necesidades fisiológicas, frecuentemente provoca más daños que beneficios, por lo que es mejor adaptar el ambiente para no confrontarlo con las necesidades.

16) Acerca de las **necesidades psicológicas orgánicas** tratadas en **1.2.2.2**, se pudo determinar que cuando hacemos una actividad por necesidad se hace con interés, como levantarse a correr en la madrugada, pero cuando la actividad satisface también la necesidad se experimenta placer, como correr en la playa en una noche de verano o caminar después de un largo tiempo sentado.

De esta manera, es necesario que en las actividades a trabajar se aparezcan el interés y la satisfacción.

17) En el caso de la **competencia**, entendida como el deseo natural de interactuar de manera eficiente con el medio ambiente desarrollando las habilidades y capacidades, se vio como los progresos excitan emociones positivas y placenteras.

Con base en lo anterior, se puede platicar con el equipo de entrenamiento para trazar un plan de trabajo que contenga metas graduales, de manera que al ir progresando se incremente la disposición para trabajar y avanzar a los siguientes niveles.

Cabe aclarar que las metas graduales deberán ser lo suficientemente exigentes para que despierten el interés (desafío óptimo), pues con metas muy sencillas de lograr la concentración se reduce y se provoca tedio emocional; con metas muy demandantes se puede originar desamparo aprendido.

18) En el caso de deportes de conjunto donde aparece la necesidad de **gregarismo** se deberá trabajar para lograr un ambiente lleno de cordialidad en donde todos los miembros se sientan aceptados y valorados.

Participarán atletas, entrenadores, directivos, y demás miembros del equipo de preparación, estableciendo actividades o dinámicas que creen vínculos afectivos y sentimientos de pertenencia y correspondencia, como pueden ser que todos participen en el diseño de un emblema que los representará, el nombre del equipo o mote (p.e., “los guerreros del ring”, “los caballeros tigre”, etc.), lo que dirá su porra, un himno, salir a la competencia tomados de la mano, etc.

19) En cuanto a las **emociones** tratadas en 1.3, se mencionó que surgen como reacciones al medio y que son causadas por interpretaciones individuales de los eventos, provocando cambios fisiológicos. Además, que

para motivar una emoción, se debe excitarla o estimularla; para desmotivarla se actúa de manera contraria.

En su aplicación al deporte se debe tomar en cuenta que las emociones negativas propician maneras de pensar que reducen el rango de respuestas posibles, mientras que las emociones positivas propician maneras de pensar que lo amplían. Entonces se diseñarán estrategias para:

- a) Su control, como disimular los gestos faciales y posturas corporales erróneas que pueden ser aprovechados por el rival.
- b) Interpretación común, como que todos vean una derrota como una oportunidad de aprendizaje y/o una ventaja para la siguiente competencia, además de aprovechamiento.

20) En el caso del **miedo** es conveniente aplicar tests que pueden ser proyectivos como el Rorschach o el Test de asociación de palabras de Jung, para detectar posibles fobias (al triunfo, a lo desconocido, a viajar al extranjero, al público en contra, etc.), que pudieran inhabilitar para la acción o ejecución precisa y que pudieran requerir tratamiento como la desensibilización sistemática.

21) Tocante a la **ira** se debe evitar su acumulación y posterior descarga violenta y desmedida, a través de su descarga gradual ya sea mediante ejercicios de respiración profunda, el recuerdo de una situación exitosa previamente elegida, el decir una palabra o frase convenida como “¡Aplicate!”, ¡Ignóralo!, ¡Al rato! ¡Puedo con eso y más!, el alejarse del estímulo causal, recordar un chiste o una situación graciosa, hacer ejercicio físico, etc., además de las técnicas mencionadas en 1.3.

En el caso de que el atleta se encuentre desmotivado en el entrenamiento o en plena competencia, se puede provocar la ira no tanto contra el rival, sino contra la situación desfavorable que se interpone para no alcanzar el objetivo, pues ya se explicó que esta emoción es una reacción a una situación interpretada como de restricción o desacuerdo, que busca destruir las barreras que el sujeto cree se interponen entre su percepción y la realidad, preparando así al cuerpo y a la mente para el ataque.

El no tener preparación para su control, puede ocasionar expulsiones de las competencias, lesiones serias a sus rivales, roces con los propios compañeros, entrenadores y directivos, prensa, etc.

22) Para los casos de **tristeza** se propone para el primer día el dejar a solas a la persona para que dialogue consigo mismo, seguida de una ducha de agua tibia y reposo. Al día siguiente inmediata activación física mencionando que hay una nueva competencia en puerta.

También se puede utilizar la técnica de imaginarse como manejaría esa situación el campeón mundial del deporte que se practica o algún gran personaje que se admire.

Además de lo anterior, si la ocasión lo permite se debe buscar el provocar situaciones antagónicas a las que producen esta emoción tales como: Retomar un plan de acción en donde se consigan éxitos pequeños con retos sencillos e irlos subiendo de complejidad, así como lograr la cercanía con personas, lugares u objetos queridos.

23) Sobre la **alegría**, se debe estimular para crear ambientes de entusiasmo, optimismo e involucramiento en actividades grupales a través de dinámicas que motiven al canto, al abrazo, a las bromas y a la búsqueda de contacto social.

De manera general se puede concluir que si bien no se puede impedir el surgimiento de emociones, una vez surgidas estas sí se pueden controlar en cuanto a su intensidad y desaparición y que el suceso que la provoca no es su causante, sino la valoración que se hace de este.

24) En cuanto a técnicas de preparación mental relacionadas con el **medio ambiente** vistas en **1.4**, las conductas surgen de los esfuerzos que se hacen para adaptarse a este al interaccionar. Al estar el ambiente en constante cambio, también las conductas cambian. Si no todas las conductas son elegidas sino obligadas por el medio, debemos buscar la mejor manera de interaccionar con este para acercarnos a las conductas deseadas.

En el caso del deporte de alto rendimiento lo que se busca es precisamente mejorar lo más posible las conductas de esfuerzo físico y estas se ejecutan con base en factores físicos y mentales.

También se expuso ya como la sobreimposición de la motivación extrínseca a la intrínseca debilita la segunda, quedando la ejecución de conductas sujeta solo a la presencia de estímulos externos.

Por tanto, en la preparación mental se deberá reforzar la motivación intrínseca del atleta como es fomentar la alegría y el convencimiento que

significa vencerse a sí mismo, suministrarle halagos como retroalimentación del ambiente a sus conductas y en general, procurar que las recompensas materiales causen el menor efecto indeseable que se pueda.

También se deberá trabajar para que la regulación del atleta sobre el ambiente sea del tipo de *regulación integrada* en la que las personas integran totalmente en su yo ideas, valores, reglas y formas de comportamiento presentes en el ambiente.

En ejemplos más específicos se puede explorar como interacciona el medio con el atleta a través de identificar si le gusta más el campo abierto o el mar (para sus etapas de preparación), cual es el color de su preferencia para conocer si se sentirá a gusto o a disgusto con el uniforme, con el color del balón o de los guantes, etc., si le gusta el diseño y material de la ropa que utilizará, para averiguar si se sentirá cómodo o incomodo durante la competencia, etc.

Estos aspectos que tal vez pudieran parecer exagerados, podrían puntuarse (asignarles porcentajes) para observar cómo influyen en el rendimiento del atleta.

Aún y cuando no alcanzaran una alta puntuación (lo que no es probable), por poca que esta fuera puede representar la parte pequeña que separa el triunfo de la derrota.

Es importante recordar que las personas no siempre crean interiormente su motivación, es más, en ocasiones buscan la motivación en el exterior, con el riesgo de que otro observador pudiera manipularlos. Lo que el equipo de preparación deje de hacer, lo puede aprovechar el equipo rival.

25) Las técnicas donde se utiliza el condicionamiento operante expuesto en **1.4.2.1**, son útiles pero deben utilizarse con suma precaución para no obligar al atleta a ejecutar conductas que pudieran ocasionarle perjuicios físicos o mentales.

No obstante, esta es una de las mejores técnicas para interactuar exitosamente con el ambiente a través de utilizar la conducta como instrumento para alcanzar un fin, como lo es aprender conductas de asociación: al presentarse el estímulo “x” se ejecuta la conducta “y” para alcanzar la recompensa “z”.

En el box por ejemplo, la repetición de las técnicas se puede continuar hasta que se vuelvan inconscientes o reflexivas (por reflejo), pero debe cuidarse que no se repitan tanto hasta el punto que se extinga el estímulo que las provoca, lo que en psicología es conocido como criterios de respuesta ante un estímulo para determinar un “umbral”. Una manera de evitar lo anterior es cambiar periódicamente la motivación, para no alcanzar un umbral de cero respuesta.

En este punto es necesario elaborar un catálogo de incentivos atractivos como:

- Recompensas placenteras (sonrisas, palmadas, premios materiales).
- Incentivos aversivos (gestos o señales de desagrado, advertencias).
- Reforzadores positivos (trofeos, diplomas, reconocimiento en público).
- Reforzadores negativos (plazos perentorios, vigilancia constante).
- Castigos positivos (críticas, descalificación de la opinión, quedarse concentrado en lugar de descansar, trabajo extra).
- Castigos negativos (expulsión del equipo, descansos temporales, jugar en divisiones inferiores).

26) En forma conjunta con lo anterior, puede utilizarse la técnica de moldeamiento mostrada en 1.4.2.1, mediante la cual se aprovecha el temperamento individual del atleta identificando cuales asociaciones le son más fáciles de aprender que otras a través del establecimiento de pares de alternativas para ejecutar una tarea (¿Entrena mejor de día o de noche? ¿Con calor o prefiere el frío?).

También aquí es importante cuidar que la manipulación de fuerzas motivacionales que encajen con la personalidad del individuo sea por períodos cortos, puesto que a quienes se manipula y controla largamente se convierten en sujetos emocionalmente neutros e insensibles respecto a las esperanzas y aspiraciones internas; en cambio, si la calidad del estado emocional es positiva, se desarrolla la adaptación personal.

Una vez obtenidas las conductas meta a través de técnicas de condicionamiento, de ser necesario pueden interrumpirse con base en las técnicas de extinción de conductas expuestas en 1.4.2.2.

Pasando a la **interacción social** expuesta en **1.5**, quedo asentado que aunque no son necesidades orgánicas y si necesidades psicológicas adquiridas, la aceptación o rechazo social que originan puede en algunos casos rebasar a las necesidades orgánicas, como la anorexia nerviosa.

27) Para aprovechar las **cuasi necesidades**, se pueden ver videos de atletas recibiendo medallas de oro o ejecutando proezas en plena competencia, justo antes de iniciar un entrenamiento o una competencia habiendo ya pasado el calentamiento físico de los músculos.

28) En cuanto a las **necesidades sociales** entendidas como predisposiciones aprendidas que obligan a preferir algunos aspectos del ambiente sobre otros, en este punto es necesario aplicar tests que orienten sobre el grado de logro, poder y afiliación e intimidad.

Pueden utilizarse entre otros el test TAT u otros basados en la Teoría de las tres necesidades de McClelland.

29) En el aspecto de la necesidad de **logro**, se deben establecer metas de dificultad gradual para retroalimentar las sensaciones de competencia (sentirse competente) y la experiencia del triunfo, con base en el mejoramiento en la ejecución de las habilidades, como correr 1 km., después 2, y así sucesivamente, pues una vez que surge la sensación de dominio la necesidad se reduce,.

De la misma manera, se deben evitar las metas de no-logro (evitación), puesto que ya se expuso que son más difíciles de alcanzar que las de hacer, por ejemplo no elaborar metas como “no dormirse tarde”, sino como “irse a dormir temprano”; “no comer alimentos grasosos” contra “comer alimentos que nutran”.

30) Para trabajar la necesidad de **afiliación** es necesario combinar las concentraciones de los atletas con períodos de convivencia con sus seres queridos; en el caso de deportes de conjunto evitar los ambientes competitivos entre sí, como no elogiar a quien corre más rápido, o que puedan ocasionar situaciones vergonzosas, como evidenciar quien corre más lento.

31) Respecto al **poder** se pueden identificar las personalidades de liderazgo para asignarles tareas de auxilio o colaboración en el equipo, ser ellos quienes representen a los demás en las ruedas de prensa, etc., y así satisfacer sus necesidades de control e influencia.

32) En relación con la **voluntad** tratada en **1.6**, como la facultad de las personas para decidir sus actos o la capacidad para ejecutar un esfuerzo y el ánimo para hacerlo, en el caso del deporte de alto rendimiento es necesario lograr una suma de voluntades entre el atleta y su equipo de trabajo.

Se comentó ya sobre lo favorable que es aplicar tests de personalidad que puedan revelar entre otros aspectos el grado de autodeterminación del atleta. Puede utilizarse para este propósito la Escala de autodeterminación ARC o el Test Gráfico de Situaciones Deportivas – TGSD.

Algunos prefieren ser guiados y se sujetan rápidamente a las reglas, máxime si así satisfacen otras necesidades como la económica.

Pero para atletas con gran autodeterminación, se debe oír su punto de vista antes de darles instrucciones y se les deben explicar los beneficios que se obtendrán al obrar de ese modo, aplicando las menores sanciones posibles por su quebranto.

A efecto de no caer en la anarquía se debe al menos aparentar ante los atletas que se tienen opciones de elección, por ejemplo el horario máximo para irse a dormir durante las concentraciones no será una hora fija como 10 p.m., sino un lapso como de 21:30 a 10:30, dejando así la responsabilidad en manos del atleta; en caso de quebrantarse, se deberá ir a dormir una semana a las 9 p.m.

33) Hablando de las **expectativas** expuestas en **1.7**, se debe trabajar para que tanto atleta como entrenadores logren tener una visión consensuada de los alcances que se pueden lograr.

Si los objetivos del atleta no son compatibles con los objetivos pretendidos por el equipo de entrenamiento o patrocinadores y se establece que físicamente no existe ningún impedimento para alcanzarlos, se deberá trabajar en el cambio de sus patrones mentales para internalizarle nuevas expectativas de juicio, a través de mostrarle los avances que ha ido logrando o lo poco que le falta para hacerlo (expectativas de resultado); pueden mostrarse videos de anteriores competiciones, gráficas, estadísticas, opiniones favorables de críticos, etc.

En los momentos previos a la competencia se le deben transmitir sensaciones de vigor, relajamiento y autoconfianza.

De cualquier manera, si las expectativas del atleta son mayores o menores de las del equipo que lo prepara o son divergentes, el preparador mental tendría que trabajar con todo el equipo.

En los deportes de alto rendimiento, además de las expectativas de patrocinadores, también tienen que considerarse las del público en general e incluso presiones de ámbito político o de representación nacional.

Por lo anterior, se debe cuidar el aspecto mental del atleta y disminuirle la presión a base de mostrarle sus expectativas de resultado y de eficacia y convencerlo que las internalice como expectativas de juicio.

En el momento de la competencia puede motivársele a base de porras, palabras clave trabajadas con anterioridad que le recuerden una situación de enfrentamiento exitoso como ¡Vamos león! ¡Ustedes son leones!, o similares.

34) Referente a las **diferencias individuales** a nivel mental tratadas en **1.8**, más que verlas como una limitación se pueden utilizar como una ventaja, por ejemplo identificando cuales rasgos de personalidad son provechosos para el deporte que se practica: Un fuerte carácter para nombrar capitanes de los equipos; un carácter introvertido para ser quien pueda dialogar con árbitros o jueces. Lo anterior aplica también para entrenadores, directivos, etc.

Además de lo anterior, el identificar los grados de introversión/extroversión de cada atleta sirve para establecer cuanto y de qué tipo será la motivación o posible sanción a aplicar de acuerdo a su carácter. Se comentó ya que para lo anterior puede utilizarse el cuestionario Inventario de Personalidad de Eysenck.

Otra utilidad será conocer si el deporte a practicar es el adecuado para su temperamento o se desempeñaría mejor en algún otro.

Finalmente, aunque el aspecto físico compete al entrenador (muchas fuerza = deportes de contacto o levantamiento de pesas; gran altura = basquetbolista, etc.), también puede intervenir el psicólogo para evitar frustraciones, lesiones, inversiones innecesarias, etc., en aquellos casos en que sea evidente que por más motivación y entrenamiento físico y técnico, no se superaran las desigualdades físicas.

3.2.2 Otras técnicas y procedimientos.

Primeramente señalaremos que muchas de las técnicas que se utilizan para la preparación física pueden utilizarse para la preparación mental, como se muestra a continuación:

META FÍSICA	META MENTAL
Establecimiento de metas o desafíos físicos.	1) Establecimiento de metas o desafíos mentales y emocionales (tiempos de recuperación anímica cada vez más cortos, automotivación durante la competencia, etc.).
Tiempo empleado en las concentraciones (aislamiento físico).	2) Tiempo empleado en la concentración mental (visualizaciones del momento del triunfo, de la ceremonia de premiación, de la alegría de los seres queridos).
Tiempo empleado en el aprendizaje de tácticas de competencia física.	3) Tiempo empleado en el aprendizaje de tácticas de preparación mental (manejo de la frustración durante la competencia, logro de superioridad mental sobre el rival).
Establecimiento de compromisos conductuales para el entrenamiento y las competencias.	4) Entrenamiento mental para cumplir los compromisos conductuales. Establecer compromisos en primer lugar consigo mismo, con el equipo, con la familia o seres queridos, jueces o árbitros, rivales etc.
Compartir la misión y visión del club, grupo o equipo de entrenamiento.	5) Entrenamiento mental para despertar y mantener el sentido de adherencia, técnicas de trabajo en equipo, etc.
Establecimiento de un régimen alimenticio especial (dieta).	6) Entrenamiento mental sobre solo tener y mantener pensamientos positivos, asertividad, etc.
Técnicas de juego en conjunto.	7) Técnicas para contagiar la motivación al grupo y nivelarla (todos al mismo nivel).
Evaluaciones físicas periódicas.	8) Evaluaciones periódicas sobre cómo está operando la motivación (con base en los resultados estadísticos).
Etc.	Etc.

9) Crear un “inventario de manifestaciones conductuales” asociadas a determinada motivación, por ejemplo, si determinamos qué manifestaciones físicas y conductuales le producen miedo al atleta o miembro del equipo y las observamos en el momento de la competición, sabremos que fuerza impulsora está actuando sobre él (aunque no lo manifieste), de manera que se tenga preparado también un inventario de opciones de intervención mental específica para los casos más comunes.

Por ejemplo, en el caso del miedo, se podría utilizar una técnica de terapia cognitivo-conductual, como la desensibilización sistemática, o la mentalización de que la competencia es contra sí mismo y no contra el rival.

10) Sustituir las cadenas “lógicas de pensamiento” a través de visualizaciones habladas como:

Fallo → No soy titular → Salgo del equipo por
Soy competente → Acierto → Me felicitan → Pienso en lo
que sigue.

11) Trabajar en los intercambios emocionales con el rival utilizando a los compañeros para simularlo: Por ejemplo, no darle oportunidad de adivinar si sentimos frustración, cansancio, enojo, disgusto, etc., como el boxeador que al ser alcanzado por un buen golpe finge tambalearse, ríe o pide más golpes.

12) Establecimiento de un plan de competencia interpersonal en el aspecto mental y emocional, con retos autoimpuestos, como reaccionar cada vez más favorablemente a los faults en un juego de básquetbol, para mejorar su estadística de expulsiones o descansos.

13) Los elogios y recompensas se deben administrar evitando palabras como: “Necesitas hacer esto”, “Debes hacer aquello”, pues se perciben como tareas presionantes.

A cambio se pueden utilizar frases claras y específicas que denoten un grado de competencia alcanzado como: “Que bien jugaste hoy, claramente note que nunca te diste por vencido a pesar de los reveses”.

Los efectos motivacionales no se encuentran en los elogios sino en la forma en que se proporcionan.

Se deben de suministrar al deportista aún y cuando no haya ganado, haciéndole ver los progresos alcanzados y lo útil de la etapa de preparación, de manera tal que se entrene y compita sabiendo que de cualquier manera alcanzará beneficios aunque estos no sean contingentes con la tarea.

14) La utilización del lenguaje corporal es útil tanto para el atleta mismo como para sus rivales. Una postura erguida o cualquier otra adoptada de manera segura creara el ambiente interior y exterior para ejecutar la conducta deseada y a la vez, evitar que el rival advierta la desventaja emocional. Un ejemplo sería el animarse y adoptar tales posturas después de haber recibido un gol en un juego de soccer.

15) La llamada risoterapia es una alternativa para encarar los pequeños fracasos o equivocaciones al ejecutar una habilidad y así contraponerla como emoción automática a la ira o la vergüenza. De preferencia se debe iniciar la mofa de sí mismo antes que lo hagan terceras personas. También es útil cuando conviene relajar ambientes tensos. Lo pueden trabajar tanto atletas como entrenadores.

Por ejemplo, se puede alargar exageradamente un aro en una de las prácticas de un equipo de básquetbol que anota poco, decir un chiste o gritar jocosamente durante los entrenamientos.

La risa produce los efectos de un ansiolítico pues disminuye los niveles de angustia y ansiedad, pone en blanco la pantalla psíquica, relaja la musculatura y aparta al cerebro de las meditaciones continuas y torturantes que producen los pensamientos obsesivos.

Es de gran ayuda antes de encarar situaciones desagradables pero inevitables como pueden ser los exámenes antidoping, las ruedas de prensa junto con el rival, etc.

16) Durante la competencia es necesario centrar el pensamiento del atleta en aquellos aspectos que puede controlar y alejarlo de los que no puede

hacerlo. Algunas alternativas son los ejercicios de respiración, relajación y visualización.

Por ejemplo, en el caso de un tenista especialista en arcilla que le toca jugar en pasto puede concentrarse en la buena técnica que tiene para ejecutar su saque y sus golpes y no en la rapidez o lentitud con que bota la pelota. Igualmente si pierde un set, el psicólogo deberá entrenarlo para que se concentre en la competencia presente y no en la pasada o futura.

Una situación similar se presenta en deportes como la gimnasia o los clavados, en donde se tienen que presenciar las rutinas de los competidores antes de ejecutar las propias.

17) También es necesario entrenar la conducta de los atletas en la post-competencia, pues una mala conducta afecta no solo su participación actual sino las futuras, también el prestigio de su equipo o país, la participación de sus compañeros, la imagen de su patrocinador, etc.

Se pueden utilizar palabras o señas trabajadas de antemano entre psicólogo o entrenador y atleta, que indicarán la actitud a seguir.

18) Anclar estados psicológicos (alegría, ánimo, disposición, etc.), a través de asociaciones a estímulos como melodías, fotografías, imágenes, logotipos, olores, discursos, movimientos rituales y otros estímulos similares a escuchar un himno nacional.

19) Para medir la interacción dentro de los equipos se pueden emplear los sociogramas. Aquí un ejemplo:

CUESTIONARIO

En una escala del 1 al 10, califique a cada compañero en cuanto a la facilidad de comunicarse con él y en cuanto a su competencia técnica, en el momento actual. Inclúyase también Usted.

La calificación máxima es de 10 y la mínima de 1.

Se le pide contestar con total seriedad y honestidad.

Sus respuestas serán confidenciales.

	(1-10)	(1-10)
NOMBRE	COMUNICACION	COMPETENCIA
A		
B		
C		

Con las puntuaciones obtenidas se obtendrá una gráfica en donde la valoración técnica este en el eje Y y la comunicación en el eje X, mostrando los resultados de todo el equipo.

20) En general, el psicólogo puede crear nuevas técnicas dependiendo del deporte al que está ayudando. Si está en el futbol soccer puede observar y llevar estadísticas de pases fallados, goles errados, falta de cooperación con sus compañeros, malas actitudes en el campo, etc.

Si su campo estuviera en la gimnasia deportiva se fijaría en las fallas en la concentración, manifestaciones fisiológicas de temor (temblor, sudación, etc.), lesiones frecuentes, posturas equivocadas, etc.

3.3 Manejo de la frustración y del fracaso.

En el ámbito del deporte, fracaso y frustración deben entenderse como cosas diferentes. La frustración no necesariamente implica un fracaso.

Conforme a su significado de diccionario, frustrar es impedir que una persona logre satisfacer una necesidad o un deseo y fracaso es la no obtención del resultado que se pretendía en una actividad.

De esta manera, la frustración tiene que ver con los impedimentos u obstáculos a vencer para lograr la consecución de un objetivo. En otras palabras, podría decirse que son los obstáculos temporales o naturales que tiene toda actividad para ejecutarse de la manera deseada.

El fracaso por su parte es la no obtención de los resultados que se pretende en una actividad, o sea, no solo los fallos naturales o normales como podrían ser los que se obtienen al inicio de una carrera como atleta de cualquier deporte, sino que en la actividad a que el atleta se dedica, no se logran los resultados deseados, como sería el caso de un tenista profesional que tiene como meta ingresar el “top ten” y nunca lo logra en su carrera.

Ambos casos son materia de la atención psicológica. En el caso de la frustración, para recomponer el camino a través de las técnicas enunciadas en el punto anterior, y en el caso del fracaso para reubicar al atleta en la vida social común.

3.3.1 La frustración.

Antes de que se fijen metas y objetivos se tiene que considerar al menos un porcentaje de margen de frustración o de tolerancia al error.

Si un embarque de semilla parte de un buque granelero a una bodega, se le concede un porcentaje de merma entre el peso de origen y el de llegada. En las fórmulas matemáticas de caída libre no se presupone que el cuerpo se suelta y cae sin resistencia, sino que se considera la resistencia del aire la cual puede retardar la caída dependiendo de su fuerza e incluso puede cambiar la trayectoria del objeto situando la caída muy lejos de donde se calculó inicialmente.

De la misma manera, los objetivos previstos en el deporte de alto rendimiento no siempre se cumplirán, no importa cuán bien este diseñado el plan para alcanzarlo.

Sería recomendable iniciar aplicando el test PF de Rosenzweig que evalúa la tolerancia o intolerancia frente a una situación frustrante.

Desde luego que siempre se deberán fijar objetivos superiores a los que se calcule puede alcanzar la capacidad, pero siempre tener claro que esto tiene como fin alcanzar una preparación de excelencia y no necesariamente lograr el cumplimiento del objetivo al 100%.

Por ejemplo, un corredor de maratón que tiene como meta romper el record de 2h 03:38, se puede poner como objetivo correrlo en 2h 02 para fines de su preparación (desafío óptimo). De esta manera, si se logra un tiempo de 2h 04, no existirá tanta frustración aún y cuando no se logre la meta u otro corredor logre hacer un tiempo mejor.

De hecho en el desafío óptimo se tienen las mismas probabilidades de ganar o de perder, por lo que si no se hace un entrenamiento mental adecuado, el miedo al fracaso puede menguar las capacidades competitivas necesarias para encarar un desafío óptimo a través de conductas de evitación conscientes o inconscientes.

1) Esto se puede impedir estableciendo de antemano un margen de error tolerable, además de que los errores se tomarán como parte del proceso de aprendizaje identificando causas, construyendo nuevas estrategias o mejorando las ya establecidas, etc.

En un proceso de preparación se pueden establecer como desafíos óptimos algunas metas de fácil consecución para que de manera espontánea surja la necesidad de niveles de dificultad cada vez mayor.

Este método es utilizado para el aprendizaje de las matemáticas (método Kumon) en el cual se resuelven ejercicios simples hasta que se logra un dominio total de ellos y solo entonces se avanza al siguiente nivel, evitando así los costos mentales y emocionales de la frustración.

Ya igualmente se explicó en el subcapítulo 1.2.2.2, al hablar de la competencia como necesidad del ser humano y en el de las expectativas en el subcapítulo 1.7, que el mejor método para evitar la frustración es el de establecer metas y expectativas propias y alcanzables, tales como “Daré mi mejor esfuerzo” y no otras como “Ganaré a como dé lugar”. Es también necesario racionalizar que el éxito continuo es imposible y a la larga no deseable o contraproducente.

En el caso específico del deporte de alto rendimiento, la frustración se produce cuando los resultados de la ejecución son inferiores a los objetivos esperados.

Ocasiona presión y estrés no solo en el deportista sino en el equipo completo (entrenadores, directivos, etc.), con el consiguiente sobre esfuerzo hasta que se alcance nuevamente una victoria. La manera en que se toma tiene que ver con la personalidad y el grado de autoestima.

En el caso de competiciones por intentos (rondas de clavados, lanzamiento de bala, salto de garrocha, etc.), cada falla o acierto del rival aumenta la presión y disminuye la posibilidad de competir al máximo rendimiento planeado en los entrenamientos, reduciendo el optimismo.

No solo las fallas obstaculizan el máximo rendimiento, también la posibilidad de la victoria empequeñece a quien no tiene entrenamiento mental suficiente.

Si esta falla se presenta en plena competencia es casi irreversible de superar e incluso puede llegar al abandono, pues la cesación prematura de la lucha conlleva el desaprovechamiento de buenas condiciones para la acción que se pudieran presentar más adelante y a valorar como erráticas fallas comunes. También se presentarán respuestas inhibitorias inconscientes que obligarán a errar aún y cuando no se desee abortar los movimientos.

2) En cambio, si el atleta tiene internalizada la respuesta de insistencia y compensación ante las fallas, incrementará superlativamente sus posibilidades de triunfo ya que en la situación contraria se sobreestiman los errores; la insistencia lo llevará al rendimiento inicialmente calculado o a uno muy aproximado, pues se condicionan las respuestas anabólicas y se acostumbra al sujeto a luchar hasta el final.

Desde este enfoque la tolerancia a la frustración puede definirse como una aptitud para sobrellevar el bloqueo.

Una primera respuesta a la frustración es la agresión, pero existen diversas formas de reaccionar en función a la personalidad del individuo y a su entrenamiento mental.

Aquí algunos ejemplos:

- a) Inhibición de respuesta.
- b) Conciliación con el medio.
- c) Persistencia de la necesidad que implica persistencia de la respuesta, por considerar la falla como una tarea no acabada.
- d) Analizar la causa que impide la obtención de la meta.
- e) Lamentos.
- f) Culpar al medio o a otros.
- g) Racionalización.
- h) Abandono de la tarea.
- i) Disminución de expectativas.

Es obvio que para el entrenamiento mental de un atleta se elegirán para internalizarse, los casos c), d) y g).

3.3.2 El fracaso.

1) Si en alguna actividad no se tiene éxito y no se desea bajar de expectativas de rendimiento, se puede cambiar de actividad en el mismo campo de acción, similar a cuando se juega en un equipo y no se tiene el éxito esperado en determinada posición, por ejemplo pasar de delantero a defensa o competidor a entrenador.

2) Pero cuando a pesar de la mejor preparación física y mental no se obtiene el resultado esperado en la actividad elegida, llega el tiempo de pensar en cambiar de deporte o de actividad.

Son muchos los factores que pueden impedir el logro de un objetivo global, como pueden ser los imponderables como guerras, cancelación de competencias, poco público interesado, accidentes personales o familiares, etc., o los fracasos continuos que demuestran que no se tiene el nivel suficiente de capacidad para competir a nivel internacional en equis deporte.

El fracaso, entendido como la repetición continua de resultados adversos o la perseverancia en el error, acarrea una fuerte carga emocional para el atleta. Si no se interviene oportunamente en el aspecto mental se corre el riesgo de que se auto-etiquete como incompetente para cualquier otra actividad.

3) Como quiera que sea, el resultado final es que el ex - deportista debe dedicarse a una actividad alternativa, por lo que se debe pasar por un proceso similar a los que trata la tanatología que generalmente divide el proceso de duelo en cinco etapas: Negación, aislamiento, ira, pacto, depresión y aceptación.

En este caso no se trata de la pérdida de un ser querido, pero sí de algo querido que se consideraba propio y que de pronto ya no lo es, como la preparación y las competiciones como modo de vida.

Y no solamente se pierde la parte de actividad de preparación y competiciones, sino el contexto de fama, dinero, etc.

4) En el trabajo con el atleta fracasado, inicialmente se deberá hacer un análisis de los factores que impidieron la consecución de los objetivos esperados para separar aquellos que fueron responsabilidad del atleta de los que no lo fueron y disminuir de golpe la carga emocional.

Enseguida se deberán analizar los primeros para identificar los que puedan servir como elementos de aprendizaje sobre lo que no se debe hacer, no solo en el deporte sino en cualquier otra actividad (por ejemplo indisciplina o uso de drogas prohibidas).

Una vez identificados estos factores se pueden planear estrategias para formación de nuevos hábitos (aprender, desaprender, re-aprender). Enseguida

es recomendable hacer un inventario de éxitos para reconocer los aprendizajes y experiencias aprovechables.

5) Un paso sucesivo recomendable sería aplicar tests de orientación vocacional y de intereses con objeto de proponer actividades alternativas en donde se pueden tener altas probabilidades de éxito.

Algunas técnicas que se pueden aplicar para afrontar la adaptación a nuevas actividades son:

- 6) Establecimiento de objetivos nuevos o alternativos que no impliquen el desgaste físico y/o estrés mental, como en el caso de los boxeadores que pueden convertirse en entrenadores o promotores o aprovechar su fama para anunciar productos, etc.
- 7) Terapias de asertividad y de tanatología, que incluyen el establecimiento del perdón.
- 8) Terapia racional emotiva ("Las personas no se alteran por los hechos, sino por lo que piensan acerca de los hechos").
- 9) Inducir estados emocionales agradables a través de la visualización de experiencias pasadas placenteras o exitosas.
- 10) Cambio de la historia personal a través de la resignificación de las experiencias pasadas (cambiar su significado). Thomas Alva Edison inventor de la bombilla o foco hizo dos mil intentos antes de poder crearlo y cuando por fin le salió el experimento dijo: "He creado 2,000 maneras de cómo no hacer un foco".
- 11) Imaginarse en el futuro con las expectativas exitosas ya cumplidas.
- 12) Intentar nuevas relaciones (una nota musical no tiene significado si no suena combinada con otras).
- 13) Explorar las posibilidades de que el fracaso se convierta en puente hacia el éxito en diferente ambiente: un impedimento físico puede convertir a una persona en buen escritor o pintor, la timidez puede lograr excelentes investigadores, una estatura baja no es impedimento para ser buen cantante, etc.

14) Si el sentimiento de fracaso persiste durante un tiempo largo (más de tres meses), se deberá analizar si tal sentimiento ha pasado a la categoría

de trastorno mental para abordarlo desde esa perspectiva. Igualmente se deberá explorar si el período en que se dedicó a la alta competencia no ocasionó algún deterioro cognitivo o psicomotor en el deportista.

3.4 Técnicas y procedimientos de posible aplicación a casos reales.

A continuación se presentan algunos casos reales de fracasos de diverso tipo en el ámbito deportivo, que son del dominio público y que han sido atribuidos a la falta de preparación mental o a deficiencias en esta.

Algunos de ellos se refieren a derrotas en plena competencia, a desconcentraciones durante el período de entrenamiento, a no saber controlar las emociones y a no dar al psicólogo la posibilidad de participar en las diversas fases y niveles de competencia.

Igualmente, no solo se refieren a fallos en la preparación mental de atletas, sino de entrenadores, directivos, etc., que se incluyen debido a que como ya se expuso, el deporte de alto rendimiento involucra a diversos actores que se influyen recíprocamente.

Como se podrá observar, quienes hacen los señalamientos son los propios competidores, observadores o periodistas. Obviamente esta información no reúne los requisitos suficientes para elaborar un diagnóstico formal derivado de entrevistas directas, aplicación de tests, etc.

Por lo anterior, solo para fines didácticos o ejemplificativos de cómo se podrían utilizar los procedimientos ya expuestos en este Capítulo, al final de cada caso se presenta una propuesta de diversas técnicas que podrían haber sido de utilidad.

Desde luego que no se pretende afirmar que con la aplicación de las técnicas el resultado hubiese sido una victoria o haberse impedido el problema, pero si se puede garantizar que la dificultad se hubiese afrontado con una mejor actitud.

Se presentarán solo algunas técnicas principales y las restantes se referenciarán con el número asignado en cada subcapítulo.

Los nombres y diversos detalles más se omiten, no obstante, las fuentes de información se presentan en el Anexo de este trabajo. Se efectuaron leves adaptaciones para mayor confidencialidad.

Caso 1 - Jugadora de bádmiton que participó en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008. Relato de la madre de la jugadora:

“...El día previo al partido el ambiente era tenso. Todos estábamos muy nerviosos. Hablamos de sus entrenamientos, de la alimentación, de si se había acercado a los médicos y fisiatras, de si estaba tomando sus vitaminas, si había hablado con su psicóloga...Ella se veía un poco cansada, la tensión no la dejaba dormir, pero finalmente ya estaba ahí...El partido inició con temblor de piernas...nos comentó que se decía a sí misma: vamos, ¡contrólate! ¡que no se note que estás temblando!...hizo intentos por llevarla (a la rival) adelante...pero no lo logró. Dos smashes dudosos que hizo...y le marcaron fuera le hicieron perder confianza y dejó de atacar...Se fue yendo el partido en tiros de drop en donde varios se le quedaron en la red y empezó a desesperarse; se fue el partido punto por punto ante la desesperación de los porristas y de ella misma. Finalmente el tercer set acabó y todos los que la apoyábamos nos quedamos muy tristes. Se podía, el nivel se vio durante el segundo set. Le preguntamos...¿Qué pensabas? ¿Qué sentías? Ella nos contestó: me sentí muy sola, sin una propuesta para hacer el cambio...Fuimos un rato al hotel y ella pudo descargar su tristeza, llorando nos pidió perdón a todos...Por supuesto que quería y podía ganar, pero esto no sucedió”.

Posibles técnicas aplicables a la atleta.

3.2.1., 8): Aplicar tests que puedan determinar su necesidad/capacidad de logro, su nivel de tolerancia a la frustración, a la ansiedad, posible fobia a la victoria, etc., como el C.P.R.D.

3.2.1., 10): Tranquilizar al competidor con ejercicios de respiración y concentración.

3.2.1., 19 a): Estrategias para disimular los gestos faciales y posturas corporales erróneos que pueden ser aprovechados por el rival.

3.2.1., 20) Aplicar test de Rorschach y/o de Asociación de Palabras de Jung para detectar posible fobias (al triunfo, a lo desconocido, a viajar al extranjero, al público en contra, etc.), que pudieran inhabilitar para la acción o ejecución precisa y que pudieran requerir tratamiento como al desensibilización sistemática.

3.2.1., 25): Ante la marcación “errónea” de los jueces (estímulo x), se duplicarán la concentración y el esfuerzo (conducta y), con lo que se logrará mayor número de tiros ganadores (recompensa z).

3.2.2., 11): Trabajar los intercambios emocionales con el rival utilizando a los compañeros para simularlo.

3.3.1., 1): Establecer márgenes tolerables de error de manera que no se caiga en la desesperación por no hacer un juego perfecto o al observar los aciertos del rival, arraigando expectativas del tipo “Daré mi mejor esfuerzo durante todo el partido”, en lugar de “Ganaré a como dé lugar”, puesto que la frustración sucede cuando los resultados de la ejecución son inferiores a los objetivos esperados. El estrés que esto conlleva implica un sobreesfuerzo que disminuye la posibilidad de competir al máximo del rendimiento planeado, reduciendo el optimismo y con posibilidad de llegar a la cesación prematura de la lucha que produce a su vez el desaprovechamiento de buenas condiciones para la acción que se pudieran presentar conforme avanza el resto de la competencia, valorando como erráticas fallas comunes y ocasionando la producción de respuestas inhibitorias inconscientes.

3.3.1., 2): Internalizar la respuesta de insistencia y compensación ante las fallas, lo que le llevará al rendimiento inicialmente calculado o a uno muy aproximado, pues se condicionan las respuestas anabólicas y se acostumbra a luchar hasta el final. La respuesta a la frustración se internalizara como una persistencia de la respuesta por considerar la falla como una tarea no acabada.

RESUMEN

<u>3.2.1.</u>	<u>3.2.2.</u>	<u>3.3.1.</u>	<u>3.3.2.</u>
3	1	1	4
4	3	2	
6	6		
8	8		
10	9		
19 a)	11		
20	14		
22	15		
24	16		
33	17		

Caso 2 – Selección sudamericana de futbol soccer, Sub – 20.

Reflexiones sobre su eliminación del torneo Juventud de América. Artículo de investigación:

“En el fútbol el espíritu de cuerpo es fundamental, pero cada individuo debe contribuir a ello. En el país, la gente tiene una tendencia de pasar del exitismo al derrotismo o viceversa, con mucha facilidad y está demostrado, se pasa de un extremo al otro. Se gana un partido y somos los mejores, se pierde y somos los peores...El último ejemplo ha sido de la selección...sub-20 en el torneo Juventud de América de enero en Paraguay. Se partió con un empate ante el local y luego una derrota por goleada ante C y posteriormente dos cotejos buenos ante B y P con caída y victoria, respectivamente...En 1992, el ex entrenador del seleccionado...el español X, decía el "aquí y ahora" es fundamental. Es decir, la concentración: la persona está aquí y ahora. El único objeto sobre el cual se está concentrado es la tarea que se está realizando, pero cuan alejados están nuestros deportistas de esta realidad. Suficiente que muestren interés por ellos para sentirse "estrellas" por una buena actuación, que a la vuelta de la esquina cae por su propio peso, porque el sujeto no estaba listo mentalmente para "digerir", sin atragantarse, esa posición...Paso en Paraguay con algunos jugadores sub-20, cuando empresarios europeos se interesaron por algunos de ellos o les hablaron. Se olvidaron del objetivo común del equipo y apuntaron a sí mismo. Consecuencia: eliminación, ni zorro ni cabra...Faltó una preparación mental para digerir eso, pese a que en la etapa previa se apeló al trabajo psicológico, pero el error fue no llevar al profesional a Paraguay se lo dejó en Santa Cruz...Los procesos de entrenamiento mental son antes y durante la competencia, es constante. La falla fue esa como ha reconocido el entrenador O, quien entiende que en un cuerpo técnico, en la actualidad, debe ser multidisciplinario...Nadie está loco. Está claro que "hay una relación entre jugador - entrenador, sencillamente irremplazable", y ningún psicólogo especializado en deportes puede pensar en atentarse contra dicho vínculo, sino en contribuir a mejorar y acrecentar dicha relación, en pos de una mejor convivencia grupal...Así, ahora en nuestro medio, se comienza a comprender la importancia del entrenamiento mental. La psicóloga deportóloga M, el entrenador O y el directivo W, quien en varias

oportunidades fue presidente de delegación de selecciones nacionales, afirman que se debe entender la importancia de una preparación mental, que en países desarrollados es el pan de cada día. De ahí los éxitos de atletas en deportes individuales y de conjunto...Los tres entrevistados coinciden en afirmar que en los jugadores de fútbol del país falta un adecuado y constante entrenamiento mental, para afrontar la competencia...Se trata de un proceso, porque los resultados no son de la noche a la mañana. Como se necesita entrenar años para adquirir un estado físico para la competencia, lo mismo sucede con la mente, se requiere de procesos de entrenamiento continuo, coinciden los tres entrevistados...La formación mental y física debe comenzar desde la base. Los clubes y academias de fútbol deben preocuparse de ello, no se trata de solo lucrar. Y la diferencia es notoria entre los jugadores formados en la Academia T y el resto. Los primeros cuentan con una formación multidisciplinaria y están en competencia constante dentro y fuera del país; los otros están lejos de esa realidad...Ecuador y Venezuela han apostado por un proceso constante y los resultados saltan a la vista. Los ecuatorianos han estado en dos citas mundialistas consecutivas - 2002 y 2006- y los venezolanos dejaron de ser los últimos de Sudamérica...Argentina ha trabajado mucho en la parte mental, y de ahí que ha logrado títulos mundiales en todas las categorías. No sólo ha sido el entrenamiento físico, técnico y táctico, ha estado acompañado por el mental, alimentación y otros componentes. De ahí que muchos jugadores de ese país, con edades entre 20 a 23 años, salieron a Europa, porque la mayoría están preparados para asumir el reto, sobre todo en la parte mental...Varios jugadores...nacionales de buena técnica han fracasado en sus salidas a otros países porque les ha faltado el entrenamiento mental de cómo afrontar el desafío”.

Posibles técnicas aplicables a jugadores y equipo de preparación:

3.2.1., 8): Aplicar tests que puedan determinar su necesidad/capacidad, de manera que se puedan identificar los mejores motivadores para alcanzar el siguiente nivel.

3.2.1., 18): Establecer un ambiente de cordialidad en donde todos los miembros se sientan aceptados y valorados. Participarán atletas, entrenadores,

directivos y demás miembros del equipo de preparación, estableciendo actividades dinámicas que creen vínculos afectivos y sentimientos de pertenencia y correspondencia.

3.2.1., 19 b): Interpretación común de las derrotas para verlas como oportunidades de aprendizaje y/o una ventaja para la siguiente competencia.

3.2.1., 20) Aplicar test de Rorschach y/o de Asociación de Palabras de Jung para detectar posible fobias (al triunfo, a lo desconocido, a viajar al extranjero, al público en contra, etc.), que pudieran inhabilitar para la acción o ejecución precisa y que pudieran requerir tratamiento como al desensibilización sistemática.

3.2.1., 24) Trabajar para que la regulación del atleta sobre el ambiente sea del tipo de *regulación integrada* en donde se internalizan en el yo ideas, valores, reglas y formas de comportamiento presentes en el ambiente.

3.2.2., 10): Sustituir las cadenas lógicas de pensamiento a través de visualizaciones habladas.

3.2.2., 19): Utilizar sociogramas para medir la interacción dentro del equipo.

3.3.1., 1): Establecer márgenes tolerables de error de manera que no se caiga en la desesperación por no hacer un juego perfecto o al observar los aciertos del rival, arraigando expectativas del tipo “Daré mi mejor esfuerzo durante todo el partido”, en lugar de “Ganaré a como dé lugar”, puesto que la frustración sucede cuando los resultados de la ejecución son inferiores a los objetivos esperados. El estrés que esto conlleva implica un sobreesfuerzo que disminuye la posibilidad de competir al máximo del rendimiento planeado, reduciendo el optimismo y con posibilidad de llegar la cesación prematura de la lucha que produce a su vez el desaprovechamiento de buenas condiciones para la acción que se pudieran presentar conforme avanza el resto de la competencia, valorando como erráticas fallas comunes y ocasionando la producción de respuestas inhibitorias inconscientes.

3.3.1., 2): Internalizar la respuesta de insistencia y compensación ante las fallas, lo que le llevará al rendimiento inicialmente calculado o a uno muy aproximado, pues se condicionan las respuestas anabólicas y se acostumbra a luchar hasta el final. La respuesta a la frustración se internalizara como una persistencia de la respuesta por considerar la falla como una tarea no acabada.

3.3.2., 4): Efectuar un análisis de los factores que impidieron la consecución de los objetivos esperados para separar aquellos que fueron responsabilidad del atleta de los que no lo fueron y disminuir de golpe la carga emocional. Enseguida se deberán analizar los primeros para identificar los que puedan servir como elementos de aprendizaje sobre lo que no se debe hacer, no solo en el deporte sino en cualquier otra actividad (por ejemplo indisciplina o uso de drogas prohibidas). Una vez identificados estos factores se pueden planear estrategias para formación de nuevos hábitos (aprender, desaprender, re-aprender). Enseguida es recomendable hacer un inventario de éxitos para reconocer los aprendizajes y experiencias aprovechables.

RESUMEN

<u>3.2.1.</u>	<u>3.2.2.</u>	<u>3.3.1.</u>	<u>3.3.2.</u>
8	Todas	1	4
16		2	
17			
18			
19 b)			
20			
23			
24			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			

Caso 3 – Entrenador de futbol soccer. Escupió a un jugador del equipo rival, ante la impotencia de remontar un marcador adverso. Artículo periodístico:

“El ex entrenador del equipo B...deberá afrontar un juicio oral y público en agosto próximo por haber escupido el año pasado al delantero X en un partido de la Copa...El fiscal... que interviene en el caso, pidió ocho días de arresto y un año de inhabilitación para el técnico, dijeron hoy fuentes judiciales al confirmar que el proceso se llevará a cabo los días 19 y 20 de agosto del mes próximo. El incidente entre X y Y ocurrió en junio...en el estadio... cuando el equipo B y el C se enfrentaban en los cuartos de final de la Copa Libertadores. Después de que a los 75 minutos el árbitro expulsara a X y al delantero del B, por agresión mutua, Y escupió a X y segundos más tarde este fue agredido por dos espectadores que saltaron al campo de juego, lo que motivó la suspensión del partido. La directiva del B repudió los hechos, pidió disculpas a sus pares... y presionó a Y para que renunciara a su cargo, lo cual ocurrió pocas horas después. A finales de junio del año pasado, el técnico, que se desvinculó recientemente del ecuatoriano Deportivo Q...viajó...para disculparse ante el club y los jugadores del C. Junto a Y serán llevados ante la justicia P, el hincha local que ingresó en el campo de juego; O, un empleado del B acusado de haberle propinado puntapiés a X y A, a quien el fiscal identifica como "ayudante de campo" del entrenador. El fiscal se basó para la acusación en el Código Contravencional de la ciudad... que reprime a quienes en un espectáculo masivo ingresan sin autorización en espacios reservados para los protagonistas, incitan al desorden, afectan su normal desarrollo o arrojan objetos que puedan afectar a terceros”.

Posibles técnicas aplicables al entrenador:

3.2.1., 9): Aplicar el Test de Szondi que además de revelar si existen patologías. Dentro del ámbito deportivo es peligroso motivar con base en los instintos, pues estos responden más que nada a necesidades de sobrevivencia, por lo que sería peligroso activarlos en contra de un rival.

3.2.1., 19 a): Disimular las emociones para que los gestos faciales y posturas corporales no sean aprovechados por el rival.

3.2.1., 21): Evitar la acumulación de ira y posterior descarga violenta y desmedida a través de su descarga gradual, ya sea mediante ejercicios de respiración profunda, alejarse del estímulo causal, recordar un chiste o situación graciosa, dar golpes a un costal, romper papel, platos, ejercicios de respiración lenta, gritar o insultar a una fotografía, etc.

3.2.2, 11): Trabajar en los intercambios emocionales con el rival, utilizando los compañeros para simularlo.

3.3.1, 1): Establecer de antemano un margen de error tolerable, tomando los errores como parte del proceso de aprendizaje identificando causas, construyendo nuevas estrategias, etc.

3.3.2, 6): Establecimiento de objetivos nuevos o alternativos que no impliquen estrés mental, como podría ser el paso de entrenador a directivo.

3.3.2, 7): Terapias de tanatología que incluya el establecimiento del perdón.

RESUMEN

<u>3.2.1.</u>	<u>3.2.2.</u>	<u>3.3.1.</u>	<u>3.3.2.</u>
9	11	1	1
19 a)	14		4
21	15		6
	16		7
	17		14

Caso 4 - Director de Selecciones Nacionales de futbol soccer. A pesar de los buenos resultados del trabajo psicológico en las Selecciones menores, no lo ha integrado formalmente a la Selección mayor. Entrevista periodística:

*“Los logros conseguidos a últimas fechas en las selecciones menores de futbol ha resarcido la desconfianza que los seguidores han demostrado por años. Ya no hay fatalismo cuando el...equipo se enfrenta a las grandes potencias, y los futbolistas han dado el ejemplo con su actitud, al gritar convencidos que son capaces de alcanzar lo impensable...La última generación: la Sub 23 que consiguió la medalla de oro en los Juegos Olímpicos. Pero antes de ésta, la historia de éxito ya se había escrito con el título mundial de la Sub 17...y el tercer lugar en el Mundial Sub 20...En esta nueva era, encabezada por H director de Selecciones Nacionales, hay una pieza que no sale al público, pero que ha sido un pilar importante: la psicóloga P. Una mujer que es una guía para las jóvenes generaciones...Participe de las concentraciones, de los buenos y malos momentos, de los partidos y bromas de los jugadores, así como observadora del esfuerzo de cada elemento...“Todo es un proceso, esto tiene tiempo trabajándose, hay que agradecer mucho a los clubes que han incluido la figura del psicólogo del deporte, lo que hacemos aquí es ponerlos a punto para la competencia, entonces, ese trabajo es fruto del trabajo que se ha hecho durante muchos años con el esfuerzo de muchos colegas”...Enseguida, detalla que el cambio de mentalidad... “se ha dado en muchos aspectos, no es una receta mágica, no es un video, una cosa específica, es una nueva forma de abordar las competencias desde el trabajo en equipo, cuando hay una metodología de trabajo tan impecable y de tan buena calidad humana en nuestros cuerpos técnicos todo se da más fácil”. **¿Fue complicado el cambio de mentalidad en el futbolista...?** No. Hay que revisar la historia, siempre que nos hemos propuesto algo lo logramos, sólo había que pulir algunas cositas. De raíz, el...nacional es combativo, guerrero, creativo y que una vez que eso lo tomas como una ventaja es maravilloso, no te vas a poner a competir con las fortalezas de otro país, sino sacar lo que es nuestro y sacarle provecho a lo que tenemos. **¿Qué tanto afecta el pesimismo del exterior?** Sí se escucha, lo que es muy interesante es que el jugador empieza a decir ‘¡caray, cómo de que no!’, y a veces ni siquiera te cuestionas lo que el otro está diciendo. **La***

selección Sub 23 siempre estuvo convencida de la medalla de oro? Por supuesto, es muy curioso cuando de repente escucho a alguien decir 'ganaron y ni se lo imaginaron'. No sólo lo imaginamos, lo pensamos, lo deseamos, lo trabajamos, es algo que estaba previsto. **Esa generación es auténtica...** Están más preparados, en la medida en la que están entrenados hasta para estar enfrente de una cámara que no es sencillo, que tienen más habilidades, simplemente son ellos. **¿Esa época de las estrellas ha terminado en selecciones?** Es un gran paso quitar el ego personal, el decir 'no me importa el reconocimiento a nivel personal, sino el que se da por el trabajo en equipo'. Si me preguntas una clave para esto, la respuesta perfecta es el trabajo en equipo. No te voy a decir que todo es miel sobre hojuelas, porque a veces uno no está de acuerdo en cierta cosa, pero cuando se consensa, están convencidos de que la decisión que se toma es la correcta... **¿La disciplina qué tan importante ha sido?** Es fundamental, pero es una disciplina como en casa, es terrible tener un sargento atrás de ti, te sientes incómodo u oprimido, pero se ha optado por el convencimiento. Es una disciplina, sí, también te voy a decir que ha ayudado mucho el orden que tenemos. Nuestros técnicos son maravillosos, ellos te hablan de puntualidad y los primeros que están diez minutos antes en el comedor son ellos. No necesitas empujar mucho en estos temas, porque la estructura externa se halla bien sustentada, es fácil que el jugador entre en eso, si tienes gente con valores, disciplinada, es mucho más fácil. El jugador se siente cómodo. **¿Qué hacer para no perder a los jóvenes después de la fama?** Hay que enseñarles a ganar, pero también hay que enseñarles qué hacer con la fama cuando ganas. En la Sub 17 campeona del mundo actual, el trabajo empieza desde la Sub 15, y todo es sobre valores, y no de una forma moralista, sino qué significa para ti eso, descubres tus propios valores, qué es importante para ti en la vida, cómo ves tu carrera como futbolista, qué quieres después de, eso se lo enseñas, porque el ser seleccionado nacional implica un rol social, un compromiso familiar, implica que eres una referencia. Es impresionante ver cómo a los niños de 17 años les llega una fama brutal, las niñas los persiguen en los centros comerciales para pedir autógrafos, la prensa, el dinero, y entre más ubicado esté el jugador, va a lidiar con esto. Soy cómplice del trabajo de sus familias o la figura principal, por ahí tenemos algunas abuelas, tíos que dicen ¡hey! (meten el freno). **No hay**

trabajo con la mayor... Aunque se ha hecho énfasis en el trabajo psicológico con las selecciones menores, con la mayor, P no hace un trabajo específico, aunque comentó que sus puertas siempre están abiertas para los elementos de este conjunto que necesiten algo referente al tema. “No. La Sub 23 está tocando las puertas de la mayor, inclusive hay gente de la mayor que he trabajado con ellos en otras circunstancias; tuve la posibilidad de trabajar con la selección panamericana que fue a Río de Janeiro, y varios de esos jugadores están en la mayor. Está mi oficina, ellos llegan, me saludan, tengo la confianza de decirle, qué tal te vi esto, estás bien, como una cosa más informal”.

Posibles técnicas aplicables al directivo:

3.2.1, 28): En cuanto a las necesidades sociales entendidas como predisposiciones aprendidas que obligan a preferir algunos aspectos del ambiente sobre otros, aplicar tests que orienten sobre el grado de logro, poder y afiliación.

3.2.1, 33): Trabajar para que tanto atleta como entrenadores y directivos logren tener una visión consensuada de los alcances que pueden lograr, mediante el cambio de patrones mentales para internalizar nuevas expectativas de juicio, mostrando los avances que se han ido logrando o lo poco que falta para hacerlo (expectativas de resultado). Tienen que considerarse también las expectativas de patrocinadores y público en general.

3.2.2, 7): Establecer técnicas para contagiar la motivación al grupo y nivelarla (todos al mismo nivel).

CONCLUSIONES.

Retomando las preguntas que se plantearon en la Introducción de este trabajo, en este punto es posible contestarlas.

La motivación es un conjunto de fuerzas impulsoras hacia la acción o inacción y provienen de fuentes intrínsecas y extrínsecas. Su duración estará en función de diversos factores siendo el más importante la personalidad, determinada sobre todo por el número y tipo de necesidades psicológicas orgánicas y adquiridas.

Sí existe dominancia de unas fuerzas sobre otras, pues como se expuso, las fuerzas instintivas, fisiológicas, básicas o con cualquier otra denominación, llegado un momento de elección, prevalecerán sobre cualquier otra. Las más aceptadas son dolor, hambre, sed y sexo.

También es posible su control o manipulación, solo que las consecuencias son en ocasiones benéficas y en otras perjudiciales.

Se considera también acertado el enfoque ecléctico que se utilizó, pues de lo contrario se hubieran tenido que dejar de revisar diversas perspectivas y clasificaciones que dieron riqueza a la información presentada.

Por otro lado, el abordar el tema de la utilización de la motivación en el deporte de alto rendimiento no fue sencillo.

La carrera de Psicología en la U.N.A.M., está por cumplir 40 años. Anteriormente se estudiaba como una especialización en la Facultad de Filosofía. Si a esto le aunamos la incursión de psicólogos en el ámbito del deporte pues tenemos que todo el material bibliográfico y de otras referencias es reciente en nuestro país y el mayor *expertise* proviene de otros países.

Por lo anterior, las técnicas y procedimientos empleados para el entrenamiento mental de atletas de esta fecha a tres décadas atrás, o bien proviene de conocimientos empíricos utilizados tradicionalmente, o si procede de conocimientos psicológicos este entrenamiento aún se encuentra en etapa de experimentación, lo cual en este último caso no invalida su probable éxito.

Por esta causa, las técnicas y procedimientos ofrecidos en esta obra provienen todas de fundamentos científicos provenientes de la Psicología y son susceptibles de utilizarse para mejorar el rendimiento del atleta y como parte de una preparación mental integral.

Asimismo, la gran mayoría de las técnicas mostradas en el Capítulo 3 son propuestas novedosas que no se encontraron en la bibliografía consultada y fueron diseñadas tomando en cuenta las bases científicas de la motivación expuestas en el Capítulo I.

El éxito que puedan tener en su aplicación práctica depende de diversos factores como el presupuesto económico, el tiempo disponible o cualquier otro similar, pero no dependerá de si son susceptibles de aplicar o si son ciertas, pues su fundamentación está comprobada como ya se mencionó.

Es obvio que no todas las técnicas podrán aplicarse a la vez y que no todas son obligadamente necesarias, por lo que cada atleta o equipo de preparación deberá elegir aquellas que se adapten a sus necesidades o posibilidades.

En cuanto a los procedimientos propuestos, afortunadamente para todos, no todo está escrito o descubierto. Aún los mejores métodos que en algún tiempo existieron, fueron mejorados y superados llegado el momento, por lo que el psicólogo debe trabajar a la par que los atletas, entrenadores directivos, etc., con los que interviene y convertirse así en un psicólogo de alto rendimiento.

En cuanto a la parte teórica, así como Abraham Maslow propone una jerarquía o escala de necesidades, William McDougall plantea 12 instintos.

Mientras que John Watson, Edward Lee Thorndike y Burrhus Frederic Skinner propugnan el conductismo como método de estudio de la conducta observable sin tomar en cuenta el estado mental interno de las personas, Sigmund Freud sostiene que existen fuerzas interiores (líbido) y resistencias interiores (contracatexias), que influyen en la conducta.

Por lo anterior, en la actualidad la mayoría de los autores descartan las grandes teorías sobre la motivación debido a que ninguna cubre una visión total y es difícil que una sola tendencia teórica aborde la complejidad de los problemas que trata, por lo que los resultados de este trabajo provienen de diversas perspectivas.

Las necesidades fisiológicas y las interacciones con el medio ambiente, como lo defendía Lev Semiónovich Vygotsky, ocasionan que las fuerzas impulsoras se disparen voluntaria o involuntariamente, por lo que como toda fuerza requieren ser controladas, anticipadas, medidas y en general

aprovechadas, de manera que no ocasionen perjuicios si se les dejara operar sin control y es el psicólogo el profesional más idóneo para intervenir en todas esas fases.

No hay un “no-conducta”, o sea, en los seres vivos es imposible no comportarse. El comportamiento a su vez, comunica las fuerzas que obran bajo el.

El llamar a las fuerzas impulsoras hacia la acción o inacción por diversos nombres tales como instintos, necesidades, pulsiones o cualquier otro, no es en realidad relevante, sino entender cómo es que funcionan y cómo se pueden aprovechar en beneficio de las personas, en este caso de los deportistas de alto rendimiento.

Aprovechar el control de las fuerza motivacionales no solo tiene como contrario el desaprovechar, sino que si se les ignora ocasionan disfunciones de la conducta dependiendo de la necesidad no saciada o satisfecha, que derivan en altos costos personales y sociales, lo que se trató en los subcapítulos 1.2 y 1.3.

Asimismo, si el tiempo que dura el período de no saciedad es suficientemente largo, puede ocasionar cambios irreversibles en la personalidad y modo de vida del sujeto, como incluso vivir en prisión o la muerte. Una persona hambrienta buscará su saciedad a cualquier precio, lo mismo que una persona con alta necesidad sexual.

Es por lo anterior que la intervención del psicólogo se antoja harto conveniente por decir lo menos, pues al observar los costos de no controlar o desaprovechar las fuerzas impulsoras de la conducta, se diría que tal intervención es más bien necesaria y no sólo en el ámbito deportivo.

En cuanto al papel del psicólogo en el ámbito del deporte de alto rendimiento, el tema de la motivación es además de apasionante, muy útil para aplicarse en su campo laboral.

Es así que su integración como parte de un equipo de entrenamiento de atletas se va aceptando más día con día, pues este profesional cuenta con la capacidad para utilizar y aplicar de manera sistemática las diversas teorías y técnicas derivadas de la Psicología.

No obstante lo anterior, el psicólogo aún cuenta con demasiadas restricciones para desempeñar su papel por cuestiones de: tiempo que le

destinan a su labor en los equipos, prejuicios de atletas u otros miembros del equipo interdisciplinario para acudir a él, impedimentos para comentar o publicar el trabajo que realiza -esto como parte de los contratos o convenios que suscribe con sus contratantes-, posibles celos profesionales debido a lo reciente de la incursión de la disciplina, etc., por lo que en su trabajo diario, la creatividad deberá utilizarse para superar estos obstáculos.

Para el desarrollo de su tarea en el campo del alto rendimiento no es necesario tener una etiqueta de “motivador” o “especialista en motivación”, puesto que dentro de la formación profesional se adquieren los conocimientos suficientes para comprender y aplicar el tema, no obstante, la continua capacitación y actualización deberá siempre acompañar su labor, pues por ejemplo los adelantos tecnológicos son cada vez más novedosos y ofrecen continuamente más y mejores herramientas utilizables para su quehacer.

Su intervención no termina en las etapas de preparación y de competencia; se extiende también a la etapa de retiro pues anímicamente para el atleta la ayuda es tan necesaria en ese período como cuando inició su vida deportiva.

Al igual que otras disciplinas, este tema en el ámbito psicológico seguirá teniendo descubrimientos porque así es la ciencia, inacabable y siempre en desarrollo, lo cual no quiere decir que no se puedan ofrecer ya explicaciones con avances significativos al respecto.

Aunque este trabajo estuvo enfocado al aspecto deportivo, si se analiza bien lo que significa alto rendimiento se puede observar que en casi todas las actividades donde se espera obtener grandes resultados existe la exigencia de logros con alto nivel de rendimiento.

Ejemplos de lo anterior lo son ejecutivos que dirigen grandes empresas, toreros, jockeys, grandes escritores y compositores, políticos, etc., en donde todas las tareas que desarrollan caben en la categoría de alto rendimiento y por tanto debieran estar acompañados de quien los capacite y apoye, tarea en la cual los psicólogos jugarán un papel cada vez más preponderante.

Poco a poco la capacidad de intervención desde el enfoque de la Psicología se va reconociendo en muchas áreas en donde la obtención de resultados es vital, por lo que su irrupción en otros ámbitos hasta ahora inexplorados es inminente.

Ello nos lleva a enfatizar la pertinencia de la disciplina psicológica en el ámbito deportivo de alto rendimiento.

REFERENCIAS.

- Atkinson, J.W. (1978). *An introduction to motivation*. Nueva York: D. Van Nostrand.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: W.H.Freeman.
- Berlyne, D.E. (1972). *Estructura y función del pensamiento*. Mexico: Trillas.
- Craig, J. (2001). *Desarrollo psicológico (8a. Ed.)*. México: Ed. Prentice Hall.
- Darwin, C. (1984). *La expresión de las emociones en los animales y en el hombre*. Madrid: Alianza.
- De Vega, M. (2001). *Introducción a la psicología cognitiva*. Madrid: Ed. Alianza.
- Eysenck, H. (1990) *EPI. Cuestionario de personalidad*. No identificado: TEA.
- Farré, J. (2003). *Enciclopedia de la psicología*. (Vol. 1, pp. 1-199). Barcelona: Ed. Océano.
- Farré, J. (2003). *Enciclopedia de la psicología*. (Vol.2, pp. 217 - 433). Barcelona: Ed. Océano.
- Freud, S. (2002). *Obras completas: Los instintos y sus vicisitudes*. México: Colofón.
- Gispert, C. (2003). *Enciclopedia de la psicopedagogía*. (Vol. Único, pp. 1-948). Barcelona: Ed. Océano.
- Goldstein, E. (2000). *Sensación y percepción*. México: Ed. International Thomson.

González, F.L. (2011). *El pensamiento de Vigotsky: Contradicciones, desdoblamientos y desarrollo*. México: Trillas.

Harmon–Jones, E. y Mills, J. (1999). *Cognitive dissonance: Progress on a pivotal theory in social psychology*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Harter, S. (1981). *Aspects of the development of competence*. (Vol. 14). New Jersey, E.U.: Erlbaum.

Hernández, M. (2012). *Motivación animal y humana*. México: Manual Moderno – UNAM.

Howe, M. (2000). *Psicología del aprendizaje: Una guía para el profesor*. México: Oxford University Press.

Hull, C.L. (1986). *Principios de conducta*. Madrid: Debate.

Izard, C. E. (1991). *The psychology of emotions*. Nueva York: Plenum.

Jackson, S. y Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.

James, W. (1909). *Principios de psicología*. Madrid: D. Jorro.

Locke, L. (1987). *Proposals that work: a guide for planning dissertations and grant proposals*. California, E.U.: Sage.

Mandler, G. (1984). *Mind and body: Psychology of emotion and stress*. New York: Norton.

Maslow, A.H. (1991). *Motivación y personalidad*. Madrid: Díaz de Santos.

McClelland, D. (1989). *Estudio de la motivación humana*. Madrid: Narcea.

Mc Dougall, W. (1967). *Introducción a la psicología*. Buenos Aires: Paidós.

Morales, J. (Coordinador). (2000). *Psicología social (2ª. Ed.)*. Madrid: Ed. McGraw Hill.

Muñoz, A. (2003). Análisis multioperando del estilo conductual de persistencia en deportistas de alto rendimiento y deporte adaptado. México: Tesis de Maestría, Facultad de Psicología, U.N.A.M. – C.U.

Murray, H. (2011). *Test de Apercepción Temática (TAT)*. México: Paidós.

O' Connor, J. y Seymour, J. (2001) *Introducción a la PNL*. Barcelona: Ed. Urano.

Papalia, D.; Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). *Desarrollo Humano (9ª. Ed.)*. México: Ed. Mc Graw Hill Interamericana.

Pavlov, I. (1997). Los reflejos condicionados: Lecciones sobre la función de los grandes hemisferios. Madrid: Morata.

Peterson, C., Maier, S.F. y Seligman, M.E. (1981). *Indefensión en la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Debate.

Private, P. y Quélin, D. (2000). *El niño en psicoterapia de grupo*. Madrid: Ed. Síntesis.

Pichón, E. (2007). *El Proceso Grupal: Del psicoanálisis a la psicología social*. Buenos Aires: Nueva Visión.

Reeve, J. (2002). *Motivación y emoción (3ª. ed.)*. México: Mc Graw Hill.

Reyes, R. (2011). *La integración de personas en el deporte adaptado y sus utilidades en el ámbito deportivo*. México: Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, U.N.A.M. – C.U.

Robles, M. (2011). *El efecto de la actividad física y del deporte sobre el estrés, la ansiedad y la depresión en estudiantes de nivel medio superior y superior: una revisión*. México: Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, U.N.A.M. – C.U.

Roffé, M. (2000). *Fútbol de presión: Psicología aplicada al deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Roffé, M. (2000). *Psicología del jugador de fútbol: Con la cabeza hecha pelota*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

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

Roffé, M., García-Mas, A y Morilla, M. (2012). *Test gráfico de situaciones deportivas (TGSD)*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Roffé, M. y Ucha, F. (2011). *Alto Rendimiento: Psicología y deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Rosales, O. (2000). *El género (masculino, femenino, andrógino e indiferenciado) y su diferencia con el motivo de logro entre hombres y mujeres en el deporte*. México: Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, U.N.A.M. – C.U.

Rosenthal, R. (1980). *Pygmalion en la escuela (1ª. Ed.)*. México. Marova.

Rosenweig, M. y Leiman, A. (2003). *Psicología fisiológica (3a. Ed.)*. Madrid: Ed. McGraw Hill.

Ruiz, Luis M. y Arruza, Joséán. (2005). *El proceso de toma de decisiones en el deporte: Clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo*. Barcelona: Paidós.

Seligman, M. (1981). *Indefensión en la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Debate.

Skinner, B. (1985). *Aprendizaje y comportamiento*. Barcelona: Ed. M. Roca/Fontanella.

Thorndike, E. (1966). *Human learning*. Cambridge, Massachusetts: M.I.T.

Torres, R. (2010). *Intervención en la selección de baloncesto rumbo a los juegos Paralímpicos de Beijing 2008*. México: Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, U.N.A.M. – C.U.

Vargas, G. (2002) *Como triunfar en el trabajo: Las 14 jugadas maestras*. México: Ed. Planeta.

Vargas-Mendoza, J. E. (2008). *Tácticas de Investigación Científica: Lecturas para un seminario*. México: Ed. Asociación Oaxaqueña de Psicología.

Vigotsky, L. (2007). *Pensamiento y lenguaje: Teoría del desarrollo cultural de las funciones psíquicas*. México: Quinto sol.

Weiner, B. (1974). *Cognitive views of human motivation*. Nueva York: Academic Press.

Wehmeyer, M. (2006). *Escala de autodeterminación personal ARC*. Madrid: CEPE.

Zuckerman, M. (1978). *Dimensions of personality: Sensations seeking*. Nueva York: John Wiley.

DIRECCIONES ELECTRÓNICAS.

Antecedentes de la psicología del deporte. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://psicologiagranollers.blogspot.mx/2011/04/psicologia-la-historia-de-la-psicologia.html>.

Benny, The Kid Paret. Tomado de: *El Nuevo Herald: Boxeo.* Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.elnuevoherald.com/2010/11/27/844806/recordando-la-muerte-de-benny.html>. http://es.wikipedia.org/wiki/Carl_Lewis.

Carl Lewis: *El hijo del viento.* Recuperado el día 10 de noviembre de 2012, de http://es.wikipedia.org/wiki/Carl_Lewis.

Cayó el ego personal: Parma Aragón. Tomado de: *Milenio: Periódico.* Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/47d34562895771bfef6e6b55830ac436>.

Chapman, A.: *Test individual basado en los 8 niveles de “La Jerarquía de las Necesidades”.* Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de <http://www.businessballs.com/freepdfmaterials/motivational-needs-test-espanol.pdf>.

Comanecci, Nadia: *Pueden los niños participar en los juegos olímpicos?* Artículo publicado el 26 de julio de 2012. Recuperado el día 04 de marzo de 2013, de <http://www.juguetessomosnosotros.com/cultura/pueden-los-ninos-participar-en-los-juegos-olimpicos/>.

Comisión Europea: *Libro blanco sobre el deporte.* Recuperado el día 10 de noviembre de 2012, de http://ec.europa.eu/sport/documents/white-paper/whitepaper-short_es.pdf.

COI pide se investigue edad de las gimnastas chinas. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.rtve.es/deportes/20080822/coi-pide-se-investigue-edad-gimnastas-chinas/141653.shtml>.

Deporte, alto rendimiento e investigación: *Conceptos y definiciones*. Recuperado el día 10 de noviembre de 2012, de <http://dosaguas2010.wordpress.com/deportedealto%C2%A0rendimiento%E2%80%A6/>.

Diccionario: *The Free Dictionary*. Recuperado el día 20 de noviembre de 2012, de <http://es.thefreedictionary.com>.

El desarrollo de la organización de alto rendimiento: Tomado de "*Sabiduría de los equipos*". Recuperado el día 12 de marzo de 2013, de <http://books.google.com.mx/books?id=azyl8qqGgnoC&pg=PA61&dq=alto+rendimiento&hl=es&sa=X&ei=4cFDUb3fCcep2gXZx4DgCQ&sqi=2&ved=0CFcQ6AEwCQ#v=onepage&q=alto%20rendimiento&f=false>.

Frustración: Modelo Básico. Tomado de "*La tolerancia a las frustraciones en el deportista*", por Dr. Luis Gustavo González Carballido. Recuperado el día 12 de marzo de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd45/stress.htm>.

Fuerza. Tomado de: *Wikipedia: La enciclopedia libre*. Recuperado el día 23 de abril de 2013, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Fuerza>.

Instinto: *Consultoría en psicología del deporte*. Recuperado el día 12 de enero de 2013, de <http://www.instinto.com.mx/articulo.aspx?id=3>.

Lecturas de educación física y deportes: *Revista digital*. Recuperado el día 04 de enero de 2013, de <http://www.efdeportes.com/efd145/esfera-motivacional-de-los-atletas-de-velocidad.htm>.

Ley General de Cultura Física y Deporte. Recuperado el día 10 de noviembre de 2012, de <http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/258.pdf>.

McNair, D.M., Lorr, M. y Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the profile of Mood States - (POMS)*. San Diego, CA.: Educational and Industrial Testing Service.

Medicina. Recuperado el día 10 de noviembre de 2012, de <http://cnar.gob.mx/>.

Método Kumon. Tomado de: *Wikipedia, la enciclopedia libre*. Recuperado el día 11 de febrero de 2013, de http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_Kumon.

Moldeamiento y encadenamiento. Tomado de: "*Aprendizaje infantil*" por Jennifer Franco Linch, *Psicóloga infantil*. Recuperado el día 02 de marzo de 2013, de http://jfrancolinch.blogspot.mx/2012/09/tecnica-del-moldeamiento-de-conducta_4.html.

Mecánica. Tomado de: *Wikipedia: La enciclopedia libre*. Recuperado el día 23 de abril de 2013, de <http://es.wikipedia.org/wiki/Mec%C3%A1nica>.

Movimiento. Tomado de: *Wikipedia: La enciclopedia libre*. Recuperado el día 23 de abril de 2013, de [https://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_\(f%C3%ADsica\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Movimiento_(f%C3%ADsica)).

Natalia Consuegra Anaya. *Diccionario de Psicología: Instintos sexuales parciales*, p. 160. Recuperado el día 20 de noviembre de 2012, de <http://books.google.com.mx/books?id=PcpVpTCXetlC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>.

Programa olímpico. Recuperado el día 01 de enero de 2013, de <http://www.atletismomdq.com.ar/OLIMPIADAS/programa%20olimpico.pdf>.

Psicología del deporte. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.elrivalinterior.com/>.

Psicología del deporte. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.psicologiadeldeporte.org/cursos/curso-rendimiento-deporte.php>.

Psicosport: *Servicios de psicología aplicada al deporte*. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.psicosport.org/pdf/article1cast.pdf>.

Rivas, C. y Aragón, P. (2003). *Intervención psicológica en fútbol base: Una intervención en el Club América de México*. Recuperado el 10 de febrero de 2013, de revistas.um.es/cpd/article/download/112361/106631.

Schumacher anuncia su retiro. Tomado de: *CNN: Canal de Deportes*. Recuperado el 03 de enero de 2013, de <http://mexico.cnn.com/deportes/2012/10/04/schumacher-anuncia-el-fin-de-su-carrera-deportiva-al-acabar-la-temporada>.

Schumacher: Un regreso fracasado. Tomado de: *El Mundo: Periódico*. Recuperado el 03 de enero de 2013, de <http://www.elmundo.es/elmundodeporte/2012/09/28/motor/1348838947.html>.

Sociedad Mexicana de Psicología: *Boletín*. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de http://sociedadmexicanadepsicologia.org/public_html/images/stories/Boletin/099.pdf.

Test “*Cuestionario de clima motivacional percibido en el deporte – 2*”. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de <http://www.cid-umh.es/es/motivacion-en-la-actividad-fisica-y-el-deporte/cuestionarios.html?start=14>.

Test de asociación de palabras de Jung. Tomado de: *Test de Asociación de palabras*. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de <http://www.oyemagazine.org/sites/default/files/Test%20de%20Asociacion%20de%20palabras.pdf>.

Test C.P.R.D. (*Anexo1*). Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf>.

Test de los 10 deseos. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de http://www.marceloroffe.com/columnas/actualidad_roffe.pdf.

Test de motivos de Butt: Tomado de *Estudio de Tendencias Psicológicas en Judocas principiantes en Camagüey*. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de <http://www.monografias.com/trabajos16/judokas-psicologia/judokas-psicologia.shtml>.

Test de Szondi: Tomado de *Imágenes de la psiquiatría*. Recuperado el día 04 de marzo de 2013, de <http://www.psiquifotos.com/2009/06/75-el-test-de-szondi.html>.

Test: P-F de Rosenzweig. Tomado de: *Instrumentos de evaluación psicológica*: Libro electrónico de Felicia Mirian González Llana. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de http://newpsi.bvs-psi.org.br/ebooks2010/en/Acervo_files/InstrumentosEvaluacionPsicologica.pdf.

Test PISQ. Tomado del Apéndice de “*Do I have to play?*” *A comparison of perceived parental involvement associated with athletic participation in urban and rural communities*”, by Erica I. Wilson. Rescatado el día 04 de marzo de 2013, de http://athenaeum.libs.uga.edu/bitstream/handle/10724/9655/wilson_ericai_200705_ms.pdf?sequence=1.

Test Sport Commitment Questionnaire (SCQ). Tomado de “*The Sport Commitment Model*” by Scanlan, Carpenter, Schmidt, Simons & Keeler (1993a). Rescatado el día 04 de marzo de 2013, de <http://www.ekospor.com/Sports-Finance/10.pdf>.

Test de Rorschach. Tomado de: *Manual Test de Rorschach*. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de <http://es.scribd.com/doc/12720600/Manual-Test-de-Rorschach>.

Thomas Alva Edison. Tomado de: *Wikiquote, la colección libre de citas y frases célebres*. Recuperado el día 10 de febrero de 2013, de http://es.wikiquote.org/wiki/Thomas_Alva_Edison.

Universidad Autónoma de Nuevo León: *Maestría en Actividad Física y Deporte con Orientación en Alto Rendimiento Deportivo*. Recuperado el día 03 de enero de 2013, de <http://www.uanl.mx/oferta/maestria-en-psicologia-del-deporte.html>.

ANEXO

Caso 1: Revista ASECON VOX, Edición nueve, septiembre de 2008, “Esfuerzo y determinación olímpica”, p. 34 – 39, México, D.F.

Caso 2: “Falta entrenamiento mental”. Los Tiempos – Deportes. ” Rescatado el día 15 de abril de 2013, de http://www.lostiempos.com/diario/actualidad/deportes/20070205/falta-entrenamiento-mental_3110_3391.html.

Caso 3 – “Benítez a juicio por escupir al Bofo”. Rescatado el día 15 de abril de 2013, de <http://www.esmas.com/deportes/futbolinternacional/550336.html>.

Caso 4 – “Cayó el ego personal”. Periódico Milenio. Rescatado el día 15 de abril de 2013, de <http://www.milenio.com/cdb/doc/noticias2011/47d34562895771bfef6e6b55830ac436>.