

Un caso paradigmático de la encrucijada actual en Psicología del Deporte: el trabajo e investigación en motivación

Enrique Cantón Chirivella
 Universidad de Valencia (España)
 Correo electrónico: canton@uv.es

resumen/abstract:

La Psicología del Deporte y el Ejercicio es un campo de aplicación de la psicología reconocido, tanto en el ámbito académico (oferta formativa, revistas especializadas, líneas de investigación, ...) como en el profesional (labor con deportistas, clubes y otros organismo deportivos, creación de la División de Psicología del Deporte y el Ejercicio del Consejo de Colegios de Psicólogos de España, ...). En ambos contextos, destaca el interés por los procesos motivacionales, lo que ha producido una enorme proliferación de trabajos e investigaciones sobre éstos, sirviendo de ejemplo paradigmático de la evolución del conjunto de este campo de aplicación de la psicología. Así pues, es el momento de hacer un examen crítico de la situación, más teniendo en cuenta que el aumento cuantitativo no ha corrido en paralelo con el cualitativo. Necesitamos aumentar el rigor y la exigencia a todos los niveles, aclarar confusiones y prevenir nuevos errores, tanto en lo que afecta a la formación de expertos –quiénes deben ser éstos-, a la investigación especializada de calidad, e íntimamente vinculado con ella, al ejercicio profesional. Finalmente, se apuntan algunas sugerencias para ayudar a avanzar en esta encrucijada.

The Sport and Exercise Psychology is a field of application of the psychology recognized, so much in the academic area (formative offer, specialized journals, lines of investigation, ...) as in the professional (labour with sportsmen, clubs and other sport organizations, creation of the Division of Sport and Exercise Psychology of the General of Psychologists' Colleges of Spain, ...). In both contexts, emphasizes the interest for the motivational processes, which has produced an enormous proliferation of works and investigations on these, using as paradigmatic example of the evolution of the set of this field of application of the psychology. This way so, it is the moment to do a critical examination of the situation, in which the quantitative increase has not been parallel with the qualitative one. We need to increase the rigor and the exigency to all the levels, clarifying confusions and avoid new mistakes, so much in what it concerns the experts' formation - and those who must be these-, to the quality of specialized investigation, and intimately linked with it, the professional exercise. Finally, some suggestions sign to help to advance in these crossroads.

palabras clave/keywords:

Psicología del deporte; motivación; formación, investigación, práctica profesional.

Sport psychology; motivation; formation; investigation; professional practice.

Introducción

Entrados una década en este nuevo Siglo XXI, la Psicología del deporte se va afianzando como un indiscutible campo diferenciado de investigación y de especialización profesional, lo que puede constatarse mediante diferentes indicadores; por ejemplo, su presencia ya habitual como materia de estudios en las ofertas formativas de grado y de posgrado o la reciente creación por el Consejo General de Colegios de Psicólogos de España de la División de Psicología del Deporte y el Ejercicio, con todo lo que ello implica (Cantón, 2010). Se ha alcanzado, por tanto, un cierto nivel de presencia y extensión cuantitativa en el ámbito de la psicología y sus aplicaciones, pero pese a ser importante esto, no debería conformarnos, si no más bien servir de estímulo y acicate para seguir avanzando en el desarrollo y consolidación de la disciplina. A ello sin duda contribuirá que logremos incrementar el nivel de exigencia, el rigor y la calidad de la labor investigadora y de la intervención profesional, si es que en algún momento no debería haber sido una constante exigencia, quizás suavizada en algunos casos por la falta de suficientes referentes consolidados y una cierta benevolencia por su carácter de incipiente. En este sentido, un caso paradigmático que refleja sin duda esta situación son las investigaciones e intervenciones profesionales centradas en los procesos motivacionales en el deporte.

El enorme interés en el ámbito de la motivación en el campo de aplicación del deporte y el ejercicio ha sido una constante a lo largo del tiempo, desde los primeros trabajos del área, y se ha ido plasmando en una gran profusión de aportaciones en los encuentros científicos y profesionales así como en su numerosa presencia en los me-

dios de difusión especializados. Asimismo, es también usual que se incluya como un aspecto central del trabajo aplicado en los diferentes programas de intervención, técnicas aplicadas y procedimientos de evaluación, dentro y fuera de nuestras fronteras (Cantón, 2000, 2003; Cantón y Garcés, 2002; Cantón y Sánchez-Gombau, 1999; Mayor y Cantón, 1995; Quiñones, Garcés, Peñaranda, López y Jara, 2001; Singer, Hausenblas y Janelle, 2001).

Por otra parte y quizás debido precisamente a que son muchas las personas que se acercan al estudio e intervención en estos procesos psicológicos, hay que señalar que dentro de esa amplia variedad de intereses y trabajos centrados en ellos, se han dado y siguen dándose cierto número de casos que sometidos a un análisis riguroso, tomando en cuenta los conocimientos actuales de la psicología básica sobre los procesos de motivación y emoción, muestran cierta confusión conceptual y en ocasiones un escaso conocimiento elemental de este campo e incluso alguno de ellos muestran una franca ignorancia de los conocimientos científicos actualizados. Como es obvio, el que las investigaciones se lleven a cabo en un contexto aplicado como es el deporte, fuera del riguroso control de un entorno de laboratorio, no debe ser disculpa para renunciar a una buena fundamentación teórica, al estudio previo de los conocimientos especializados recientes existentes o al empleo de una metodología e instrumentación adecuados. Antes al contrario, tenemos que extremar por sistema el rigor y la seriedad de los trabajos e investigaciones en los campos más novedosos (Cantón, 1999). De ahí que, entre otras cosas, debamos alertar de la importancia de que la lectura de cualquier aportación científica o profesional

en cualquier medio de difusión, incluidas las revistas especializadas, deba ser siempre crítica y atenta al cómo se ha llevado a cabo el trabajo, su solidez conceptual, y la corrección en el empleo de sus instrumentos y metodología, para no caer en errores ni en el constante “descubrir la rueda”, que no aportan nada positivo al avance del conocimiento o del ejercicio profesional e incluso pueden llevar a confundir y a desorientar, especialmente cuando se usan estas “aportaciones” por parte de estudiantes en formación, jóvenes investigadores o profesionales que se inician en este campo de aplicación.

Decía Ortega y Gasset (2006 –orig. 1930, p. 5) que “sorprenderse, extrañarse, es comenzar a entender”, o como señalan clásicos de la filosofía de la ciencia como K. Popper (1971), es conveniente de vez en cuando detenerse y analizar dónde estamos y ver hacia dónde nos dirigimos, y ello es seguramente oportuno tanto en la investigación como en el ámbito aplicado. El trabajo profesional dirigido a manejar adecuadamente los procesos motivacionales en la práctica deportiva debe partir, necesariamente, de una adecuada conceptualización, ya que de ella depende que se pueda enfocar la intervención de manera eficaz y eficiente. En muchos casos, encontramos problemas de poca eficacia en la intervención profesional sobre el rendimiento motivacional porque se trabajan aspectos diferentes (motivos, emociones, nivel de activación...) sin la discriminación necesaria y empleando recursos innecesarios o, en el peor de los casos, perjudiciales. Así, debe ser el sólido y extenso conocimiento en psicología, la base que guíe la intervención, nunca planteada como una cuestión de elección, opinión o “punto de vista” personal, si no

siguiendo las directrices que se señalan en la llamada Psicología basada en la evidencia (EBP), que se extiende al resto de áreas de conocimiento.

Otro elemento a tener en cuenta es la a veces difícil discriminación a la hora de llevar a cabo la intervención, las competencias y tareas propias de nuestra labor profesional respecto a otros profesionales. Es usual diferenciar la labor indirecta de la que se lleva a cabo directamente con el propio cliente, que en el caso del deportista se suele englobar con el calificativo de entrenamiento o preparación psicológica, y que en el caso de los procesos motivacionales pasa por la aplicación combinada de diferentes procedimientos de evaluación (entrevista, observación, cuestionarios y, en algún caso, medición de variables psicobiológicas), para posteriormente desarrollar sus habilidades de autocontrol y regulación de la conducta motivada mediante diferentes procedimientos técnicos. Las vías de intervención que se engloban con el calificativo de indirectas se caracterizan por que los cambios buscados en el deportista (o el cliente foco de la intervención en cada caso, como podría también ser un árbitro, un entrenador o cualquier otro componente humano del entorno del deporte) se realizan asesorando y generando influencias desde su entorno social, desde la familia hasta los profesionales del deporte con quienes interactúa, destacando habitualmente entre ellos por su relevancia la figura del entrenador/a. Es especialmente en estos casos de colaboración multi e interdisciplinar, cuando resulta más importante conocer los elementos esenciales de nuestro rol profesional, nuestras competencias, que nos ayuden a entender qué parte de la labor corresponde en exclusiva al desempeño de nuestra profesión, qué

parte compartimos y qué parte nos es ajena. En ese sentido, ya hace tiempo que desde el Colegio Oficial de Psicólogos de España, se intenta avanzar en esta delimitación del perfil con la elaboración de documentos de base en ese sentido y sus posteriores actualizaciones, en general (COP, 1998; 2006), así como algunas aportaciones focalizadas en alguna de sus subespecialidades (Sánchez-Gombau, 2010; Sánchez-Gombau y Sánchez-Eizaguirre, 2010).

Por todo ello, en este artículo breve se pretende llamar la atención sobre algunos aspectos referidos a la formación, a la investigación y, sobre todo, a la aplicación práctica, en el campo de la motivación en el deporte y el ejercicio físico, y que se exponen sucintamente por separado. La intención es contribuir a reflexionar sobre la situación, con el fin de que nos ayude a actuar con precaución, a diferenciar investigaciones y aportaciones de bajo nivel de otras, a eliminar o al menos reducir al mínimo las que realmente no aportan nada relevante –por más análisis estadísticos o gran número de sujetos que se hayan empleado–, y exigir y promover un enfoque centrado en la búsqueda de calidad.

Formación

Cualquier campo de aplicación necesita de una base sólida en que sustentarse y si nuestro objetivo es que la Psicología del Deporte y el Ejercicio se desarrolle y crezca exponencialmente, con fortaleza, debemos esforzarnos por ofrecer una formación rigurosa y de calidad. Una de las razones, empleando una terminología coloquial, es intentar conjurar en lo posible el peligro posterior de “actuar sin base suficiente” en lo aplicado. Otra razón es contribuir a aumentar la calidad de las investigaciones,

ayudando colateralmente a identificar la capacitación real de quienes las realizan, lo que no siempre es acorde con lo exigible, dado que en ocasiones elaboran productos de escaso calado científico quienes, para más perplejidad, se sirven de esa coartada para demandar competencias y autoconcederse licencias reclamando espacios de desempeño profesional. Esto viene ocurriendo con personas sin titulación en Psicología, es decir, sin tener la correspondiente Licenciatura/Grado. Se trata sin duda de una cuestión compleja y espinosa de abordar, pero que si no lo hacemos, corremos el peligro de que la realidad, siempre tozuda, se imponga y acabe perjudicándonos como psicólogos/as especialistas y lo que es seguramente más grave, siga provocando que se presten servicios deficientes y a veces perjudiciales a la población a la que se atiende. Así que, aunque solo sirva para iniciar el debate, podemos plantear algunas cuestiones en ese sentido, y pesar de que lo dicho se focaliza en el ámbito de los procesos motivacionales en el deporte, se podría ampliar a más aspectos dentro y fuera del campo de aplicación de la Psicología del Deporte.

En primer lugar, hay una idea nuclear, un principio básico, al que sin duda nos sumamos la inmensa mayoría, y que plantea el derecho de toda persona a la formación, en cualquier de sus aspectos, así como al derecho universal de participar en las investigaciones que cada cual considere oportuno. Sin embargo, de la misma forma que cuando llevamos a la práctica los principios, como por ejemplo el derecho a la igualdad u otros, necesitamos a veces introducir acciones diferenciadoras para compensar puntos de partida desiguales, también cabe plantearse esta cuestión en los principios arri-

ba mencionados. De forma más concreta y ejemplificando, ¿tiene que ser la formación en aspectos psicológicos de motivación y emoción similares para una persona licenciada/graduada en Psicología que para otra que no tenga esta formación de base? La respuesta a mi juicio es obvia: no, y por varias razones, comenzando porque la asimilación de contenidos y su integración se realiza en el conjunto de conocimientos de cada cual, que sería diferente, lo que produciría un resultado último seguramente deficiente. Por poner un ejemplo, enseñar una técnica de relajación muscular como una estrategia posible para intervenir sobre la dimensión de la activación psicofísica en un proceso de estrés, teniendo en cuenta que la ejecución práctica en sí es muy sencilla –básicamente tensar y destensar grupo musculares en cierto orden –, podría llevar en algún caso a la idea errónea de que es fácil su empleo, sin entender claramente las condiciones de su aplicación o su inaplicación, su efecto sobre el conjunto del proceso emocional, las conductas implicadas en éste y el funcionamiento psicológico general de la persona en su entorno particular. Es decir, podría ser un auténtico desastre, pese a realizar una ejecución técnicamente correcta.

Investigación

Otra cuestión en línea con la anterior, hace referencia al papel de tener –o no– una base importante de conocimientos de psicología para poder hacer una investigación rigurosa y de calidad en aspectos psicológicos, como los procesos motivacionales. Si consideramos que sí, ello pasa por tener una sólida formación científica metodológica y una base de conocimientos que haga que la investigación tenga sentido y sirva para gene-

rar realmente algún avance o mejora. Estos conocimientos se obtendrían a partir de una formación de Grado y de postgrado, siendo esta última una extensión de la primera y no su sustitución, como a veces parece plantearse. Lo contrario sería quizás convertir lo excepcional en la norma, es decir, quizás en algún caso sea posible que una persona haya ido adquiriendo la formación de base necesaria como si hubiera estudiado Psicología, aunque claro está sin someterse a los controles y evaluaciones que comportan el superar estos estudios de Grado. Sin embargo, esa otra vía “informal” o a través de formación parcial o complementaria a otras formaciones de base, seguramente ofrecería dudas acerca de la competencia realmente adquirida, ya que no parece que la autodesignación como experto y competente para investigar en algo sea el camino deseable. Podemos poner como ejemplo un caso al revés, es decir, una persona Licenciada en Psicología que hubiera obtenido un Doctorado en Educación Física y/o cursado un Master en Rendimiento Deportivo. Seguramente se generarían dudas sobre si es lo adecuado que un psicólogo/a dirigiera una investigación, por ejemplo, sobre cuestiones como la biomecánica de los saltos de longitud, la relación ente la fisiología de los cambios en consumos máximos de oxígeno y la mejora del rendimiento deportivo, o el estudio semiológico y contextual de la danza. Otra cuestión, sin duda diferente, es la posible y sin duda deseable colaboración multidisciplinar en algunas investigaciones, si bien teniendo en cuenta que sería probablemente preferible el hacer coincidir la orientación y/u objetivos principales de la investigación, con la dirección y/o peso fundamental de las personas con la formación acorde con ello dentro del equipo.

También es cierto que ante la posible inadecuación o insustancialidad de una investigación que parta de una base de conocimiento deficitaria, se cuenta con ciertos controles para evitar su difusión a posteriori, fundamentalmente los filtros establecidos por las revisiones de pares en las revistas especializadas de cierto nivel, lo que ayuda a reducir pero no evita por completo su presencia (algunos que se pueden “escapar”, por diferentes razones, a la criba) ni la aparición en otros medios de estos trabajos de escaso calado e incluso erróneos, accesibles a estudiantes, investigadores y profesionales. También podríamos analizar la presencia de estas deficientes aportaciones en otros medios de difusión, como libros editados con controles menos rigurosos o la presencia en documentación de congresos, jornadas y similares, donde en ocasiones solo se puede evaluar un resumen inicial no siempre clarificador o en los que directamente no existe un proceso riguroso de filtrado.

Otra cuestión también a plantearnos es interna a la propia Psicología y se relaciona con el hecho de que en nuestra disciplina conviven y entremezclan dos formas diferentes de estructuración interna: una subdivisión en áreas de conocimiento (básica, evolutiva, psicobiología, social,...) y otra basada en los diferentes campos de aplicación (clínica, educativa, recurso humanos, deporte, seguridad vial...). Esta estructuración, junto con el hecho de que de momento nuestra titulación de Licenciatura/grado sea de tipo generalista, sin especialidades formales, nos debe hacer reflexionar sobre la necesidad de una especialización posterior donde se combinen ambos elementos estructurales. Es decir, que para investigar en una subárea de conocimiento parece co-

herente especializarse en ella, mientras que para investigar en un campo de aplicación, sería conveniente formarse en las diferentes aportaciones que en relación con ese ámbito se aportan desde las distintas subáreas de conocimiento en psicología. En ese sentido, podríamos decir que la investigación sobre procesos motivacionales y emocionales es un campo de investigación propio de la Psicología Básica, al formar parte de lo que caracteriza ésta área, como así consta tanto en los planes de estudio a extinguir de la Licenciatura como en los actuales de Grado, lo cual no obsta para que sea conveniente y seguramente deseable, que se estudien desde otras perspectivas la plasmación de estos procesos en los diferentes campos de aplicación, su papel en los procesos grupales, el conocimientos de sus componentes psicobiológicos o cuestiones similares. El riesgo de encontrarnos con aportaciones digamos prescindibles es probablemente mayor cuando no se da esa sincronía entre lo que se sabe y lo que se investiga, problema al que no parece dar solución clara una formación de posgrado universitaria que se ofrece muy abierta a diferentes formaciones de base, incluidos no psicólogos/as.

Intervención profesional

Por último, pero no por ello menos importante, nos encontramos con la necesidad de diferenciar entre una correcta práctica aplicada y aquellas otras intervenciones que sin una adecuada base de conocimientos se realizan en el ámbito del deporte, focalizada en este caso sobre aspectos motivacionales. De entrada, parece estar más vigente que nunca aquella vieja idea de que “no hay nada más práctico que una buena teoría”. Sobre todo si sustituimos el denostado término de “teoría” a veces planteado erró-

neamente como “contrario e inútil para la práctica”, por el de “conocimiento”, sin el cual cualquier práctica se convertiría en un mero actuar a ciegas, que ninguno querríamos sufrir, ni en intervenciones psicológicas ni de cualquier otro tipo.

En relación con los procesos motivacionales muchos y variados son los errores conceptuales de partida que podemos constatar entre los no especialistas, como ya se ha señalado en algún otra ocasión (Cantón, 1999). Podemos encontrarnos con usos coloquiales que requieren su “reconversión” científica, como por ejemplo afirmaciones del tipo “ha perdido la motivación” o “no encuentra su motivación”, como si la motivación fuera alguna cosa u objeto que se encuentra en un lugar concreto y que puede encontrarse o desaparecer. Otro caso de confusión que podríamos mencionar es el convertir un elemento en particular de los procesos motivacionales, como la orientación de meta, la autoeficacia, la autodeterminación, la búsqueda de sensaciones o cualquier otro, por alguna suerte de moda pasajera o por su elevada presencia en publicaciones en un momento dado, en la panacea explicativa de toda la dinámica motivacional del deportista y en eje central de cualquier evaluación y/o actuación profesional. Este enfoque, en que la parte se confunde con el todo, nos puede llevar además a restar eficacia a la intervención sobre los procesos motivacionales, ya que como es sabido estos forman un conjunto dinámico y coherente, de tal forma que la influencia sobre cualquiera de sus variables (expectativas, atribuciones, objetivos...) afecta al conjunto, y hay que elegir la vía de trabajo más adecuada en base a una precisa evaluación del caso en que estamos trabajando, no por los efectos de modas pasajeras.

Habitualmente, se comienza el trabajo aplicado en motivación por una demanda explícita por parte del cliente, que nos solicita intervenir sobre esos aspectos, o bien porque son elementos centrales que suelen formar parte de cualquier programa de intervención en el deporte. La labor se inicia con una evaluación del perfil motivacional, de las variables fundamentales, personales y del entorno, encontrándonos con una dificultad inicial que consiste en la todavía importante carencia de instrumentos debidamente validados (García-Mas, Estrany y Cruz, 2004; González, 2010), que no pueden ser sustituidos por los simplemente traducidos o por algunos que sencillamente se han aplicado con algún grupo de deportistas, normalmente muy concreto, lo que a decir de los expertos en metodología, comporta serias dudas de que se puedan extrapolar los resultados para su uso con otros colectivos diferentes (otros deportes, edades, nivel competitivo, etc.). Ciertamente, si se dispone de una sólida base de conocimientos en Psicología, los datos obtenidos mediante estos instrumentos, pese a sus carencias formales, permiten un análisis e interpretación posiblemente adecuado y útil, ya que al fin y al cabo el objetivo en la intervención profesional es tener una comprensión básicamente cualitativa, es decir, los datos nos interesan en la medida en que permiten el conocimiento de la persona, y un ítem no deja de ser en su esencia un reactivo, una pregunta o cuestión, a partir de cuya respuesta obtenemos conclusiones basadas en el conocimiento científico acumulado. Por el contrario, incluso el más validado de los instrumentos se vuelve inútil si quien lo emplea carece de los conocimientos adecuados ya que con gran probabilidad su interpretación será insuficiente y/o errónea. De todas formas, plantear que el uso de los instrumentos de evaluación y

diagnóstico es una competencia propia de los psicólogos/as sobre la que hay que reflexionar no es nada nuevo (Muñiz y Hambleton, 1996; Muñiz y Fernández-Hermida, 2010), si bien sería oportuno mejorar su regulación y endurecer los criterios para su uso, pues a veces llega a “popularizarse” tanto, que hasta se han encontrado algunos instrumentos disponibles por Internet y de autoaplicación, en ocasiones incluso dentro de programas oficiales, como el de selección de talentos deportivos que hace unos años dependía del Consejo Superior de Deportes de España.

Una vez realizada una correcta evaluación inicial, combinando con criterio y conocimiento los diferentes procedimientos a nuestro alcance (entrevista, tests y cuestionarios, observación...) y sabiendo que en realidad se trata de un proceso continuo y, en cierta manera, parte también de la propia intervención que se va a desarrollar. La aplicación de las diferentes técnicas y estrategias de trabajo motivacional deberá estar guiada y ajustada a la información obtenida, realizando correctamente no solo su aplicación técnica (el cómo hay que hacerlo) si no también su uso estratégico y combinando (cuándo, en qué orden, en función de qué, mediante qué procedimiento...) De nuevo, nos encontramos con la necesidad de que el conocimiento que proporcionan los estudios de Psicología sustenten la intervención, tanto si es para una aplicación directa del profesional como si la labor se hace de manera indirecta, de forma inter y/o multiprofesional.

Algunas ideas para resolver la encrucijada

Una vez planteada una posición crítica alejada de la autocomplacencia y de la ne-

gación de la realidad, que como solemos indicar a nuestros clientes no nos ayuda a mejorar, es el momento de esbozar algunas ideas dirigidas a buscar soluciones y elevar lo más posible la consideración de este campo de aplicación de la psicología que, creo sinceramente, tiene por delante un futuro pleno de posibilidades si somos capaces de hacerlo avanzar en una buena dirección y con la intensidad suficiente, es decir, adecuadamente motivados.

Desde este enfoque siempre constructivo, se pueden señalar algunas propuestas dirigidas por una parte al ámbito de la formación/investigación y por otra a la labor profesional aplicada. Comenzando por la primera y aunque parezca de Perogrullo, es algo totalmente necesario que cualquiera que sea el área de conocimiento del que parta el interés por investigar sobre este proceso motivacional, debe fundamentarse en sus específicos conocimientos y enfoques, lo que sería extensible a las diferentes áreas de conocimiento dentro de Psicología. Es decir, es importante que la investigación esté bien orientada, de tal forma que no se pierda calidad y precisión por estudiar unos aspectos o dimensiones de la dinámica psicológica humana desde un área o subcampo de conocimiento que, sin embargo, está realmente especializada en otro enfoque diferente. Por poner algún ejemplo, los procesos motivacionales también se podrían abordar, entre otras, desde una perspectiva psicobiológica o psicosocial, en el primer caso, investigando por ejemplo las bases biológicas del refuerzo o, en el segundo, viendo como los diferentes estilos de liderazgo de un entrenador pueden facilitar el desarrollo de una orientación de meta en un grupo. Lo que quizás sería menos adecuado, sería hacerlo al revés. Por

eso, es recomendable y así se viene potenciando desde hace algunos años a través de las directrices y criterios de evaluación marcados en las convocatorias de proyectos de investigación, que se formen equipos multiárea, especialmente cuando lo que se investiga trasciende lo específico de un área concreta. Dicho de forma sencilla, parece razonable que cada cual se dedique a lo que realmente sabe.

Por otra parte, si se trata de investigadores o de un equipo dirigido por personas con otra formación distinta a la psicología, es conveniente que se indique de forma clara, fundamentada y explícita el enfoque del trabajo, para identificar con nitidez el objetivo de esa investigación y cuál es el papel de las variables motivacionales en ella, con el fin de ayudarnos a interpretar el alcance de las conclusiones mostradas, sus limitaciones y condicionantes, discriminar los meros datos referidos a estas variables de lo que seguramente serán las aportaciones sustanciales referidas a otros aspectos, o incluso ayudarnos a establecer su grado de credibilidad. Pongamos un ejemplo ficticio: un equipo de investigación de filólogos se interesa por cómo ha ido evolucionando el lenguaje en lo referido al agonismo o lucha por la superación en el deporte a lo largo del tiempo, e incluyen en sus pesquisas las vicisitudes de términos relacionados con ello y vinculados con los procesos motivacionales, como “reto”, “logro” o “éxito/fracaso”. Si a partir de este estudio se establecieran conclusiones sobre los procesos psicológicos motivacionales en el deporte, más allá de lo filológico, tendríamos seguramente que tomar con mucha prevención esos asertos si no rechazarlos de plano, pese a que la investigación pueda estar metodológica y estadísticamente bien realiza-

da. Otra cuestión, muy positiva, sería que a raíz de lo obtenido en la investigación filológica realizada se pudieran establecer posibles ideas e hipótesis de interés para la investigación psicológica.

La intervención profesional

En el campo de aplicación profesional, la posición de partida es muy clara: el trabajo centrado en la dimensión psicológica del ser humano, que incluye lógicamente sus procesos básicos como los motivacionales, son competencia de los psicólogos/as, tanto si está acogido bajo el nombre legalmente reservado de Psicología, como si forma parte de intervenciones amparadas bajo términos más o menos “abiertos”, como por ejemplo el de *coaching* u otros similares, en las que sus contenidos son claramente psicológicos.

Es del todo imprescindible seguir avanzando en la delimitación de nuestro rol profesional, las funciones y competencias que nos incumben, las que nos son propias y exclusivas, paralelamente al establecimiento de líneas de trabajo y criterios de colaboración con otros profesionales, discriminando y clarificando tareas y responsabilidades en diferentes planos de cooperación, básicamente, cuando desarrollamos nuestras tareas dirigidos por otros o cuando dirigimos a otros en sus tareas. Podemos poner algún ejemplo: una persona especializada en dietética y nutrición puede plantearse la necesidad de que un deportista cambie sus hábitos de alimentación. Un psicólogo/a, bajo la dirección del nutricionista, aportaría sus conocimientos para que esa gradación de objetivos esté motivacionalmente bien establecida (objetivos planteados de forma escalonada, difíciles pero realistas, centrados en tarea...). Otro ejemplo: un entrena-

dor podría querer aumentar el rendimiento y satisfacción de su equipo de juveniles con sus entrenamientos, así y bajo su dirección, el psicólogo/a analizaría y suministraría información sobre la interacción con los componentes del equipo, en aspectos tales como por ejemplo el tipo de contingencias que prevalecen ante los errores o aciertos que comenten.

Desde otra perspectiva de colaboración, en la que el Psicólogo/a dirigiría la acción, podemos poner también algún ejemplo. Imaginemos que estamos trabajando la mejora del autocontrol emocional con un deportista que cuando las cosas no van como quiere, se enfada y se muestra agresivo, bajando también su rendimiento deportivo. Dentro de nuestra labor de entrenamiento psicológico de manejo emocional, podríamos pedirle al entrenador o al preparador físico, que después de las sesiones de entrenamiento, en el tiempo de “vuelta a la calma”, le recordara al jugador que tiene que practicar alguna técnica de desactivación, incluso que le ayudara a recordarle cómo es y/o registrar su cumplimiento y efecto.

En general, la labor profesional en el campo de aplicación de la Psicología al deporte y el ejercicio, centrado en las variables motivacionales (expectativas, atribuciones, autoeficacia,...) tiene que partir del conocimiento básico de estos procesos y de cómo afectan a la dinámica de funcionamiento en esta actividad social, esté dirigida al rendimiento, a la enseñanza, a promover la salud, o a cualquier otro objetivo (o combinación de ellos). Una vez implementados los diferentes procedimientos de evaluación, que como hemos señalado debemos diferenciar de la evaluación desde una perspectiva de investigación, pondríamos en marcha las distintas vías de influencia motivacional

para regular y, en su caso, potenciar el papel de estos procesos en el desarrollo psicofísico, deportivo y personal de nuestro cliente, individual (deportista, practicante de ejercicio, entrenador...) o colectivo (equipo, club...)

El recurso más habitual dentro de nuestra disciplina para el trabajo motivacional consiste en recurrir a distintos procedimientos, más o menos estructurados, de mediación cognitiva. Éstos tienen como objetivo el influir en los componentes cognitivos de nuestros procesos motivacionales y/o emocionales, ayudándonos a dirigirnos en la línea adecuada y con la intensidad conveniente. Para ello y de forma esquemática, tan importante es intervenir sobre lo que nos decimos a nosotros mismos como lo que desde nuestro entorno nos llega, especialmente si trabajamos con menores que se encuentran en proceso de formación. Así, mediante cualquier combinación de los diferentes procedimientos de los que disponemos en psicología, como la reestructuración cognitiva, el método socrático, la PNL, la reformulación sistémica de identidad y narrativa, o cualquier otra, podemos influir en la dinámica motivacional incidiendo en alguna o varias de sus dimensiones si bien, para ello, debemos conocerlas en profundidad. Por ejemplo, para poder enfocar adecuadamente las atribuciones de un deportista cuando se encuentra con un acontecimiento valorado subjetivamente como un fracaso o un éxito, debemos previamente saber qué tipo de atribución es el que mejor (o menos malo) efecto motivacional y emocional produce, para cotejar cómo lo plantea y en caso de desajuste, emplear alguno de dichos procedimientos para mejorarlo.

Por otra parte, entre otras de las estrategias de regulación motivacional más empleadas

por su eficacia y sencillez, destacan la de la planificación de objetivos y el manejo de contingencias. La técnica de planificación de objetivos tiene una larga tradición en diferentes contextos, comenzando por el laboral, pero se viene aplicando con mucho éxito en los entornos de la actividad deportiva. De hecho, los objetivos son una parte frecuente y a veces esencial de la propia actividad físico-deportiva, formando parte habitual de los programas de entrenamiento y de competición. Esta última es la razón por la cual es usual que la labor del profesional de la psicología no sea tanto elaborar una planificación como el comprobar que, efectivamente, la que se ha planteado cumple con todos los requisitos y características que debe tener una planificación bien realizada desde la perspectiva de la psicología. Por ejemplo, se podría empezar por comprobar si efectivamente las metas de trabajo se han formulado en términos de tarea y no de resultado o comparación social, cosa no siempre fácil en los entornos deportivos competitivos. Previamente, si sabemos lo suficiente de psicología de la motivación, nos habremos asegurado que la persona está orientando sus expectativas de logro de una forma adecuada, hacia la consecución de éxito y no hacia la evitación del fracaso, aspecto que no es inusual entre neófitos que se confunda con la orientación de meta.

En lo referente al manejo de contingencias, es una de las vías más aparentemente sencillas en la labor de desarrollar un buen ajuste motivacional y, quizás por ello, es usual también implicar en su uso al entorno de los deportistas o del cliente en particular con el que trabajemos, que podría ser asimismo el propio entrenador, un árbitro o cualquier otra persona del entorno del

deporte y el ejercicio. La comprensión de los elementos básicos de las contingencias y de sus principales efectos es lo suficientemente sencilla como para usarlos incluso mediante una vía indirecta, instruyendo en su manejo a profesionales no psicólogos como, por ejemplo, podría ser un entrenador o un monitor de ejercicios, con el fin de apoyar que el deportista se sienta motivado por participar en situaciones de rendimiento, aumentar su bienestar y reducir el riesgo de abandono. Sin embargo y aun así, sabemos perfectamente que esa supuesta sencillez es más aparente que real y que para la aplicación efectiva de estos procedimientos es más que conveniente que, al menos, sea dirigida y supervisada por una persona titulada en Psicología, con formación amplia y a ser posible especializada. También aquí disponemos de gran abundancia de ejemplos de errores cometidos por carecer de esa formación y/o no ser debidamente supervisado, de los que mencionaré uno que he podido observar en más de una ocasión. Se trata del caso de un profesional que dirige a un grupo de menores en su actividad deportiva y que tiene a uno de ellos que es especialmente díscolo y problemático. Como conoce los principios básicos de las contingencias (refuerzo, castigo, omisión...) decide aplicarlos y cuando ese deportista se porta de forma inconveniente lo ignora y lo aparta temporalmente de la actividad para que reduzca ese comportamiento. Asimismo, cuando comienza a dar muestras de actuar correctamente, en la línea positiva que ya venía realizando el resto, lo colma de premios para reforzar el cambio. Efectivamente comprueba con satisfacción que la conducta de ese deportista ha mejorado, pero observa consternado y confuso que comienzan a portarse de forma incorrecta unos cuantos de su grupo que

antes sin embargo actuaban bien. ¿Qué ha ocurrido?: cualquier Psicólogo/a sabe perfectamente qué errores ha cometido.

Por último, cabe mencionar el papel que tiene el aprendizaje de las habilidades de auto-regulación emocional como una vía de intervención profesional que también va a actuar sobre los procesos motivacionales. Además de la evidente utilidad de aprender el manejo emocional por sus efectos directos sobre la actuación deportiva y la promoción del bienestar personal, las conductas guiadas hacia una meta (motivadas) dependen en gran medida de su valor, es decir su carga afectiva agradable o desagradable, en esa combinación básica de fuerza motivacional que combina la expectativa con el valor del objeto-meta al que nos aproximamos o del que nos alejamos. Asimismo, como sabemos en psicología, cada emoción básica y patrón emocional comporta una tendencia a la acción que interactúa con otras variables psicológicas que intervienen en el proceso motivacional, contribuyendo a que nuestro comportamiento se inicie en una determinada dirección, se mantenga y/o cambie, y definitivamente cese.

Para concluir, tan solo reincidir en la idea básica y paradigmática de este escrito: buscar la calidad y aumentar la exigencia de rigor, tanto en la investigación como en la práctica profesional en psicología del deporte y el ejercicio. Para ello, es necesaria una importante base de conocimiento, una formación consistente y fundamentada que debe dar el Grado en Psicología, que puede y seguramente debe ser complementada con formación de posgrado (no sustituirla como a veces parece plantearse). En la investigación, tenemos que apuntar hacia la búsqueda de excelencia, evitando aplicar raseros de “todo a cien” que permiten la presencia

y a veces la prevalencia de -siendo generosos- trabajos de poco nivel. A nivel de ejercicio profesional, es absolutamente imprescindible que veamos por que se tengan las capacidades, habilidades y competencias necesarias para trabajar los componentes motivacionales de la conducta (y cualquier otro aspecto psicológico), como base de cualquier intervención. Ese es uno de los papeles relevantes de un colegio profesional y uno de los importantes retos a los que tenemos que enfrentarnos desde nuestra recién creada División de Psicología del Deporte y el Ejercicio. La labor debe ir hacia dentro, controlando e impidiendo malas praxis, si así se producen, con algún miembro de nuestro colectivo, y hacia fuera, luchando contra el intrusismo y la pseudo psicología de baratillo que pretenden ejercer algunas personas. No podemos permitir, por prurito profesional y en defensa de los intereses objetivos de nuestros clientes, que desde otros ámbitos menos o nada preparados nos coman el terreno. Eso sí, sería bueno que pensáramos si en ocasiones no somos nosotros los que regalamos los “dientes” con los que muerden.

Referencias

- Cantón, E. (1999). Motivación en el deporte, ¿de qué estamos hablando? *Revista de Psicología del Deporte* (Comentarios), 8(2), 277-302.
- Cantón, E. (2000). Motivación en la actividad física y deportiva. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 3 (56), Diciembre (ISSN: 1138-493X). -(2001) *Revista Española de Motivación y Emoción*, Vol. 2, 31-36.
- Cantón, E. (2003). Introducción dossier motivación y emoción en la actividad física y el deporte. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (11-12). Marzo.
- Cantón, E. (2010). La Psicología del Deporte como profesión especializada. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), pp. 237-245.

- Cantón, E. y Garcés de los Fayos, E. (2002). Motivación en la actividad física y el deporte. En F. Palmero, E. G. Fernández-Abascal, F. Martínez y M. Cholz (coord.): *Psicología de la Motivación y Emoción* (pp. 453-470). Madrid: McGraw-Hill
- Cantón, E. y Sánchez-Gombau, M.C. (1999). Los Congresos Nacionales de psicología del deporte a través del análisis de sus actas. En G. Giménez y E.J. Garcés (Coord.): *La psicología del deporte en España 1999* (pp. 55-64). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Colegio Oficial de Psicólogos-COP- (1998). *Perfiles profesionales del psicólogo*. Madrid: Colegio Oficial de Psicólogos.
- Colegio Oficial de Psicólogos-COP- (2006). Perfiles profesionales del psicólogo del Deporte. *Actas de las I Jornadas de Psicología Aplicada al Deporte: el Ejercicio Profesional*. Colegio Oficial de Psicólogos de España. Valencia, 20-21 de octubre.
- García-Mas, A., Estrany, B., y Cruz, J. (2004). Cómo recoger la información en Psicología de la Actividad Física y el Deporte: tres ejemplos y algunas consideraciones. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 4(1-2), 129-151.
- González, M.D. (2010). Evaluación psicológica en el deporte: aspectos metodológicos y prácticos. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), pp. 250-258.
- Mayor, L. y Cantón, E. (1995). Direcciones y problemas del análisis de la motivación y emoción en la actividad física y deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 99-112.
- Muñiz, J. y Hambleton, R.K. (1996). Directrices para la traducción y adaptación de los tests. *Papeles del Psicólogo*, 66, 63-70.
- Muñiz, J. y Fernández-Hermida, J.R. (2010). La opinión de los psicólogos españoles sobre el uso de los tests. *Papeles del Psicólogo*, 31 (1), 108-121.
- Ortega y Gasset, J. (2006). *La rebelión de las masas*. Madrid: Espasa-Calpe. (Ed. Original: Revista de Occidente, 1930)
- Popper, K. (1971). *La lógica de la investigación científica*. Madrid: Tecnos.
- Quiñones, E., Garcés de los Fayos, E. J., Peñaranda, M., López, J. J. y Jara, P. (2001). Un acercamiento a la comprensión de la psicología del deporte en España. Análisis de la revista de Psicología del Deporte 1992-1999. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (1), 69-81.
- Sánchez Gombau, M.C. (coord.) (2006). *Marketing y recursos humanos en organizaciones deportivas*. Madrid: Editorial EOS.
- Sánchez Gombau, M.C. y Sánchez Eizaguirre, F.J. (2006). Funciones, tareas y perfil profesional del psicólogo del deporte en las organizaciones deportivas. *Papeles del Psicólogo*, 31 (2), pp. 246-258.
- Singer, R. N., Hausenblas, H. A. y Janelle, C. M. (eds) (2001). *Handbook of Research in Sport Psychology* (2nd ed.). New York: John Wiley y Sons, Inc.

Fecha de recepción: 22/11/2010
Fecha de aceptación: 10/12/2010