

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO



Guillermo Pérez Recio Prácticos, psicólogos y aplicación de la psicología al deporte

Tradicionalmente la psicología ha mantenido en apariencia buenas relaciones con el mundo del deporte y de la actividad física en general. En cursos de formación de entrenadores y profesores de educación física se hace constantemente hincapié en la importancia de todo lo derivado de lo psíquico y en la comprensión de la conducta humana para llegar a ser un buen entrenador o profesor. Sirva como ejemplo de esta valoración un pequeño comentario sobre los resultados de una encuesta llevada a cabo entre técnicos y teóricos de la educación física y el deporte. Sobre un total de 31 cuestiones referidas a aspectos psicológicos del deporte infantil, la inmensa mayoría de las valoraciones hacían referencia a los conceptos de importante y muy importante al aludir a aquéllos (P. Recio, en preparación). En mesas redondas o entrevistas hechas a entrenadores se proclama la importancia e influencia de los fenómenos psíquicos en el entrenamiento y en los resultados de la competición.

Pero si profundizamos un poco en ello se comprueba que se trata de algo bastante más superficial de lo que cabría suponer de unas proclamas tan favorables. Cuando llega la hora de la aplicación, del trabajo en el entrenamiento, los entrenadores sólo acuden a algunas soluciones puntuales de determinadas situaciones concretas (dictadas casi siempre por la propia experien-

cia o fruto de la observación de otros entrenadores) o carecen de ellas en absoluto. En tal caso se limitan a indicar al deportista que haga aquello que crea más conveniente. Este fenómeno es una consecuencia natural de la formación, únicamente centrada en temas generales (motivación, personalidad, evolutiva, entre otros), que es la que reciben los técnicos en los cursos de psicología del deporte, en los que en muchas ocasiones se descuida la vertiente de aplicación de dichos temas.

En nuestra opinión, los entrenadores ya llegan a estos cursos convencidos de la importancia de lo psicológico. Su propia experiencia se lo ha dictado claramente. El desencanto y la falta de aplicación de técnicas y recursos en el entrenamiento y la competición pueden ser debidos a que quizá no se han dado respuestas ni soluciones a los problemas que se les plantean a deportistas y entrenadores dentro de la competición ni se les ha enseñado a prevenirlos en el transcurso del entrenamiento y de la preparación de la misma.

Por otro lado, dentro del campo mismo de la psicología del deporte se ha venido desencadenando en los últimos años una polémica sobre metodología, objeto, profesionalización, bases teóricas, y otros aspectos de la propia materia (Martens, R., 1979; Danish, S. J. y Hale, B. D., 1981 y 1982; Siedentop, D., 1980; Thomas, J. R., 1980 y otros; para un comentario más amplio ver Riera, J., 1985). El debate cristalizó con renovado interés a raíz de las declaraciones de Martens, en el sentido de que había decidido abandonar el laboratorio y pasar a trabajar en las pistas, además de hacer profesión de cognitivismo: «La psicología del deporte será seguramente un campo más próspero cuando reconozcamos que los procesos psicológicos internos que se dan cuando la gente realiza deporte deben ser comprendidos dentro del contexto social del deporte (Martens, 1979). Esto supone tanto como reconocer que lo que hacen los psicólogos deportivos se aleja mucho de lo que esperan sus destinatarios.

Existen varias aportaciones dentro del ámbito de la psicología del deporte que buscan salidas a esta situación. Un ejemplo de ellas es el modelo de desarrollo humano de Danish y Hale (1981), que pretende superar los modelos de tratamiento clínico basados en el rasgo o la

modificación de conducta y que presentan una perspectiva y un contenido más pedagógico enmarcado en la ecuación persona x situación. Este interés por modelos que abarquen un número superior de variables a considerar se observa también en los programas de psicorregulación y automotivación de la Escuela de Deportes de Colonia (Sonnenschein, 1984; Nitsch, 1982 y Samulski, 1984), y de la orientación cognoscitiva en general. En nuestro país tenemos la referencia de Riera (1985), quien amplía el ámbito de aplicación a todas las relaciones humanas que se dan en el entorno competitivo y a todo el conjunto de factores que inciden en ellas dentro del marco de la teoría interconductual.

Aguerri (1986), a través del análisis de la evolución de la psicología del deporte mediante la revisión de artículos publicados en la revista *International Journal of Sport Psychology* durante los últimos quince años, concluye que el desarrollo de esta disciplina ha pasado de una fase científica inicial de descripción de los sujetos en cuestión (personalidad, motivación, psicología) a otra fase con intereses en la aplicación práctica y en la preparación psicológica de los deportistas (ansiedad, aprendizaje motor, cognición) (Aguerri, 1986, pág. 98). En este marco nos proponemos analizar en primer lugar el concepto de afrontamiento (Lazarus, 1986), que arranca de los postulados cognoscitivos y sus implicaciones para el entrenamiento y la competición mediante la revisión de un modelo aplicado concreto (Rushall, 1979). Creemos justificable un análisis de este tipo, dada la falta de referencias sobre este tema en nuestra bibliografía, y por el convencimiento de que este modelo puede aportar algunas vías de solución al problema que actualmente se le plantea a la psicología del deporte y al que se ha aludido en la introducción: la dificultad de la aplicación de la ciencia básica a la tecnología del entrenamiento.

Tecnología del entrenamiento y afrontamiento

Entrenamiento y teorías del estrés

Ningún entrenador espera que un deportista alcance niveles de rendimiento elevados por el solo hecho de exponerse a la situación competitiva. Por ello le somete a entrenamientos regulares en los que dosifica cuidadosamente las cargas a fin de

incrementar paulatinamente el nivel de rendimiento a la vez que se produce un proceso pedagógico técnico o técnico-táctico.

Si se considera el entrenamiento como una tecnología en el sentido que le da Roca (1986, pág. 5) de actividad científica que tiene como objetivo integrar a su aplicación las ciencias del movimiento, muchos entrenadores convendrán con nosotros en que las ciencias básicas que utilizan en él son únicamente la fisiología y, muy raramente, la biomecánica. El resto de los contenidos del entrenamiento suele tener mucho más de arte que de ciencia; entendiéndolo con ello como Roca, que es exclusivamente la experiencia personal lo que fundamenta las intervenciones. Hay varios autores que cifran las bases biológicas del entrenamiento en las teorías del estrés (Síndrome General de Adaptación de Selye y/o principio de sobrecompensación).

Directa o indirectamente lo citan a modo de ejemplo Naglak, Matveiev (1980), Morehouse y Miller (1976), Bompa (1983), Prat (1985) y Czajkowski (1975). Algunos autores hablan también del estrés psicológico de la competición. Bompa (*op. cit.*) dedica una parte de su sistema a analizarlo, y Naglak afirma: «Los mecanismos de adaptación pueden mejorarse por medio del entrenamiento. La ampliación y el fortalecimiento de los procesos de adaptación corporal a los impulsos sensitivos aportados constantemente a la corteza cerebral facilitan el aumento de la resistencia psíquica; ésta se manifiesta en el equilibrio entre los procesos de excitación y freno cuando se produce una adaptación acertada de la situación» (Naglak, pág. 69). En general, casi todos los autores de los países del este de Europa observan dentro de la teoría del entrenamiento la necesidad de hacer que el deportista sea resistente a las cargas psíquicas que acarrea la competición. Pero es igualmente patente la falta de referencias y explicaciones de cómo se lleva a cabo este entrenamiento, de los métodos y principios empleados. El método y análisis más completo que conocemos en este sentido es el entrenamiento modelado de Vanek (1983). En los textos occidentales, con la excepción ya indicada en Bompa, apenas aparecen referencias a estos temas.

Estrés psicológico y afrontamiento en el deporte

La psicología ha desarrollado una teoría del estrés: el planteamiento de Lázarus (1986). Dada la existencia de esta publicación, creemos justificado hacer solamente alguna que otra referencia a dicha teoría y remitir al lector interesado a la exposición del modelo completo a la que puede acceder con facilidad. Según la definición de Lázarus, el estrés es una relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por éste como factor amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar (Lázarus, 1986, pág. 43). El estrés psicológico está presente en muchas ocasiones en la situación deportiva. Esta apreciación se afianza si se tiene en cuenta que sólo en muy contadas ocasiones una competición evalúa de forma neutra; si evalúa, en cambio, en la mayoría de las ocasiones, como desafiante, caso éste en el que las propias fuerzas se consideran suficientes para vencer en la confrontación. Es un hecho que el desafío es consubstancial al hecho deportivo. Incluso esta evaluación o valoración puede resultar amenazante en el caso de que el deportista compruebe, o simplemente crea, que la confrontación puede acarrearle consecuencias físicas (lesión, fatiga, agotamiento) o psicológicas (derrota en la competición, recompensa asociada a la victoria, status socio-deportivo). Estas dos clases de evaluaciones (desafiante y/o amenazante) resultarán estresantes para el deportista. Ante el estrés que surge en la competición es un hecho que los deportistas de elite muestran unos rendimientos superiores y de mayor consistencia que los deportistas de nivel inferior. El fenómeno puede hacer pensar que estos deportistas han llegado a desarrollar mecanismos de control y afrontamiento del estrés competitivo que resultan eficaces. Afrontamiento, según Lázarus, son aquellos esfuerzos cognoscitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lázarus, 1986, pág. 164). En consonancia con este planteamiento, cabe suponer que entre los deportistas se produce un proceso de selección natural que provoca que sólo alcancen los rendimientos máximos y regulares aquellos que han sido capaces de desarrollar por sí mismos, o aquéllos a los que se

les ha dotado, mediante entrenamiento, de mecanismos de afrontamiento eficaces para las situaciones a las que continuamente deben hacer frente.

La perspectiva útil del afrontamiento respecto a las técnicas

Lázarus considera el afrontamiento como una perspectiva útil mediante la cual considerar los tratamientos (Lázarus, *op. cit.*, pág. 372). En la aplicación de la psicología del deporte, y más concretamente en los programas que se han propuesto para la preparación psicológica de los deportistas (Rushall, 1979, 1981, 1982; Boterill Winston, 1984; Unestall, 1983; Harris, 1984; Sonnenschein, 1984; etc.), se han utilizado numerosas técnicas (entrenamiento metal, relajación, biofeedback, estrategias cognoscitivas de afrontamiento del estrés, autoindicaciones positivas, establecimiento de objetivos, y muchas otras) que tienen como objetivo la resolución de unos problemas concretos partiendo de bases teóricas dispares. ¿Qué aporta el concepto de afrontamiento a esta variedad de técnicas? Simplemente un modelo donde encuadrar el entrenamiento, y desde el cual se pueda incidir en el ambiente, los pensamientos o los procesos de autorregulación del individuo –respuestas físicas– gracias a la utilización de la técnica más apropiada. Este tipo de planteamiento ha alcanzado su grado de desarrollo más extenso (según la información de que disponemos) en el modelo de *coping* o afrontamiento psicológico para deportistas de Brent S. Rushall (1979, 1981, 1982). En su obra *Psyching in sport* el autor describe prolijamente su modelo, a pesar de ser un texto eminentemente dirigido a entrenadores. Por esta razón, la fundamentación teórica se reduce principalmente a citas. Sin embargo, es perfectamente perceptible su basamento cognoscitivo, así como la atención que presta a los procedimientos basados en factores personales y situaciones que influyen en la evaluación de las situaciones, en sus características individuales y en el estrés que puedan producir. Ejemplos de los factores personales pueden ser el grado de compromiso que el deportista ha asumido con su deporte, que si bien puede constituir un factor positivo supone asimismo un factor de vulnerabilidad (Lázarus, 1986, pág. 82; Martens, 1982); igualmente la opinión personal del depor-

tista sobre el control (*locus* de control, autoeficacia). También se puede apreciar influjo de los factores situacionales que pueden repercutir en esta evaluación: novedad de la situación (campo de juego, contrincante); posibilidad de predicción de las jugadas o movimientos de los contrarios, del resultado; incertidumbre sobre la posibilidad de participar en el juego o mantenerse en el banquillo, sobre el mismo resultado de la competición y otros. Rushall parte de las características de las conductas de los deportistas de élite para deducir las principales áreas problemáticas que pueden surgir en competiciones. Éstas se sintetizan en los siguientes puntos:

1. Ansiedad elevada.
2. Problemas en el control del arousal.
3. Falta de control de la atención.
4. Pensamientos negativos habituales.
5. Reacciones extremas del entrenador.
6. Falta de implicación del deportista en las decisiones.

El autor pasa luego a exponer los métodos de preparación y establece que hay que desarrollar un tipo de preparaciones de las conductas y pensamientos acerca de la competición que sean susceptibles de predecirse y que sean consistentes (Rushall, 1979, pág. 13). Características de esta preparación son:

1. Estar en consonancia con una concepción pedagógica.
2. Aplicación de la misma desde el mismo comienzo de la formación del deportista.
3. Asegurar una aplicación radicalmente individualizada.
4. Que sea específica de un determinado tipo de deporte.
5. Que sea asimismo específica de cada constelación particular de factores.

El autor, junto con unas estrategias muy entroncadas en el trabajo físico y técnico-táctico, propone métodos aplicables antes y durante la competición deportiva. En el ámbito de las estrategias competitivas puede comprobarse que su objetivo principal es proporcionar información suficiente y promover actividades mentales que consuman el tiempo de la competición; hay que señalar asimismo que su propósito consiste en programar previamente las actividades encaminadas a reducir el estrés. El lector puede comprobar la similitud del enfoque con los con-

ceptos formulados anteriormente, cuyo contenido es el afrontamiento como perspectiva útil desde la cual enfocar el entrenamiento. Además, propone también una serie de procedimientos (utilización de palabras referentes a estados de ánimo, métodos para facilitar el afrontamiento de la fatiga y el dolor, intensificación psicológica encaminada a compensar la merma de eficacia técnica producida por la aparición del cansancio, etc.) que en conjunto constituyen un modelo de afrontamiento, si no exhaustivo sí muy completo, tanto dirigido a paliar el problema como a asegurar la emoción suficiente para que el entrenador disponga de recursos para la mayoría de las situaciones que se plantean en el entrenamiento o la competición.

La utilización de estrategias de afrontamiento no es nueva en el deporte. De hecho, se vienen utilizando con profusión, como ya hemos insinuado. Una especialidad en la que se observa claramente este fenómeno es el escafandrismo. Al aspirante, además de enseñársele con minuciosidad los conocimientos necesarios sobre técnicas de inmersión, equipo y su utilización, se le proporcionan –como parte integrante del entrenamiento inicial– pautas claras y estrategias de afrontamiento de situaciones novedosas o de emergencia (qué hacer en caso de quedarse sin oxígeno, cómo proceder cuando saltan las gafas...). Es evidente que, sin esas conductas de afrontamiento eficaces, la situación podría resultar extremadamente peligrosa. Algunas instrucciones concisas y su correspondiente práctica eliminan el estrés y la ansiedad que provocarían algunos eventos si resultasen totalmente nuevos para el principiante. La realidad es que, en la mayoría de los deportes, esta preparación minuciosa de todos los aspectos con los que se va a tener que enfrentar el deportista no está tan cuidada como sería de desear, sino que se deja al azar la superación de estas barreras. Ello explica que surjan problemas inmediatamente de la competición (p. ej.: el tedio de las concentraciones, las exigencias de la prensa, que distrae la concentración del deportista) y en la misma competición (desocupación forzosa, el hecho de revivir experiencias pasadas negativas, ansiedad, no aceptación del papel de reserva, y otros). Todos ellos no tienen fácil solución por el simple hecho de no haberlos previsto. La

aportación de Rushall, además de su concepción original de la responsabilidad del entrenador, es la conciliación de un planteamiento teórico con un campo de aplicación. Así al entrenamiento se le dota de una base científica que asegura la preparación psicológica. Esta base teórica es la que permite planificar la preparación psicológica de un deportista, incluso –y podríamos decir mejor– a largo plazo, al igual que se hace –o al menos se debiera hacer– con la preparación técnica, táctica, física, y otros aspectos. Ese carácter científico es el que hace posible el rigor de la evaluación, análisis y aplicación de los métodos.

Estrategias de afrontamiento y su aplicación

Enumeramos a continuación algunas de las razones por las cuales estimamos que las estrategias de afrontamiento pueden dar respuesta a los problemas que se plantean a deportistas y entrenadores a la hora del entrenamiento y la competición:

1. Trabajar con situaciones y conductas propias de cada deporte concreto.
2. Utilizar unos constructos y variables que resultan más familiares a los técnicos que los de otras corrientes (variables personales, evaluación, afrontamiento...).
3. Propugnar un planteamiento individual de los problemas y la preparación que considera el ambiente, las cogniciones y las emociones del individuo.
4. Facilitar la comprensión, dada la similitud de su terminología con la del trabajo físico (estrés, progresión, individualización...) y con la del táctico (las etapas del afrontamiento son similares a las fases del acto táctico (ver Dimitrov y Malho).
5. Plantear continuamente, a lo largo de la vida deportiva del jugador, su preparación psicológica, perspectiva pedagógica contrapuesta a la mera resolución de problemas. (También es posible plantearse los efectos de la retirada, el estrés que va asociado a ella y los modos de minimizarlo).
6. Hacer posible la realización del entrenamiento por parte de un no-especialista. (Es posible la presencia de un biólogo en un equipo de muy alto nivel, pero ello no quiere decir que esté asegurado en todos. Con la preparación psicológica debe ocurrir lo mismo. Además, sería mucho pedir que un deportista llegue a

una selección en la que exista el teórico equipo multidisciplinar y allí comience su preparación psicológica desde cero).

7. Posibilitar una planificación o una formulación global de cara al entrenamiento (preparación psicológica sistematizada, no sólo recetas para un problema concreto).

La aplicación tiene unas reglas que la ciencia o teoría básicas no tienen por qué conocer. Las macroteorías son realmente necesarias e importantes. Pero hay que tener en cuenta que un período demasiado largo sin aplicaciones ni tecnologías produce efectos negativos sobre la actitud de aquellos que trabajan cada día en las pistas y los pabellones. Las actitudes positivas pueden irse minando merced a promesas y espejismos que no acaban de hacerse realidad, y pueden acabar repercutiendo negativamente en el proceso general. Todo ello puede evitarse dedicando a los aspectos comportamentales la atención justa para impedir que surjan problemas y prestando una atención mucho mayor al resto de apartados con el fin de obtener una superioridad (física y técnica) que haga innecesaria una preparación psicológica especial. Además, al incrementarse los recursos del deportista se trabajará indirectamente el afianzamiento de aquélla.