



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

“DEPORTE ESCOLAR: AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA”

AUTORIA RAFAEL ÁNGEL MORALES MAESTRE
TEMÁTICA EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD
ETAPA EI, EP, ESO,...

Resumen

La autoconfianza sería un concepto un poco más global en relación a un deporte y auto-eficacia estaría más referida a destrezas, técnicas y situaciones particulares de ese deporte. Es importante diferenciar el concepto de auto confianza del de *autoestima*. El primero se refiere, como ya indicamos, a *lo que uno hace*, el segundo está más referido a cuanto uno se "quiere" a sí mismo, es decir, está en relación con *lo que uno es*. La autoestima se puede considerar como un elemento más profundo y estable de la personalidad, que se va construyendo desde los primeros años de vida. Uno de los peligros del deporte, y de cualquier actividad que uno realice donde uno se involucra mucho, es equiparar o confundir la capacidad que uno tiene para desempeñar dicha actividad con el valor que uno tiene como persona.

Palabras clave

Deporte
Bienestar
Salud
Autonomía, autoestima
Educación Física

DEPORTE AUTOCONFIANZA Y AUTOESTIMA:

Los psicólogos del deporte la definen como la creencia de que se puede realizar satisfactoriamente una conducta deseada, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir.

Consiste en tener un planteamiento mental positivo sobre lo que va a suceder. Son unas expectativas realistas sobre un fin que perseguimos o deseamos conseguir, y de lo cual estamos convencidos de lograrlo.

La confianza es un determinante del rendimiento, pero no de la competencia o habilidad del deportista.

La confianza influye sobre:

C/ Recogidas Nº 45 - 6º-A Granada 18005 csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

- 1) Las emociones positivas: influye activando estas emociones positivas, lo que permitirá que el sujeto se sienta más seguro de sí mismo, más tranquilo y relajado en condiciones de presión, y un estado mental que le permita ser más enérgico.
- 2) Motivación: influye aumentando la motivación del sujeto, ya que supone que si hace las cosas bien echas, conseguirá su objetivo, lo que le motiva para el futuro a conseguir dichos objetivos. Se crea el ímpetu psicológico, lo cual crea en el deportista una actitud positiva de nunca ceder, y remontar las adversidades.
- 3) Concentración: influye facilitando la concentración, ya que cuando una persona siente confianza, su mente se halla bajo menos presión, y se libera para concentrarse en la tarea en cuestión, ya que no se fijará en si lo hace mal o bien, sino simplemente en hacerlo como sabe.
- 4) Objetivos: influye en la medida que las personas seguras de sí mismas, tienden a establecerse objetivos estimulante y a esforzarse y luchar por conseguirlos. Por tanto la confianza permite lanzarnos objetivos cada vez más altos y lograr el máximo potencial.
- 5) Esfuerzo: la confianza influye aumentando el esfuerzo, ya que la cantidad y duración del esfuerzo realizado en busca de un objetivo, depende en gran parte de la confianza. Esto es porque los deportistas que creen en sí mismos, son muy persistentes y no se rinden nunca, dando el máximo esfuerzo para conseguir el objetivo.
- 6) Resistencia física: al igual que el esfuerzo influye aumentándola, ya que la confianza en sí mismo, hace reducir los síntomas del agotamiento, tanto físico como mental, produciendo que el cuerpo este en las mejores condiciones para conseguir esas metas.
- 7) Estrategia de juego: la confianza afecta a estas estrategias, porque los deportistas seguros de sí mismos, juegan para ganar, lo cual produce que no tengan miedo de correr riesgos y asumen el control de la competición. En cambio si no tienen confianza, juegan para no perder, lo que produce que sean indecisos ya que tratan de no cometer errores.
- 8) Habilidad para manejar la presión: La confianza al aumentar las emociones positivas, motivación y concentración, hace que el jugador se relaje mentalmente, ya que al confiar en sí mismo, no se crea en torno a sí mismo un estado de presión sobre lo que sucede a su alrededor, compitiendo más relajado y con menor presión.
- 9) Probabilidad de lesionarse: influirá disminuyendo la probabilidad de lesión, ya que esta se corresponde en gran medida del grado de motivación, concentración y predisposición del jugador.

La confianza óptima equivale a estar convencido de que se pueden alcanzar los objetivos marcados invirtiendo un gran esfuerzo en ello, lo cual significa que el deportista siempre vaya a tener una buena ejecución, pero es esencial si quiere desplegar su potencial máximo. Los objetivos han de ser realistas y convencerlos así realmente de que se pueden conseguir.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Se pueden cometer errores o pérdidas de concentración, o otras situaciones adversas en determinados momentos, pero si la confianza en si mismo es la óptima, ayudara a afrontar estas adversidades manteniendo un gran esfuerzo en busca de ese objetivo.

Cada persona es diferente y presentara un grado óptimo de confianza, pero el problema deriva de cuando se produce la falta de confianza o el exceso de confianza.

La falta de confianza en personas que poseen grandes destrezas físicas necesarias para lograr el éxito, crea una falta en su capacidad para ejecutar dichas destrezas en condiciones de presión; o lo que es lo mismo, cuando hay presión de la competición, el deportista con falta de confianza, no desarrollara al máximo sus virtudes o habilidades.

Las dudas sobre uno mismo debilitan el rendimiento, aumentando la ansiedad, rompiendo la concentración y provocando indecisiones que hacen que la ejecución sea peor. Estas personas con falta de confianza centran más su atención en sus puntos débiles que en sus habilidades, lo que les provoca esa falta de concentración sobre su objetivo o tarea principal.

El exceso de confianza provoca en estas personas una seguridad falsa de si mismas. Su rendimiento disminuye porque creen que no tienen que prepararse o esforzarse para mejorar en una tarea. Esto nos puede llevar a sobrestimarnos, y no prepararnos bien de cara a la competición; o a subestimar al rival, que juega más motivado y concentrado.

Este exceso hace que nos relajemos y no nos concentremos al máximo de cara a la competición, no nos preparemos bien, y todo esto nos lleve a malas ejecuciones en la competición.

A veces se observa un falso exceso de confianza o seguridad cuando los deportistas tratan de disimular las dudas sobre si mismos antes sus entrenadores. Los entrenadores animan a sus jugadores a sentirse seguros, por lo que estos no quieren dejar ver sus carencias, fingiendo un exceso de confianza para ocultar las sensaciones reales de duda e indecisión.

LA RELACION ENTRE CONFIANZA Y RENDIMIENTO:

La relación entre confianza y rendimiento puede representarse mediante una curva en forma de U invertida. El rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, hasta el punto óptimo, a partir del cual a aumento de la confianza le corresponde una disminución en el rendimiento, o lo que es lo mismo, en sus niveles de ejecución.

EL ENTRENAMIENTO DE LA AUTOCONFIANZA:

La confianza es algo que produce la persona por si misma, pero esta puede entrenarse para aumentarla mediante un trabajo. Para ello es necesario que los deportistas analicen situaciones donde han tenido una confianza óptima, así como otras donde tuvieron exceso o falta de la misma.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 17 – ABRIL DE 2009

Se analiza mediante diversas preguntas, y en diversas situaciones; y a partir de estos resultados, sabríamos en que áreas necesitaríamos intervenir, para que el deportista consiga su nivel óptimo de confianza, ya que cada persona es un caso diferente.

Con este entrenamiento conseguiremos mejorar la confianza del deportista y así tener más posibilidades de obtener un buen rendimiento en su deporte.

Se puede mejorar mediante diversas técnicas:

a) Visualización o practica imaginada: Es muy difícil entrenar con las condiciones reales de la competición, ya que son muy específicas, como situaciones de gran presión; por ello se recurre a esta técnica para entrenar mediante una práctica imaginada situándonos en situación futura real de competición.

b) Establecer metas realistas: Esta es la base para que el deportista gane confianza, ya que si se establecen metas imposibles, este ira perdiendo confianza en si mismo al ver que sus esfuerzos no producen los objetivos deseados.

c) Establecer metas de rendimiento: Hay que evitar cuantificar el éxito atendiendo a los resultados, ya que esto depende de muchos factores; atendiendo al rendimiento o a la ejecución que es lo que realmente nos interesa en el deportista.

d) Autodisciplina: El deportista ha de tener autodisciplina tanto en el entrenamiento físico como psicológico, ya que el esfuerzo y la disciplina del deportista son base del éxito de su progreso.

e) Actitud positiva: Es otra de las bases tanto para la mejora y el éxito de los deportistas, ya que una actitud positiva facilita el aprendizaje, y predispone al jugador como receptor de estímulos que capta con mayor facilidad.

f) Control de pensamientos: El deportista ha de aprender a controlar sus pensamientos para así mantener esta actitud positiva siempre, intentando dar de si el máximo en cada momento, y no tener bajadas o cambios en cuanto a su confianza durante la temporada.

g) Buena preparación física: Es una de las bases de todo deporte, ya que se requiere el buen estado físico para obtener buenos resultados de ejecución.

h) Rutinas y estrategias: Es bueno establecer unas rutinas fijadas para las previas de la competición (partidos), ya que así se reduce la ansiedad, miedos o presiones de los deportistas, independientemente del momento o situación de la competición en el que se encuentre; en cuanto a las estrategias, son necesarias en todos los deportes para saber como jugar al contrario en determinadas situaciones para que los jugadores no se estanquen y se vengan a bajo ante las diversas adversidades.

MODELO CONCEPTUAL SOBRE LA CONFIANZA EN EL DEPORTE (Vealey, 1986):



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Tanto este modelo como sus instrumentos nos permiten obtener una predicción consistente de las conductas de los diferentes deportes.

Vealey definió la confianza como “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”.

En el modelo se distinguen varios aspectos:

a) Confianza “rasgo”: que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen usualmente acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte.

b) La orientación competitiva: se refiere a un análisis sobre si el deportista se orienta preferentemente a los resultados o a la ejecución. Vealey las diferencio en dos: 1- jugar bien, y 2- ganar; como las metas sobre las que se basa la orientación del deportista.

c) Confianza “estado”: que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen en un momento o situación particular sobre su habilidad para tener éxito en el deporte.

Tanto la auto confianza rasgo como la orientación competitiva interactúan con la situación objetiva del deportista para producir la auto confianza estado.

Esta situación creada en el deportista dará lugar a unas determinadas respuestas de conducta, produciendo unos determinados resultados en función de la misma.

LA EVALUACION DE LA AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTE:

Vealey desarrollo tres instrumentos para medir las relaciones representadas en su modelo conceptual, mediante diferentes test, dirigidos a sus tres aspectos importantes de su teoría:

1-TSCI: El inventario de confianza en el deporte rasgo.

2-SSCI: El inventario de confianza en el deporte estado.

3-COI: El inventario de orientación competitiva.

TEORIA DE LA AUTOEFICACIA (Bandura):

La auto eficacia son las percepciones que una persona tiene sobre su propia capacidad para actuar a un nivel determinado para realizar una tarea concreta.

La teoría de la auto eficacia es una teoría socio cognitiva, donde el comportamiento se adquiere de un entorno social a través del aprendizaje, es decir, que nuestro comportamiento viene determinado por nuestras respuestas por lo que aprendemos ante determinados estímulos que provienen de nuestro entorno social.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Esta teoría considera la auto eficacia como un mecanismo que media entre la motivación y la conducta.

Esta teoría, tiene como principios clave:

1-Determinismo reciproco:

Según este modelo, cada uno de los tres factores actúan entre si como determinantes interactivos, es decir, que la conducta, los factores personales y el ambiente, no son factores determinantes en si, si no que unos determinan a otros aunque de diferente manera según la persona, pero todos tienen su importancia de determinación, y todos ellos se ven afectados entre si unos por otros, formando así el comportamiento de la persona.

La influencia de cada uno de estos tres factores es relativa y variara en función de los individuos y de las circunstancias. Es lo que se llama modelo de reciprocidad triádica:

CONDUCTA

FACTORES AMBIENTE

PERSONALES

2- Autorreflexión, pensamiento autor referente:

Esta teoría trata al pensamiento auto referente sobre el funcionamiento psicosocial que actúa como mediador de la conducta y la motivación de las personas, es decir, que según el juicio de valor o valores de la persona, sobre las posibles formas de obrar ante determinadas situaciones, influirá en su conducta, en su forma de pensar y en sus reacciones emocionales.

Esta teoría hace una distinción conceptual entre:

1- Expectativas de eficacia: son la creencia de que uno es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento, obteniendo con él unos determinados resultados. Estas creencias se suelen formar a través de experiencias anteriores, y pueden cambiar en el futuro.

2- Expectativas de resultados: son la creencia de que un determinado comportamiento ira seguido de unas determinadas consecuencias. No se refiere a resultado deportivo, sino lo que conlleva esos resultados.

Ambas expectativas son antecedentes de la acción, y actúan como motivadores y guías cognitivas de la acción, como determinantes de la elección de actividades, del esfuerzo y persistencia, de los patrones de pensamiento y de las determinadas respuestas emocionales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Una elevada auto eficacia es condición necesaria para una buena ejecución, pero no suficiente, ya que para ello también es necesario que el deportista posea una buena motivación y las habilidades necesarias para el deporte.

La auto eficacia tiene en sus funciones influir sobre:

a) Elección de conductas: Al considerarse eficaz, el deportista se impone a si mismo nuevos retos que favorecen el desarrollo de actividades nuevas favoreciendo su aprendizaje.

b) Esfuerzo empleado y persistencia: Estos deportistas aumentan sus esfuerzos, si su forma de actuar no produce los resultados que se había planteado, siendo más persistentes para así lograr el objetivo fijado. Además afrontan tareas difíciles con menor ansiedad, ya que confían en hacerlo bien, porque se sienten eficaces.

c) Patrones de pensamiento y reacciones emocionales: Crean una serie de patrones de pensamiento ante situaciones adversas, donde el deportista, al sentirse eficaz lucha por salir de ellas. También ocurre con las reacciones emocionales, manteniéndolas positivas.

FUENTES DE INFORMACION DE LA AUTOEFICACIA:

Son los lugares de los cuales el deportista recibe información nueva y que cambia constantemente, lo cual al ser procesado por el deportista va creando en el mismo una percepción sobre que capacidades tiene en las diferentes situaciones por las que pasa, con lo que nos damos cuenta de que las expectativas de eficacia vienen determinadas por cogniciones actuales, específicas y cambiantes que se van formando a partir de experiencias pasadas, que proyectan pensamientos de futuro y influyen en el presente.

Hay 4 fuentes de información:

1- Los logros de ejecución:

Es la fuente que mas influencia tiene en la formación de expectativas de eficacia, ya que se basa en las propias experiencias de realización personal.

Si estas experiencias han sido percibidas repetidamente como éxito, entonces aumentaran las expectativas de eficacia; y si han sido percibidas como fracasos reducirán las expectativas de eficacia.

La influencia de estas experiencias también depende de la dificultad de la tarea, del esfuerzo realizado, de la cantidad de consejos físicos recibidos del exterior y de los patrones temporales de éxito y de fracaso, y la atribución que hacen a estos éxitos y fracasos.

2- La experiencia vicaria o modelado:



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Son las conductas realizadas por otros, que llevan consigo una determinada consecuencia, orientándonos sobre nuestra propia capacidad, es lo que llamamos aprendizaje por observación.

El ser humano aprende gran parte de las conductas nuevas por observación, modelando o adecuando su actuación al observar como se ejecuta la acción, y así poco a poco adecuando su acción al estereotipo que le hemos fijado.

Esta experiencia para ser buena para el aprendizaje del deportista, este ha de tener una experiencia previa sobre esa tarea, con la que evaluar su propia competencia; y también dependerá de la experiencia del modelo, que ha de ser elevada, siendo diversificada en diferentes modelos.

3- La persuasión verbal:

La percepción de eficacia de esta fuente suele ser débil y corta, ya que no se basa en la experiencia personal. Se trata de mandatos o directrices que te da un líder o entrenador, siendo un estímulo de la autoeficacia.

Para que estas técnicas sean efectivas, la persuasión ha de venir de una persona de credibilidad, prestigio y alto nivel de conocimientos sobre el tema en cuestión, ya que sino el deportista no la aceptará.

4- Estados fisiológicos o Arousal emocional:

Se trata del nivel y calidad de la activación fisiológica, que si cambia, puede producir cambios sobre la conducta del individuo. Esto dependerá de cómo lo interprete el individuo, ya que esta activación puede ser interpretada como que esta en mejor momento o peor momento (provocándole ansiedad) para realizar una acción, dependiendo de la persona.

Hay mas fuentes fisiológicas como son la fatiga. Dolor, fuerza y resistencia como indicadores de la ineficacia física.

LA AUTOEFICACIA COMO MECANISMO DE CAMBIO:

Las fuentes de información que utilizan las personas para cambiar sus expectativas son también los medios a través de los cuales podemos tratar a los deportistas para producir en ellos los cambios deseados:

a) Logros de ejecución: La ejecución genera autoeficacia solo cuando el sujeto interpreta que sus propios logros se deben a su propia capacidad y no a algo externo o circunstancial.

Algunos mecanismos de cambio son:

*El modelado participante.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

*Desensibilización.

*Ejecución auto-instruida.

b) Experiencia vicaria: Encontramos como mecanismos:

*El modelado, con un modelo de buen nivel.

c) Persuasión verbal: Solo será eficaz cuando la fuente sea reconocida y de prestigio para el deportista. Hay estos mecanismos:

*Sugestión *Auto-instrucción.

d) Arousal emocional: Mediante los siguientes mecanismos:

*Relajación

*Biofeedback

EVALUACION DE LA AUTOEFICACIA:

Bandura, propuso su evaluación, a través de la metodología del microanálisis, con mediciones específicas, tomadas de auto percepciones de los deportistas de forma particular, que pueden variar según las circunstancias.

Se valora la eficacia a través de tres dimensiones:

Magnitud o nivel: Hace referencia a los logros de ejecución esperados por el deportista o el número de tareas que cree que puede realizar para conseguir su objetivo de conducta. Se hace aumentando el nivel de dificultad de la tarea y preguntándoles cuales pueden realizar y cuales no.

La fuerza: Determina la certeza con la que el individuo espera conseguir el éxito en cada uno de los componentes o niveles de la tarea.

La generalidad: Se refiere al número de dominios en los que el individuo se considera eficaz.

BIBLIOGRAFIA:

Efdeportes (2009). Una aproximación práctica a la psicología del deporte. Artículos. Extraído el 21 de febrero de 2009 desde <http://www.efdeportes.com/psicologia/index.htm>

Murillo Barrera, M. la enseñanza- aprendizaje de las tareas motrices y la atención: una propuesta práctica. Extraído el 28 de febrero de 2009 desde <http://www.psicoaching.net>



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 17 – ABRIL DE 2009

Psicología online (2009). Psicología del deporte. Ebooks. Extraído el 28 de Febrero de 2009 desde <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/index.shtml>

Ciencia y deporte (2009). Educación y Deporte. Artículos. Extraído el 29 de Febrero de 2009 desde <http://www.cienciaydeporte.net>

Psicología del deporte en Barcelona (2009). Juegue para jugar bien, no juegue para evitar jugar mal. Artículos. Extraído el 25 de febrero desde <http://www.freewebs.com/psicoaching/rendimientodeportivo.htm>

Autoría

- Rafael Ángel Morales Mestre
- Córdoba
- E-MAIL: rafaralesmas@yahoo.es