



ASOCIACION DE PSICOLOGIA
DEL DEPORTE ARGENTINA
Fundada en 1992

MÁS ALLÁ DE LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE: LA ENSEÑANZA DE HABILIDADES PSICOLÓGICAS PARA LA VIDA A TRAVÉS DEL DEPORTE

Lic. Carlos Giesenow

Lic. Carlos Giesenow – <http://carlosg.blogspot.com>

Psicólogo, especializado en clínica y deporte. Integrante del cuerpo técnico de las Selecciones Juveniles de la Federación del Voleibol Argentino (FeVA) y del Departamento de Psicología Deportiva del Fútbol Amateur en la Asociación Atlética Argentinos Juniors. Docente en APDA, Universidad de Buenos Aires, Universidad de Belgrano y Universidad Nacional de Lomas de Zamora. Asesor de la Copa Prince. Autor del libro “*Psicología de los equipos deportivos*” (Editorial Claridad).

Este trabajo fue presentado originalmente en el 30° Congreso Interamericano de Psicología (SIP), 26 al 30 de junio 2005, Buenos Aires.

Tradicionalmente, la Psicología del Deporte ha sido relacionada con la mejora del rendimiento y con el desarrollo de la salud mental y física de los participantes. Recientemente, el espectro de aplicaciones para esta disciplina se ha ido ampliando (Gould, 2002). La enseñanza de habilidades para la vida a través del deporte es un área relativamente nueva donde convergen aquellos dos objetivos: la prevención y el desempeño a través de la fortaleza mental (Danish & Nellen, 1997). El deporte es un ámbito que puede fomentar numerosas cualidades positivas, tanto sociales como personales, en este marco se pueden encuadrar las denominadas “habilidades para la vida” que nos permiten ser exitosos en cualquier ambiente en que nos desenvolvamos. El objetivo de este trabajo es presentar la aplicación de un programa piloto, de seis meses de duración, de enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte con adolescentes (13 a 18 años de edad) que practican tenis. Algunos de los temas tocados fueron: autopercepción, autoestima, autoconfianza, motivación, planteamiento de metas, actitud positiva, manejo de la ansiedad, control emocional, tolerancia a la frustración, concentración, comunicación, trabajo en equipo y liderazgo (Hogg, 1997; Orlick, 1998). En la presentación se explica el proceso y los resultados de esta experiencia. Como conclusiones se destacan la satisfacción por parte de los participantes, sus padres y su profesor de tenis y la transferencia de las habilidades aprendidas en la vida diaria. Finalmente, se discuten limitaciones, implicancias y direcciones futuras de intervención e investigación.



INTRODUCCIÓN

Tradicionalmente, la Psicología del Deporte ha sido relacionada con la mejora del rendimiento y con el desarrollo de la salud mental y física de los participantes. En pos de estos objetivos, las intervenciones en este campo han evolucionado de focalizarse en mejorar las habilidades deportivas a estar, de un modo más abarcativo, ocupadas del impacto que tiene el deporte en el desarrollo humano y el uso del deporte para aumentar la competencia personal (Petitpas, 1996). En la misma línea, Gould (2002) ha resaltado cómo recientemente el espectro de aplicaciones para esta disciplina se ha ido ampliando. Los psicólogos del deporte están transfiriendo lo que han aprendido a cerca de facilitar el rendimiento a otros ámbitos como las artes (música, teatro y danza), los negocios y el ámbito militar.

Stephen Danish y sus colegas (Danish, Petitpas & Hale, 1995; Danish & Nellen, 1997) plantean la necesidad de expandir la definición de la psicología del deporte para incluir el uso del deporte para desarrollar y mejorar tanto las habilidades deportivas como las habilidades para la vida, indicando que esta disciplina involucra la utilización del deporte para fomentar la sensación de competencia y promover el desarrollo humano a lo largo del ciclo vital.

Los objetivos de este trabajo son presentar la aplicación de un programa piloto de enseñanza de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte con adolescentes que practican tenis y plantear como la psicología del deporte puede ser utilizada para fortalecer el uso de habilidades psicológicas en ambientes extradeportivos. La idea es seguir la exhortación de Seligman y Csiksenmihalyi (2000) para que los psicólogos se muevan más allá del estudio de los desórdenes psicológicos y problemas, e inviertan sus esfuerzos en estudiar la psicología positiva. Es decir, cómo la psicología se puede utilizar para facilitar el funcionamiento humano. Por otro lado, en cierta forma esto es lo que los psicólogos del deporte han estado haciendo durante muchas décadas.

Las habilidades para la vida

Como concepto, "habilidades para la vida", aún no parece haber quedado claramente definido. También existe una amplitud de criterio a la hora de determinar cuales son las habilidades para la vida críticas o necesarias. Entre los trabajos que han tratado este tema se pueden citar Arancibia (2003), Mangrulkar, Vince Whitman y Posner (2001), y Guibourg (2000).

Para Danish y colegas (1995), que es la línea que se sigue en este trabajo, las habilidades para la vida son aquellas que nos permiten ser exitosos en cualquier ambiente en que vivamos y nos desenvolvamos. Estas habilidades pueden ser tanto físicas (por ejemplo, lanzar una pelota), comportamentales (comunicación efectiva con pares y adultos) como cognitivas (tomar decisiones efectivas); también pueden ser interpersonales (ser asertivo) o intrapersonales (fijar metas). A medida que uno crece, el número de ambientes donde uno debe ser exitoso aumenta. Estos incluyen la



familia, la escuela, el lugar de trabajo, el vecindario, la comunidad, etc. La definición de lo que es ser exitoso varía según cada individuo, ámbito, etapa del desarrollo, cultura y grupo socioeconómico. Sin embargo, aún entre diferentes individuos existen algunas habilidades básicas que son necesarias para ser exitosos y que son aplicables en distintos ámbitos. Para ser más exitosos, los programas de enseñanza de estas habilidades deben concentrarse inicialmente en las habilidades intrapersonales ya que allí radica el centro del cambio.

El deporte es un ambiente especialmente apropiado para el aprendizaje de estas habilidades. Danish y cols. (1995) presentan una lista de las valiosas habilidades para la vida que los deportistas suelen desarrollar y poseer: rendir bajo presión, ser organizados, enfrentarse con desafíos, manejar éxitos y fracasos, aceptar las creencias y valores de los demás, ser flexibles, ser pacientes, tomar riesgos, hacer un compromiso y mantenerlo, saber ganar y perder, trabajar con gente que no necesariamente te caiga bien, respetar a otros, tener auto-control, llevar a si mismo hasta los límites, reconocer las propias limitaciones, competir sin odio, hacerse responsables por su comportamiento, ser dedicados, aceptar críticas y feedback como parte del proceso de aprendizaje, evaluarse a si mismos, tomar buenas decisiones, fijar y alcanzar objetivos, comunicarse con otros, ser capaces de aprender, trabajar dentro de un sistema, y automotivarse.

Uno de los conceptos con los que se suele confundir el tema que estamos tratando es con el de valores. En un análisis sobre este tema, Gutiérrez Sanmartín (2003) indica que creencias, actitudes y valores son constructos hipotéticos, íntimamente relacionados, y difíciles de diferenciar y definir, “resultará de gran interés considerar que un sistema de valores, integrado por creencias, se puede expresar en las correspondientes actitudes que están funcionalmente conectadas al sistema de valores, pero que los valores ocupan un lugar más central y de orden superior que las actitudes, puesto que son determinantes de ellas y más difíciles de modificar.” (p. 38). Las habilidades para la vida son más concretas, nos dan la oportunidad de operar sobre nuestro mundo y son independientes de los valores que uno sostenga aunque uno las puede emplear en función de ellos.

El deporte como ámbito de aprendizaje

El deporte tiene el potencial de alcanzar a gran parte de la población y brinda la posibilidad de fomentar el desarrollo y lograr que las personas disfruten durante el proceso. Usar el deporte como base para intervenciones puede servir como una metáfora para una variedad de otras situaciones vitales y tiene un impacto positivo sobre el desarrollo psicosocial del individuo, más allá de la inmediatez de lo que ocurre y se aprende en el campo de juego (Danish, Nellen & Owens, 1996). Se debe entender que el deporte es más que simplemente correr, saltar, y pasar, patear o



golpear una pelota. Los deportistas planifican, fijan objetivos, toman decisiones, aceptan instrucciones, manejan sus emociones, etc. Esta noción no es nueva y es sostenida por muchos entrenadores y pedagogos del deporte.

Por otro lado, el deporte es un ámbito donde el adolescente busca su identidad personal, se conoce, aprende más acerca de sí mismo, se pone a prueba, recibe información sobre sus fortalezas y debilidades, y adquiere competencias sociales a través de las interacciones con otros. El deporte puede fomentar numerosas cualidades positivas, sin embargo, como enfatizan Danish y cols. (1995), para que el deporte sirva como un modelo efectivo para el aprendizaje de habilidades de vida, la experiencia deportiva debe ser diseñada con esa meta en mente. Promover la sensación de competencia es un resultado planificado de la participación deportiva, ocurre cuando los atletas compiten contra sí mismos, específicamente, cuando la competición se focaliza en maximizar su propio potencial y lograr sus metas.

Entonces, dentro de un programa de enseñanza de habilidades para la vida a través del deporte, éste no es un fin en sí mismo sino un medio para mejorar el sentimiento de competencia personal de los jóvenes. El valor a largo plazo de la experiencia deportiva reside en la aplicación a otras áreas de los principios aprendidos a través de la participación deportiva. Entonces, el deporte como salida laboral a veces es un sueño no realista para los jóvenes y sus familias, especialmente teniendo en cuenta que un porcentaje ínfimo de niños y jóvenes que practican deporte harán de ello una carrera profesional, pero puede proveer el marco para el aprendizaje de habilidades para la vida. Incluso para aquellos que sí tengan la posibilidad de realizar una carrera profesional, estas habilidades les van a servir para desenvolverse por fuera del deporte y en la vida posterior a la finalización de la carrera deportiva.

Los desafíos de la adolescencia

Los años de la adolescencia representan una época muy desafiante, ya que las relaciones con los padres, los pares y otras personas se hacen muy complejas. Es un período en el que los horizontes se amplían y el individuo se encuentra con diversos retos donde debe asumir nuevos roles (desarrollar un sentido de competencia, definir su identidad, manejar emociones, aumentar autonomía, desarrollar y establecer relaciones maduras fuera de la familia, clarificar un propósito, desarrollar integridad y aumentar su sentido de productividad).

Las habilidades para la vida son aprendidas, este proceso empieza desde el nacimiento y continúa a lo largo de toda la existencia. En nuestros primeros años de crecimiento y desarrollo, que parecen tener el mayor impacto en el desarrollo de las habilidades que usaremos el resto de nuestras vidas, este aprendizaje proviene de nuestros padres y de "otros significativos". Aunque no existen por el momento estudios longitudinales sobre este tema, Orlick (2004) claramente defiende esta hipótesis. Además, Orlick y Gilbert (1996) señalan que existe un creciente interés en el



potencial valor del entrenamiento de habilidades psicológicas y habilidades para la vida con niños, este interés se puede extender a los adolescentes.

Por otro lado, los programas de prevención dirigidos a adolescentes generalmente están orientados a reducir la incidencia de conductas de riesgo que ellos puedan adoptar y se focalizan en decir “no” y en habilidades de rechazar presiones, por ejemplo, para consumir drogas y alcohol, participar en actos violentos o delictivos, tener actividad sexual no consentida (muchas veces sin protección), etc. Danish y cols. (1996), en cambio, proponen que los programas de intervención orientados a la juventud deben focalizarse en ayudarlos a desarrollar competencias y promover el desarrollo positivo.

Entonces, el programa presentado en este trabajo estuvo dirigido a adolescentes porque es una etapa donde ellos pueden aprender, utilizar y perfeccionar habilidades que les resulten relevantes para su desarrollo personal y porque es una población que, más allá de su contexto socio-económico, enfrenta numerosos desafíos y puede considerarse “en riesgo” debido a diferentes situaciones a las que suelen quedar expuestos. En definitiva, es una edad para posibilitar el aprendizaje de conductas saludables, asistirlos a desarrollar recursos, fomentar la resiliencia y prevenir que adopten conductas de riesgo.

METODOLOGÍA

Fundamentos y objetivos del programa

Los programas de promoción de salud mental son primariamente educacionales, más que clínicos, en su concepción y administración, su meta última es aumentar la capacidad de las personas para manejar crisis, utilizar esas crisis como oportunidades de desarrollo y tomar iniciativas para mejorar sus propias vidas (Danish & D’Augelli, 1980). Por tanto, el enfoque adoptado para la implementación de este programa es psicoeducacional y orientado hacia el desarrollo del individuo a través del crecimiento y el cambio continuo. Además, siguiendo en línea con los planteos sobre prevención primaria de Gerald Caplan (1980), no es un abordaje clínico-paliativo y orientado a la patología, sino que es proactivo, tiene la intención de promover la salud mental y reducir el riesgo de que los jóvenes incurran en conductas patogénicas. La idea no es buscar lo que está mal y tratarlo, sino buscar lo que está bien, desarrollarlo y ayudar a usarlo.

Para el diseño del programa y la elección de las habilidades para la vida a enseñar se tomaron en cuenta varios criterios, siguiendo principalmente los lineamientos planteados por Danish y cols. (1996). Se buscó que las habilidades que componían el núcleo del programa tuvieran las siguientes características:



- que *a priori* se presentaran como relevantes para la población a quien iba dirigida la intervención. Los programas para enseñar habilidades para la vida deben ser sensibles a las diferencias de desarrollo, ambientales e individuales y a la posibilidad de que las habilidades necesarias no sean las mismas para personas de diferentes edades, status socio-económico y/o cultura. En este caso eran adolescentes de clase media de la zona norte del Gran Buenos Aires.
- que fueran aplicables al deporte que los jóvenes practicaban, en este caso tenis.
- que fueran transferibles a otros ámbitos, como el académico o el laboral, y que incluso fueran competencias valoradas en dichos espacios.
- que fueran concretas, fáciles de enseñar y aprender.
- que el proveedor del programa, en este caso el autor de este trabajo, tuviera experiencia enseñándolas a deportistas.
- que su eficacia contara con investigaciones que la apoyaran. Para esto se utilizó como base los trabajos de Hogg (1997) y Orlick (2004; St. Denis, Orlick, & McCaffrey, 1996; Orlick & Gilbert, 1996).

Entonces, dentro de estas posibilidades, se diseñó un programa piloto. El objetivo de un “Programa de habilidades psicológicas para la vida a través del deporte” es que los jóvenes aprendan las habilidades y que las apliquen en primera instancia en el deporte para luego poder generalizarlas y transferirlas a otros ámbitos de su vida. En base a esto el programa se centró sobre las siguientes habilidades y aptitudes (se comenta brevemente el fundamento para incluirlas):

- Autoconocimiento y autopercepción: el conocimiento de sí mismo es indispensable para cualquier proceso de crecimiento y cambio. A su vez, es necesario desarrollar la capacidad para observar y examinar la propia conducta, y para realizar una evaluación apropiada de fortalezas y debilidades.
- Autoestima y autoconfianza: valorando nuestros aspectos positivos mejoramos nuestro autoconcepto y creemos en nuestra capacidad para alcanzar lo que queremos lograr. Las personas que están satisfechas consigo mismas generalmente son más productivas, más activas, están más dispuestas a tomar riesgos y a recuperarse tras algún fracaso.
- Motivación: es necesario saber planteamos metas realistas, alcanzables pero desafiantes para persistir en pos de nuestros objetivos. Muchos emprendimientos requieren la capacidad para automotivarse. Fijar metas le da a las personas la sensación de mayor control sobre su destino porque son ellas mismas quienes eligen. También es



importante plantear estrategias para alcanzar los objetivos y prever qué obstáculos pueden interferir en la consecución de los mismos.

- Auto-diálogo y actitud positiva: lo que uno se dice a si mismo influye en las emociones y en las acciones que emprende. Se debe trabajar para detectar patrones productivos e improductivos de diálogo interior y tomar conciencia de sus efectos para mejorarlos.
- Manejo de la ansiedad, de las presiones y del estrés: a través de técnicas de relajación y visualización, y del autodiálogo, se puede buscar la regulación de las emociones, incluyendo el manejo del enojo. El objetivo principal de inculcar habilidades para el manejo emocional a adolescentes es mejorar su bienestar ayudándolos a evitar estrés innecesario y previniendo que persistan en emociones que son auto-destructivas o destructivas para otros.
- Tolerancia a la frustración: una persona con “fortaleza mental” persiste durante más tiempo y con mayor intensidad en alcanzar sus metas.
- Concentración: es la capacidad para focalizar la atención en los aspectos controlables de la tarea que se está realizando y no en potenciales distractores. Además es importante poder cambiar el foco de aspectos negativos a positivos, poder remover la preocupación durante la performance, dejar atrás los errores y poder focalizarse en lo que se puede hacer actualmente.
- Trabajo en equipo: las personas se desempeñan mejor cuando existe un ambiente positivo, es por ello que son cruciales aspectos como la comunicación, las habilidades interpersonales, el respeto por los compañeros, la solidaridad, sacrificar el beneficio personal por el bien del equipo, etc. Además, es necesario saber trabajar cuando el ambiente dentro del grupo no es el ideal.

Desarrollando estas habilidades los jóvenes van a poder actuar positivamente sobre su propia salud, estado de ánimo, rendimiento y la dirección de sus vidas. Además, a través de la aplicación en su vida diaria, progresivamente aumentarán su conciencia de que son capaces de controlar, en maneras productivas, sus cuerpos, sus emociones y su propio destino.

DESARROLLO

Relato de la experiencia

Fui contactado por un entrenador de tenis quien ya tenía conocimientos previos sobre psicología del deporte y además, albergaba la inquietud de transmitir esos conocimientos a sus alumnos. Luego de algunas reuniones de planificación conjunta, donde incluso lo introduje al concepto de “habilidades para la vida”, la siguiente etapa fue



interesar a los padres y a los jóvenes, quienes potencialmente iban a participar, acerca del proyecto. Se organizaron charlas orientativas con ellos donde se les entregó material con un resumen sobre la psicología del deporte, las habilidades para la vida y los lineamientos generales del programa. Después de grandes dificultades para coordinar horarios, debido a las múltiples actividades de los interesados, pudimos formar un grupo de trabajo con seis jóvenes. Aunque la composición era heterogénea en cuanto a edades (iban de 13 a 18) y tuvieron que quedar algunos interesados afuera, finalmente, pudimos arrancar. En estas edades, cinco años es una brecha bastante amplia y fue todo un desafío compatibilizar los intereses del grupo. Por otro lado, como no competían deportivamente entre sí surgió un clima de apertura, respeto y cooperación.

Las reuniones eran de 50 minutos de duración con frecuencia semanal a lo largo de seis meses. El formato de grupo pequeño daba muchas posibilidades para participar y también había espacio para detenerse en cada individuo utilizando una pedagogía de aprendizaje activo. Inicialmente, se hicieron actividades para que los adolescentes se sintieran más cómodos expresándose en el grupo. También se les brindó la posibilidad de contar con un espacio por si querían discutir algo en privado.

Los encuentros estaban organizados, en términos generales, de la siguiente manera: repaso de lo visto la reunión anterior, planteo teórico del tema nuevo, para esto se les entregaba material escrito con un resumen de los puntos principales que se pretendían enfatizar (se los alentó a tener una carpeta para compilar el material que se les iba distribuyendo), luego se realizaban actividades relacionadas con el tema, generalmente con cuestionarios que actuaban de disparadores, se daba un espacio para el planteo de dudas, finalmente se realizaba un análisis de la aplicación en otras áreas de la vida, buscando que fueran ellos quienes aportaran los ejemplos.

El rol del entrenador en el proceso de aprendizaje fue muy importante, al estar en la cancha con ellos tenía la posibilidad de enfatizar los conceptos trabajados con experiencias cotidianas, que se daban en los entrenamientos. La comunicación con él fue fundamental para que estuviera al tanto de las actividades que desarrollábamos y potenciar el efecto de las enseñanzas.

Como ya se señaló, para cada habilidad había diferentes actividades, a continuación se plantean brevemente dos ejemplos como muestra del trabajo realizado.

Autoconocimiento: Siguiendo a Danish y cols. (1995), el deporte es un ámbito que promueve el autoconocimiento. Por ejemplo, se pone en evidencia la manera en que las personas reaccionan bajo determinadas circunstancias. A los jóvenes se les planteaban preguntas como las siguientes: ¿Mantengo la atención cuando recibo instrucciones u observo demostraciones? ¿Me frustro cuando no puedo realizar una actividad de acuerdo con mis expectativas? ¿Esta frustración luego afecta mis esfuerzos futuros? Cuando tengo dudas, ¿tomo la iniciativa para preguntar o



espero que otros hablen primero? ¿Cómo reacciono cuando rindo bien? ¿Y cuando rindo mal? ¿Cómo reacciono cuando los demás tienen un buen desempeño? ¿Y cuando tienen un mal desempeño? ¿Cómo reacciono cuando me elogian? ¿Y cuando me critican? Cuando las cosas no me salen como esperaba o tan bien como a los demás, ¿abandono o continuo practicado con determinación para aprender la destreza? ¿Tiendo a competir o a cooperar con los demás?

Los interrogantes tenían la intención de hacerlos reflexionar para, de esa forma, tomar conciencia de sus conductas y de qué podía estar disparando dichos comportamientos. También había preguntas orientadas a que comprendan su identidad como personas y su conducta en los diferentes roles que les toca desempeñar, ya que estos son desafíos centrales durante la adolescencia; y preguntas destinadas a reconocer sus fortalezas y debilidades.

Momentos estelares: Orlick (2004) plantea que es importante enseñar a los niños a pensar positivamente desde etapas tempranas de la vida así pueden sentirse bien a cerca de si mismos y sus habilidades, desarrollar sus capacidades, experimentar menos ansiedad, y equilibrar la abundancia de *input* negativo al cual van a ser sujetos. Enseñar acerca de los “momentos estelares” (que el autor denomina “*highlights*”) es un paso en esta dirección. El objetivo último es enseñar a los niños habilidades mentales positivas que les permitan crecer con confianza, contemplar las cosas con una perspectiva positiva y poseer una sensación de equilibrio a lo largo de sus vidas. St. Denis, Orlick y McCaffrey (1996) definen los “momentos estelares” como cualquier placer simple, pequeño tesoro, alegría, “levantón”, sentimiento positivo, experiencia significativa, momento mágico o cualquier cosa que levante la calidad de ese día para esa persona. Son experiencias pasadas que crean sentimientos de alegría o éxito y que sirven como fundamento para construir éxitos futuros. La idea que sostienen los autores es que reconociendo experiencias positivas la autoestima va a mejorar ya que la mayoría de los atributos humanos positivos, incluyendo autoconfianza, interacciones respetuosas, alegría, y la excelencia personal, están determinados por el grado en que la gente piensa y actúa de maneras positivas.

Si orientamos el trabajo a adolescentes, el objetivo es guiar a los jóvenes a buscar, notar, reconocer, sentir y apreciar los “momentos estelares”, que de otro modo pasan sin ser percibidos ni disfrutados, para sentirse mejor con ellos mismos. Esta sencilla línea de pensamiento lleva a plantearles los siguientes interrogantes: ¿Qué tipo de cosas te hacen sentir bien o feliz? ¿Qué cosas hacen que tu día valga la pena? ¿Qué cosas buenas o “momentos estelares” te pasaron esta semana? ¿Qué cosa buena o “momento estelar” te gustaría que pasara hoy? Finalmente, se los alienta a tratar de lograr que esa situación se produzca. El hecho de compartir las experiencias positivas con los demás es un medio excelente para mejorar la comunicación, entender a los demás, ver que los hace sentir bien o valorados y apreciar las cosas que hacen que la vida valga la pena ser vivida.



CONCLUSIONES

Uno de los roles del psicólogo, en el ámbito deportivo, es el educativo (Weinberg & Gould, 1999), pero éste va más allá de la enseñanza de técnicas de entrenamiento mental o de las lecciones académicas. El desafío puede extenderse a la enseñanza de las denominadas “habilidades para la vida” (*life skills*). El bajo índice de deportistas que “llegan” al profesionalismo desde escuelas de formación deportiva infantil y juvenil es una invitación a los psicólogos del deporte a un cuestionamiento: ¿qué estamos haciendo cuando trabajamos entrenamiento mental con deportistas juveniles? ¿Estamos ayudando a una persona a alcanzar un sueño o estamos alimentando una futura frustración? La sensación es que la experiencia deportiva tiene que dejarle algo significativo para su desarrollo personal.

Programas como el presentado aquí pueden funcionar como instrumentos para ese aprendizaje y para lograr que los individuos obtengan más de su participación deportiva. El rol del psicólogo aquí claramente se acerca más al de “entrenador de habilidades mentales” que al de terapeuta, aunque el objetivo último sea la salud y el bienestar. La meta es para transferir las habilidades incorporadas y aumentar los recursos para enfrentar los eventos críticos de la vida (transiciones).

Cabe la aclaración que si bien se pretende que las habilidades para la vida sean transferibles de un dominio a otro, es decir, del deporte a otras áreas, este proceso no es automático y requiere de diferentes etapas. Por ello, la enseñanza de las habilidades debe ser acompañada con explicaciones sobre cómo y porqué estas habilidades puede ser útiles en otros dominios. Prueba de esto es la sensación que tienen muchos atletas que se retiran de que “no saben hacer nada”, que poseen habilidades solo deportivas y que no tienen habilidades para ser exitosos en otras carreras. Además, para estos deportistas, también es importante creer que pueden ser exitosos en otros ámbitos y que las creencias negativas que puedan sostener no socaven la posibilidad de desempeñarse en otras actividades. Además, si han intentado usar las habilidades en otro contexto es importante explorar en que grado han alcanzado el éxito, y si no lo han intentado, explorar que obstáculos han tenido.

Por ello, Danish y cols. (1995) advierten que el deporte es una buena preparación para la vida solo si las habilidades adquiridas a través de él se generalizan a otros dominios. Para transferir las habilidades muchos factores deben estar presentes:

- Una creencia en que las habilidades y cualidades adquiridas para sobresalir en el deporte son transferibles y valoradas en otros ámbitos.
- Conciencia de que poseen tanto habilidades físicas como psicológicas, ya que sin estas últimas es difícil que las primeras les alcancen para tener éxito. Si no reconocen que poseen habilidades psicológicas es probable que no sean capaces de usar estas habilidades en otros contextos.



- Conocimiento de cómo, para qué y en qué contexto las habilidades fueron aprendidas.
- Confianza en la habilidad para aplicar las habilidades en diferentes situaciones. Es necesario tener conocimiento de las futuras situaciones que se pueden enfrentar para reducir la ansiedad producida posiblemente por la novedad y el bloqueo que se puede producir a la hora de transferir una habilidad. También es importante entender cómo las habilidades “encajan” ante los nuevos desafíos que pueden llegar a encarar.
- Voluntad para explorar roles extradeportivos. Cuando un porcentaje muy alto de la identidad personal del atleta está absorbida por el deporte pueden tener poca motivación para explorar otros roles. Se ven como deportistas exitosos, no como personas exitosas.
- El deseo y la habilidad para buscar fuentes de apoyo social que ayuden durante la transferencia de sus habilidades. Enseñarles a los deportistas a reconocer el tipo de apoyo que necesitan (emocional, instrumental, etc.) y a aceptar que buscar apoyo no es un signo de debilidad.
- La habilidad para ajustarse a fracasos y obstáculos iniciales. Dichos fracasos pueden ser debidos a la falta de información y experiencia necesarias para rápidamente adaptar las habilidades a nuevos contextos. Deben entender que los retrocesos y las mesetas son parte del proceso de aprendizaje.

Evaluación

El éxito en el caso de este programa se puede definir como la adquisición de las habilidades de vida necesarias para funcionar eficientemente en la familia, la escuela, y la sociedad. Como evaluación se puede señalar que los participantes pensaron que fue relevante, útil, divertido, y recomendable para sus amigos. Apreciaron que se tomaran ejemplos de su propia experiencia. Se destaca la satisfacción por parte de los participantes, así como la sus padres y su profesor de tenis, y la transferencia de las habilidades aprendidas en la vida diaria. Los resultados fueron positivos y significativos, y se puede esperar que los efectos de intervenciones más prolongadas en el tiempo, o con poblaciones más jóvenes, sean mayores. También se pudo comprobar que el deporte es un ambiente apropiado para el aprendizaje y el refinamiento de relevantes habilidades para la vida.

Limitaciones y futuras direcciones

Al ser un programa piloto obviamente las limitaciones para los alcances del mismo son diversas. Entre ellas se pueden señalar:



- La población objeto: estos claramente no eran jóvenes típicamente definidos como “en riesgo”. Uno de los desafíos sería desarrollar y adaptar el programa para poder ayudar de modo significativo a dichas poblaciones, especialmente teniendo en cuenta factores contextuales, qué habilidades específicas necesitan para enfrentar las problemáticas que más los afectan (enfoque ecológico) y encontrando la forma de enseñar opciones saludables a conductas no saludables.
- Escasa muestra: aunque el número de participantes pareció estar cerca del ideal para poder seguir de cerca a cada uno y lograr mayor impacto sobre ellos, lejos está de ser una cantidad necesaria para poder generalizar los resultados.
- Si bien se buscó sistematizar el modo de implementación para que, por ejemplo, no dependa solo de las cualidades personales de quien conduce el programa, todavía parecería faltar desarrollo probando diferentes alternativas. El objetivo podría ser tener un manual que describa el programa completamente y sus variantes.
- La mayoría de los programas que han sido evaluados y testeados (y que han sido la base para este programa) estaban orientados a niños más que a adolescentes, por lo tanto fue necesario adaptar los ejercicios y los textos a esta población. Además habría que profundizar en la validez transcultural de estas habilidades.
- Si bien el rol del entrenador fue importante quedó la sensación de que se pudo haber aprovechado mejor diseñando actividades y ejercicios para ser realizados durante los entrenamientos ya que las habilidades trabajadas requieren práctica para ser incorporadas y dominadas, y el deporte provee ese medio. Esto queda también como otra futura línea de desarrollo.
- El rol de los padres: en este caso los padres no “interfirieron” mayormente en el desarrollo del programa. Igualmente habría que encontrarles un rol en el proceso.
- Las medidas de evaluación del proyecto, más allá de la apreciación subjetiva de los participantes, también necesitan ser mejoradas. Queda la duda de si se pudo haber usado el rendimiento escolar como un parámetro. Aunque todos los jóvenes mantuvieron o mejoraron su desempeño académico, pareciera haber otros factores en juego que harían que este no fuera un indicador lo suficientemente nítido.
- Otras limitaciones fueron no haber podido repetir la experiencia con otro grupo (aunque no se descarta esta posibilidad para el futuro) y no poder hacer seguimientos más profundos a través del tiempo (aunque con la mayoría de los jóvenes continúa el contacto vía correo electrónico) para ver si siguen aplicando las habilidades aprendidas. Esto es porque para determinar si ha ocurrido el aprendizaje de habilidades se deben examinar cuatro características: mejora, consistencia, persistencia y adaptabilidad (a una variedad de situaciones) (Petlichkoff, 2004).



Comentarios finales

La enseñanza de habilidades para la vida es un nuevo ámbito de aplicación que puede servir para acomodar el creciente interés de los psicólogos en el ámbito deportivo, puede abarcar desde niños y adolescentes hasta deportistas de alto rendimiento en la preparación para la finalización de su carrera. Además, se cuenta con la ventaja de que muchos psicólogos del deporte ya tienen competencias trabajando estas cuestiones y lo único que hay que modificar un poco es el enfoque para demostrar cómo se pueden emplear estas habilidades en otros ámbitos.

A través de talleres de breve duración se puede facilitar el desarrollo de la mayor cantidad posible de jóvenes deportistas fuertes mentalmente, sean o no deportistas profesionales en el futuro, pues, las aptitudes psicológicas que desarrollan en todos sus años de formación les permiten ser más fuertes en todas las áreas de su vida: si disfrutan lo que hacen con intensidad, si perciben y actúan eficazmente y si tienen confianza en sí mismos, serán lo mejor que puedan ser en cada proyecto que emprendan.

Como psicólogos del deporte tenemos la oportunidad de causar un impacto mayor sobre las poblaciones con las que trabajamos, propongo tomarla. Esto sería simplemente cumplir con nuestro rol de promotores de salud.

REFERENCIAS

- Arancibia, M. (2003). *Habilidades Para La Vida (Hv)*. Universidad de Chile. Obtenido el 12/1/04 en http://www.plataforma.uchile.cl/fg/semestre1/_2003/joven/modulo2/clase2/doc/habilidades.doc.
- Caplan, G. (1980). *Principios de psiquiatria preventiva*. Buenos Aires: Paidós.
- Danish, S. J., & D'Augelli, A. R. (1980). Promoting competence and enhancing development through life development intervention. En L. A. Bond & J. C. Rosen (Eds.), *Competence and coping during adulthood* (pp. 105-129). London: University Press of New England.
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sports psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49(1), 100-113.
- Danish, S.J., Nellen, V.C., & Owens, S.S. (1996). Teaching life skills through sport: Community based programs for adolescents. En J. K. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.
- Danish, S.J., Petitpas, A., & Hale, B. (1995). Psychological interventions: A life development model. En S. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions* (pp. 19-38). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gould, D. (2002). Sport Psychology in the New Millenium: The Psychology of Athletic Excellence and Beyond. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 137-139.
- Guibourg, F. (2000). *Habilidades para la vida en la escuela – El rol del docente*. Buenos Aires, Troquel.



- Gutiérrez Sanmartín, Melchor (2003). *Manual sobre valores en educación física y el deporte*. Barcelona: Paidós.
- Hogg, J. (1997). *Mental skills for young athletes*. Edmonton, Canada: Sport Excel.
- Mangrulkar, L., Vince Whitman, C., & Posner, M. (2001). *Enfoque de habilidades para la vida para un desarrollo saludable de niños y adolescentes*. Obtenido el 12/1/04 en <http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPF/ADOL/Habilidades.pdf>.
- Orlick, T. (2004). *Feeling great: Teaching children to excel at living*, 3rd ed. Carp, Ontario: Creative Bound.
- Orlick, T., & Gilbert, J. N. (1996). Evaluation of a life skills program with grade two children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 31(2), 139-152.
- Petitpas, A. J. (1996). Counseling interventions in applied sport psychology. En J. K. Van Raalte & B. W. Brewer (Eds.), *Exploring sport and exercise psychology* (pp. 189-204). Washington, DC: American Psychological Association.
- Petlichkoff, L. M. (2004). Self-regulation skills for children and adolescents. En M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 269-288). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- St. Denis, M., Orlick, T., & McCaffrey, N. (1996). Positive perspectives: Interventions with fourth-grade children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 21(1), 52-64.