

La investigación sobre el clima motivacional ha abierto el camino para la promoción del bienestar a través de la participación deportiva

Isabel Balaguer

Unidad de Investigación de Psicología del Deporte. Universitat de València

En el nuevo marco de política común de la Organización Mundial de la Salud, en su Comité Regional para Europa, figura como objetivo para 2020 “mejorar significativamente la salud y el bienestar de la población” (WHO, 2002, p.1). El interés en promover el bienestar humano, estandarte del quehacer de la psicología, se ha visto reflejado en hechos tan relevantes como el discurso inaugural de George Miller en 1969 en el inicio de su mandato Presidencial de la APA¹, en el código deontológico del Colegio Oficial de Psicólogos², y en la inquietud actual de los investigadores en diferentes áreas de la psicología entre las que la Psicología del Deporte es una buena muestra.

Miller en su discurso presidencial defendía que había que dirigirse hacia “... la búsqueda de las dimensiones que potencien el desarrollo personal y social, la calidad de vida y la felicidad...”. En sintonía con estos objetivos, durante las últimas décadas los psicólogos del deporte han investigado desde diferentes perspectivas teóricas sobre el bienestar, han explorado sus correlatos, han buscado marcos teóricos que guíasen su investigación y, más recientemente, han diseñado y aplicado programas de intervención.

Las dos tradiciones teóricas sobre el bienestar que han actuado de referente prioritario en la investigación contemporánea, han sido la hedónica (bienestar subjetivo) y la *eudaimónica* (bienestar psicológico) (Ryan & Deci, 2001). Desde la primera el bienestar se ha conceptualizado como “consecución del placer y la evitación del dolor en los diferentes aspectos de la vida”, mientras que desde la segunda se considera que el funcionamiento psicológico óptimo es lo que produce el bienestar en las personas, y que la *eudaimonia* se da cuando las personas logran una realización plena o completa de ellas mismas (Waterman, 1993). Los indicadores de bienestar subjetivo más frecuentemente investigados

en el ámbito deportivo han sido los afectos positivos, los afectos negativos y la satisfacción con la vida, mientras que la vitalidad subjetiva (Ryan y Frederick, 1997) y la autoestima (Rosenberg, 1979) han sido los índices del bienestar psicológico más utilizados (Balaguer, 2007).

Aunque existe una creencia generalizada respecto al hecho de que practicar deporte favorece el bienestar, los investigadores que han estudiado los efectos de dicha participación han encontrado efectos tanto positivos como negativos (p.e., Duda, 2001). Estos estudios indican que la participación deportiva no es en sí misma ni positiva ni negativa, sino que es más bien la forma en la que se vive la experiencia deportiva lo que promoverá el bienestar o el malestar de los participantes. Postulan que en las actividades organizadas como el deporte, las personas significativas, representadas fundamentalmente por los padres, compañeros de entrenamiento y entrenador, influyen significativamente en la experiencia deportiva de los participantes, y que por lo tanto, la forma en la que éstos definen esos ambientes, así como sus estilos interpersonales de interacción, influirán directa o indirectamente sobre el bienestar de los deportistas. Estos resultados están en sintonía tanto con la importancia que ya concedía Miller al diseño de los mejores escenarios sociales para el desarrollo del bienestar (Miller, 1969), como con el área prioritaria de acción política de la OMS para 2020 que plantea que hay que crear comunidades resilientes y entornos de apoyo para conseguir este objetivo (WHO, 2012). Veamos algunas investigaciones realizadas en el contexto deportivo donde se estudian los efectos del ambiente sobre el bienestar desde algunas teorías contemporáneas de la motivación.

¹“La Psicología como instrumento al servicio de la promoción del bienestar humano”.

²“El ejercicio de la psicología se ordena a una finalidad humana y social, que puede expresarse en objetivos tales como el bienestar, la salud... en los distintos ámbitos de la vida individual y social”.

Correspondencia: Isabel Balaguer
E-mail: Isabel.balaguer@uv.es

Desde hace ya más de tres décadas, la investigación apoyada en la teoría de las metas de logro (Nicholls, 1989), y más recientemente en la teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), ha explorado las implicaciones del clima motivacional que crean las personas significativas sobre el bienestar o malestar de los participantes, así como los mecanismos motivacionales que intervienen en estas relaciones. A lo largo de estas décadas se ha avanzado en el conocimiento de las características que ha de tener un clima motivacional para promover el funcionamiento óptimo o la alienación de los deportistas. A grandes rasgos podemos destacar que el clima motivacional que se crea en los contextos deportivos es multidimensional y que existen dimensiones que potencian el desarrollo positivo de los deportistas (clima de implicación en la tarea, estilo de apoyo a la autonomía, apoyo social) y otras que propician la alienación y el malestar (clima de implicación en el ego y estilo controlador); al conjunto de las primeras dimensiones se denomina clima *empowering* y al conjunto de las últimas se le conoce como clima *disempowering* (Duda, et al., 2013).

También se ha encontrado apoyo en la investigación respecto a las variables individuales que se ven afectadas por estos climas motivacionales, actuando en ocasiones como mediadoras de la relación entre el clima y el bienestar o malestar de los deportistas. Desde la teoría de las metas de logro se ha defendido que la orientación a la tarea (maestría) es la que produce una mejor adaptación motivacional y la que favorece el bienestar (Duda y Whitehead, 1998); y desde la teoría de las necesidades psicológicas básicas, una miniteoría de la teoría de la autodeterminación, se ha postulado que cuando los deportistas sienten satisfechas sus necesidades psicológicas básicas de competencia, autonomía y buenas relaciones es cuando se promueve un funcionamiento óptimo, mientras que cuando estas tres necesidades se ven frustradas los deportistas presentan síntomas de malestar como el *burnout*.

Desde ambas teorías motivacionales también se sugiere el camino para desarrollar la motivación óptima de los deportistas, postulándose que los climas *empowering* favorecerán la satisfacción de las necesidades psicológicas básicas y una mayor implicación en las tareas, lo que a su vez favorecerá su bienestar (p.e., Balaguer, Castillo y Duda, 2008). Los estudios en el ámbito de la calidad de la motivación están ayudando a conocer los tipos de motivación que favorecen y dificultan el bienestar, el malestar y el desarrollo óptimo, así como sus antecedentes (Ryan y Deci, 2000).

La investigación llevada a cabo en este terreno ha utilizado metodología tanto cualitativa como cuantitativa, transversal como longitudinal, correlacional como experimental (o cuasi-experimental). En la recogida de información sobre las variables de interés se han utilizado cuestionarios, entrevistas, mediciones objetivas, observación por video, etc. Las técnicas estadísticas utilizadas en la investigación han sido muy variadas utilizándose tanto análisis correlacionales (correlaciones, regresiones, modelos de ecuaciones estructurales, estudios multinivel) como diferenciales (p.e., ANOVA, MANOVA). Podríamos decir que las investigaciones que se han apoyado en las teorías motivacionales a las que venimos haciendo referencia, han ofrecido apoyo empírico de forma consistente y han dado confianza a los investigadores y psicólogos aplicados para realizar intervención en el contexto deportivo.

Uno de los capítulos que quedaba por escribir sobre esta temática, era diseñar programas de intervención psicosocial que tuviesen

sus efectos sobre la salud pública; esto es, intervenciones en las que se creasen climas motivacionales que favoreciesen el desarrollo del bienestar en los diferentes estratos de la sociedad a través de la participación deportiva. Este capítulo se empezó a escribir en 2009 cuando la Unión Europea concedió una ayuda en el séptimo programa marco en el área de la salud, para que científicos procedentes de cinco países europeos, iniciasen una investigación en el fútbol base. En el proyecto PAPA (*Promoting Adolescent Physical Activity*) se puso a prueba un nuevo método de promoción de la salud denominado *Empowering Coaching™*, un programa de formación de entrenadores en el marco de la comunidad. Este proyecto, fundamentado en las teorías motivacionales de las metas de logro y de la autodeterminación, ayuda a los entrenadores a crear climas motivacionales que fomenten la calidad de la motivación de los participantes, desarrollando su implicación y haciendo que su experiencia deportiva les resulte más atractiva y agradable. Los resultados de esta investigación han informado que los climas de entrenamiento más *empowering* se relacionan de forma positiva con la actividad física de intensidad moderada a vigorosa, y que en este tipo de climas es menos probable que los jóvenes piensen en abandonar el deporte. Por otra parte, y en línea con el bienestar psicológico, se ha encontrado que cuando el clima de entrenamiento se percibe como *empowering* los jugadores se divierten más y se sienten más vitales y con mayor autoestima. Mientras que la percepción de climas *disempowering* predice bajos niveles de estos indicadores de bienestar (Duda, et al., 2013).

En conclusión, además de los avances señalados sobre el clima motivacional creado por el entrenador y sus correlatos sobre el desarrollo del bienestar en el contexto deportivo, la investigación futura debería extenderse con más amplitud abarcando también el clima creado por los padres y por los compañeros de entrenamiento. Asimismo, se deberían ampliar las dimensiones del bienestar incluyendo al bienestar social. Finalmente, cabe enfatizar que aunque en el ámbito de la psicología del deporte, se asume con interés el objetivo de la OMS para 2020 de mejorar significativamente la salud y el bienestar de las población, éste todavía se encuentra en sus inicios y es importante que siga desarrollándose no solo en el deporte, sino también en las otras áreas de la actividad física.

Bibliografía

- Balaguer I. Clima motivacional, calidad de la implicación y bienestar psicológico: una propuesta de intervención en equipos deportivos. En: Blanco A, Rodríguez Marín J (Eds.). *Intervención Psicosocial*. Madrid; Pearson. Prentice Hall, 2007;135-62.
- Balaguer I, Castillo I, Duda JL. Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la Teoría de la Autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*. 2008;17(1):123-39.
- Duda JL, Whitehead J. Measurement of goal perspectives in the physical domain. En: Duda J (Ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology. 1998;21-48.
- Duda JL. Goal perspectives research in sport: Pushing the boundaries and clarifying some misunderstandings. En: Roberts GC (Ed.). *Advances in motivation in sport and exercise* Champaign, IL: *Human Kinetics*, 2001;129-82.
- Duda JL, Quested E, Haug E, Samdal O, Wold B, Balaguer I, Castillo I, Sarrazin P, Papaioannou A, Ronglan LT, Hall H, Cruz J. Promoting Adolescent health through an

- intervention aimed at improving the quality of their participation in Physical Activity ("PAPA"): Background to the project and main trial protocol. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2013;11(4):319-27.
- Miller GA. Psychology as a means of promoting human welfare. *The American Psychologist*, 1969;24(12):1063-75.
 - Nicholls JG. *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1989.
 - Rosenberg M. *Conceiving the self*. New York: Basic Books. 1979.
 - Ryan R, Deci E. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *American Psychologist*. 2000;55:68-78.
 - Ryan RM, Deci EL. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*. 2001;52:141-66.
 - Ryan RM, Frederick CM. On energy, personality, and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997;65:529-65.
 - Waterman AS. Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1993;64: 678-91.
 - World Health Organization. *Health 2020: a European policy framework supporting action across government and society for health and well-being*. Regional Committee for Europe. Sixty-second session. Malta, 2012;10-13 September.