

Psicología Social de la Actividad Física, el Deporte y el Ejercicio (McGraw Hill, 2023)

Castillo, Isabel y Álvarez, Octavio



Cuando comencé a pensar en el significado del concepto que da nombre al Manual “Psicología Social de la Actividad Física, del Deporte y el Ejercicio”, visualicé muchas de las experiencias que a lo largo de cualquier trayectoria aplicada he tenido, así como otras de colegas que habían descrito alguna vez. Te imaginas y fijas la atención con cómo se comportaban las personas que se encontraban haciendo deporte y quienes les rodeaban (e.g., niños, entrenadores/as, padres/madres, jueces), monitores/as, personas de la Tercera Edad, campeones olímpicos, embarazadas, runners, ciclistas de fin de semana, con discapacidad, con enfermedades crónicas) ¡No se escapaba ni una!

Si ya de por sí el título inspira a pensar en cada una de nuestras visiones de la intervención psicológica en el deporte, una vez abres la primera página comienzas a ver la utilidad de cada proceso descrito en la labor de aquellos/as profesionales de la Psicología Deportiva a través de un lenguaje deportivo, aplicado, basado en la evidencia científica, y visto a través de los ojos de dos de los mejores profesionales de la Psicología del Deporte en España.

Si tuviesen la oportunidad de compartir al menos un café con alguno de los autores, y dedicar ese rato a consultarle cómo funcionan los

comportamientos deportivos, comprobarían que procesos como la autoconfianza, la motivación, el liderazgo o la atribución de las causas de los comportamientos deportivos, entre muchos otros que se atienden en este excelente compendio, podrían comprender mucho sobre cómo se explica el deporte desde posiciones donde aquellos aspectos psicológicos que emergen del contexto y de las interacciones sociales que se generan en el mismo. La lectura del libro es una constante conversación con quienes lo escriben, una constante ágora de aprendizaje a través de la experiencia aplicada basada en la evidencia científica, y que representa la coherente profesionalidad de la psicología aplicada a los contextos deportivos.

La Psicología es Universal, y la práctica de ejercicio físico permite ponerla en práctica constantemente para quien aprovecha ambas cosas. Descubrirse más capaces a través de la vida activa, permitirá el beneficio no sólo de condición física sino de salud psicológica siempre y cuando esta se realice con sentido. A lo largo del manual, se descubrirá la utilidad de la psicología para quien hace u organiza el deporte, relatada a través de la aplicación de procesos psicosociales que permiten aceptar hasta cuándo y dónde (e.g. construir la motivación adecuada y más

equilibrada, liderar de una manera que permita transformar y crecer a sus deportistas), asumiendo los riesgos que supone incrementarla o no llevarla a cabo convenientemente. Además, si bien las recomendaciones de la OMS son mencionadas como referente para lo primero a lo largo de buena parte de la obra, los procesos psicosociales referidos se describirán vinculados a las mismas, inspiran, incluso invitan a quienes entrenan y aplican la psicología a “ponerse en práctica” en todo momento para su lectura.

Por otro lado, el manual resulta francamente útil para aquellas personas con estilos de vida donde la dedicación física y del cuidado es saludable, respetan su cuerpo con equilibrios, y fomentan y contagian la práctica a su alrededor para construir contextos sociales favorecedores y reforzantes.

El camino de los valores personales es esencial para la estabilidad individual y social. Un contexto con valores no es sólo una construcción social, sino la suma de los valores de las personas que lo integran. Es por ello que transmitir valores con el deporte no sólo debe regirse por las premisas olímpicas de Coubertain (“*citius, fortius, altius*”, o “*lo importante no es ganar, sino competir y aprender*”) o la fuerza que las Sociedades le destinan (e.g., valores patrióticos, religiosos o políticos), sino que también son aquellos valores de quienes lo ponen en práctica o los transmiten cada día (e.g., solidaridad, respeto,

transcendencia, constancia). La combinación de todos los valores enriquece el mensaje que el deporte transmite, y nunca empobrece a quien los recibe.

Y con esa intención, el manual supone una herramienta de gran utilidad para trabajar en la consecución de la mejora del bienestar psicológico, la agilidad mental, conexión social o el pensamiento consciente, y de cómo el equilibrio de todo ello contribuye a una mejora en el ámbito socio-afectivo que nos rodea. Donde encontrarán ejercicios, notas mentales, frases y descripciones inspiradoras, aplicaciones en la vida real de diferentes contextos deportivos.

El manual elaborado por la profesora y catedrática Castillo y el profesor Álvarez y que ha publicado la Editorial McGraw-Hill, se convierte en una auténtica guía de recomendación no sólo las claves y bases de adecuadas enseñanzas deportivas, sino un verdadero “notebook” aplicado para la orientación del deporte para los y las más pequeños/as (e.g., desarrollo de valores en el deporte), los contextos más competitivos (e.g., funcionamiento de los grupos deportivos cohesionados) y una actividad física regular a lo largo de la vida (e.g., procesos de atribución causal o autoconfianza).

Juan González Hernández
Universidad de Granada