



**Entrevista con
Milagros Ezquerro,
Profesora de
Psicología del
Deporte en el INEF
de A Coruña,
Psicóloga clínica
en ejercicio.
Investigadora
en el Departamento
de Personalidad
de la UNED.**

Para que el deporte eduque

Padres y Maestros

PADRES Y MAESTROS: Se habla de educación física. ¿Qué te dice a ti eso de "Educación Física"? Tú trabajas precisamente en un INEF.

MILAGROS EZQUERRO: Educación Física es un término relativamente reciente. Antes todo el mundo hablaba de Gimnasia y posteriormente, no sé desde qué fecha, con este nombre se le ha dado carta de ciudadanía en el mundo curricular de la educación, como un elemento más dentro de la educación integral del individuo. Antes, con otros nombres, sonaba más a un anexo, a un entretenimiento, algo ajeno a la programación prioritaria escolar.

El físico también se educa. Los movimientos tienen una parte que se expresa de una manera natural, con más o menos gracia, con más o menos coordinación, pero también hay un desarrollo en las destrezas corporales, en la flexibilidad, en el ritmo, que además guardan bastante relación con algunos aspectos de la persona como el autoconcepto y la seguridad en uno mismo. No estoy muy segura de que sea así pero los estudios que he visto, sin ser muy determinantes, orientan en esa dirección. Una persona que tiene mayor control y disponibilidad de su cuerpo es de esperar que se sienta más segura.

PyM: ¿Tendría sentido hablar de educación deportiva?

M.E.: Probablemente el deporte es educativo en sí mismo. Pero entendiendo como educativo el que construye o conforma algunas variables

de la conducta de una persona; de los valores de una persona, de la capacidad de controlarse, de hacer un esfuerzo continuado... Pienso que, en términos generales, el deporte incluye en sí mismo una dimensión educativa de la persona.

PyM: Tú estás dando unas asignaturas en INEF. ¿Cómo se llaman y qué pretenden?

M.E.: Doy tres asignaturas. Una en primero que es una obligatoria y de carácter anual y se llama *Psicología aplicada al Deporte y a la Educación Física*. En esa asignatura se introduce al alumno en los conceptos más fundamentales de lo que es la psicología. Es un punto de partida para que comprendan cómo actúa el ser humano y como interactúan las percepciones, la toma de decisiones y sus consecuencias, los aspectos emocionales. Ese es el plan de primero.

En tercero hay una asignatura que se llama *Psicología del Entrenamiento* a la que le damos una triple dimen-



sión, y son los propios alumnos los que eligen su opción a la carta: 1º. Orientar los entrenamientos hacia las actividades de ocio. 2º. Enfocar esas actividades físicas a la promoción de la salud o a la rehabilitación. (En aspectos que hay que corregir o que hay que pre-



venir; por ejemplo infartos de miocardio, obesidad... Pero también en otros campos donde es más dudoso que la prevención pueda producirse como es el mundo de la droga).

La última, en tercero, es un plan cuatrimestral voluntario, sólo destinado a **El rendimiento deportivo**. Éste es el menú. Los alumnos eligen cuál es el área que más les interesa.

PyM: A propósito de tu última investigación, ¿cuándo y cómo influye la personalidad en la toma de decisiones deportivas?

M.E.: El tema clave es investigar cómo influye una variable de personalidad muy relacionada con la forma de procesar la información y de tomar decisiones rápidamente. No decisiones reflexivas, sino esas que hay que tomar cuando se produce una restricción de tiempo como ocurre en el deporte y en otros ámbitos de la vida, y ver cómo esa variable de personalidad influye en las decisiones.

Pero además cómo interactúa con otras variables: cómo la variable de personalidad y las variables situacionales influyen conjuntamente para determinar una conducta. En algunos casos se ve que tiene más peso la personalidad mientras que en otros claramente es la circunstancia la que parece guiar la conducta.

PyM: ¿Puedes poner un ejemplo?

M.E.: Sí. Pero es muy del deporte. Por ejemplo, cuando hemos observado una conducta de decisión de riesgo como es subir a la red en tenis; no cuando tiene una bola corta que ha dejado el rival, sino subir a la red

espontáneamente para que sea una decisión.

Dos de las circunstancias que se han observado son el servicio y el resto. Son dos situaciones de carácter marcadamente táctico. Un jugador que está al servicio, tiene la iniciativa; por lo tanto es más probable que pueda decidir cuándo termina un punto subiendo a la red mientras que el que está al resto, en términos generales, responde, tiene que adaptarse al ritmo que le marca el otro. En esas dos circunstancias, son la posición del jugador al resto o al servicio más determinantes que la personalidad. A pesar de que la personalidad tam-

bién marca una diferencia, pero se acusa menos.

En cambio cuando, por ejemplo, se ha observado la comparación entre situaciones favorables o situaciones adversas, como pueden ser ir perdiendo en el marcador, que te hayan roto el servicio, los sujetos de personalidad impulsiva arriesgan mucho más cuando las cosas les van mal, mientras que los más reflexivos son más conservadores, arriesgan menos. No tienen más éxito unos que otros. Parece que cada cual tiene una estrategia que le va bastante bien. Pero su estilo de funcionar, en uno es decir: "me va mal, vamos a terminar de una vez", y en el otro: "vamos a ver si aguantamos", por decirlo coloquialmente.

PyM: Qué está pasando en las generaciones actuales, según tus observaciones, con estas tres cosas que creo que puede educar el deporte: la autodisciplina, la superación de límites y el sentido del equipo?

M.E.: Has tocado tres asuntos que me parecen claves



en la formación de una persona, al margen de que después trabaje en equipo o en solitario o juegue en un equipo de baloncesto o practique atletismo. Además, desde mi punto de vista y de lo que llevo observando no científicamente, pero sí con mucho interés durante todos estos años, no parece fomentarse o desarrollarse en otros contextos educativos fuera del deporte.

Quiero decir: la **capacidad de compromiso y de perseverancia** en una tarea que no tiene una gratificación inmediata, un beneficio a corto plazo, sino que, por el contrario, tiene una carga de renuncia y de sufrimiento para, posiblemente, obtener una satisfacción en el futuro, que tampoco está garantizada. Estas capacidades prácticamente yo creo que no se desarrollan en estos tiempos más que en el mundo del deporte.

Yo creo que tú también sabes que la tendencia es a que un niño no se frustre, que un niño no sufra, que un niño no espere, que un niño no tenga envidia y que se le satisfagan lo más pronto posible todos aquellos deseos que expresa, o que se le cumplan todas las expectativas. Algo que bajo mi punto de vista y el de toda la literatura sobre patologías, no parece que sea el mejor procedimiento para formar el carácter.

El **trabajo de equipo** en el deporte tiene dos dimensiones: por una parte, la cohesión que podríamos llamar social, la relación afectiva o amistad o de colaboración de los miembros del equipo, que caracterizaría más a los equipos no de alta competición ni profesionales, sino aquellos en los que quizás prima más esa buena relación y ese compañerismo que el rendimiento.

Y luego, por otro lado, lo que es la cohesión táctica que es ya un aspecto puramente destinado al rendimiento y que a veces no es tan compatible con la cohesión social. Ese es un camino que no se ha estudiado pero que me parece muy interesante. Incluso creo que por el rendimiento, a veces hay que romper la cohesión social porque un poco de rivalidad entre ellos hace que todos rindan más. No un enfrentamiento claro, pero sí un poco de rivalidad. Por ejemplo, en un equipo escolar básicamente tiene que haber cohesión social, sentido del equipo en su expresión más participativa.

La **autodisciplina** me parece, igual que la primera, una variable clave que es la de llevar tu propio timón, sobre todo cuando tienes que controlar tu atención,

tu estrés, tu fatiga, tu frustración. Y me parece altamente formativa. Como lo es la autonomía en el desarrollo de la persona.

PyM: ¿Sería insensato hablar de autodisciplina de todo el equipo y no sólo de cada persona? A lo mejor se llamaría estrategia, pero ...

M.E.: Creo que si cada miembro del equipo tiene su manejo del autocontrol bien asentado, ya está dando la posibilidad de un aprendizaje por imitación a los restantes miembros, a los que lo llevan todavía menos afianzado, lo cual ya está muy bien.

Pero además se evita algo muy frecuente en los equi-

ATLANTA '96: 3.500 MILLONES DE ESPECTADORES SE DISPONEN A "TEORIZAR SOBRE LA CONDUCTA HUMANA"



pos que es el contagio emocional. Cuando un miembro del equipo, sobre todo si es un miembro popular, un poco líder, una figura relevante, pierde los nervios hay un contagio inmediato al resto del equipo.

Todo autocontrol respecto a la expresión emocional tendría una importancia grande para no contagiar a los miembros del equipo: un objetivo que se han propuesto unas jugadoras después de dos horas de dedicarse a pensar y comentar con su entrenador y conmigo qué les podría convenir, fue no expresar quejas, fastidios, frustraciones, expresiones de mala suerte. No expresarlas. Las pueden pensar pero no pueden comunicárselas. Lo van a probar dos semanas. A ver qué resultados se logran en el estado de ánimo del equipo.

PyM: ¿Qué piensa un educador del deporte como economía, espectáculo, publicidad, fábrica y manipulación de ídolos? El INEF ¿cómo mira eso? O mejor ¿tú cómo lo ves? Supongo que a la hora de la verdad uno dice: yo no soy responsable de eso. Pero, ¿qué hacemos en el periodo en el que se está formando el deportista?

M.E.: Yo puedo hablar por mí, no en nombre de los demás.

Es muy interesante eso que me preguntas. Me encontré en un artículo que escribió Carlos García Gual, un helenista por el que yo siento verdadera pasión, y que publicó, me parece, en la *Revista de Occidente* el año de la Olimpiada de Barcelona, que el tirano de Eflunte le había preguntado a Pitágoras (o no sé a cuál de los filósofos, porque la anécdota se atribuye en distintas ocasiones a diversos filósofos) que dónde podría observar al ser humano comportarse con plena naturalidad. El filósofo le respondía que en un estadio, en una olimpiada, porque allí unos van a conquistar la gloria y la fortuna, otros van a hacer negocios, los más sabios van a observar y teorizar sobre la conducta humana.

Me parece que es un resumen clarísimo de lo que ocurre con el deporte. Efectivamente, hay un negocio. Y tampoco es malo que éste exista porque la gente tiene que vivir. No podemos ser puristas y creo que no es malo cuando eso no manipula excesiva o perjudicialmente lo que son los derechos de otras personas. No es malo que sea un espectáculo.

Tampoco es malo que sea un espectáculo de masas. A mí personalmente no me gustan los espectáculos de masas, pero probablemente eso es un defecto mío. Pero en sí mismo no es malo y es también un denominador común de la humanidad.

Por último, no nos podemos sustraer a lo que llamaríamos el carácter religioso que tuvieron las olimpiadas en sus orígenes y que consiste en elevar una proeza a categoría de mito trascendiendo su mera naturaleza deportiva. Lo que hace un atleta no es lo que haría un león o una cebra; ellos pueden correr o tener

mucha fuerza o mucha resistencia. Pero hay algo más, que es marcarse un límite gratuito para superarlo, buscar ese éxito de haber ido un poco más allá, trascender tu propia barrera de limitación.

Si eso se extrapolase a otras actividades humanas, si nos pusiésemos metas más allá de nuestros límites entonces creo que el deporte habría cumplido un cometido fundamental.

PyM: ¿Cómo se plantean la Educación Física y la deportiva los éxitos y fracasos? Porque existen los fracasos y los éxitos. Supongo que eso se educa. ¿Se tiene en cuenta o es algo que pasa y que cada uno encaja como puede?

M.E.: Expresamente no está en ningún programa. Yo sí lo tengo introducido en el programa de segundo, en *Psicología del Entrenamiento* y le doy una importancia enorme. Los alumnos me miran con una cara un poco rara pero creo que es un elemento fundamental.

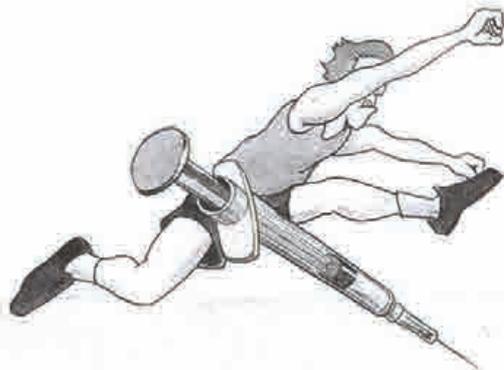
Todo el mundo está expuesto al fracaso. Y es una buena vacuna contra los acontecimientos o eventos que todos vamos a vivir. Pero hay mejores fórmulas para sacarle partido a un fracaso: aprendiendo de esos errores.

Cuando te dicen que hay que tomarlo constructivamente no es una frase folklórica que sólo tiene un sentido de "¡ánimo, no pasa nada, ya lo superarás!". No. Yo creo que hay un paso más. De un fracaso, de un error, siempre se puede aprender algo, siempre se puede aprender dónde tú podías haberlo hecho mejor. Incluso puedes aprender que hay cosas que tú no puedes controlar al cien por cien. Tú puedes jugar maravillosamente bien pero puedes tener un rival que juega mejor que tú.

En este sentido, el diferenciar, ya concretamente en el terreno de juego, lo que es una decisión bien tomada o una ejecución bien realizada con un resultado. Yo creo que son tres pasos que conviene separar. Una cosa es decidir. Puedes decidir bien y ejecutar mal porque todavía no tienes la destreza bien adquirida. El segundo paso sería decidir y ejecutar. Si una persona evalúa el rendimiento sólo por el resultado es muy posible que perciba el fracaso como algo insuperable: como una cosa que te deja impotente. Pero si tú enseñas a las personas a hacer un análisis más ponderado, mostrando lo que está bien y lo que está mal, entonces ese fracaso tiene ya un aspecto positivo. No es gratuito. Esto ayuda a la persona.

Y tiene un segundo aspecto que es entrenarte para tolerar la adversidad. Y, cómo controlar el estrés o tantas otras cosas. Parte de ese entrenamiento es enfrentarte a situaciones de frustración, de fracaso, de vergüenza...





PyM: Verdad y equívoco de "El deporte como prevención contra la droga".

M.E.: Yo creo que es un slogan que refleja más un deseo que una realidad contrastada hasta el momento. En principio, tú sabes que hay muchísimos tópicos y la gente se los cree. Nos movemos mucho más por creencias que por datos. Tú haces una encuesta y la gente siempre dice: "El deporte, gente sana". Habrá gente sana, pero en los Ingenieros agrícolas también hay gente sana, y en los pianistas y en los tenderos de ultramarinos. No es que garantice la salud mental o la salud física: el deporte en mayor medida que otras carreras. Por lo menos con los datos que yo tengo no lo podría decir.

En segundo lugar, para saber si en el mundo del deporte hay menos droga que fuera habría que tener datos. Parece que si apuntan en esta dirección. Pero no que el mundo del deporte esté exento de droga ni muchísimo menos. Y no me refiero ya a la droga para conseguir más rendimiento, cuando se toma una sustancia para potenciar la resistencia o la fuerza o lo que sea. Me refiero a la droga-droga del fin de semana, al porro, al triplé, a la rayita de coca, ... en menor medida que en otros ámbitos, pero también se consume. Así que jojo con esa historia!

Además el hecho de implicarte en una actividad deportiva de rendimiento, requiere unas características personales que generalmente no tiene el predrogadicto o al candidato a la droga, como es compromiso, capacidad de sacrificio, demora de una gratificación, entrega, autodisciplina. Todas esas variables no las tiene aquella persona más proclive o más vulnerable para caer en la droga.

Por lo tanto, la única fórmula que se me antoja eficaz es desarrollar esas variables de personalidad, de autodisciplina, de sacrificio, de orgullo por ser capaz de

tolerar el dolor o el sufrimiento, justo en esas personas más vulnerables. Ahí sí hay un trabajo educativo, por ahí sí vendría la prevención.

Mientras que los programas de deporte contra la droga pongan el énfasis en la diversión, mucho me tomo que no valgan para nada. Por una razón: porque uno se divierte mucho haciendo una carrera popular y luego se fuma un porro y se ha acabado la historia. Pero también uno se divierte con la litrona y le cuesta mucho menos esfuerzo que la carrera popular. A igualdad de oferta en diversión es mucho más probable que el predrogadicto o



el iniciado ya en la droga busque otras diversiones menos costosas vitalmente que lo que le va a suponer seguir un programa de entrenamiento.

PyM: Un educador no deportista ¿puede ser un educador y hasta un muy buen educador de deportistas?

M.E.: ¿Un ginecólogo varón puede atender un parto de una señora a pesar de no haber parido nunca? ¿Un psicólogo tiene que haber tenido esquizofrenia para poder mejorar la calidad de vida de un esquizofrénico? Claro que no. Tú puedes dar una conferencia sobre el talante y la conducta maternal. ¿Cuándo has sido madre?

Puede como cualquier persona en la medida en que tenga una formación y reflexione. Porque, eso sí que es verdad, requiere una reflexión muy profunda y muy desprovista de prejuicios, de creencias, tratando de tener una visión de las cosas lo más científica posible y muy fenomenológica. Me da igual si yo opino, o yo creo, o me gusta, o no me gusta: ¿Qué hay aquí?, y ¿qué cosas sé yo desde mi campo de educador o desde mi campo de psicólogo que pueden servir para sacarle más partido a lo que veo en este momento? ¿O qué problemas veo o qué herramientas tengo yo para subsanarlo?

Es un trabajo muy interesante porque al que no proviene de ese mundo, cuando se le explica, por responsabilidad profesional o por pasión personal se le despiertan nuevas ideas que le obligan a funcionar desde otros esquemas. Y eso, de verdad, es un enriquecimiento personal que no tiene precio.

Además luego tienes que demostrar que tienes puntería, porque a priori tienes poco crédito. ■