

**Num. Orden: 0148**

## **Título: FACTORES IMPLICADOS EN EL MIEDO A APRENDIZAJES MOTORES**

**Autor/es:** Marta Zubiaur González \*

*Alfonso Gutiérrez Santiago \*\**

**Institución:** \*Universidad de León (I.C.A.F.D.) C/ Campus de Vegazana s/n, C.P 24071, Tel:987 875794, [emai:lnemzg@unileon.es](mailto:inemzg@unileon.es)

\*\*Universidad de Vigo (Facultad de Educación- Licenciatura en Ciencias de Actividad Física y del Deporte de Pontevedra, AVDA. Buenos Aires S/N C.P. 36002 PONTEVEDRA, Tel: 986801700, [ags@uvigo.es](mailto:ags@uvigo.es))

### **RESUMEN:**

Las emociones juegan un papel importante en la práctica deportiva y por eso han sido objeto de estudio en numerosas ocasiones pero, casi siempre, la investigación se ha centrado en la competición, dejando al margen las emociones en situaciones de aprendizaje. Sin embargo es una experiencia que se observa con cierta frecuencia en las clases de Educación Física o en situaciones similares.

En esta comunicación nos proponemos analizar los posibles miedos que se pueden presentar en aprendizajes motores, sobre todo en niños y adolescentes que son las etapas del desarrollo donde uno se enfrenta más a menudo a estas situaciones, y reflexionar sobre sus posibles causas. Para ello, hemos realizado una revisión bibliográfica bastante exhaustiva sobre trabajos, tanto teóricos como experimentales, en los que se trataba el miedo.

Palabras clave: Miedo, aprendizaje motor.

### **MIEDO Y COMPORTAMIENTO MOTOR.**

Es evidente que algunas emociones conllevan una serie de consecuencias claramente perjudiciales para el aprendizaje y rendimiento deportivo. El miedo o la ansiedad producen consecuencias a nivel fisiológico, motor y cognitivo, apareciendo tensión muscular, lo que genera una falta de precisión en los movimientos y falta de flexibilidad así como mayor fatiga; trastornos de percepción, reduciéndose su campo visual perdiendo así información (Valdés, 1998) y de atención, centrándose en estímulos que suelen ser irrelevantes para la ejecución aunque no para la ansiedad, como el caso del que tiene miedo a saltar desde un trampolín y está pendiente de no resbalar o de la altura del mismo (Bakker y cols. 1993), o de concentración con perturbaciones en los tiempos de reacción y en la capacidad de decisión (Hongler, 1988), entre otros.

Vamos a analizar cuáles son los miedos que nos podemos encontrar ante el aprendizaje de tareas motrices:

#### **1º. MIEDO POR INSEGURIDAD FÍSICA.**

Como dice Thomas (1982), los deportistas principiantes tienen que enfrentarse a unos movimientos poco habituales, a menudo en medios desacostumbrados como el aire o el agua, o realizar movimientos inusuales en espacios cerrados, como volteretas, que pueden producir la pérdida de orientación espacial o del equilibrio que pueden provocar miedo. Si a esto le sumamos la novedad de la situación, la inseguridad de los resultados que se pueden obtener, la importancia que cada uno le da al hecho de conseguir éxito o al hecho de fracasar, el sentimiento de miedo antes, durante y quizá después de la ejecución de la acción puede llegar a ser muy intenso (Thomas, 1982).

El temor a hacerse daño o a lesionarse suele ser bastante común, sobre todo cuando la dificultad o el riesgo de la tarea es alto. A veces se produce un círculo vicioso: por un lado se tiene miedo a hacerse daño y por otro la misma tensión producida por ese miedo hace que sea más probable la lesión, como demuestran Andersen y Williams (1988) quienes proponen un modelo explicativo que relaciona el estrés y la lesión, donde están implicados valoraciones cognitivas, aspectos fisiológicos y de atención. El niño anticipa mentalmente el daño que puede sufrir y esto le crea miedo, lo que se traduce en inseguridad de movimientos, inhibición de los mismos, el estado cognitivo-emocional de rendimiento cambia, con lo que normalmente se produce un resultado erróneo o incluso puede ocurrir lo que tanto se temía : el daño o lesión. Al confirmarse su temor inicial se refuerza aún más el miedo (Thomas, 1982).

#### **2º. TEMORES ANTE AMENAZAS PSICOLÓGICAS:**

**Miedo al fracaso.** Esta suele ser una de las causas más generales de temor en niños y que se va acrecentando con la edad. Este miedo al fracaso puede tener distintas causas, por un lado, puede que el

alumno no tenga confianza en sus habilidades o su capacidad, o que crea que no está a la altura de las expectativas depositadas en él y por tanto, tenga miedo a una ejecución mal hecha. También puede ser que lo que realmente teme del fracaso sean sus consecuencias: castigos, malas notas, te echan del equipo. (Thomas, 1982).

**Miedo a ser evaluado negativamente.** Puede que lo que más le asusta al niño sean las críticas negativas que puede recibir, bien sea de su profesor, de sus padres o de sus compañeros, es decir sienten temor a ser evaluados por otros.

**Miedo a hacer el ridículo social:** sobre todo durante la etapa de la adolescencia se puede apreciar este temor a no quedar bien, a que los compañeros se rían, etc.

**Miedo a la competición.** Muchos niños en situación de aprendizaje se ven enfrentados a alguna competición. El temor o ansiedad aquí se puede manifestar de una manera aumentada dada la situación. Realmente están presentes los miedos anteriores, sobre todo los de índole psicológica (al fracaso y evaluación social), sólo que en este caso se acentúa más por lo que significa la situación, por la importancia que el niño le dé a la competición, la presión de padres, entrenador, etc. (Roberts, 1995)

En la situación de competición la autoestima del niño está en juego y, como dice Scanlan (1984), esto depende de cómo perciba el niño la relación entre las demandas y su nivel de competencia, lo cual puede ocurrir antes de la competición, si el niño anticipa una mala ejecución, durante la competición, si siente que lo está haciendo mal, o después de la ejecución, si los resultados no han sido los esperados o no se está conforme con lo realizado.

#### FACTORES IMPLICADOS EN EL TEMOR.

Vamos a pasar a analizar la causas de estas emociones. Según Bortoli y Robazza se pueden distinguir dos tipos de factores que influyan en los miedos personales:

##### **Factores de índole interna:**

- La actitud hacia el propio cuerpo
- La personalidad del deportista
- La edad y el género
- La auto-eficacia percibida
- Las expectativas de meta

##### **Factores de índoles externa:**

- Los padres
- El profesor
- Los compañeros
- Características de la tarea: dificultad, riesgo...
- El medio en el que se produce: agua aire...
- El material utilizado

#### **ACTITUD HACIA EL PROPIO CUERPO.**

Los sentimientos negativos hacia el propio cuerpo generan ansiedad. Bortoli y cols. (1992) consideran que este es un factor importante que afecta al miedo sobre todo en las chicas según un trabajo llevado a cabo donde tratan de analizar las relaciones entre nivel de satisfacción hacia el propio cuerpo, ansiedad y auto-eficacia, viendo que cuando una persona está satisfecha con su cuerpo, muestra también alta autoeficacia y baja ansiedad. La adolescencia es una etapa donde el cuerpo es muy importante y donde se suelen dar niveles más altos de insatisfacción corporal que en otras etapas de la vida. El profesor debe tener en cuenta esto si se enfrenta a un grupo en estas edades.

#### **LA PERSONALIDAD DE LOS ALUMNOS.**

Moreno (1992) analiza características de la personalidad como la introversión extroversión y su relación con el autocontrol emocional. Las personas introvertidas difieren de los extrovertidos porque tienen niveles más altos de temerosidad, umbrales más bajos de resistencia a los acontecimientos aversivos y dolorosos y menor tolerancia a los mismos, lo que hace que sean personas con más dificultades de autocontrol.

## **EDAD Y GÉNERO.**

Hay varios estudios donde se analiza el miedo en relación con la edad y el sexo. Se ha podido comprobar que el miedo aumenta con la edad. Los niños son menos conscientes del riesgo que pueden sufrir, sienten una presión social menor que los adolescentes, quienes son mucho más sensibles ante las evaluaciones de los demás, teniendo más miedo a la crítica, al ridículo o al fracaso (Passer, 1984).

Maher y Nicholls (citado por Roberts, 1995) consideran que las aspiraciones de los niños en el deporte van modificándose con la edad. Cuando son pequeños lo practican porque les divierte y no se preocupan de los resultados, según van creciendo sus metas pueden cambiar: buscan más la aprobación social y ganar o perder se puede convertir en su preocupación fundamental. El miedo a fracasar, a ser criticado, etc. aparece con más fuerza.

En relación con el sexo, parece que las mujeres informan de mayores temores que los hombres; se perciben como más miedosas cuando se enfrentan a una tarea que se podría considerar arriesgada, (Passer, 1984, Weinberg y Gould, 1995). Bortoli y cols. (1992) como ya comentamos antes, encuentran también que las mujeres tienen sentimientos de menor auto-eficacia y un miedo mayor ante ejecuciones motrices. Ellos lo relacionan con los niveles bajos de satisfacción con el propio cuerpo que manifiestan.

Sin embargo, las chicas no dan tanta importancia como ellos al hecho de ser competente en el ámbito deportivo, como han demostrado varias investigaciones (Roberts, 1995). Sus temores podrían ser de distinta índole, o también podría ser que les costase más reconocer sus miedos para no quedar mal ante el investigador.

## **AUTO-EFICACIA Y MIEDO.**

Muchos niños sienten que no son capaces de realizar una tarea nueva, que no tienen suficiente habilidad, y esto les provoca un estado de temor o rechazo a la ejecución.

La percepción de auto-eficacia es un factor psicológico que influye en la ejecución deportiva. Fue Bandura (1977, 1986) quien elaboró la teoría de la auto-eficacia dentro del marco de una teoría cognitivo-social. Las creencias de auto-eficacia serían juicios que realizan las personas sobre sus capacidades para ejecutar con éxito un determinado comportamiento.

Evidentemente esto influye en aquellos niños que sienten miedo no sólo físico sino también los otros tipos de temores o ansiedades mencionados. Un niño con un autoconcepto débil es más fácil que tenga miedo al fracaso o que piense que puede hacer el ridículo con sus actuación.

Como nos dicen Balaguer y cols. (1995), las expectativas de auto-eficacia serían creencias actuales, que reflejan la historia del pasado y que se proyectan hacia el futuro.

Las creencias de auto-eficacia dependen del procesamiento cognitivo de diversas fuentes de información de eficacia. Estas fuentes son: Logros de ejecuciones pasadas, experiencias vicarias, persuasión y estados psicológicos.

Los logros de ejecuciones pasadas va a ser una de las fuentes más importantes. El hecho de que esas experiencias se hayan percibido como éxitos o fracasos, la dificultad percibida de la tarea, el esfuerzo realizado, la ayuda recibida aumentarán o disminuirán las perspectivas de eficacia. Las tareas difíciles ejecutadas con éxito proporcionan una sensación de mayor eficacia que las tareas fáciles.

Las experiencias vicarias son también importantes puesto que el niño imita la forma de afrontar determinadas situaciones y puede aumentar las percepciones de auto-eficacia o, en algunos casos, aprende a rechazar determinadas situaciones.

La persuasión verbal, bien sea inducida por otros o como diálogo interno sobre las propias capacidades, es otra fuente de información sobre auto-eficacia, aunque no demasiado fuerte. Su influencia va a depender del grado de credibilidad de la información persuasiva y de sus experiencias de fracaso (Balaguer y cols., 1995).

Los estados psicológicos, como el temor o la seguridad, asociados a determinadas ejecuciones proporcionan información de eficacia. Normalmente, el miedo ante el aprendizaje de una tarea motriz, se

relaciona a un bajo concepto de auto-eficacia, como así lo demuestran varios trabajos (Bortoli y cols. , 1994, 1992, Balaguer y cols., 1995).

La auto-eficacia percibida de los niños y adolescentes sería uno de los aspectos que consideramos más importantes a tratar en casos de miedo a ejecuciones motrices. Mejorar los juicios de auto-eficacia estaría en la base para combatir o disminuir esos estados emocionales que perjudican el proceso de aprendizaje.

### **LAS PERSPECTIVAS DE META.**

La eficacia percibida está forzosamente relacionada con las perspectivas de meta. Hemos hablado de las percepciones de autoeficacia, pero a esto se añade una cosa más: qué es lo que entiende el niño por ser competente en el ámbito motor. La teoría de la perspectiva de las metas de logro postula que existen dos concepciones de habilidad que pueden adoptar las personas y que ello les lleva a actuar y pensar de forma diferente. Habría un concepto de habilidad basado en el esfuerzo, en la mejora personal de la ejecución, donde el éxito se entiende como la demostración de dominio en el aprendizaje, estas personas persiguen, lo que Nicholls llama, una meta orientada a la tarea. Otra forma de concebir la habilidad estaría basada en la comparación con los demás, donde el éxito se entiende como manifestación de superioridad respecto a los demás, cuya meta estaría orientada al ego.

Hay estudios que demuestran que una persona orientada al ego tendría más posibilidades de presentar ansiedad, sobre todo si tiene una baja percepción de auto-eficacia, que una persona orientada a la tarea.

Estas dos orientaciones de meta se van a ver influidas por el clima motivacional generado en el entorno de la persona, que le va a predisponer hacia una meta u otra. Los climas motivacionales hacen referencia al clima psicológico creado por padres, entrenadores y profesores que va a afectar las ejecuciones de los niños y orientarlos hacia una meta u otra (Roberts, 1995). Cuando en el ambiente que envuelve al niño se valora el esfuerzo y la mejora personal, es más probable que éste tienda a orientarse hacia la tarea; por el contrario, cuando el entorno sólo valora los resultados obtenidos, y fomenta la comparación entre unos alumnos y otros, influye en los niños orientándoles al ego.

Se ha visto que son más estresantes aquellos climas motivacionales que se orientan a ego que los orientados a la tarea. (Ntoumanis y col. 1998)

### **INFLUENCIA DE LOS PADRES.**

Los padres, a menudo, transmiten sus temores a los hijos. Abadía y cols. (1998) demostraron que en un porcentaje elevado de niños con hidrofobia, sus padres tenían también miedo al agua. También se puede dar el caso de los padres que son excesivamente temerosos de la seguridad física de sus hijos, impidiendo que el niño tenga las experiencias físicas suficientes para que desarrolle autonomía y confianza en sus capacidades físicas.

Independientemente de la seguridad física, los padres pueden influir en las emociones de sus hijos en los aprendizajes físico-deportivos a través del clima motivacional que ellos mismos generan, junto con el profesor, entrenador, compañeros, etc.

Los padres tienen una gran influencia, sobre todo cuando los niños son pequeños. Su forma de entender el deporte, como diversión, como triunfo, como respeto a las reglas, o como victoria a cualquier precio, va a condicionar de manera decisiva la manera de entender el deporte en los hijos y de vivirlo (Boixados y cols., 1998). Los padres junto con el entrenador y profesor pueden crear un clima psicológico orientado a la competición u orientado al esfuerzo e influir en las expectativas de los niños. Ya hemos visto que niños con expectativas de meta orientadas al yo son más susceptibles a la crítica ajena y temen más el fracaso.

### **LOS PROFESORES.**

Los entrenadores y profesores son responsables también del clima motivacional de los alumnos si dan excesiva importancia a los resultados y comparan constantemente a unos niños con otros o si, por el contrario, valoran el esfuerzo individual y dan confianza a los alumnos (Boixados y cols. 1998). La forma de enseñanza tradicional en educación física emplea frecuentemente actividades de carácter competitivo y eliminatorio, dejando siempre patente quienes son los mejores y dando menos oportunidades de practicar a los peores porque enseguida quedan eliminados de los juegos. Son situaciones donde el sentimiento de incompetencia parece difícilmente superable (Ruiz, 2000).

### **LOS IGUALES.**

Los compañeros y amigos influyen en la actitud del niño en relación con los aprendizajes motores. Esta influencia va a ser más patente en la adolescencia, momento en el cual los amigos cobran una especial

importancia. Ser deportista, ser competente físicamente es algo valorado por los niños, y sobre todo que los otros te vean como una persona competente es importante para ellos.

De este modo, los compañeros actúan reforzando la percepción de eficacia o disminuyendo aún más la poca que se tiene. En una investigación llevada a cabo por Evans (citado por Boixados y cols. 1998) se demostró que a la hora de elegir un equipo de niños en edades de 8 y 12 años, los capitanes suelen ser los más competentes, y además estos suelen ser los que deciden quienes forman parte de su equipo en función de la habilidad demostrada. Esto quiere decir que los menos hábiles siempre se dejan para el final o incluso no se les permite jugar. De esta forma se va fomentando y reforzando un sentimiento de incompetencia y con pocas posibilidades de mejora por falta de oportunidades.

### **LAS CARACTERÍSTICAS DE LA TAREA.**

Evidentemente esta es una variable importante. Hay actividades que conllevan mayor riesgo físico que otras. Si la tarea conlleva un riesgo físico real puede generar miedo a la seguridad física.

La dificultad es otra característica de la tarea que se debe tener en cuenta. Las tareas muy difíciles pueden suponer un reto para algunos, motivándoles en su aprendizaje, sin embargo otros lo ven como un imposible fuera de sus capacidades, sintiéndolo como una amenaza psicológica, pudiendo provocar miedo a fallar, a quedar en ridículo o a ser criticado por otros.

### **CARACTERÍSTICAS DEL MEDIO Y EL MATERIAL UTILIZADO.**

Son otros factores importantes. Ya hemos mencionado la hidrofobia como algo relativamente normal en los niños que se inician en la natación. La novedad del medio puede provocar temor o rechazo. Los aparatos de gimnasia, el potro, el plinto, barra fija, suelen ser elementos a temer por algunos niños

### **CONCLUSIONES.**

- El miedo es una emoción que aparece frecuentemente en el aprendizaje motor, cuyas consecuencias pueden ser perjudiciales, pudiendo desencadenar rechazos, fobias y situaciones estresantes para el alumno. Sin embargo, ha recibido poca atención por parte de los investigadores que se han centrado, casi exclusivamente, en la ansiedad ante la competición.
- Se puede decir que hay dos tipos de temores: por inseguridad física y por inseguridad psicológica.
- Hemos llegado a la conclusión de que hay dos tipos de factores implicados: internos (características como la edad, sexo, actitud hacia el propio cuerpo, personalidad, percepción de autoeficacia y expectativas de meta) y externos (padres, profesores, compañeros, la tarea, el medio...)
- Muchas de las actuaciones para evitar estas emociones deberían ir encaminadas a aumentar la percepción de autoeficacia en el niño, por ser ésta una de las causas principales del miedo en situaciones de aprendizaje motor.

### **BIBLIOGRAFÍA.**

- ABADÍA, O, AUMENTE, M., SALGUERO, A. y TUERO, C. La hidrofobia: una experiencia práctica. *Lecturas: Educación Física y Deporte. Revista Digital*. <http://www.efdeportes.com/>. Año 3, N. 11. Buenos Aires. 1998.
- ANDERSEN, M.B. y WILLIAMS, J.M. A model of stress and athletic injury: prediction and prevention. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 10, 294-306. 1988.
- BAKKER, F.C., WHITING, H.T.A. y VAN DER BRUG, H. *Psicología del Deporte. Conceptos y aplicaciones*. Ediciones Morata. Madrid. 1993.
- BALAGUER, I., ESCARTÍ, A. y VILLAMARÍN, F. Auto-eficacia en el deporte y en la actividad física: estado actual de la investigación. *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol. 48, N° 1, 139-159. 1995
- BOIXADÓS, M., VALIENTE, L., MIMBRERO, J., TORREGOSA, M. y CRUZ, J. Papel de los agentes de socialización en deportistas en edad escolar. *Revista de Psicología del Deporte*. Vol. 7, N° 2, 295-310. 1998.
- BORTOLI, L. ROBAZZA, C. VIVIANI, F. y PESAVENTO, M. Auto-eficacia física, percepción corporal y ansiedad en hombres y mujeres. *Actas del C.C.O. Málaga*. 1992
- BORTOLI, L. y ROBAZZA, C. The motor activity anxiety test. *Perceptual and Motor Skills*. 79, 299-305. 1994
- HONGLER, R. El estrés y el miedo en el deporte. *Revista de Entrenamiento Deportivo*. Vol. II, N° 4, 21-31. 1988.
- MORENO, I. Ámbitos de interés implicados en la investigación sobre miedos infantiles. *Revista de Psicología General y Aplicada*. Vol. 45, N. 3, 321-330. 1992.
- NTOUMANIS, N. y BIDDLE, S. The relationship between competitive anxiety, achievement goals, and motivation climates. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. Vol. 69, N° 2, 176-187. 1998.
- PASSER, M.W. *Competitivetrait anxietyin children and adolescents*. En : *Psychological foundations of sport*. Jhon M. Silva III y Robert S.Weinberg Editores. Human Kinetics. Champaign IL. 1984.
- ROBERTS, G.C. *Motivación en el Deporte y el Ejercicio*. Descleé de Brouwer, Bilbao. 1995.
- RUIZ, L.M. Aprender a ser incompetente en Educación Física: un enfoque psicosocial. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 60, 20-25. 2000
- SCANLAN, T. K. *Competitive stress and the child athlete*. En: *Psychological foundations of sport*. Jhon M. Silva III y Robert S.Weinberg Editores. Human Kinetics. Champaign IL. 1984.

THOMAS, A. *Psicología del Deporte*. Ed. Herder. Barcelona. 1982.

VALDÉS, H.M. *Personalidad y deporte*. Inde publicaciones. Zaragoza. 1998.

WEINBERG, R.S. y GOULD, D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Humans Kinetics, Champaign IL. 1995.