

Núm. Orden: 0134

Título: “Técnicas de control del pensamiento y la motivación en clases de Educación Física en Educación Secundaria”

Autor: Miguel Ángel Fernández Mir

Procedencia: IES Ramón Carande. Jerez de los Caballeros. Badajoz

Correo: mfem0005@enebro.pntic.mec.es

Resumen

Se pretende en este trabajo elaborar un programa de intervención psicológica general dirigido al control de la motivación y el pensamiento que, sin irnos muy lejos de la realidad existente en el aula, el profesor de Educación Física pueda utilizar como estrategia para la enseñanza de ciertas habilidades que suelen, o lo han sido, estar relacionadas con la monotonía y el aburrimiento.

En primer lugar realizaremos un análisis funcional de la conducta a modificar en nuestros alumnos con problemas de control del pensamiento y desmotivación hacia la realización de cierto tipo de habilidades propias de nuestra materia.

Al no tratarse sobre un caso en particular, sino más bien de un problema generalizado (de características diferentes según el caso) confeccionaremos unas bases de actuación sobre la conducta problema en cuestión. De tal forma que en el caso de presentarse un problema similar, sepamos las bases y técnicas de actuación más apropiadas para solventar con éxito dicho problema. Es decir, crear unas directrices metodológicas utilizando técnicas de intervención psicológicas.

Estas técnicas se muestran eficaces desde el punto de vista pedagógico, aumentando tanto el rendimiento en las diferentes habilidades propuestas, como en la adherencia al entrenamiento (asistencia a las sesiones de Educación Física). Analizaremos y describiremos algunas de las técnicas psicológicas más destacables, como las técnicas motivacionales directas, técnicas de reducción del arousal, técnicas del pensamiento en palabras, establecimiento de objetivos, control de estímulos atencionales y técnicas de pensamiento en imágenes.

Palabras Claves: Psicología, Educación Física

Introducción

En las sesiones de Educación Física suelen aparecer alumnos o grupos de alumnos que se encuentran especialmente desmotivados hacia la práctica de ejercicio físico, cuyo origen puede ser muy diverso, desde malas experiencias anteriores hasta características de inadaptaciones sociales

Por supuesto que no todos los alumnos son iguales, pero sí que nos hemos encontrado con grupos de clase cuya característica generalizada era la falta de motivación hacia la realización de una sesión normal y dirigida de Educación Física. Cuando decimos normal nos referimos a la problemática de enseñar contenidos nuevos o mejorar mediante el entrenamiento las capacidades físicas básicas y condicionales, a lo que la mayoría de alumnos les desagrada.

No obstante, y aunque pudiéramos tener un grupo de estas características, los considerados como grupos normales también están necesitados de una práctica motivante de Educación Física, alejándonos de métodos tradicionales sin significado para los alumnos y que además no llevan a ninguna parte.

Buceta (1998) nos dice que es tan necesario un desarrollo de la motivación básica (aumentar el interés por la actividad deportiva, y conseguir la implicación y el compromiso personal), como un fortalecimiento de la motivación cotidiana (conseguir un ambiente de trabajo agradable y unas relaciones interpersonales satisfactorias, propiciar el interés por el trabajo diario y favorecer que los deportistas se diviertan, disfruten, asuman retos y obtengan un reforzamiento social).

Lo que en este trabajo se pretende es elaborar un programa de intervención psicológica general dirigido al control de la motivación y el pensamiento que, sin irnos muy lejos de la realidad existente en el aula, el profesor de Educación Física pueda utilizar como estrategia para la enseñanza de ciertas habilidades que suelen, o lo han sido, estar relacionadas con la monotonía y el aburrimiento.

Definición de la conducta

Deberíamos definir en primer lugar la conducta propia de nuestro/os alumnos para conocerles mejor y poder adoptar las medidas oportunas dependiendo del origen de su desmotivación, o falta de rendimiento, durante nuestras clases de Educación Física. No obstante y debido a que tratamos de confeccionar un programa general que nos sirva de guía, veremos determinadas conductas de falta de motivación, sin poder centrarnos en posibles trastornos personales más específicos, algo que sí deberá realizar el propio profesor cuando el caso lo requiera.

La conducta deportiva sería el conjunto de respuestas o actividades motoras, cognitivas y emocionales que el sujeto muestra ante determinadas situaciones o estímulos deportivos. Por ello estudiaremos de forma general las manifestaciones de respuesta que presentan nuestros alumnos problemáticos, para diagnosticar y conocer exactamente dicha conducta a erradicar.

Intentando realizar un ejemplo de lo que sería un análisis funcional de la conducta a modificar en nuestros alumnos, podríamos observar aspectos como los siguientes:

- **Características físicas del sujeto:** anotar si es varón o mujer, edad y aspectos deportivos o físicos que domina. Observar si presenta algún problema de fatiga o estrés complementario, dificultad o minusvalía física alguna.
- **Respuesta:** observar y anotar la respuesta del alumno ante la posibilidad de realizar algún ejercicio o tarea (p.e. posible negación con la cabeza o gesto de apatía). Ver si su duración es permanente durante toda la sesión o al menos hasta el cambio de actividad. Observar si se produce de manera generalizada ante cualquier tarea o sólo sobre algunas en concreto (p.e. volteretas).
- **Desde el punto de vista cognitivo:** observar si el sujeto presenta pensamientos irracionales. Comentar con él aspectos relacionados con la tarea, anotar si piensa que la tarea es aburrida y su por qué.
- **Desde el punto de vista motor:** anotar si el sujeto presenta un nerviosismo observable en su conducta: se mueve en exceso, se coloca detrás de los compañeros para ocultarse del profesor, etc.; o si presenta síntomas de apatía: falta de movilidad, cabeza agachada, hombros caídos, observaciones con la voz o la mirada que indiquen claramente su escaso propósito de realizar la tarea o su falta de interés, etc.
- **Desde el punto de vista emocional:** anotar si siente miedo y además algo de vergüenza ante sus compañeros, ya que piensa que se va a quedar en ridículo si lo hace mal, o cualquier tipo de emoción que se le aprecie.
- **Antecedentes:** estudiar si el sujeto relaciona la tarea a realizar con el aburrimiento, ya que su experiencia fue demasiado negativa en cursos anteriores.

El objetivo que pretendemos conseguir con nuestra intervención es simple: que el alumno vuelva a sentir interés por la práctica de ejercicio físico de forma sistemática y habitual, así como fomentar su participación con independencia del nivel de destreza adquirido, tomando conciencia de la importancia de respetar unas normas, además de desarrollar en él las actitudes de esfuerzo y autosuperación.

En resumen hay que estudiar con detenimiento la conducta problema, observando todos los rasgos de la misma. Sólo así sabremos cómo actuar y este análisis nos servirá de referencia para evaluar nuestros progresos en la intervención.

Programa de intervención psicológica

Al no tratarse sobre un caso en particular, sino más bien de un problema generalizado (de características diferentes según el caso) confeccionaremos unas bases de actuación sobre la conducta problema en cuestión. De tal forma que en el caso de presentarse un problema similar, sepamos las bases y técnicas de actuación más apropiadas para solventar con éxito dicho problema. Es decir, crear unas directrices metodológicas utilizando técnicas de intervención psicológicas.

1.- Técnicas motivacionales directas: Tengamos en cuenta, en primer lugar, las recomendaciones que Singer (1972, en Hernández-Oliva, 1999) realiza referentes a las estrategias óptimas de entrenamiento, teniendo en cuenta una perspectiva múltiple (individuo, social, actividad y situación deportiva). Éstas son las siguientes:

- Establecimiento de metas específicas altas y realistas.
- Suministrar refuerzos positivos y retroalimentación.
- Hacer entrenamientos variados que eviten la rutina y ayuden a la perseverancia en el mismo.
- Utilización de técnicas de autocontrol.
- Entrenar con situaciones muy cercanas a la simulación deportiva real.
- Potenciación de la autoconfianza del atleta.
- Entrenamiento cognitivo para que el atleta piense que el entrenamiento es la única forma para lograr las metas establecidas.
- Animar al desarrollo de la motivación intrínseca.

2.- Técnicas de reducción del arousal: Dentro del ámbito de la Educación Física en ESO existe un problema, que no es otro sino el tiempo del que solemos disponer para las sesiones de Educación Física. Debido a los problemas de tiempo implícitos en nuestra área, consideramos que el trabajo de la relajación y la respiración, como técnicas específicas para el control del estrés y la ansiedad, así como para el control de la motivación, debería trabajarse dentro de sesiones dedicadas a otros objetivos principales, ya sea al principio o al final de las mismas, aunque también pueden existir sesiones cuyo objetivo y contenido único sea el de la relajación.

Para las sesiones cotidianas podríamos utilizar una combinación de varias técnicas de relajación, más que centrarnos en una sola. Seleccionamos, por su facilidad las técnicas de respiración, paseo corporal y Jacobson.

3.- Técnicas de pensamiento en palabras: Analizaremos a continuación de forma resumida las siguientes técnicas:

3.1.- Terapia racional emotiva: Esta teoría defiende que la conducta, cognición y emociones de un sujeto están fuertemente interconectadas de manera que la conducta se ve determinada en gran medida por las creencias del individuo. Por lo que va dirigida a favorecer el aprendizaje y la práctica del debate de las creencias irracionales de los alumnos. Implica el desarrollo y mantenimiento de intereses sanos y aceptables, la aceptación de la inseguridad, la disposición para el riesgo y la aceptación de sí mismo.

Este debate sí que lo podemos realizar con nuestros alumnos antes de la ejecución de determinados tipos de tareas (p.e. salto sobre aparatos) donde es normal apreciar ciertos temores o falta de motivación en su ejecución. No nos cuesta nada hablar con los alumnos e intentar desarrollar creencias más racionales, es decir, convertir la creencia irracional en racional. Debemos hacerles entender que las creencias irracionales son las que provocan las consecuencias emocionales y conductuales, intentaremos definir dichas creencias y debatirlas científicamente, para que finalmente piensen de una manera más lógica.

3.2.- Entrenamiento en autoinstrucciones: Se centra en las verbalizaciones alternativas a los pensamientos distorsionados. Para la aplicación de esta técnica se utilizan una serie de

técnicas específicas como son la desensibilización sistemática (muy propia para alumnos con miedo a la realización de algún tipo de tarea o ejercicio), el modelado, el condicionamiento con estímulos aversivos y la parada de pensamiento. El alumno podría emplear autoinstrucciones que le ayudasen a centrar su atención a la hora de realizar por ejemplo una voltereta, justo antes de realizarla, utilizando unas pocas palabras claves que le recordaran lo que debe hacer (p.e. colocar bien las manos, doblar el cuello y hacerme una bolita).

Si el alumno está repitiéndose mentalmente lo que debe hacer justo antes, seguro que a la hora de ejecutar su conducta objetivo, tendrá dichos puntos muy en cuenta, incluso centrándose en su ejecución y aislándose de estímulos ambientales que pudieran interferir en dicha voltereta (p.e. las caras de los compañeros que están mirando y riéndose).

3.3.- Técnicas conductuales: Estas técnicas son tanto para el control de la motivación como para el control del pensamiento. Dentro de este tipo de técnicas vamos a centrarnos fundamentalmente en tres programas: el programa de reforzamiento, la utilización del feedback y el escalonamiento gradual de tareas.

3.3.1.- Programa de reforzamiento: Para consolidar la participación activa del sujeto durante las clases de E.F., su motivación, así como la confianza en nosotros como profesores, realizaremos un programa de refuerzos continuo y parcial sobre los sujetos que presenten cierta desmotivación en la realización de tareas durante las sesiones. De este modo reforzaremos positivamente su actitud de esfuerzo y superación ante situaciones problema o que, por lo contrario, no supongan ningún problema en realizarlas.

En este punto habría que tener en cuenta una serie de directrices como:

- No alabar sólo a los que lo hacen todo bien, sino también a los sujetos que intentan hacer las tareas, sin tener en cuenta su rendimiento, sino sólo su actitud.
- Utilizar diferentes tipos de refuerzos, es decir, variar y combinar entre la alabanza, el contacto físico (p.e. una palmadita en la espalda), gestos (p.e. un signo de "OK" con la mano o un guiño), premios (p.e. un positivo en la Evaluación o por qué no un sobresaliente en la misma), etc.
- Utilizar refuerzos que no sacien desde el principio, por ejemplo sería demasiado que por el simple hecho de intentar dar una voltereta pusiéramos un sobresaliente al principio.
- Informar al alumno del plan que vamos a realizar.
- Reforzar inmediatamente después de realizarse la conducta objetivo.

El programa de *Economía de fichas* es un tipo de programa de reforzamiento en el que nuestro alumno puede recibir un punto de forma inmediata cuando realiza la conducta deseada. En nuestro caso cada cierto número de puntos (p.e. cada cinco) se pueden canjear por un positivo, que servirán para aumentar nuestra nota en la conducta o práctica. Esto es muy valorado por los alumnos (sobre todo los más pequeños) elevando considerablemente la motivación durante la sesión de Educación Física, además permite un mejor control sobre el pensamiento, centrándose el alumno en lo que debe realizar para conseguir los puntos deseados.

3.3.2.- El Feedback: En castellano significa retroalimentación o retroacción, y supone una información adicional sobre el producto de un sistema. Es imprescindible para conocer, en todo momento, los resultados obtenidos en una ejecución técnica, y poder reestructurar el proceso del entrenamiento para mejorarla y perfeccionarla. (Bañuelos, 1995)

Desde el punto de vista del incremento de la motivación es necesario considerar al feedback como la información que se produce a través de la realización de la acción deportiva y que es realimentada al deportista. Dicha información se utiliza para poder detectar y corregir errores.

3.3.3.- Escalonamiento gradual de tareas: El objetivo fundamental de esta técnica es que el alumno tenga conciencia de que él también puede realizar la tarea objeto, eso sí, de forma escalonada y paso a paso. Con esto conseguiremos aumentar la motivación del alumno por realizar las tareas y ejercicios propuestos, perdiendo el posible miedo a ejecutar una tarea demasiado compleja. La manera de realizar esta técnica es mediante la planificación de tareas escalonadas en función de su sencillez., para ir aumentando poco a poco en cuanto a dificultad. Es importante que cada éxito en los diferentes pasos de la tarea se acompañe del feedback adecuado al momento.

Este escalonamiento gradual de tareas incrementará no sólo la motivación del alumnos/os, sino también permitirá un incremento del tiempo real de práctica, ya que disminuye el tiempo de inactividad, y ayudará a controlar el pensamiento (referido a pensamientos irracionales sobre la tarea a ejecutar).

3.3.4.- Moldeamiento: Para explicar esta técnica vamos a poner como ejemplo de tarea a realizar las volteretas. La voltereta puede ser considerada como un elemento técnico sencillo, sin embargo, para algunos alumnos que no sepan realizarla puede significar algo complejo. Para ello podremos disociar este elemento en partes más sencillas, de tal forma que vayamos abordando parte por parte, desde la más sencilla a la más compleja. Cada vez que el alumno supere una parte pasaremos al aprendizaje de la siguiente.

Así podremos realizar primero un volteo sobre el tronco (p.e. cuando el alumno se ladea demasiado) y reforzarlo convenientemente. Cuando se realiza correctamente deja de reforzarse y el reforzamiento sólo se aplica a la siguiente conducta (p.e. realizar la voltereta como en Judo, sobre un hombro, pero hacia adelante). Así sucesivamente hasta que el alumno consiga realizar una voltereta saltando un banco sueco (el león).

4.- Establecimiento de objetivos: Es importantísimo establecer unos objetivos, siempre con el alumno, que nos marquen una referencia en el trabajo a realizar. Estos objetivos deberán ser realistas y simples. La consecución de objetivos parciales marcados de antemano y conocidos por el alumno serán unos refuerzos de incalculable valor, los cuales propiciarán la motivación de alcanzar los objetivos finales. De la misma forma es importante individualizar en la medida de lo posible el establecimiento de metas, aspecto algo problemático debido al elevado número de alumnos por clase (aproximadamente 30).

Sin embargo sí que podemos establecer unos objetivos comunes y subjetivos como lo hace McClements (1982, en Hernández-Oliva, 1999), quien diferencia tres posibles metas:

- subjetivas: divertirse durante la sesión.

- objetivas generales: aprobar la evaluación.
- objetivas específicas: realizar dos salto de todos los propuestos.

Por otra parte deberemos tener en consideración las recomendaciones que Gould (1991, en Hernández-Oliva, 1999) realiza en cuanto al establecimiento de metas y que son las siguientes:

- Establecimiento de metas específicas en términos operativizables y conductuales: como por ejemplo realizar treinta abdominales al final del curso escolar.
- Establecimiento de metas difíciles pero realistas: ésta deben suponer un reto para el alumno, de lo contrario no sentirá interés por realizarlas.
- Establecimiento de metas a corto y largo plazo: establecer metas dentro de una misma sesión y al final de la unidad didáctica o curso.
- Establecimiento de metas de ejecución: por ejemplo el realizar 30 abdominales mejorando la marca realizada en la primera evaluación inicial; frente a establecer consecuencias de metas como aprobar o suspender la evaluación si realizo o no las 30 abdominales propuestas.
- Establecer metas positivas frente a las negativas: p.e. ser capaces de ganar dos partidos en bádminton frente a no perder tres partidos.
- Identificar las fechas marcadas para la consecución de las metas.
- Identificar las estrategias de consecución de metas: elaborar estrategias de actuación en el caso de que se alcancen las metas propuestas (p.e. un punto más, más descanso, etc.)
- Llevar un registro de las metas una vez que éstas han sido establecidas: mediante el uso de un cuaderno de notas individualizado de cada alumno, donde ellos mismos pueden observar sus progresos.
- Necesidad de tener un feedback evaluador acerca de la consecución de las metas: informar de forma precisa y clara.
- Apoyo de las personas relevantes para el alumno del sistema

5.- Control de estímulos atencionales: Deberemos evitar que los alumnos problemáticos (con falta de motivación o de control del pensamiento) atiendan, durante sus aprendizajes de las diferentes tareas o ejercicios, a estímulos irrelevantes que pudieran estar presentes en dicho proceso.

En nuestro caso en concreto, frecuentemente nos encontramos con alumnos que no desean realizar la voltereta (por ejemplo) delante de sus compañeros, ya sea por sentir vergüenza o miedo. Para ello deberíamos aislar a dicho alumno e intentar hacerle concentrarse únicamente en el ejercicio en cuestión, procurando aislarse de los demás. Pensamos que sería bueno incluso un aislamiento visual. Esto se podría conseguir proponiéndole una tarea individualizada (p.e. en un lugar apartado del gimnasio) o realizando un programa de refuerzo de aprendizaje en horarios diferentes (p.e. en el recreo o diez minutos después de la clase), mientras que los compañeros están realizando otra tarea diferente para que no estén mirando o, simplemente, no están presentes.

6.- Técnicas de pensamiento en imágenes: La representación mental asigna una gran importancia y necesidad a la representación previa del movimiento de forma mental antes de pasar a su ejecución motriz.

La imagen mental tiene como principal objetivo el ayudar al ejecutante a realizar una acción y ajustarla para que se parezca lo más posible al modelo técnico ideal. Siempre deberemos tener una imagen de la acción que queramos ejecutar, más aún, cuando esta acción es de una complejidad notable. Es por ello que, el aprendizaje de la técnica se ve respaldado por el entrenamiento ideomotor, que consiste en imaginar un movimiento o algunas de sus partes antes de ejecutarlas motrizmente. En nuestro caso consistiría en reproducir mentalmente la voltereta (por ejemplo) justo antes de realizarla. El alumno deberá tener la capacidad de imaginarse a él mismo cómo realiza la voltereta, provocando un aumento de la motivación al verse capaz de realizar dicho elemento e influenciando enormemente en el control del pensamiento.

Bibliografía

- CARROBLES, José A. (1999): “*Modificación de conductas en el Deporte*”. Módulo 2.2. Master en Psicología del Deporte. C.O.E.-U.A.M
- BAÑUELOS (1995), “*Bases teóricas y funcionales del ARD. Conceptos, requisitos y condicionantes*”, Máster en Alto Rendimiento Deportivo, C.O.E.- U.A.M. Madrid
- BAÑUELOS-RUIZ (1996), “*Optimización del aprendizaje de la técnica*”, Máster en Alto Rendimiento Deportivo, C.O.E.- U.A.M. Madrid
- BUCETA, José María (1998), “*Psicología del entrenamiento deportivo*”. Edit. Dykinson, Madrid
- FUENTES, F. (1999). “*Técnicas psicológicas para el control del estrés*”. Módulo 4.2. Master en Psicología del Deporte. C.O.E.- U.A.M. Madrid
- HERNÁNDEZ, J.M.-OLIVA, M. (1999), “*Técnicas de control del pensamiento y la motivación*”. Módulo 4.3. Master en Psicología del Deporte. C.O.E.- U.A.M. Madrid
- STAROSTA (1991), “*Algunos problemas de la técnica deportiva*”, Scuola dello Sport, Julio-Septiembre 1991, pp. 396-407
- VARIOS, (1995). “*Temario de Oposiciones para Educación Física (ESO)*”. Edit. INDE. Madrid