

LÍDERES EN MOTIVACIÓN

“Motivando fomentaremos comportamientos que se afianzarán en estilos de vida”



Juan Francisco Garzón Cabrera

Psicólogo del Ayuntamiento de Berja, Psicólogo del Centro Comarcal de Drogodependencias y adicciones de Berja y Técnico de Prevención del programa “Berja ante las drogas”

El papel de los técnicos como promotores de una vida saludable

El concepto salud es un término de difícil definición que tiene muchos determinantes que le influyen. Incluso, las definiciones que al respecto ha desarrollado la Organización Mundial de la Salud han ido tildadas, en ocasiones, de utópicas. Por ello, Juan Francisco Garzón realizó, en su participación como ponente de las “Jornadas para formadores de deportistas en edad escolar. Almería Juega Limpio 2011/12”, su propia definición de salud: “el logro de máximo nivel de bienestar físico, mental y social y de la capacidad de funcionamiento que permiten los factores sociales y ambientales en los que viven inmersos el individuo y la colectividad”.

Continuó su exposición resaltando que “Se deben tener en cuenta varios aspectos a la hora de definir la salud:

- Es un proceso dinámico que cambia continuamente a través de nuestra vida.
- No se puede definir un límite exacto entre salud y enfermedad.
- Hay que añadir al concepto salud un aspecto objetivo (capacidad de hacer una función), otro subjetivo (en términos de bienestar) y otro ecológico (como adaptación al medio).

De esta forma la salud viene determinada por cuatro factores: los ligados a la atención sanitaria, los biológicos, los ligados al medio ambiente y los ligados al estilo de vida”.

Conocidos estos factores ofreció la siguiente reflexión: “Podemos saber cómo promocionar una buena salud y como la Educación para la Salud puede contribuir a ella, especialmente desde la etapa escolar, que es donde se forjan los estilos de vida y actitudes que guiarán el resto de la evolución del individuo.

Además, debemos tener en consideración que los determinantes de la salud se concretan en una serie de riesgos directos para la salud: el consumo de alcohol, el consumo de tabaco y el de mayor riesgo de todos para la salud, que es la inactividad física”.



La combinación de todos estos factores le lleva a la conclusión de que es necesario promocionar estilos de vida saludables. Propuso varias áreas sobre las que actuar:

- Construir políticas saludables.
- Crear ambientes que favorezcan la salud.
- Desarrollar habilidades personales.
- Reforzar la acción comunitaria para incrementar la efectividad de las acciones.
- Reorientar los servicios de salud.

“Si atendemos a esto, la promoción de estilos de vida saludables depende de la participación activa de la población. Aquí entra en liza una palabra muy utilizada actualmente “CALIDAD DE VIDA”, entendida como una noción eminentemente humana que se relaciona con el grado de satisfacción que tiene la persona, con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que le atribuye a su vida entre otras cosas”.

Tras esta primera parte introductoria de su ponencia, el autor abordó expresamente la aportación del deporte a este campo: “El deporte es juego y jugar por la propia satisfacción de jugar conlleva una valoración reforzante de la actividad y, por tanto, genera importantes niveles de satisfacción que contribuyen a elevar el nivel de bienestar personal percibido.



A su vez, la posibilidad de ganar o perder partidos nos puede producir miedos, frustración, etc., de más o menos intensidad. También la satisfacción ante el elogio por haber hecho las cosas bien o haberlo pasado bien en un entrenamiento o partido, son elementos propios de la práctica deportiva. Entonces, ¿qué tienen que saber los técnicos deportivos de las emociones?

Las emociones son impulsos que nos llevan a actuar de una manera determinada. Hace unos años se acuñó el término inteligencia emocional para referirse a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás. A los niños y niñas, cómo hábito de vida, hay que educarlos en sus emociones porque cada experiencia importante que vivimos tiene asociada un tono emocional placentero o desagradable. Un desarrollo emocional adecuado en los niños hace, entre otras cosas, que estos tengan más emociones positivas. Ante la vida serán positivos, serán más optimistas, tendrán menos problemas de conducta...

Para educar las emociones en el deporte, para que los niños y niñas aprendan a controlar las negativas y desarrollar las positivas, el referente más cercano es el técnico deportivo. Por eso su papel es muy importante como líder emocional del grupo, liderazgo que se ejerce dedicando más atención a los sentimientos y al proceso de aprendizaje que a los resultados. Debe tomar conciencia de la importancia de motivar, inspirar y darle sentido al esfuerzo”.

Algunas de las estrategias que sugirió para ello fueron:

- Cariño explícito. Hay que demostrarlo y no darlo por supuesto.
- Generar armonía dentro de un grupo. Debemos dejar de funcionar como árbitros que están amonestando.
- Potenciar el valor positivo de los errores y del esfuerzo más que el resultado.
- Enseñar a autoevaluarse sin juzgarse en términos de bien o mal.
- Reforzarse positivamente a si mismos. Cuando creemos que podemos, podemos.
- Enseñar optimismo.
- Atención positiva. Todos necesitamos que nos digan las cosas que hacemos.

Para terminar, el autor cerró su intervención insistiendo en el papel del técnico deportivo como líder emocional del grupo: “Tiene que saber identificar, expresar y manejar eficientemente sus estados emocionales y el de su grupo de aprendizaje, controlar sus estados de ánimo negativos y gestionar adecuadamente sus emociones.

Debemos tomar conciencia de la importancia de motivar, inspirar y darle sentido al esfuerzo

En definitiva, enseñar a las personas a gestionar y optimizar la expresión de emociones y sentimientos es un elemento esencial para generar un estado de bienestar personal. De esta forma, se podrán fomentar comportamientos que se afianzarán en estilos de vida saludables y perdurables en el tiempo”.

Se puede consultar la ponencia completa (“El técnico deportivo como promotor de la vida saludable a través del desarrollo emocional”) en <http://deportes.dipalme.org/public> en el apartado correspondiente a Almería Juega Limpio / Zona Almería Juega limpio / Formación.