

## ¿CÓMO COMPETIR SIN DEJAR DE JUGAR? ¿HOW COMPETE WITHOUT LEAVE TO PLAY?

Cajas Luna, Boris,

Escuela de Educación Física Universidad de Viña del Mar.

CAJAS L.B. ¿Cómo competir sin dejar de jugar? *Mot. Hum.*, 12(2): 48-52, 2011.

---

### RESUMEN

*El presente escrito, más que hacer una descripción teórica acerca de temáticas psicológicas tratadas y conocidas acerca del deporte, intenta plasmar una reflexión sobre aspectos que dictan relación con dilucidar la incógnita planteada como título. Es decir, replantear este cuestionamiento, relativo al desempeño deportivo, profundizando en variables psicológicas decisivas en el rendimiento deportivo, como también evidenciar que muchas arengas deportivas carecen de sustento teórico y por lo demás llegan a veces a convertirse en claras distorsiones cognitivas. Finalmente se plantean formas alternativas de abordar el rendimiento deportivo desde la perspectiva psicológica.*

*Palabras Clave; motivación, ansiedad, estrés, distorsiones cognitivas, activación, competir, autoorganización, enacción*

---

### INTRODUCCION

La idea de este artículo, surge originalmente como espectador, en una conferencia dictada por el científico Humberto Maturana, en junio del 2007, en la cual, durante su discurso hizo alusión, a modo de ejemplo, cómo uno de los grandes tenista del medio nacional, (durante su período activo) solía obtener derrotas cuando competía, (en términos de contexto global de competencias de mayor estrés o importancia) y triunfos cuando jugaba, (en términos de enfrentar las competencias en una situación de mayor distensión, propia y subjetiva por lo demás) de esta forma me pregunté : ¿ Cómo competir sin dejar de jugar?.

Si nos situamos históricamente en los registros de nuestro deporte, más allá de triunfos legítimos e importantes, conceptualizados algunos de ellos como “hazañas históricas”, parece ser que en el inconsciente colectivo predominan percepciones cercanas a: “los triunfos se nos escapan en los últimos minutos”, “nos faltó suerte” o finalmente hacemos atribuciones externas (árbitros, jueces, etc) como causantes de nuestros fracasos deportivos (locus de control externo). Incluso se llega a una convicción, casi heurística y por lo demás negativa, respecto a situaciones prácticamente infranqueables; “competir contra la historia” o “las denominadas potencias”, que en lo estricto son constructos a los cuales se les da un peso irracional, lo que hace de alguna forma, plantearse ante un rival con distorsiones cognitivas previas, incluso generalizaciones que restan una visión global- más cercana a la realidad-, para enfrentar las distintas competencias.

Así, se nos hace familiar al parecer que “todos los deportistas han comprobado alguna vez que un jugador rinde a buen nivel en los entrenamientos y falla cuando esta bajo la presión de la competencia.”(1)

### ANTECEDENTES

Es atingente señalar que, los contextos de competencia o presión en muchas instancias están configurados por situaciones del ámbito deportivo, como extra deportivo: “Las variables psicológicas relacionadas con el ámbito deportivo son de muy diversa naturaleza y no se distinguen, en su globalidad, de las variables de similar carácter comprometidas en otros ámbitos del accionar humano, entre ellas debemos considerar la motivación, autoconfianza, ansiedad, miedo, nivel de activación, atención, la capacidad de toma de decisiones, etc”(2).

Dentro de estas, en particular la ansiedad se ha confundido con otros conceptos, como son el de activación y estrés (3). Una definición concreta señala a la activación como un constructo hipotético que refleja el aumento o disminución de la excitabilidad, reactividad o tendencia a responder del sistema nervioso central y del sistema nervioso vegetativo (4). La activación forma parte de la ansiedad, pero no siempre que presentamos altos niveles de activación estamos presentando altos niveles de ansiedad (3). Además concluye que la interpretación positiva (dinamizante) o negativa (ansiosa) de nuestra activación es la que puede hacer que aparezcan sentimientos

CAJAS L.B. ¿Cómo competir sin dejar de jugar? *Mot. Hum.*, 12(2): 48-52, 2011.

subjetivos de tensión con lo cual estamos sufriendo ansiedad. Por lo tanto, la ansiedad posee un componente cognitivo que está presente en un sujeto con altos niveles de activación. Se apoya este componente cognitivo de la ansiedad, ya que cuando la activación es planteada por el sujeto como algo negativo que impide la adaptación, entonces los índices de activación pueden ser considerados como índices de ansiedad (5).

De esta forma entonces, se desprende que si la activación se interpreta de forma positiva, es decir, como condición emocional adaptativa no genera ansiedad, mientras que si se interpreta de manera negativa (condición emocional desadaptativa) ocasiona ansiedad. Se menciona además, estrés como uno de los constructos psicológicos más ambiguos, ya que ha sido definido, unas veces como variable estimular, otras como una variable interviniente, y otras como una variable de respuesta, en este último caso se utilizaría como sinónimo de ansiedad (6), el término estrés debe sólo utilizarse para denotar las condiciones ambientales o circunstancias que se caracterizan por poseer algún grado de peligro físico o psíquico. En tanto se señala que la calma y serenidad indican la ausencia de estados de ansiedad (7). Por otra parte, tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación acompañan los niveles moderados; sentimientos intensos de miedo, pensamientos catastróficos y conductas de pánico desorganizadas, están asociados con altos niveles de estrés. Sin embargo se contrargumenta lo anterior señalando, que un deportista que va a romper una marca, que no se siente amenazado y por lo tanto no muestra ansiedad, no esta en calma (8). Esto sería una afirmación falsa, pues no tendría a su disposición las cantidades tremendas de energía que requiere para lograr su objetivo. En esta situación, el atleta está altamente activado tanto que es probable que no escuche al público y ni siquiera al entrenador. Entonces el atleta, no se siente amenazado por un estresor, sus niveles de activación son altos, pero no necesariamente estará ansioso, sino desafiado a lograr su objetivo, esto resultará fundamental para su rendimiento deportivo.

Así, la ansiedad que genera esta presión, forma parte de uno de los aspectos más estudiados dentro de la psicología del deporte, con el propósito de entregarle al deportista una serie de recursos técnicos para afrontar las situaciones competitivas que incrementan la ansiedad, reducen el rendimiento deportivo y el bienestar, esto último más bien “derivado de la sensación displacentera que genera la ansiedad como respuesta al estrés asociada a inquietud e incertidumbre” (9).

Bajo esta perspectiva, un problema generalizado en el mundo del deporte es el de encontrar estrategias adecuadas para enfrentarse a la presión de la competición, lo

cual se traduce en un incremento de los niveles de activación que puede llevar a la aparición de estados de ansiedad (10). No obstante la literatura es amplia en señalar que los deportes en general necesitan de capacidades físicas, técnicas y tácticas, pero también se hacen presentes una serie de condicionantes que no podemos ignorar. Así, principalmente se ha trabajado bajo intervenciones conductuales cognitivas que apuntan fundamentalmente al aprendizaje del control de reacciones de tensión, uno de ellos, a modo de ejemplo, es el control de la ansiedad mediante el entrenamiento de inoculación de estrés (11). Además se ha trabajado con profundidad en el desarrollo de habilidades psicológicas, tales como la concentración (para poder mantener la atención en los estímulos durante la competición o el entrenamiento, intentando evitar descensos en la misma), la autoconfianza (para mantener una actitud positiva ante los malos momentos por los cuales se puede atravesar durante un partido y tener confianza en las propias posibilidades), la motivación (a través de la cual buscamos perseverar en los entrenamientos y durante la competición), o el control de la activación y de la ansiedad (que nos permitirá rendir a nuestro máximo nivel, sin obstrucciones en la ejecución o en el razonamiento táctico. Lo anterior conforma las habilidades psicológicas más importantes, éstas no funcionan de forma independiente entre sí, sino que guardan relación unas con otras, en mayor o menor medida, es decir, el control de la activación y de la ansiedad está relacionado con la autoconfianza (2). Es más, podríamos sumar algunas técnicas específicas que refuerzan el desarrollo de las mencionadas habilidades psicológicas, la relajación, reestructuración cognitiva, programación neurolingüística, desensibilización sistemática, todas, con el propósito claro de afrontar de mejor manera la situación competitiva objetiva (ligada al tipo de tarea, característica de los oponentes, demandas extrínsecas), la situación competitiva subjetiva (disposición personal, actitudes, percepción de habilidades para hacer frente a las demandas, interpretación de la situación competitiva objetiva), la ansiedad precompetitiva (estado displacentero y negativo que ocurre durante las 24 horas antes de la competición, tensión muscular, “mariposas” en el estomago, deseos de orinar, boca seca) y ansiedad competitiva (hecho irrepetible, varios factores influyentes en el resultado, ser el mejor, lesiones), (6); cada uno de ellos posee además sus instrumentos de evaluación calificados y estandarizados, básicamente relacionados con autoinforme e inventarios de ansiedad.

Si hasta ahora entendemos, que muchos autores defienden que la experiencia de ansiedad es central en la ejecución motora, desde cualquiera de sus tres dimensiones: afectiva, fisiológica y cognitiva (6) y además se plantea que el objetivo de la preparación psicológica de los de-

portistas para las competiciones, consiste en formarles un estado psíquico en el que puedan : a) aprovechar en plena medida su preparación funcional y especial para realizar en la competición un resultado máximo posible; b) resistir a muchos factores precompetitivos y competitivos que ejercen una influencia devastadora y provocan la discordancia de las funciones, o sea manifestar una alta confiabilidad de la actividad competitiva (12). Conjuntamente con evaluar, estudiar, comprender y modificar, ya que no en vano, el comportamiento psicológico de los deportistas puede influir positiva o negativamente en su funcionamiento físico, técnico, táctico, estratégico y por tanto, en su rendimiento deportivo (3).

Si además consideramos que la mayoría de las definiciones de entrenamiento psicológico hace referencia al protagonismo de los procesos mentales en el deportista, como los responsables del rendimiento deportivo, asociando a este tipo de entrenamiento tópicos como “panacea” en el incremento del rendimiento deportivo o sólo para aquellos deportistas con trastornos psicológicos (tópicos erróneos en la práctica real ).

Resulta atinente mencionar entonces, cuando se pregunta a los entrenadores cuales son los factores que en su opinión determinan el rendimiento deportivo, la mayoría de ellos concede una gran importancia al factor mental como determinante del resultado. Sin embargo, cuando a continuación se les pregunta cuanto tiempo dedican al entrenamiento de las habilidades mentales necesarias para afrontar el entrenamiento y la competición con las mejores garantías, muchos de ellos confiesan que nada o casi nada (3). Parece obvio entonces que el factor mental es un elemento relevante en el desempeño competitivo, no obstante, es bastante habitual oír a los preparadores físicos o técnicos incitar a sus pupilos con frases como “debes concentrarte”, “no te pongas nervioso” o “debes entregarte más durante la competición”. Ante esto y desde un punto de vista psicológico, los deportistas no pueden hacer frente a aquellas exigencias competitivas relacionadas con el componente mental si no están preparados para ello.

Hasta ahora lo descrito responde a los enfoques conductuales-cognitivos tradicionales específicamente en relación, que aún consideran el conocimiento como la representación de un orden objetivo y unívoco que existe, con independencia de nuestro ser en el mundo, la perturbación emocional se deriva de una correspondencia insuficientemente válida entre las creencias individuales y la realidad externa; es decir, los sentimientos desagradables sólo revelan un pensamiento distorsionado, en concordancia con la conocida sentencia de que; “tal como piensas, así sentirás”. Por lo tanto, como la valoración

intenta identificar las creencias “erróneas” y los pensamientos automáticos irracionales, comparando la conducta con un conjunto estándar de axiomas racionales considerados universalmente válidos, el principio básico del cambio gira en torno a este tema: para modificar las emociones perturbadoras basta con cambiar las creencias “irracionales” correspondientes (13).

## DISCUSIÓN

Lo anterior refleja de alguna forma como hasta ahora la mayoría de los contextos cercanos al deporte y quienes están a cargo de ellos, principalmente en su práctica (preparadores físicos, técnicos, dirigentes, etc) se hacen partícipes de instrucciones legendarias y que han traspasado generaciones como “salgamos a ganar” “hoy cambiamos la historia” “somos mejores”, entre otras, y si bien es cierto son frases claramente ligadas a la motivación, parece que muchas de ellas no poseen un trabajo en particular de racionalidad comprensiva, más bien parecen estar cercanas a un impulso general de motivación, sin ni siquiera comprender si los deportistas creen ser mejores o poseen la convicción de estar preparados para triunfar.

De esta manera, si la intervención se limita a una modificación de la apreciación cognitiva, la reacción emocional perturbadora no sufre ningún cambio de tono, aunque se pueda controlar mejor su intensidad. Es decir triunfo o derrota, no se esta muy claro si los deportistas lo atribuyen a estas frases de motivación; ya que si se produce la derrota, estas frases claramente pierden consistencia y credibilidad, si estamos ante un triunfo; parece que este se atribuye a otras contingencias del juego. Así las emociones críticas siguen siendo ajenas al sujeto, que ha aprendido en cambio a controlar “desde afuera”.

Por lo tanto, más que una reorganización del significado personal, sólo se ha producido un cambio semántico dentro de la misma tonalidad de significado (13).

Claramente el sentido lúdico, el encuentro con otros e intercambio social por lo cual se practica deporte (14) se aleja cada vez más en este proceso por el cual el deportista atraviesa y donde esta absorbo por completo en la competencia. Se plantea entonces, en respuesta a la pregunta original del escrito; ¿Cómo acercar nuevamente el juego en la competencia?, con el propósito claro que no existan registros diferentes y evidentes entre entrenamiento y competencia. Para ello, se necesita, (más que tratar, hasta ahora, con lo conductual-cognitivo en relación a la persuasión en el tratamiento de modificación de conductas) desde un punto de vista evolucionista, la racionalidad parece ser una nueva propiedad de los siste-

CAJAS L.B., ¿Cómo competir sin dejar de jugar? *Mot. Hum.*, 12(2): 48-52, 2011.

mas que autoorganizan, y desde el principio esta relacionada con el desarrollo de una conducta dirigida hacia metas cada vez más eficaces (13).

Al parecer entonces, ya no se esperaría trabajar sobre el modelo clásico de estímulo- respuesta, si no más bien, hacia una comprensión más articulada y exhaustiva de su propio funcionamiento, crucial para la asimilación de los sentimientos extraños y desagradables, percibidos como “irreales”, y su transformación en emociones personales “reales”, es decir, para una reorganización de la experiencia inmediata, en la que el afecto negativo puede ser autoreferido y abstraído en un sentido consciente de continuidad y singularidad. (13). Se connota, como importante la relación existente entre el nivel del individuo y la calidad de la autoconciencia, como también las formas en que esa persona puede reordenar la coherencia de significado, específicamente en la posibilidad de adaptar e integrar con mayor flexibilidad cada una de las experiencias (entrenamientos, repeticiones, series de ejercicios, etc).

Profundizando en un nivel más complejo respecto a la idea anterior, la orientación conexionista, plantea: los cerebros operan de forma distribuida a partir de interconexiones masivas, de modo que las conexiones reales entre los conjuntos de neuronas cambian como resultado de la experiencia, claramente apuntando a una plasticidad del sistema de conexiones neuronales (15). Así, el aprendizaje se podría basar en cambios cerebrales que surgen del grado de actividad correlativa entre las neuronas: si dos neuronas tienden a activarse juntas la conectividad entre ellas se fortalece; de lo contrario disminuye (15). Es decir, si reforzamos un sistema de conexiones neuronales, a lo largo del tiempo en repetidas frases motivacionales como las que se han expuesto anteriormente, más bien se ha orientado a la rigidez y persuasión de ideas, fortaleciéndolas, pero no en pro de cambios en relación a la comprensión de un determinado proceso, si no a desilusionarnos o alentarnos entre triunfos o derrotas, basados siempre en un sistema cognitivo invariable.

Una reflexión intermedia nos haría plantearnos, si hasta hoy la información en un mundo globalizado está al alcance prácticamente de todos; ¿Por qué nuestros registros deportivos no han variado sustancialmente? No obstante, la idea no es centrarnos en el conflicto, si no en la solución, ante ello “el tránsito desde las reglas locales hacia la coherencia global es el corazón de aquello que en la cibernética se llama autoorganización. Hoy se prefiere hablar de propiedades emergentes o globales, así, la interpretación, entendida como “enactuar” o hacer “emerger” el sentido a partir de un trasfondo de comprensión (15).

En otras palabras, hacer emerger un propio mundo, en relación a la propia comprensión y autoorganización de nuestras experiencias, integrándolas como dinámicas de procesos continuos, donde un determinado estímulo no genera en su forma clásica una respuesta, sino más bien un propio estímulo, que enactúa, o sea, hace emerger desde nuestro propio mundo de autoorganización una respuesta-estímulo diferente a todo nuestro registro anterior de experiencias, ya que esta última está abordada desde una comprensión del registro experiencial.

La intuición básica de esta orientación no objetivista, es la perspectiva de que el conocimiento es el resultado de una interpretación que emerge de nuestra capacidad de comprensión. Esta capacidad está arraigada en la estructura de nuestra corporización biológica, pero se vive y se experimenta dentro de un dominio de acción consensual e histórico cultural. Ella nos permite dar sentido a nuestro mundo; o en un lenguaje más fenomenológico, constituye las estructuras por las cuales existimos o la manera de “tener un mundo” (15).

## PROYECCIONES DE LA PROPUESTA

Por lo tanto, al centrarnos en la solución de la incógnita planteada del presente escrito, claramente debiéramos apuntar el trabajo en los deportistas, sobre la comprensión de competencias psicológicas, vistas claramente como procesos de continuidad, en la que cada atleta puede hacer emerger un mundo relativo a sus propios procesos de comprensión autoorganizadora. Entonces, una visión moderna del entrenamiento psicológico en el deporte sería aquella en la que no sólo se considere la relevancia de los procesos mentales de los deportistas, sino además se analicen y modifiquen con dirección adecuada las variables que son responsables de dichos procesos; en las que la prioridad apunte a la enacción de conductas asociadas al éxito deportivo, como “ausencia de temor al fracaso, inmersión completa en la actuación, autocontrol, experiencia de actuar sin esfuerzo, decidir llegar a ser el mejor según sus características, determinación de ser un triunfador, confianza en sí mismo, capacidad de ser entrenado al máximo (1).

Finalmente el juego, en relación al trabajo comprensivo de las habilidades psicológicas, en lo que dice relación con la incorporación flexible y adaptativa de las experiencias previas a la competencia, permitirá una mayor y cercana integración de los registros némcicos que permitan desarrollar de manera fluida el acto de competir, sin alejarse de lo que intrínsecamente involucra el verdadero sentido de jugar, es decir, la motivación por el solo placer lúdico, la libertad infantil del divertirnos en una

acción de actividad física en donde nuestros sentidos se integran en la armónica sensación de bienestar, sumado a la conciencia adulta del competir deportivo. De esta forma, juego y competencia, formarán parte de relecturas y constantes reorganizaciones, formando variables de integración continua de un proceso progresivo, lejano a la persuasión de acción (estímulo-respuesta) y cercano a la comprensión del que hacer (estímulo-estímulo) en pro

del óptimo rendimiento deportivo. Así, encaminarnos a comprender, que las partes no explican el todo, y los resultados no necesariamente responden a una explicación lineal, más bien se puede trabajar en la comprensión de situar entrenamiento y competencia de una forma en la realidad no tan disímil, y permitirnos interiorizar que se puede jugar compitiendo.

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. González, José Lorenzo, (1996). Entrenamiento psicológico en los deportes. Biblioteca Nueva.
2. Buceta, José María (1998). Psicología del entrenamiento deportivo. España.
3. Cervelló, (1999). Variables psicológicas relacionadas con la elección de tareas deportivas con diferente nivel de dificultad.
4. Luria, A.R.: Lenguaje y pensamiento. Martínez Roca, Barcelona, 1986.
5. Dienstbier, R. A. (1989). Arousal and physiological toughness: Implications for mental and physical health. *Psychological Review*, 96:84-100.
6. Pons, Diana. (1994). Psicología del deporte. Valencia, España
7. Spielberger, (1989). Stress and anxiety in sport. N.Y.
8. Valdés, H.: (1996) "La preparación psicológica del deportista". *Mente y Rendimiento Humano*. INDE publicaciones. España
9. Morán, (1994). Ecología de la actividad física y el deporte.
10. Brown, M. A., & Mahoney, M. (1984). Sportpsychology. *Annual Review of Psychology* 35,605-625.
11. Michemabaun, D.; Jaremko, M (1987). Prevención y reducción de stress. Bilbao
12. Isaeva, L.V. (1990). Psicología del deporte de altas marcas. Ediciones Vneshtorgizdat. URRS.
13. Guidano, V, (1994). El sí mismo en proceso. Edición Paidós. Barcelona.
14. Alderman, R.B (1980) *Psychological Behavior in Sport*. By W.B. Saunders Company. Philadelphia U.S.A
15. Varela, F. (2005). De cuerpo presente. Gevisa. Barcelona.

---

#### ABSTRACT

This letter, rather than make a theoretical description about psychological topics discussed and known about the sport, strives to reflect on aspects that dictate regarding elucidate the mystery posed as the title. That is, restate this question on sports performance, deepening critical psychological variables in sport performance, and also show how many speeches lack of theoretical support sports and otherwise often come to cognitive distortions become clear. Finally, we pose alternative ways athletic performance from the psychological perspective.

**Keywords;** *motivation, anxiety, stress, cognitive distortions, activation, competition, self-organization, enactment.*

#### Dirigir Correspondencia a:

Boris Cajas Luna  
Fono: 92538693  
Email: bcajas@gmail.com  
Agua Santa 7055, sector Rodelillo, Viña del Mar, Chile.

**RECIBIDO: 1-12-2011**

**ACEPTADO: 29-12-2011**