

PSICOLOGIA EN EL DEPORTE

*Victor M. Oseguera A.**

INTRODUCCION

La psicología se considera como ciencia que estudia la conducta humana; las funciones del psicólogo están encaminadas de manera general a la detección de necesidades y al diseño, aplicación y evaluación de programas de intervención entre los que se incluyen niveles de adquisición, mantenimiento y eliminación de conductas adecuadas o inadecuadas según el caso. Implica actividad multi e interdisciplinaria con profesionales como el médico, trabajador social, pedagogo y otros.

Existen varios contextos en donde se puede dar la conducta humana y según éstos se han clasificado las áreas en: psicología educativa, social, clínica, experimental, industrial, psicofisiología y otras.

PSICOLOGIA EN EL DEPORTE

Hace aproximadamente dos décadas se ha generado en países de alto rendimiento deportivo (Rusia, Estados Unidos, Alemania y otros), un área de la psicología que se ocupa de los fundamentos psicológicos aplicados a la actividad deportiva, dirigidos a nivel recreativo o de alto rendimiento y aplicados de manera multidisciplinaria.

En el Centro de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte, la concepción de psicología deportiva coincide con algunos de los puntos de ambas aproximaciones; por una parte, consideramos que el trabajo del psicólogo es una actividad multidisciplinaria, en colaboración con otros profesionales como el médico

del deporte, antropólogo, profesor de educación física y otros.

ANALISIS EXPERIMENTAL DE LA CONDUCTA

El análisis experimental de la conducta, también conocido como condicionamiento operante, es el resultado de diversos estudios experimentales de laboratorio surgidos de investigaciones llevadas a cabo por estudiosos de la conducta como Pavlov, Skinner, Watson, Thorndike y otros. Se ha llevado a cabo en escenarios educativos, sociales, clínicos, laborales, etc., en donde ha demostrado múltiples aplicaciones.

La mayoría de estos autores consideran a esta aproximación psicológica como la verdadera psicología y de ella han surgido ciertos principios y técnicas derivadas del análisis objetivo de la conducta.

Esta teoría se ajusta al procedimiento y metodología experimental, trabajando sólo con conducta observable, planificando sistemáticamente objetivos y rutas críticas para el logro de las metas propuestas.

Las ventajas que encontramos en su aplicación se reflejan en el mínimo tiempo requerido de tratamiento para modificar conductas, el bajo costo de su aplicación, los efectos terapéuticos funcionales que se observan (ya que se trabaja en el medio ambiente natural donde se presenta la conducta problema, puede también trabajarse con grandes núcleos de población) y sus técnicas y procedimientos que no requieren manejo de aparatos o material complicados; sus técnicas son sencillas y de fácil aplicación.

El conocimiento de la teoría operante por parte del médico no sólo beneficiará su trato

* Centro de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte, Secretaría de Educación Pública, Subsecretaría del Deporte, México.

con el deportista sino la relación de éste con todos sus pacientes en general ya que le permitirá delimitar por medio de parámetros objetivos, problemas de conductas inadecuadas determinadas en situaciones o lugares. El conocimiento y manejo de los principios del comportamiento que sugiere esta aproximación, como el reforzamiento, castigo, extinción, moldeamiento, modelamiento y tiempo fuera entre otros, puede dar idea del momento preciso en que se requiere su uso, sugiriéndolas a solicitud del deportista, el técnico o por parte de familiares o grupo social a que pertenece el individuo.

TEORIA OPERANTE

Esta teoría puede servir como herramienta para modificar la conducta de los jugadores. Los procedimientos que se sugieren permiten la adquisición de nuevas conductas, incrementar o decrecer otras o bien, eliminar las no deseables. Tiene la ventaja de que el conocimiento de estos principios no requiere grandes conocimientos psicológicos por parte del médico o el entrenador; pero sí en qué consiste cada uno de ellos y cuándo es recomendable su uso.

La teoría operante parte de que la conducta es función del ambiente en que ésta se desenvuelve, tanto la deseable como la no deseable. Se puede aprender una conducta inapropiada o dejar de aprender la apropiada. Los procedimientos que revisaremos a continuación están encaminados a que el médico entrenador reduzca la incidencia de conductas indeseables dentro de su práctica e incremente las deseables o benéficas para el buen desempeño del deportista.

Tres principios básicos de esta aproximación son:

- 1o. Cuando las conductas van seguidas de consecuencias *agradables*, se *incrementa* la probabilidad de que se presenten nuevamente.
- 2o. Cuando las conductas van seguidas de situaciones *desagradables*, se *decrementa* la probabilidad de su presentación.
- 3o. Cuando las conductas *no* van seguidas de un evento agradable, se *decrementa* la probabilidad de nueva incidencia.

Para que estos principios resulten más claros, es necesario entender el concepto de *reforzador* que se define como cualquier consecuencia que sigue a una respuesta o conducta, y da como resultado un incremento en la probabilidad de ocurrencia de dicha respuesta. Se llaman reforzadores *positivos* a las consecuencias agradables. El carácter reforzante de un objeto u evento depende de cada persona y de las circunstancias; por ejemplo: el agua podría considerarse como reforzador universal, pues funcionaría para todas las personas; sin embargo, después de tomar una gran cantidad de líquido, seguramente un vaso con agua no resultaría muy agradable, en otros términos muy poco reforzante; por el contrario, en el desierto, un vaso del refresco más desagradable, resultaría reforzante. Otro ejemplo podría ser: cuando un elogio a un jugador proviene de un entrenador al que éste no respeta, el elogio no tiene el mismo efecto reforzante que si proviene de otro entrenador que sí constituye una persona importante para el deportista; el elogio en sí no tiene poder reforzante, depende del *valor* que el jugador le dé; por tanto, se reconoce un evento u objeto como reforzante en función de la conducta del jugador; si ésta se incrementa, podemos suponer que se trata de un reforzador.

Los reforzadores positivos se pueden clasificar en:

- a) Tangibles (trofeos, escudos u otros objetos)
- b) Sociales (elogios, afecto, atención)
- c) Objetos intercambiables por objetos (fichas, puntos, dinero).
- d) Acceso a actividades deseadas (iniciar el partido, subir de categoría, ir a giras).

En términos generales, las reglas de administración de reforzadores son:

Proporcionar la consecuencia lo más inmediatamente posible. El efecto del reforzador será mayor cuando éste sea administrado lo más próximo a la respuesta del jugador.

En la fase de aprendizaje, procure dar siempre una consecuencia agradable después de cada respuesta adecuada; una vez que se haya aprendido dicha respuesta, hágalo sólo de vez en cuando para que ésta se mantenga.

En relación con el segundo principio, la presentación de algo desagradable seguido de una respuesta inadecuada (castigo), podemos

considerarlo como la forma más común en la mayoría de los entrenadores. El castigo puede proporcionarse en tres modalidades: 1) físico, 2) psicológico y 3) aislamiento (quitar al jugador de un medio reforzante). Este último, por ejemplo, si suponemos que la situación de entrenamiento es fuente de reforzadores (posibilidad de convivir con los compañeros, hacer ejercicio, obtener la aprobación del entrenador, practicar el deporte) cuando el jugador hace algo inapropiado, como no hacer ejercicios correctamente por pereza, el entrenador puede mandarlo a los vestidores para que se decremente la probabilidad de que este tipo de comportamiento se repita. Habrá que asegurarse de que la aplicación de esta medida sea realmente desagradable para el jugador.

Algunos entrenadores utilizan el “mandar a los jugadores a las regaderas” como castigo y esto para algunos resulta más reforzante o gratificante que aversivo.

No obstante que el castigo funciona la mayoría de las veces, tiene efectos colaterales importantes de considerar:

- 1) Suprime temporalmente la conducta que lo origina, pero tiende a presentarse una vez que la *fente* del castigo desaparece. Un ejemplo de esto es el caso típico del jugador que fuma o molesta a sus compañeros cuando el entrenador no está presente; este tipo de conducta llega a ser agradable para el jugador porque constituye un reto y conlleva la posibilidad de “hacer tonto” al entrenador.
- 2) Genera reacciones emocionales inadecuadas hacia quien impone el castigo o hacia compañeros de equipo (rencor, agresividad, insatisfacción, sentimiento de injusticia, entre otras).
- 3) El entrenador constituye un modelo de comportamiento; por tanto, si éste utiliza en exceso el castigo, puede llegar a constituir un modelo a imitar.
- 4) Este tipo de procedimientos puede hacer que los jugadores en lugar de tenerle respeto y obediencia al aplicador, sientan temor e inseguridad.
- 5) Por lo general se proporciona el castigo con enojo y el entrenador o aplicador corre el riesgo de cometer injusticias.

Por todo esto, aunque el castigo no es lo mejor para lograr cambios de conducta, se recomienda lo siguiente:

Especifique de antemano las reglas del juego; algunas ya están determinadas por un reglamento deportivo; no obstante, habrá algunas otras que será necesario aclarar, por ejemplo: “los jugadores pueden llegar con 10 minutos de retraso una vez que la práctica haya comenzado; quien rompa esta regla tendrá que dar dos vueltas al campo corriendo”.

Siempre que se presente una violación, procure no amenazar ni prevenir, sino llevar a cabo lo especificado. No hacer excepciones porque se puede pensar que hay favoritismo.

Asegúrese de que el castigo se señala inmediatamente después de la violación a la regla.

Otra modalidad es lo que se conoce como aprendizaje por costo de respuesta. En este procedimiento el hacer algo inadecuado conduce a la pérdida de algo agradable o aleja la posibilidad de obtenerlo. Esta pérdida puede ser temporal o definitiva; por ejemplo, el jugador que no asista a un número determinado de sesiones de entrenamiento causa baja del equipo, o no iniciará el partido. La pérdida definitiva acarrea los mismos efectos que el castigo; sin embargo, la pérdida temporal probablemente no garantiza la eliminación de la conducta, pues su recuperación depende del tiempo. Una opción adecuada es el costo de la respuesta temporal condicional (“si lo vuelves a hacer...”). En ésta las reacciones emocionales son menos severas.

El tercer principio se conoce como extinción, que consiste en dejar de proporcionar consistentemente el reforzador que había sido contingente a una respuesta indeseable. Este procedimiento debe utilizarse teniendo en cuenta que al principio el jugador aumentará la frecuencia e intensidad de la conducta que lo llevaba a obtener el objeto o evento reforzante, pero si el entrenador es consistente, el jugador terminará por darse cuenta que esto no le funciona. La palabra consistentemente es clave. Además de requerir constancia, se requiere paciencia por parte del entrenador. Un ejemplo sería el jugador que pasa toda la práctica haciendo bromas y distrayendo a sus compañeros, si esta conducta está reforzada por la

atención del entrenador (aun en forma de regaños) lo que éste puede hacer si actúa de acuerdo con este principio, es no prestarle atención (reforzarlo) y sólo hacerlo cuando haga las cosas de manera adecuada. Si esto no llegara a funcionar, se podrían utilizar los procedimientos que mencionaremos más adelante (aprendizaje por aproximaciones sucesivas y modelamiento) y en última instancia recurrir al castigo.

Para el aprendizaje de conductas complejas se pueden utilizar dos procedimientos:

El primero, por aproximaciones sucesivas, se refiere al aprendizaje paso por paso, donde se recompensan conductas que son parecidas o se aproximan a la deseada. Está muy relacionado con el análisis de tareas que menciona la teoría asociativa, pero con algunas variantes.

Para llevar a cabo un procedimiento de aproximaciones sucesivas (también llamado moldeamiento):

1. Enuncie claramente en qué consiste la conducta que se va a aprender, en forma de objetivo.
2. Compruebe el dominio de habilidades previas que se requieran para poder aprender la nueva destreza. Si el jugador no las posee, se tendrá que trabajar para que las adquiera.
3. Establezca pasos sucesivos que se aproximen a las conductas que se van a adquirir.
4. Fortalezca positivamente cualquier mejora en el aprendizaje y deje sin reforzamiento los errores o repeticiones de pasos ya aprendidos (reforzamiento diferencial).
5. Ayude al jugador al principio, si es necesario, y suspenda la ayuda gradualmente; recuerde que en las etapas iniciales de aprendizaje su ayuda es conveniente y necesaria.

El modelamiento es otra forma que podemos utilizar para que el jugador aprenda o ponga en práctica conductas deseables. La imitación tiene mayor probabilidad de ocurrir cuando el jugador observa una ejecución de otro jugador que es recompensado después de emitir dicha conducta (reforzamiento vicario).

Las características de este aprendizaje son:

- a) El jugador no ejecuta ninguna respuesta, sólo observa al modelo.

- b) No experimenta directamente la consecuencia, más bien, la observa en el modelo.

- c) Permite la enseñanza masiva. Un jugador puede servir como modelo para el resto del equipo.

Recomendaciones para su uso:

- Utilice personas reales, ya que son mejores que las simbólicas (caricaturas).
- Recorra a modelos de prestigio (jugadores famosos) ya que éstos son más eficaces que los que carecen de él.

Usted mismo constituye un modelo.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DE LA TEORÍA OPERANTE

1. Entre los procedimientos mencionados seleccione los que mejor se adapten a su estilo personal y a las necesidades del caso; de esta manera el jugador tendrá la sensación de que forma parte de un equipo.
2. Sea consistente en su uso, así podrá llegar a dominar los procedimientos.
3. Procure evitar al máximo el uso del castigo; más bien utilice el reforzamiento de conductas. Existe la tendencia entre algunos entrenadores a considerar que no se debe felicitar o premiar (reforzar) al jugador por hacer las cosas correctamente ya que *ésta* es *su obligación*; por el contrario, según ellos, sí debe castigarse por no actuar de manera adecuada. De acuerdo con este punto de vista, premiar sería un grave error.
4. Recuerde que si usted logra que sus jugadores encuentren reforzante el hecho de entrenar y practicar su deporte, necesitará hacer pocas cosas para *motivarlos* externamente.
5. Independice al jugador, en la medida de lo posible, de los reforzadores externos (halagos, premios, dinero); más bien, fomente en ellos el hábito de autorreforzarse por sus esfuerzos y buenas actuaciones.

RESUMEN

El deporte es un área donde se debe aplicar la psicología; el atleta tiene modelos de comportamiento para las diferentes circunstancias en que se desarrolla el entrenamiento y la competición deportiva, y para el resultado de

dicha competición: triunfo o derrota. Por tanto, su preparación no debe ser sólo física, debe abarcar aspectos psicológicos. Por otra parte, la conducta del entrenador debe tener también normas que le permitan motivar, establecer disciplina, estimular y aún castigar al atleta (lo que no es aconsejable). Obviamente, corresponde al psicólogo dar atención a todo trastorno de conducta y asesorar constantemente el desempeño de entrenador y deportista.

SUMMARY

Sports is an area in which Psychology must be applied. The athlete has models of behavior

to different circumstances in which training and competition develop, and for the results of such competition; that is, triumph or defeat. Because of this, the training of sportsmen must be not only physical, it must embrace psychological aspects as well. On the other hand the behavior of the trainer must be based on principles that permit him to motivate, establish discipline and even give punishment to the athlete (this is not recommendable). Obviously, the psychologist must pay attention to all disturbances of behavior as the athlete and give assistance constantly (to accomplish) to the trainer and the athlete.