

# **IDENTIFICACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE LAS ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES DEL DEPORTISTA**

Francisco José Ortín Montero  
*Universidad de Murcia*

Pedro Jara Vera  
*Universidad de Murcia*

**Resumen:** En este trabajo se realiza una propuesta de intervención sobre la variable motivación desde una perspectiva del paradigma de la Programación Neurolingüística. La identificación de los procesos subjetivos a través de los cuales los deportistas se motivan para realizar tareas concretas y el entrenamiento para la adecuación de las estrategias motivacionales que estos utilizan son el factor clave de este proyecto de intervención en el que se muestran los pasos a realizar y la forma de evaluar la propia intervención.

**PALABRAS CLAVE:** Motivación, Programación Neurolingüística.

**Abstract:** This work shows a proposal of intervention on the motivation variable from a prospect of the Paradigm of Neurolinguistic Programming. The identification of the subjective process through which athletes get motivated to carry out certain task and the training for the adaptation of motivational strategies they use, are the key factor of this intervention project in which the steps to be carried out and the way to evaluate that intervention are shown.

**KEY WORDS:** Motivation, Neurolinguistic Programming.

## **INTRODUCCIÓN**

Los profesionales que desarrollan su labor en el deporte aluden frecuentemente a la motivación como factor relevante para el rendimiento de los deportistas. A lo largo de los años se han realizado numerosas investigaciones sobre esta variable psicológica, convirtiéndose en uno de los tópicos esenciales de la psicología aplicada en general y de la psicología deportiva en particular;

se trata, por ejemplo, de una de las pocas variables psicológicas que ha sido tratada en una obra monográfica de amplia aceptación referida al ámbito del deporte (Robert, 1995).

En una primera definición, ya clásica en Psicología del Deporte, encontramos a Sage (1977) conceptualizando la motivación como determinante de la dirección e intensidad del esfuerzo del deportista. Las teorías motivacionales abarcan diferentes enfoques, desde los más mecanicistas hasta los cognitivos. Así, es posible encontrar numerosas teorías, como las referidas a la motivación de logro (Atkinson 1964, Mc Clelland 1961) o la diferenciación entre motivación intrínseca y extrínseca (Deci 1964, Ryan 1985), por citar ejemplos destacados de amplia repercusión en la práctica profesional.

La mayoría de los trabajos sobre motivación, sin embargo, no entran con demasiada profundidad y precisión en los aspectos subjetivos del deportista. Dentro del cometido de un deportista de competición existen numerosas tareas de mucha dureza, de máxima exigencia en cuanto a horarios y sacrificio de vida social, rígida disciplina alimenticia, etc. La vida del deportista de competición, y en especial de los deportistas de élite, conlleva numerosas tareas sobre cuya acción motivada influyen una serie de factores situacionales, así como un conjunto de variables intrapersonales útiles para la comprensión y el trabajo aplicado, pero no obstante de cierto nivel de abstracción teórica (atribuciones causales, creencias de autoeficacia, valores internalizados, etc.). A pesar del énfasis creciente por el estudio de los procesos emocionales y motivacionales (ver Cantón y Garcés 2002, Cantón, Mayor y Pallarés 1995). Lo que no ha sido ampliamente abordado por investigaciones controladas son las *estrategias o procesos motivacionales concretos* que, en términos lo más operativos posible, realiza el individuo a nivel interno y de forma bastante automatizada ante cada actividad, entrando así en la descripción de las secuencias a nivel de experiencia sensorial y orientaciones atencionales que el individuo lleva a cabo.

Las estrategias motivacionales de deportista incluyen una serie de automatismos que no siempre son eficientes para facilitar la motivación por cada tarea (Jara, 2002). Así, por ejemplo, aunque el deportista realice una tarea intrínsecamente desagradable (como levantarse muy temprano para entrenar), puede estar motivado fundamentalmente de forma evitativa, a través de la representación visual interna de las consecuencias aversivas posibles de no hacerla, junto con autoverbalizaciones encubiertas de tono imperativo para "empujarse" hacia la actividad. Aunque una estrategia cognitiva brevemente así descrita pueda conducirle de hecho a la acción, podría mostrarse poco eficiente en la mayor parte de los casos en cuanto que genere sensaciones emocionales desagradables y una tendencia a post-poner la tarea. La identificación de las distintas posibilidades de estrategias motivacionales aplicadas de forma más o menos eficiente (estructura y secuencia de componentes visuales, auditivos y kinestésicos tanto en la experiencia externa como interna), y la corrección y automatización hacia las estrategias que se demuestran más adecuadas, puede suponer para las personas una mejora en su funcionamiento psicológico en el ámbito deportivo, y también un salto de calidad hacia una vida más saludable en otras áreas de actividad (Andeas y Andeas, 1991).

El enfoque anterior está fundamentado en los planteamientos y experiencias propias de la Programación Neurolingüística, un modelo de trabajo aún muy poco sometido a los criterios y filtros de la investigación científica, pero sin embargo cada vez más adoptado por muchos profesionales en distintos ámbitos de la psicología aplicada. La Programación Neurolingüística es un enfoque de trabajo esencialmente ateórico, pragmático y centrado en la descripción más que en la explicación; se ocupa de los procesos más que de los contenidos, en el propósito de hacer un trabajo de modelado sobre la conducta y, especialmente, sobre la experiencia subjetiva de las personas que muestran resultados excelentes en diferentes áreas de rendimiento (Dilts, 1998), lo cual posibilita

también la aplicación de este enfoque en el área del rendimiento deportivo (Garrat, 2004; Jara, 1999). Todo lo que comprende este modelo de trabajo, y particularmente lo referente a estilos motivacionales, es perfectamente integrable con las técnicas y sistemas de trabajo procedentes de otras perspectivas más comúnmente aceptadas de la psicología cognitiva y conductual (Weerth, 1998). En la práctica, sin embargo, existen muy pocos trabajos presentados en revistas y otros foros científicos referidos al ámbito del deporte sobre programación neurolingüística, y se requieren estudios experimentales con intervenciones controladas, tal como se pretende en este proyecto, para poner a prueba las intuiciones y conclusiones un tanto asistemáticas defendidas por los practicantes de este modelo.

## OBJETIVOS

Nuestra propuesta de intervención persigue los siguientes objetivos:

- ✓ Identificar y posibilitar la clasificación de los distintos *procesos subjetivos* o estrategias cognitivas individuales a través de las cuales los deportistas se motivan para realizar tareas.
- ✓ Entrenar psicológicamente para la *adecuación u optimización* de las estrategias motivacionales de los deportistas.
- ✓ *Integrar y evaluar adecuadamente* en el contexto deportivo la metodología de intervención psicológica perteneciente al paradigma de la Programación Neurolingüística.

## DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

La intervención se desarrolla en las siguientes fases:

1. Elaboración del listado de tareas  
Elección de tareas referidas al contexto deportivo de los sujetos. En este listado aparecen las tareas específicas fundamentales sobre las que el deportista debe motivarse para afrontarlas.
2. Contrastación del listado por los seleccionadores  
Se presenta el listado elaborado inicialmente para su evaluación por los técnicos como máximos especialista en cada deporte.
3. Primera sesión de intervención:  
En esta primera sesión se presenta al deportista el objeto de la intervención. Así mismo, el deportista cumplimenta el listado de tareas. Las tareas puntuadas en cada caso de un modo más bajo en cuanto al nivel motivacional mostrado son evaluadas en profundidad mediante un sistema de preguntas y distinciones sugeridas por el modelo de la programación neurolingüística, lo cual debe permitir la descripción y catalogación de las estrategias motivacionales ineficientes que el deportista está llevando a cabo como patrones bastante automatizados y generalizados de pensamiento, en función de la secuencia visual-auditiva-kinestésica que se produce en la representación cognitiva y el proceso atencional del deportista, según se adelantaba en la fundamentación teórica.
4. Sesiones de entrenamiento psicológico

Entrenamiento en imaginación sobre las tareas localizadas, practicando a través de diferentes ejemplos las nuevas secuencias de motivación positiva más eficientes, según éstas han sido desveladas y descritas en los estudios previos de modelado subjetivo por algunos investigadores de la programación neurolingüística (Andreas y Andreas, 1991), con el objetivo de conseguir un automatismo cognitivo nuevo.

5. Evaluación post-intervención  
Valoración del deportista mediante los instrumentos creados ad hoc. La cumplimentación de nuevo del listado de tareas nos indicará la mejora experimentada en el nivel subjetivo motivacional para las tareas concretas inicialmente deficitarias.
6. Evaluación de seguimiento  
Consiste en testar de nuevo los niveles motivacionales de los deportistas a través de la escala de tareas y la escala de satisfacción subjetiva una vez transcurridos tres meses desde la evaluación anterior, para valorar la persistencia a medio plazo de los resultados obtenidos por la intervención.

## INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN A UTILIZAR

La evaluación de la intervención se realiza en base a dos criterios:

- Escala tipo Likert generada específicamente para la investigación. La escala muestra diferentes tareas a las que los deportistas se enfrentan de manera habitual y referidas a su deporte. Los ítems de los cuestionarios han sido contrastados con los Técnicos para su elaboración definitiva.
- Valoración subjetiva de la intervención mediante preguntas, tanto estructuradas como abiertas, acerca de la utilidad y satisfacción percibidas por parte del deportista.

Se presenta a continuación un diseño utilizado en natación y ciclismo:

Los cuestionarios de ambos deportes se introducen de forma similar:

A continuación se presenta una serie de tareas relacionadas con tu actividad deportiva. Señala el grado en que te resulta fácil hacer cada una de ella desde el punto de vista de la motivación. *La escala abarca desde 1(ninguna motivación) a 10 (perfecta motivación).*

### Ciclismo

Madrugar los días de competición	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entrenar los días de frío	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ir a entrenar cada día	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Esforzarme al máximo en los entrenamientos	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entrenar después de un mal resultado	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ir a entrenar los sábados	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Llevar una alimentación adecuada	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Cumplir las horas de descanso necesarias	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Afrontar una serie después de un mal resultado	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Realizar los ejercicios del gimnasio	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mantenerme bien en la prueba cuando me superan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Sacrificar aspectos de mi vida que me gustan	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Limpiar la bicicleta	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Otra:	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



numéricamente establecidos a través del listado de tareas. Se espera además la persistencia de esta mejora a través del tiempo tras el proceso de intervención, así como un buen nivel de satisfacción subjetiva con el modelo de trabajo realizado.

Añadidamente, se pretende establecer una descripción y clasificación útil de las distintas estrategias motivacionales encontradas y el tipo de resultados que ofrecen.

## CONCLUSIONES

La intervención sobre las estrategias específicas e individuales que el deportista realiza para motivarse puede suponer una mejora tanto del rendimiento como del funcionamiento psicológico general. La modificación de aquellos estilos motivacionales menos eficientes aumenta la implicación del deportista en cada tarea y en consecuencia en su deporte. Desde la PNL se propone una forma de intervención concreta que persigue la utilidad y la eficacia, y que debe ser puesta a prueba desde modelos de investigación rigurosa.

Bajo este u otro paradigma, consideramos fundamental la identificación de las estrategias motivacionales individuales y su corrección y adecuación para la optimización del rendimiento y la satisfacción del deportista.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreas, S. y Andreas, C. (1991). *Corazón de la mente*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Atkinson, J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Princenton, NJ: Van Nostrand.
- Cantón, E. y Garcés, E.J. (2002): Motivación en la actividad física y el deporte. En *Psicología de la Motivación y la Emoción*. Palmero, Fernández, Martínez y Cholz. Madrid. Mc Graw-Hill / Interamericano de España.
- Cantón, E.; Mayor, L.; Pallarés, J; (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48, 59-75.
- Deci, E.L. y Ryan, R.M (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dilts, R. B. (1998). *Modeling with NLP*. Capitola (California): Meta Publications.
- Garrat, T. (2004). *Excelencia deportiva. Optimizar la actuación en los deportes utilizando PNL*. Barcelona: Paidotribo.
- Jara, P. (1999). Posibilidades de la programación neurolingüística (PNL) en Psicología del Deporte. En G. Nieto y E. J. Garcés de los Fayos (Eds.), *Psicología de la actividad física y el deporte. Áreas de investigación y aplicación* (pp. 513 – 518). Murcia: Sociedad Murciana de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.
- Jara, P. (2002). Motivación en el deporte y establecimiento de objetivos. En A. Olmedilla, E. J. Garcés de los Fayos, y G. Nieto (Eds.), *Manual de psicología del deporte* (pp. 49 – 70). Murcia: Diego Marín.
- Mc Clelland, D.C. (1961). *The Achieving society*. New York: Free Press.
- Roberts, G.C. (1995). *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Sage, G.H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2ª ed.), Reading, MA, Addison-Wesley.

Weerth, R. (1998). *La PNL y la imaginación*. Malaga: Sirio.