

### TEMA 3

## CÓMO MANTENER LA MOTIVACIÓN EN ÉPOCA DE CONFINAMIENTO

### Introducción

Si analizamos a Michael Jordan, considerado el mejor jugador de toda la historia del baloncesto, él, al terminar su carrera universitaria, sólo tenía un promedio normal de tiros en suspensión. Con muchas horas de práctica y esfuerzo logró convertirse en un jugador muy completo. Se es sabido que muchos rivales temían ese tiro porque Jordan dominó la técnica. Otro claro ejemplo, dentro de la misma disciplina, fue Larry Bird. Él no se caracterizó por su velocidad o por sus tiros; sin embargo, el público lo recuerda como uno de los mejores jugadores de la historia; incluso lograron crear una estatua como honor a su rendimiento y profesionalismo. ¿Qué hicieron ambos jugadores para ser reconocidos a nivel mundial como los mejores del baloncesto? La respuesta se centra en el intenso deseo interior de trabajar duro para lograr mejorar en su rendimiento (Cox, 2007).

Una de las características de la motivación es que puede tener muchas formas. En algunas ocasiones es interna y natural y se origina de un deseo personal de llegar al éxito. En otras ocasiones suele ser externa y proviene de un deseo de lograr fama o éxito económico (Cox, 2007; Moran y Toner, 2017). En ese sentido, la motivación tiene un papel crucial dentro del ámbito deportivo. Sin embargo, en muchas ocasiones suele entenderse desde otro aspecto. A continuación se detallarán estos aspectos.

#### 1. Rompiendo algunos mitos sobre la motivación:

Tal como lo afirman Roberts y Kristiansen (2010), el concepto de motivación se interpreta de manera errónea. Primero, la motivación no es lo mismo que la activación. Se suele presentar un video motivacional antes del inicio de un partido, indicando que los jugadores saldrán motivados a la competición y en realidad no está sucediendo ello, sino más bien lo que se está logrando es activar a los deportistas. Esta confusión suele presentarse tanto en deportistas como entrenadores. Por ejemplo, dentro de la experiencia como psicólogos del deporte es común presenciar situaciones en donde se escucha que el deportista le dice a su entrenador “dime algo para motivarme y salir con todo”. En realidad lo que el deportista necesitaba era estar activado.

En segundo lugar, se suele pensar que la motivación suele aumentar al presentar pensamientos positivos o como por ejemplo imaginando que están levantando un trofeo. Este aspecto ha sido refutado por las investigaciones que indican que la motivación se ve fortalecida mediante el establecimiento de objetivos y pensando en que puede ganar un trofeo o medalla. Y en tercer lugar, muchos agentes involucrados en el deporte consideran que la motivación es heredada; es decir, es algo que se posee o no. Este aspecto ha sido rebatido por evidencias científicas, las cuales indican que la motivación puede ser direccionada mediante una instrucción apropiada.

## **2. Definición.**

Se entiende la motivación de acuerdo a Gordillo (2009) como aquel estado emocional que dirige la conducta hacia el cumplimiento de los objetivos y/o metas. Dicho en otras palabras, es el conjunto de variables que dirigen una acción.

Otra definición lo considera como aquello que nos mueve para realizar una actividad. Dentro de este concepto se pueden distinguir dos dimensiones: motivación intrínseca y motivación extrínseca. La primera hace referencia a las ganas que muestran las personas (deportistas y no deportistas) para realizar una actividad por su propio bien, la cual se asocia directamente con el goce de estas actividades. Por ejemplo, un deportista puede formar parte de un equipo deportivo solo con la finalidad de jugar y aprender. La segunda, hace referencia a la realización de la actividad, en gran parte, por factores externos como por ejemplo el dinero o la fama. Estos dos aspectos son los más conocidos en la motivación extrínseca (Cox, 2007; Gordillo, 2009; Moran y Toner, 2017).

## **3. Manteniendo la motivación en el confinamiento**

Considerando la coyuntura actual que vivimos a causa del Covid 19, ¿cómo podríamos hacer para poder mantener o incluso aumentar la motivación? La respuesta se centra en una técnica psicológica que es muy utilizada y recomendada por los psicólogos deportivos, la cual es el Establecimiento de Objetivos (EO). Hay que considerar que la aplicación de esta técnica no sólo se emplea en el ámbito deportivo, sino también es útil en todos los contextos, como por ejemplo en el académico o en lo laboral.

### **Establecimientos de Objetivos (EO):**

Antes de explicar cómo ejecutar la técnica, es importante detallar en qué nos beneficia el EO. En primer lugar, el plantearse objetivos contribuye a que nuestra atención esté dirigida hacia la tarea que vamos a realizar. Es decir, favorece a la atención. En segundo, lugar, cuando existe un EO el nivel de compromiso y esfuerzo tienden a aumentar. Ambos aspectos son cruciales porque nos comprometemos en llevar a cabo la actividad para poder cumplir el objetivo establecido. Los dos aspectos mencionados en las líneas anteriores contribuyen no solo a mantener la motivación, sino también a mejorar nuestro rendimiento, aspecto que todo agente vinculado al deporte quiere lograr (Moran y Toner 2017; Weinberg y Gould, 2001).

### **Cómo plantear el EO**

El EO debe cumplir cinco aspectos primordiales es función a la siguiente palabra SMART.

1. **S** – Específicos
2. **M** – Medibles
3. **A** – Alcanzables
4. **R** – Realistas
5. **T** - Tiempo

### **Específicos:**

Hay que plantearnos objetivos claros y específicos, ya que ello va a contribuir a que podamos cumplirlos. Si planteamos objetivos muy grandes es muy probable que nos frustremos al no cumplirlo y eso podría causar dejar las metas propuestas (Moran y Toner 2017; Weinberg y Gould, 2001).

### **Medibles:**

Al plantearnos los objetivos debemos de preguntarnos cómo lo mediremos, es decir cómo es que podemos ver la evolución. En caso no podamos medir nuestro progreso hacia la meta es muy probable que el interés disminuya significativamente. Por ello es importante poder llevar un registro del progreso. Por ejemplo, si quiero hacer 40 dominadas con el balón, en este caso ya he colocado una cifra y voy a poder medirlo (al contar el número de dominadas) (Cox, 2007; Moran y Toner, 2017).

**Alcanzables:**

En este caso se hace referencia a plantear un objetivo considerado complejo porque de esa forma se convierte en un reto pero que al mismo tiempo se pueda alcanzar. Es decir, no hay que pretender tener un objetivo muy difícil de alcanzar, ya que si esto existe es muy probable que renunciemos al trabajo. Por ejemplo, si una persona desea disminuir su peso corporal no va a plantearse bajar 8 kilos en una semana, ya que si se da así el objetivo no es alcanzable, es imposible. Por todo ello es primordial elaborar una meta alcanzable. Un aspecto importante a considerar en este punto es que al plantear el objetivo debemos preguntarnos si disponemos de los recursos y talentos para llegar a la meta propuesta (Moran y Toner 2017; Weinberg y Gould, 2001).

**Realista:**

Al plantear una meta es importante que sea realista tomando en cuenta la capacidad de cada persona (Moran y Toner 2017; Weinberg y Gould, 2001). Si es irrealista existe el riesgo de que se presente poca motivación para lograrlo, lo cual impedirá continuar con todo el proceso.

**Tiempo:**

Finalmente, debemos de considerar el tiempo, es decir cuándo es que lograremos el objetivo. Tenemos que tener plazos para cumplir. Siguiendo el ejemplo anterior, si queremos disminuir 4 kilos debemos de indicar el número de días o de semanas para llegar a cumplir la meta (Moran y Toner 2017; Weinberg y Gould, 2001).

**Recomendaciones cuando se elabora un EO**

- El EO se tiene que plantear siempre en positivo, ya que de esa forma se pone énfasis en lo uno quiere lograr.
- Es recomendable escribir los objetivos en una hoja y que esté en un lugar visible con el fin de poder recordar lo planteado.
- Debemos analizar qué reto debemos plantearnos. De esta manera será más fácil poder elaborar el EO.

## **Conclusiones**

Es importante tener claro el significado de la motivación, pues será de ayuda para poder plantearnos objetivos. La motivación la definimos como la causa de acción, aquello que nos mueve para poder realizar una actividad, por ejemplo el hacer una actividad física, el leer, entre otras cosas.

Por otro lado, en muchos contextos el concepto de motivación se suele confundir con activación. La primera tiene la capacidad de construirse durante el tiempo, mientras que la segunda es un estado que se busca antes de una competición o incluso antes de los entrenamientos.

Respecto al establecimiento de objetivos, estos muestran como característica principal que nos ayuda a aumentar el compromiso, pero no solo para los objetivos sino también para cualquier actividad que queramos realizar.

Finalmente, para realizar con éxito la técnica de planteamiento de objetivos es importante que puedas analizar qué quieres mejorar, de esta forma será más fácil ejecutar la técnica en mención.

**Autor: David Castillo Castañeda.**  
**Mg. En psicología deportiva.**

## **REFERENCIAS**

1. Gordillo, A. (2009). “Psicología del deporte aplicada al baloncesto” en J.Drobnic, J. Puigdellívol, y T. Bové (coord.), Bases científicas para la salud y el óptimo rendimiento en baloncesto. Madrid: Ergón Creación.
2. Moran, A. y Toner, J. (2017). Psicología del deporte. Manuel moderno.
3. Roberts, G. C., y Kristiansen, E. (2010) Motivation and goal-setting. In S. J. Hanrahan and M. B. Andersen (eds) Routledge handbook of applied sport psychology (pp. 490–499). Abingdon, Oxfordshire: Routledge.
4. Weinberg, R., y Gould, D. (2011). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.