



Adquirimos hábitos  
para la mejora de nuestra  
**Salud** física y  
emocional

**“El/la técnico/a deportivo/a como promotor/a de la vida saludable a través del **desarrollo emocional**”**

Juan Francisco Garzón Cabrera.  
Psicólogo del Ayuntamiento de Berja. Psicólogo del Centro Comarcal de Drogodependencias y Adicciones de Berja, Técnico de Prevención del programa “Berja ante las drogas”

## RESUMEN

Uno de los indicadores de salud es nuestra capacidad para ser felices, entendida ésta como capacidad activa que implica buscar un pleno bienestar personal, vinculada a la comprensión de cómo funciona nuestra mente a la hora de interpretar el mundo. Para ello, es necesario mantener en buen estado nuestra salud emocional, que, igual que nuestra forma física, es la consecuencia de llevar a cabo una serie de hábitos saludables de respuesta emocional.

En la primera parte, de este capítulo se describe el término salud y sus determinantes y se comenta cómo en la felicidad intervienen principalmente dos factores; por un lado, las circunstancias que nos rodean y, por otro, la interpretación que hacemos de ellas. Muchas veces las circunstancias no son modificables, pero sí disponemos de un amplio margen de intervención en la manera de percibir las e interpretarlas de tal manera que aunque no podamos cambiar las circunstancias, siempre podremos ejercer la libertad de decidir la actitud que adoptamos ante ellas.

En la segunda parte se desarrolla el concepto de inteligencia emocional como conjunto de destrezas para la gestión de nuestra salud emocional, para su aplicación a la labor del/la técnico/a deportivo, así como la relación que mantiene con la prevención de adicciones. Conocer y controlar las propias emociones, la auto motivación, reconocer las emociones ajenas, tener un pensamiento realista, controlar la impulsividad y tolerar la frustración, forman parte de este tipo de “inteligencia”. Como afirma Daniel Goleman en su libro *Inteligencia Emocional* “El alcohol y las drogas funcionan como una especie de medicación que ayuda a mitigar la ansiedad, el enojo y la depresión, al calmar químicamente estas reacciones emocionales”.

Se incluye, también, una parte aplicada de inteligencia emocional y autoestima para incidir sobre estos factores afectivos. Y para completar el área de prevención de adicciones se añade un componente informativo de alcohol y tabaco como elemento necesario para la formación del/la técnico/a deportivo en relación a su intervención como favorecedor del desarrollo personal del individuo. El objetivo, es que la persona adquiera un conjunto de habilidades y destrezas cognitivas tanto formativas como informativas para ser más competente en el manejo de la ansiedad, las críticas destructivas y presión de grupo, su autodiálogo interno y los pensamientos negativos e irracionales que les puedan afectar.

## IDEAS Y CONCEPTOS CLAVE

Las habilidades prácticas que se desprenden de la Inteligencia Emocional se pueden clasificar en dos áreas:

- **Habilidades intrapersonales**; referidas a habilidades internas, de autoconocimiento del propio sujeto.
- **Habilidades interpersonales**; referidas a habilidades externas, de relación con otros sujetos.

Al primer grupo pertenecen tres habilidades como:

- **La autoconciencia** (capacidad de saber qué está pasando en nuestro cuerpo y qué estamos sintiendo)
- **El control emocional** (regular la manifestación de una emoción y modificar un estado anímico y su exteriorización).
- **La capacidad de motivarse y dirigir nuestra conducta.**

Al segundo grupo pertenecen dos habilidades como:

- **La empatía** (entender qué están sintiendo otras personas, ver cuestiones y situaciones desde su perspectiva)
- **Las habilidades sociales** (habilidades que rodean la popularidad, el liderazgo y la eficacia interpersonal, y que pueden ser usadas para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo en equipo).

Estas áreas se expondrán en adelante, describiendo de qué forman influye este control emocional en nuestra salud y en nuestra percepción de felicidad. Así mismo, se indica qué papel debe ejercer un/una técnico/a deportivo como favorecedor de este desarrollo.

## INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE SALUD

En este apartado la primera tarea que emprenderemos será definir el concepto de salud, las dificultades de su definición y los determinantes que influyen para llegar a tener este estado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1946 define a la salud como el “estado de completo bienestar físico, mental y social”. Es decir, el concepto de salud trasciende a la ausencia de enfermedades y afecciones. En otras palabras, la salud puede ser definida como “el nivel de eficacia funcional y metabólica de un organismo a nivel micro (celular) y macro (social)”. En 1992 se agrega a la definición de la OMS: “y en armonía con el medio ambiente”, ampliando así el concepto.

Las controversias respecto a esta definición para su rechazo, se centran en considerarla utópica, estática y subjetiva. Utópica porque no existe un estado completo de salud, estática por que no considera que la salud sea algo dinámico y cambiante, y subjetiva porque la idea de bienestar o malestar depende del propio individuo y de su percepción.

Hoy en día, está aparentemente consensuada la definición de la Organización Mundial de la Salud publicada en su formulación de objetivos de la estrategia de Salud para Todos en el siglo XXI (1997) donde se definía la “salud como aquello a conseguir para que todos los habitantes puedan trabajar productivamente y participar activamente en la vida social de la comunidad donde viven”.

Nuestra definición de salud sería “el logro del 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”.

Por tanto a la hora de definir este concepto, diremos, a modo de resumen, que hay varios aspectos a tener en cuenta:

- Nuestro estado de salud depende de un ambiente variable que rodea al sujeto, que también sufre a su vez variaciones. Por ello, la salud nunca puede ser definida como un término absoluto e invariable a lo largo del tiempo y las condiciones ambientales. Es decir, la salud es un proceso dinámico que cambia continuamente a través de nuestra vida, y por tanto, nadie posee un estado fijo de completo bienestar físico, emocional, social y espiritual.
- No se puede definir un límite exacto entre salud y enfermedad, ya que ambos son términos relativos y dependientes de un gran número de variables. En la marcha de los procesos evolutivos de la vida, el individuo puede seguir creciendo y desarrollándose hacia el logro de niveles de bienestar aún más altos.
- En el concepto de salud se deben incorporar, al menos tres aspectos, uno objetivo (capacidad de realizar una función), otro subjetivo (en términos de bienestar) y otro ecológico (comprendido como adaptación biológica, mental y social del propio individuo al medio que lo rodea).

Sobre los factores que determinan la salud, los modelos que lo analizan otorgan un papel preponderante a los estilos de vida, al comparar la proporción de muertes atribuibles a los cuatro grandes grupos de causas con los fondos dedicados a luchar contra ese determinante. Sin embargo es mínimo el porcentaje de gasto (1,2%) dedicado a los factores de estilo de vida que son los que tienen la mayor repercusión sobre la mortalidad (43%):

	<b>Mortalidad</b>	<b>Gasto</b>
Sistema de asistencia sanitaria	11 %	90.6 %
Medio ambiente	19 %	1.5 %
Estilo de vida	43 %	1.2 %
Biología humana	27 %	6.9 %

*"Nuevas perspectivas sobre la salud de los canadienses". (Piedrola, 2001)*

De esta forma la salud viene determinada por cuatro factores, interaccionando entre si. Esos factores, desglosados, son:

- Factores ligados a la atención sanitaria: donde se incluyen la cantidad, calidad, gratuidad y acceso a los servicios sanitarios.
- Factores biológicos: donde se incluyen aquellas causas ligadas a la genética y el envejecimiento celular.
- Factores ligados al medio ambiente: incluyen desde los contaminantes ambientales a la presión sociocultural, dentro de un grupo de factores externos al propio individuo.
- Factores ligados al estilo de vida: comprenden un conjunto de decisiones que el propio individuo toma respecto a su salud.

En los países desarrollados las enfermedades crónicas no transmisibles, no dependen tanto de la pobreza o del subdesarrollo y sí de factores como el estilo de vida y el comportamiento individual. Hoy en día, estas enfermedades, son la primera causa de incapacidad, enfermedad y muerte en todo el mundo.

Una vez definido lo que entendemos como salud, y hacer referencia a los elementos que están determinándola, favoreciéndola o dificultándola, es interesante referirnos a los factores de riesgo para la misma definidos por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS). Conocidos estos factores, podemos saber, como promocionar una buena salud, y cómo la Educación para la salud, puede contribuir a ella, especialmente desde la etapa escolar, donde se forjan los estilos de vida y actitudes que guiarán el resto de la evolución del individuo. Los determinantes de salud se concretan en una serie de factores de riesgo directos para la salud (OMS):

- **Consumo de alcohol:** Figura entre los 10 primeros riesgos para la salud. En algunos países en desarrollo, el alcohol es el primer riesgo sanitario, y en los países industrializados ocupa el tercer lugar.

- **Consumo de tabaco:** Es la primera causa prevenible de muerte en el mundo. De hecho, ya es el responsable de 1 de cada 10 muertes de personas adultas. Las muertes relacionadas con el tabaco, que en el pasado se limitaban en gran medida a los varones de los países de ingreso alto, se están extendiendo en la actualidad a las mujeres de estas naciones y a los varones de todo el mundo.

- **La inactividad física:** es otro factor catalogado por la OMS como uno de los de mayor riesgo para la salud. El estilo de vida sedentario es de los principales factores contribuyentes a las enfermedades no transmisibles. Algunas de las características sobre la inactividad física en la mayor parte de los países occidentales refieren que:

- La mayoría de la población de todas las edades tiene una vida inactiva.
- La actividad física disminuye con la edad.
- Las mujeres tienden a ser más inactivas que los hombres.
- Las poblaciones de escasos ingresos son más inactivas físicamente

Casi tres cuartos de la población viven un estilo de vida sedentario. Las tendencias entre los adultos mayores indican que el nivel de actividad física regular es muy bajo. La masificación del estilo de vida sedentario no es sólo el resultado de opciones individuales, sino también del ambiente en que vivimos, que promueve la inactividad. El aumento en el uso de transporte motorizado y el desarrollo de nuevos instrumentos que facilitan el trabajo y ahorran tiempo, causan que la población camine menos que en el pasado. Además, en muchos países, la inseguridad en las calles y la falta de lugares públicos recreativos son también razones importantes por las cuales muchas personas se abstienen de ser más activas. Pero ser activo durante el transcurso de la vida puede estimularse enormemente mediante la adopción temprana del hábito del ejercicio.

## EDUCACIÓN PARA LA SALUD, PROMOCIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Con la combinación de estos factores antes citados y el reconocimiento de su influencia sobre la salud, nace la idea de que no es suficiente con la asistencia sanitaria para atender al estado de salud de la población. Así, y desde la Conferencia Internacional sobre Promoción de Salud (OPS, 1987) se comienzan a implementar programas y políticas de salud que atienden a las áreas de actuación en promoción de la salud, establecidas en la Carta de Ottawa.

Según la Carta de Ottawa (OPS, 1987) la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente.

Las áreas a trabajar serían:

- **Construir políticas saludables:** Contribuir a la salud mediante la adopción de medidas políticas que favorezcan la salud en aquellos sectores no directamente implicados en la misma.
- **Crear ambientes que favorezcan la salud:** fomentar la creación de ambientes y entornos tanto físicos, psicológicos y sociales que conduzcan al bienestar de la comunidad y a controlar o eliminar factores de riesgo para la salud.
- **Desarrollar habilidades personales:** que la promoción de la salud favorezca el desarrollo personal y social mediante la información, la educación y el desarrollo de aptitudes indispensables para la vida. Se trata de aumentar el “empoderamiento” de la población, lo que significa dar herramientas a la comunidad para que ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente para que opte por todo lo que le propicie salud.
- **Reforzar la acción comunitaria para incrementar la efectividad de las acciones:** En el caso de los escolares sería mejorar la participación entre la escuela y la comunidad, involucrando madres y padres de familia, el sector público y privado, y la sociedad en general en torno a su bienestar.
- **Reorientar los servicios de salud:** como un trabajo de toda la sociedad para la consecución de un sistema de protección de la salud que propicie que se trascienda la prestación de servicios médicos y clínicos, además de que estos servicios se orienten a las necesidades culturales de los individuos y favorezcan la necesidad colectiva de una vida más sana.

Atendiendo a esto, la promoción de estilos de vida saludables depende en gran medida de la participación activa de la población. La Educación para la Salud es una herramienta muy importante en este proceso, ya que ésta no solo proporciona a las personas la posibilidad de adoptar creencias, hábitos y actitudes saludables, sino que también conlleva una concienciación de la comunidad para conocer los factores que influyen en su salud y cómo potenciarlos o transformarlos.

Hay que hacer referencia, en el concepto de salud, a la percepción del sujeto, como una medida necesaria e imprescindible para la valoración por parte del individuo. El modelo biomédico tradicional excluye el hecho de que, en la mayoría de las enfermedades, el estado de salud está profundamente influido por el estado de ánimo, los mecanismos de afrontamiento a las diversas situaciones estresantes y el soporte social. Es evidente, que estos aspectos de máxima importancia en la vida de los seres humanos serán los que más influyan a la hora de que las personas evalúen su calidad de vida. La calidad de vida es 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.

La satisfacción con el estado físico es un elemento para esta valoración, cobrando un papel relevante al poner al individuo en equilibrio con su propio cuerpo, además de llevar un elemento intrínseco en muchos de los deportes que realizamos para tal fin, como es el juego. 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.

## INTRODUCCIÓN Y REFLEXIÓN SOBRE LA NECESIDAD DE DESARROLLO EMOCIONAL

Como se ha descrito en el apartado anterior, la calidad de vida percibida por el sujeto depende en gran medida del grado de satisfacción que el sujeto tenga en relación a su bienestar físico, emocional y social. En este apartado abordaremos cómo la educación emocional es un aspecto determinante para esta valoración y para la prevención de adicciones.

### **¿Por qué hay que educar emociones?**

Nuestra vida es mucho más rica en emociones de lo que solemos pensar. A lo largo de un día experimentamos una gran variedad de ellas de forma consciente o no. Así, por ejemplo, la posibilidad de ganar o perder un partido puede que nos provoque una mezcla de miedo, frustración o rabia de más o menos intensidad. Así también, la satisfacción que anticipamos ante el elogio cuando hemos realizado un buen ejercicio o la alegría de haberlo pasado bien en un entrenamiento o partido, son elementos inherentes a la propia práctica deportiva.

A pesar de no ser totalmente conscientes, nuestras emociones iluminan o ensombrecen nuestra vida y se combinan formando un paisaje determinado que además contagiamos a los que nos rodean más o menos intensamente, y que en el caso de nuestros/as jugadores/as puede acabar siendo determinante en su manera de ver el mundo y el deporte que practican.

### **¿Qué tenemos que saber de las emociones y de Inteligencia emocional?**

Para D. Goleman el término “emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Existen centenares de emociones y muchísimas más mezcladas, variaciones, mutaciones y matices diferentes entre todas ellas. En realidad, existen más sutilezas en la emoción que palabras para describirlas”. Todas las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar, programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución para actuar.

En los años noventa, asistimos tanto dentro del ámbito de la psicología, como en la educación o en la literatura de autoayuda, a la “revolución emocional”. La Inteligencia Emocional, un término acuñado por dos psicólogos de la Universidad de Yale (Peter Salovey y John Mayer) y difundida mundialmente por el psicólogo Daniel Goleman, en su libro “Inteligencia Emocional” donde muestra la necesidad de estudiar este aspecto de la inteligencia. El término se refiere a la capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.

En este sentido, saber encajar una frustración a corto plazo a cambio de una mayor recompensa a medio o largo plazo, resolver con asertividad los conflictos que genera la convivencia, manejar nuestros estados de ánimo para motivarnos ante las dificultades, etc., son competencias socio-emocionales que, muchas veces, marcan nuestras vidas de manera mucho más relevante que el expediente académico.

Actualmente, ya no se puede plantear de forma excluyente razón y emoción, pues sabemos que las funciones psicológicas básicas como la atención, la percepción o la memoria están ligadas a nuestros estados emocionales y que las emociones son un valiosísimo recurso que nos ha permitido sobrevivir a lo largo de nuestra evolución como especie. Sentir, pensar y actuar son tres grandes procesos psicológicos del ser humano que se influyen mutuamente. Sin embargo, de estos tres grandes procesos, el único que queda visible es la conducta (actuar) que, a su vez, influye y es influenciada por los pensamientos y sentimientos que la sustentan. Es conveniente visualizar al ser humano en la totalidad de estos tres procesos para entender su comportamiento.

### **¿En qué medida nuestra educación emocional determina nuestra salud mental y nuestra percepción de felicidad?**

Las emociones constituyen un valioso dispositivo que nos aporta información sobre nuestra relación con el entorno. Cuando las cosas me van bien, respecto a mis intereses, objetivos, etc., experimento emociones placenteras como alegría, satisfacción, entusiasmo, y contrariamente, cuando en mi entorno percibo una amenaza, una pérdida o un obstáculo siento miedo, tristeza o enfado.

Al experimentar una emoción mi pensamiento se altera y genera a su vez percepciones congruentes con dicha emoción, por eso es fácil ver a una persona enfada haciendo la lista de agravios de la persona que piensa que le ha agraviado, lo que a su vez alimenta su enfado.

La Educación Emocional permite, entre otros beneficios, actuar de forma preventiva ante estilos afectivos desfavorables que interfieren en el comportamiento de las personas. El desarrollo emocional es un proceso de aprendizaje en el que vamos construyendo nuestra visión del mundo, de nosotros mismos y de cómo nos manejarnos en él. Cada experiencia importante que vivimos tiene asociada un tono emocional placentero o desagradable. Estos significados emocionales que atribuimos a las experiencias, pueden terminar convirtiéndose en un rasgo de una forma característica de respuesta, o lo que es lo mismo, en un rasgo de personalidad.

El desarrollo emocional deficiente en los niños/as hace que:

- Manifiesten mayor número de emociones negativas: tristeza, enfado y miedo y les cuesta más tiempo recuperarse.
- Les cueste aceptar que no se puedan cumplir sus deseos.
- Los niños con alta emocionalidad y bajos en el control y manejo de las emociones, presenten un pobre funcionamiento social, reacciones inapropiadas y pueden ser rechazados por sus iguales.
- Tengan un deficiente control emocional: llantos, arrebatos de ira o tristeza de forma exagerada, que no saben cómo comunicar de otra manera.
- Muestren reacciones agresivas inmediatas acompañadas de una respuesta emocional intensa y excesiva impulsividad. Atribuyen intenciones hostiles en los demás.
- Cuando se sienten frustrados reaccionen impulsiva y agresivamente.

El desarrollo emocional adecuado en niños/as hace que:

- Experimenten mayor número de emociones positivas.
- Ante las emociones negativas la recuperación sea más rápida.
- Adopten una actitud positiva ante la vida.
- Sean más optimistas.
- Tengan una autoestima realista y sólida.
- Sepan expresar sus sentimientos.
- Muestren resistencia a la frustración.
- Sus relaciones con los demás sean armoniosas
- Presenten escasos problemas de conducta (fracaso escolar, timidez, ansiedad...)
- Tengan capacidad de cooperación y habilidades de resolución de conflictos interpersonales.

### **¿Qué emociones promueven un desarrollo psicológico saludable?**

Las emociones positivas como la alegría, el orgullo, la satisfacción o el entusiasmo no sólo tienen el efecto inmediato de hacernos sentir bien, además, amplían nuestro repertorio de pensamiento y acciones y nos permiten contemplar respuestas novedosas y creativas, debido a que amplían las tendencias de pensamiento y acción, favorecen la construcción de recursos personales para afrontar situaciones difíciles o problemáticas. Asimismo, tienen un efecto en la mejora de los recursos físicos, intelectuales y sociales de la persona, con la importancia de que estos recursos son duraderos, es decir, que no se pierden cuando la emoción termina, pudiendo utilizarse más adelante, en otros contextos y bajo otros estados emocionales.

Esta construcción de recursos personales produce un tercer efecto de transformación personal, nos volvemos más creativos, mostramos un conocimiento más profundo de las situaciones, nos hacemos más resistentes a las dificultades y socialmente mejor integrados, con lo que se produce una "espiral ascendente" que lleva a que se experimenten nuevas emociones positivas.

## **EL LIDERAZGO EMOCIONAL DE LOS/AS TÉCNICOS/AS DEPORTIVOS**

### **¿Por qué es importante el papel del técnico/a deportivo como líder emocional de un grupo?**

Para empezar vamos a recordar que un líder es una persona a la que el grupo reconoce como jefe o le identifica como modelo y guía. Esta influencia procede de diferentes fuentes:

- Ocupar cierta posición (poder legítimo).
- Habilidad para mediar castigos (poder coercitivo).
- Habilidad para proporcionar recompensas o refuerzos (poder de recompensa).
- Conocimiento especializado y valioso (poder de experto).
- Identificación con el líder (poder referente).

El liderazgo emocional se ejerce dedicando más atención a los sentimientos y al proceso de aprendizaje que a los resultados o al producto final. Para ser líderes emocionales debemos tomar conciencia de la importancia de motivar, inspirar y darle sentido al esfuerzo. Para conseguir este liderazgo, también es interesante dedicar tiempo de los entrenamientos para que los niños/as experimenten la toma de conciencia, la regulación y la comprensión de sus emociones y de las de los demás, creando en el grupo un clima de confianza y oportunidades de aprendizaje.

Esta tarea no es fácil y convendría que los/as técnicos/as fueran conscientes de su proceso de desarrollo personal, de manera que trabajen al mismo tiempo que los miembros de su grupo las capacidades socioemocionales (autoconocimiento, autocontrol, autoestima y autoeficacia y las habilidades sociales). Algunas estrategias que pueden ayudar a desarrollar este liderazgo por parte de los/as técnicos/as son:

- **Cariño explícito:** la mayoría de las veces pensamos que en nuestro papel de técnico/a este aspecto no está dentro de las funciones y solemos pecar más por defecto que por exceso. Creemos que los que nos rodean saben cuánto les apreciamos, pero, eso que damos por sentado es mejor comunicarlo sin darlo por supuesto. En el caso de los niños/as mucho más.
- Para empezar a **generar armonía dentro de un grupo** debemos dejar de funcionar como árbitros. Sin darnos cuenta y con el ánimo de señalar lo que tienen que aprender, nos pasamos el día relacionándonos con nuestro grupo sacando la tarjeta roja, como si fuéramos un árbitro, señalando los errores cada vez que ocurren. Debemos cambiar el principio de la tarjeta roja por el principio de la atención positiva.
- **Potenciar el valor positivo de los errores y del esfuerzo más que el resultado.** Considerando los fallos y los errores como fuentes de aprendizaje o como problemas a resolver más que como fracasos.
- **Enseñar a autoevaluarse sin juzgarse en términos de bien o mal.** Conviene analizar qué hemos conseguido, en qué hemos fallado y qué podemos aprender de los errores.
- **Reforzarse positivamente** a sí mismos por las cosas positivas que se van alcanzando, para persistir y superar los obstáculos. Cuando creemos que podemos, podemos. Debemos enseñar a los miembros de nuestro grupo a terminar un ejercicio diciéndose a sí mismos cualquier frase de autoreforzamiento.
- **Enseñar optimismo a través de la atención selectiva hacia los aspectos positivos del ejercicio o de la situación.** La realidad puede ser interpretada desde diferentes ángulos y podemos enseñar a valorar aquellos que favorezcan más la autoestima.
- **La atención positiva a través del elogio frecuente,** que es uno de los más poderosos medios para consolidar y cambiar conductas. Todos necesitamos que nos digan las cosas que hacemos bien. El elogio y la alabanza a veces puede parecer que no tienen efectos inmediatos, pero si se utiliza de forma constante y sistemática modificará el autoconcepto de nuestros chicos/as. Para que el elogio sea efectivo:

- Debe tener en cuenta el proceso de aprendizaje en el que se encuentra el niño/a, es decir, tiene como objeto valorar el esfuerzo, el afán, los logros y los sentimientos de la persona y expresar la alegría.
- Se dirige a la conducta: “estoy contento cuando me escuchas”, no es globalizador “eres muy malo”.
- El elogio concreto y descriptivo además de estimular, da seguridad y sensación de que se le comprende y se le toman en serio. Le estaremos ayudando a encontrar más fácilmente el camino. No necesitará convertirse en el centro de atención mediante comportamientos erróneos.

## HABILIDADES INTRAPERSONALES

Las habilidades intrapersonales son el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada nuestros propios estados emocionales en función del contexto y la realidad social en la que se experimentan.

El primer paso para manejar las emociones es ser conscientes de ellas. Por tanto, en el nivel más básico de esta serie de competencias se encuentra la capacidad para percibir con precisión las propias emociones y sentimientos en el momento en que las estamos viviendo, en lugar de apartarlas, aplazarlas o reprimirlas si nos resultan incómodas. Las personas que tienen esta competencia:

- Saben qué emociones están sintiendo y por qué.
- Comprenden los vínculos entre sentimientos, pensamientos y acciones.
- Conocen la relación entre emociones y su comportamiento.

Tomar conciencia no es juzgar. A menudo, no nos gusta tomar conciencia, porque automáticamente establecemos un juicio de valor sobre la conveniencia o no de estar sintiendo determinadas emociones. En un segundo momento se trata de identificarlas y nombrarlas, utilizando un adecuado vocabulario emocional que nos permita expresar toda la riqueza de matices de la vivencia emocional. Es lo que llamamos autoconocimiento o toma de contacto emocional, utilizando un vocabulario emocional apropiado dado la gama de matices que existe:

- Ira, enfado, enojo, exasperación, indignación, rabia, cólera.
- Tristeza, pena, congoja, desánimo, desmoralización, desesperanza, desaliento.
- Miedo, ansiedad, desasosiego, inquietud, preocupación, pánico, temor, terror, alarma.
- Asco, desprecio, aversión, repulsión, repugnancia.
- Amor, afecto, aprecio, simpatía, amistad, cariño, ternura, respeto.
- Alivio, tranquilidad, calma, paz, placidez, quietud, serenidad.
- Sorpresa, admiración, asombro, extrañeza, pasmo.
- Vergüenza, azoramiento, pudor, sonrojo, turbación.
- Culpa, arrepentimiento, contrición, pesar, remordimiento.
- Orgullo, altivez, dignidad, pundonor, egolatría, inmodestia.

- Alegría, júbilo, regocijo, dicha, felicidad, plenitud, satisfacción, entusiasmo, euforia, gratitud, agradecimiento, esperanza, ilusión.

Y por último, la capacidad de reconocer cómo se manifiestan en nuestro cuerpo, qué tipo de pensamientos generan y qué comportamientos solemos manifestar. Analizando estos aspectos determinaremos conceptos de nuestra personalidad como son:

### **- Autoestima y autoeficacia**

La imagen que tenemos de nosotros mismos como seres únicos y diferentes, (autoconcepto) y de la valoración que hacemos de nuestras cualidades (autoestima) son determinantes en nuestra manera de relacionarnos con los demás. El origen de nuestra percepción de autoeficacia depende de:

- **Nuestra historia personal.** Cuando tenemos una “biografía” de experiencias exitosas y positivas nuestras expectativas de autoeficacia serán sólidas.
- **Experiencia vicaria.** Cuando observamos a otra persona enfrentarse con éxito a una tarea podemos imaginarnos o visualizarnos a nosotros mismos realizando una tarea similar con igual éxito.
- **Persuasión verbal.** El poder de las autoverbalizaciones puede producir el aumento de expectativas de autoeficacia, tanto en los demás como en nosotros mismos, “Sí, puedo”.
- **El estado de ánimo y la eficacia percibida se influyen bidireccionalmente,** como ya hemos visto las emociones positivas producen un incremento de autoestima, mientras que el ánimo depresivo reduce la creencia en la eficacia personal en un ciclo de desmoralización cada vez más amplio.

Las personas con una alta autoeficacia:

- ✓ Afrontan las tareas difíciles como un reto más que como una amenaza.
- ✓ Establecen metas altas y su compromiso es fuerte.
- ✓ Invierten un alto nivel de esfuerzo y lo aumentan ante las dificultades.
- ✓ Se mantienen orientados al problema.
- ✓ Atribuyen el fracaso a la falta de esfuerzo.
- ✓ Se recuperan rápido de un fracaso.
- ✓ No sufren de estrés y depresión, sino de activación.

Dentro de las actitudes personales que indican autoestima deficiente se encuentra:

- ✓ Autocrítica rigurosa y desmesurada que mantiene en un estado de insatisfacción consigo mismo.
- ✓ Hipersensibilidad a la crítica, por la que se siente exageradamente atacado, herido, echa la culpa de sus fracasos a los demás o a la situación, cultiva resentimientos contra sus críticos.
- ✓ Indecisión crónica, no por falta de información, sino por miedo exagerado a equivocarse.

- ✓ Deseo innecesario de complacer, por el que no se atreve a decir NO, por miedo a desagradar y a perder la buena opinión del que se lo pide.
- ✓ Perfeccionismo, autoexigencia esclavizadora de hacer "perfectamente" todo lo que intenta, que conduce a un desmoronamiento interior cuando las cosas no salen con la perfección exigida.
- ✓ Culpabilidad excesiva, por la que se acusa y se condena por conductas que no siempre son objetivamente malas, exagera la magnitud de sus errores y delitos y los lamenta indefinidamente, sin llegar nunca a perdonarse por completo.
- ✓ Hostilidad, irritabilidad a flor de piel, siempre a punto de estallar aún por cosas de poca importancia. Es propio del supercrítico a quién todo le sienta mal, todo le disgusta, todo le decepciona, nada le satisface.
- ✓ Tendencias depresivas, un negativismo generalizado (todo lo ve negro, su vida, su futuro y, sobre todo, a sí mismo) y una inapetencia generalizada de la felicidad de vivir y de la vida misma.

### **- Autocontrol o autorregulación**

La regulación emocional es la capacidad de modular los estados afectivos en función de las demandas de la situación y las normas definidas socialmente. Las respuestas impulsivas a menudo provocan consecuencias negativas, para evitar esta correlación es necesario desarrollar competencias de autocontrol que pueden abordarse desde tres diferentes aspectos:

- El manejo de la activación fisiológica a través de técnicas de respiración y relajación para devolver el equilibrio a nuestro sistema nervioso autónomo.
- El control de nuestros pensamientos aprendiendo a modificar estilos de pensamiento distorsionados, autoverbalizaciones o parada de pensamiento.
- Control consciente de la conducta por medio de técnicas de autoreforzamiento, control de estímulos y adquisición de nuevas destrezas de afrontamiento (búsqueda de apoyo social, planificación, distanciamiento,...).

## **HABILIDADES SOCIO-EMOCIONALES INTERPERSONALES**

El funcionamiento interpersonal adecuado es fundamental para el desarrollo psicológico de una persona en cuanto a cómo nos relacionamos con el grupo social. En el comportamiento prosocial y la cooperación las relaciones entre iguales constituyen un fundamento del desarrollo social desde la infancia. Ser aceptado por los demás y pertenecer a un grupo suponen un papel primordial en un desarrollo psicológico óptimo, dada la necesidad humana de afiliación. Este es uno de los grandes retos de la maduración socioemocional de la infancia y la adolescencia, para ello es necesario que el/la técnico/a deportivo sea un elemento potenciador de este proceso, facilitando aspectos como:

- **Habilidades de comunicación verbal y no verbal.** Una buena comunicación comienza con la capacidad para atender a los demás, tanto en la comunicación verbal como no verbal de cara a poder recibir los mensajes con precisión, realizando una escucha activa. El comportamiento no verbal acompaña y enfatiza al

comportamiento verbal, siendo este continuo, es decir siempre estamos comunicando a través del lenguaje del cuerpo y las expresiones faciales, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Los mensajes no verbales comunican mejor que las palabras los sentimientos y los estados de ánimo.

- **Colaborar e intercambiar el estatus y los roles.** Las relaciones simétricas (entre iguales) hacen que gran parte de las conductas estén destinadas a negociar los papeles asimétricos (quién controla o dirige a quién en cada momento). En este sentido se debe trabajar para que puedan actuar en diferentes papeles (actor principal, actor secundario, director, figurante, observador, etc. ) para desarrollar formas de relación que posteriormente se dan de forma natural en los grupos y en el que las habilidades aprendidas son fundamentales para afrontar procesos como la presión de grupo o el liderazgo entre otros.

- **Expresar aceptación y utilizar el papel de la simpatía.** Las personas que más animan, elogian, atienden y aceptan, suelen ser los que más elogios, atención, y aceptación reciben. Esta simpatía recíproca hace que la persona le guste estar con sus compañeros y encuentre en esta relación oportunidades de gran calidad para desarrollar su inteligencia social y emocional. Por el contrario, las personas que son rechazados por sus compañeros suelen expresar con frecuencia conductas negativas hacia ellos (agresiones físicas o verbales, disputas, críticas...) y recibir conductas similares. Esta antipatía recíproca suele provocar una escalada que hace que las conductas negativas aumenten con el paso del tiempo.

- **Repartir el protagonismo y la atención.** Uno de los refuerzos más valorados en las situaciones sociales es la atención de los demás. Comprenderlo y aprender a repartirla sin tratar de darla de forma excesiva, ni escasa, es una de las más sutiles habilidades sociales.

- **La Empatía**, como la habilidad para ponernos en lugar del otro y sentir con él, es el pilar de la conducta social exitosa. Asimismo, es una competencia inversamente proporcional a la conducta agresiva. Las personas más empáticas, aquellas que sienten el dolor de los demás, muestran mayor facilidad para resolver los conflictos más armoniosamente. Las personas que no tienen esta capacidad son emocionalmente sordas y por lo general, socialmente torpes puesto que no se preocupan o se equivocan al interpretar los sentimientos de los demás. “¿Cómo crees que se siente?”, con esta sencilla pregunta podemos ir fomentando la empatía.

- **Asertividad**, como la habilidad para expresar los propios derechos, sentimientos y opiniones sin manipular a los demás y sin dejarse manipular. Mantiene un comportamiento equilibrado, entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para:

- Defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos
- Decir “no” claramente y mantenerlo, haciendo frente a la presión de grupo y evitando situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado.
- Demorar actuar o tomar decisiones en circunstancias de presión hasta sentirse adecuadamente preparado.
- Habilidad de solicitar un cambio de conducta en la otra persona. Es importante que los demás sepan que su comportamiento nos molesta, o cuanto menos, nos afecta.

## PREVENCIÓN DE ADICCIONES

En este apartado abordaremos la prevención de drogodependencias en relación al consumo de tabaco y alcohol como producto de una multicausalidad de factores y donde la prevención es un determinante de protección para la salud. Para la realización de esta prevención se hace especial hincapié en la promoción de estilos de vida saludables a través de la práctica deportiva, por lo que se atiende a otro de los determinantes de la salud, la inactividad física. La promoción de estilos de vida activa a través de la práctica deportiva, donde el proceso de enseñanza cobra especial importancia, más allá de la propia disciplina deportiva y de los resultados de ésta. Insistimos en el trabajo desde un enfoque multifactorial donde el desarrollo emocional es un factor primordial para establecer hábitos de vida saludable estables en el tiempo.

Algunos de los fundamentos teóricos en el que nos movemos respecto a las adicciones, hacen referencia a la etiología del uso y abuso de drogas en la comprensión de la compleja trama de interacciones entre factores biológicos, genéticos y psicosociales.

Cada uno de estos factores tiene un diferente grado de importancia a lo largo del desarrollo evolutivo de las personas. Los factores de riesgo para el consumo de drogas generalmente proceden de tres campos: el individuo, la familia y el ambiente social más o menos cercano que incluye el grupo de amigos y compañeros, la escuela, el vecindario y la cultura en sentido amplio.

Partimos de la hipótesis de que el inicio y la progresión en el consumo de drogas durante la adolescencia es el resultado de una compleja combinación de presiones sociales y de motivaciones internas que afectan de modo singular a cada individuo. Desde este planteamiento, debemos incidir en un doble plano: por un lado, en las variables mediadoras más directamente relacionadas con el consumo de drogas y, por otro lado, en la competencia personal y social del preadolescente, desarrollando en él una serie de habilidades que le hagan menos proclive a consumir drogas y más competente para establecer vínculos prosociales y para hacer frente a las presiones del ambiente favorables al consumo de drogas.

En la esfera afectiva, las acciones centran su interés en dos grandes conceptos propuestos por diversas teorías para explicar el consumo de drogas: el control emocional y la autoestima. La teoría multietápica del aprendizaje social (Simons, Conger y Whitebeck, 1988) sugiere que el malestar emocional del individuo y la falta de habilidades de afrontamiento son determinantes en la escalada hacia el consumo habitual de drogas. Esta escalada puede estar condicionada porque la persona busque en el consumo de drogas un alivio a su malestar emocional o, porque ante la falta de habilidades, recurra a las drogas como un medio para hacer frente a sus problemas vitales.

Por otra parte, la teoría del autorrechazo (Kaplan, 1972; Kaplan y Peck, 1992) considera que la autoestima es una pieza clave para explicar las conductas desviadas de los adolescentes. Según esta teoría, todas las personas tienden a mantener una elevada autoestima e intentan comportarse de modo que su autovaloración se fortalezca.

En la adolescencia, por los cambios físicos y psicológicos que se producen y por acontecimientos sociales desfavorables (rechazo familiar, fracaso académico, falta de apoyo social, etc.), la probabilidad de vivir experiencias de autodesprecio es mayor que en otras etapas de la vida. Cuando estas experiencias de autorrechazo se repiten los adolescentes pueden apartarse de los roles convencionales y creer que su autovalía puede aumentar si mantienen relación con grupos de iguales socialmente desviados. Si la persona tiene un estilo de evitación, será más probable que recurra a las drogas como forma de escapar o evitar los problemas que le afectan.

## PROPUESTAS METODOLÓGICAS PARA UNA INTERVENCIÓN PREVENTIVA

Para el desarrollo de habilidades y recursos personales se propone una metodología interactiva, lúdica, participativa y basada en el aprendizaje por descubrimiento. Para generar este espacio de prevención, los grupos que se crean deberían tener en cuenta una serie de recomendaciones metodológicas para facilitar la interacción positiva de los miembros.

### - Cohesión del grupo

Es importante que los miembros se sientan valorados y seguros dentro del grupo. Para ello hay que animarles a participar y reforzar en todo momento sus comentarios adecuados, ignorando aquellos que sean desafortunados. Se debe aceptar a cada miembro del grupo tal y como es, valorando lo que hacen bien y evitando criticar sus errores y sus opiniones. Para fortalecer el grupo es fundamental propiciar un clima de cooperación, apoyo y de respeto mutuo.

### - Estímulo de la participación

Se debe procurar que los ejercicios tengan un carácter lúdico, participativo e interactivo, y que se desarrollen en un clima desenfadado en el que los miembros se sientan cómodos. Es un contexto de aprendizaje informal en el que la curiosidad sea la base para el aprendizaje inductivo el descubrimiento de contenidos preventivos en el que la crítica sea un elemento de aprendizaje y no de descalificación.

### - Promoción del aprendizaje de habilidades

Será necesario que el/la técnico/a deportivo haga de modelo competente para demostrar cómo hay que desempeñar la habilidad, especialmente cuando los miembros del grupo se bloqueen o no sepan cómo seguir. Todos los progresos que se vayan observando, por pequeños que sean, deben ser convenientemente reforzados. Los errores que se cometan deben corregirse con mucho tacto, utilizando siempre un lenguaje positivo que facilite el cambio.

- El papel del/la técnico/a deportivo ha sido tratado en el apartado de liderazgo emocional, pero que en lo referente a la prevención del consumo de sustancias el aspecto primordial es desempeñar un papel de modelo de salud, en especial en lo que al consumo de drogas se refiere.

Algunas **técnicas** útiles para el abordaje de actividades preventivas y actividades de promoción de estilos de vida saludables a través de la práctica deportiva son:

### - Aprendizaje guiado o estructurado

La práctica guiada es un procedimiento que se utiliza para el aprendizaje de habilidades en el que se combinan distintas técnicas:

- **Descripción de la habilidad que se va aprender**

Cuando se trata de aprender habilidades complejas es necesario descomponerlas en los atributos o elementos conductuales más sencillos que forman parte de esa habilidad. La descripción debe ser en todo momento muy precisa y debe hacerse en términos concretos y específicos. Siempre que sea posible la descripción debe referirse a conductas que sean directamente observables.

- **Modelado**

La demostración de la habilidad o de los elementos que la componen es una parte esencial de este procedimiento. Es conveniente que en los primeros momentos del aprendizaje, la ejemplificación corra a cargo del/a técnico/a deportivo (modelo competente). De esta forma los/as participantes tienen oportunidad de observar e imitar una ejecución correcta de la habilidad.

- **Ensayo de conducta**

La mejor forma de aprender una habilidad es practicarla. Cuanto más se ejercite, antes y mejor se aprenderá. El ensayo de conducta no sólo es ventajoso para quienes participan en él, sino también para el resto del grupo que tiene la oportunidad de observar la habilidad y de aprender su ejecución mediante modelado.

- **Retroalimentación positiva**

Todo ensayo de conducta debe ir acompañando de refuerzo por el desempeño de la habilidad. Es muy importante identificar y reforzar los aciertos de los/as participantes cada vez que se produzcan. De esta forma se consolidan los progresos y se motiva a participar activamente en los ejercicios para corregir los errores detectados. La corrección de errores debe realizarse utilizando siempre un lenguaje positivo. Para ofrecer retroalimentación de forma eficaz hay que tener en cuenta los siguientes criterios:

- ✓ Toda ejecución, por defectuosa que sea, siempre tiene aciertos.
- ✓ Se debe empezar destacando algo positivo de quien está practicando la habilidad.
- ✓ Decir de forma clara, concreta y en términos positivos, qué se puede hacer para desempeñar mejor la habilidad. Utilizar un lenguaje positivo supone decir lo que se tiene que hacer en lugar de lo que no se tiene que hacer.

### - Ejercicios de Generalización

Para asegurarse que la habilidad se va a utilizar correctamente es necesario programar ejercicios controlados de generalización en situaciones naturales, asegurando que no haya una ruptura brusca o un salto demasiado grande. Para evitar este problema es necesario que los primeros ensayos de generalización se programen cuidadosamente, de modo que el nivel de exigencia no sea demasiado elevado y que la probabilidad de éxito durante el ensayo sea alta.

Otra serie de técnicas enfocadas a cómo el participante gestiona sus pensamientos y sus emociones serían:

#### - Cuestionamiento de pensamientos irracionales.

Esta técnica de confrontación consiste en sustituir dichos pensamientos irracionales por otros más adaptativos y racionales mediante un proceso de debate interno. Los pensamientos irracionales en muchas ocasiones se componen de exigencias absolutistas sobre uno mismo, los demás, o el mundo en general. Es frecuente que estos pensamientos vayan acompañados de expresiones como “no puedo...” o “no sé...”. Mediante esta forma de pensar, la persona sustituye sus preferencias por obligaciones absolutas autoimpuestas que bloquean y dificultan la obtención de sus objetivos.

Las personas en las que domina esta forma de pensamiento negativo suelen hacer también suposiciones ilógicas, distorsiones cognitivas o errores del pensamiento, que dependiendo de la frecuencia e intensidad, pueden provocar estados emocionales negativos. Algunos de estos errores cognitivos son los siguientes:

- Pensamiento del todo o nada: “todo me sale mal”, “no sirvo para nada”.
- Adivinar el futuro: “nunca aprenderé a jugar”.
- Minimizar lo positivo y magnificar lo negativo: “la vez anterior me salió porque tuve suerte, pero esta vez no ve ha salir”.
- Perfeccionismo: “¡no está mal, pero me tenía que haber quedado perfecto!”.
- Sobregeneralización: “si he fallado esto, fallaré todo lo demás; no hay ninguna duda, soy un fracaso total”.

Una vez identificados los pensamientos irracionales y los errores que está cometiendo una persona para llegar a esa emoción de malestar o miedo, hay que cambiar ese pensamiento para transformarlo en otro más racional. Una forma de hacerlo es a través de un debate interno, confrontando los pensamientos irracionales mediante preguntas lógicas y siendo consciente de las emociones que lleva asociadas. Preguntas como “¿Cuáles son las verdaderas consecuencias de esto?”, “¿Qué pasaría si...?”, “¿Es eso tan terrible?”, “¿Realmente es tan horrible como yo creo?”, “¿Pensando de esta forma soluciono mis problemas?”, “¿Consigo cambiar algo así?”, “¿Quejarme cambia la situación?”. Esto conduce a una forma de pensar más racional y positiva que supone disminuir sustancialmente las emociones negativas y a ser una persona más feliz y adaptada.

#### - Parada del pensamiento

La parada de pensamiento es una técnica de autocontrol cuyo objetivo es detectar y parar los pensamientos negativos o intrusivos que tienen un carácter obsesivo. Es una técnica útil que requiere perseverancia en su utilización porque los pensamientos indeseados tienden a volver al cabo de un cierto tiempo. Una vez entrenada es posible realizarla con mucha rapidez. En la parada de pensamiento se pueden distinguir tres pasos:

- **Paso 1** – Detectar los pensamientos. Con frecuencia estos pensamientos aparecen de modo automático e inconsciente, precisamente por eso son más peligrosos y necesitan de un entrenamiento para elevar el

nivel de alerta que permita detectarlos con la mayor anticipación posible, evitando así una cadena de pensamientos negativos que se retroalimenta a sí misma.

- **Paso 2** – Parar los pensamientos. Para parar estos pensamientos se pueden autoverbalizar las siguientes órdenes internas: “¡basta!”, “para”, “stop”. Si la persona está sola puede hacerlo en voz alta, y posteriormente, ir bajando el tono de voz hasta hacerlo mentalmente.
- **Paso 3** – Sustituir los pensamientos. El último paso consiste en sustituir el pensamiento intrusivo por otro positivo mediante autoverbalizaciones. Si es posible se debe realizar una actividad distinta, aunque luego se retome lo que se estaba haciendo anteriormente. El objetivo con este paso es romper la cadena de pensamientos negativos y tratar de concentrar la atención en algo distinto y positivo.

### - Relajación

La ira, la ansiedad y la angustia, son reacciones emocionales extremadamente negativas que ponen en peligro la sensación de bienestar y que se dan muchas veces en la realización de cualquier práctica deportiva. Es por ello importante, aprender habilidades que permitan atenuar y controlar esos estados emocionales. La relajación es probablemente una de las técnicas más efectivas para calmar la ansiedad y ejercer autocontrol sobre las reacciones emocionales negativas. Procedimientos de relajación existen muchos, dependiendo de donde fijen la atención para llegar a conseguir este estado corporal. El que se describirá en la parte práctica procede de la Relajación Progresiva de Jacobson, el cual fija la atención en la tensión y distensión de los músculos del cuerpo. El objetivo es aprender a diferenciar entre tensión y relajación, atendiendo a concentrarse en esta diferencia. Con la práctica no se tarda en aprender esta diferencia, siendo su aplicación muy interesante en el ámbito deportivo. Al llevar a cabo los ejercicios es importante combinar la respiración para tensar y relajar, se debe comprobar si la aspiración produce tensión y la espiración relajación. Por cada exhalación hay que intentar conseguir un grado de relajación mayor.

### - Tormenta de ideas

La tormenta de ideas es una técnica que tiene como objetivo aumentar la cantidad de propuestas, soluciones o aportaciones frente a una situación o problema previamente planteado de forma clara y concreta. Se pretende que todos los miembros del grupo participen y lo hagan sin miedo a equivocarse o a ser criticados por los demás. Más vale equivocarse que no intervenir.

Lo importante en la tormenta de ideas es la cantidad de propuestas, cuantas más ideas mejor, aunque no sean originales o incluso sean descabelladas. También es importante la brevedad y conseguir el mayor número de soluciones en el menor tiempo posible. Mientras se está utilizando esta técnica se deben aceptar todas las aportaciones, evitando criticarlas o juzgarlas. También hay que eliminar la autocrítica. No hay que dejar de exponer una idea porque se considere sin valor o sin importancia, como tampoco hay que dejar de expresarla porque se parezca a otras que se han dicho con anterioridad o porque se juzgue poco original. Al hacer las propuestas no se deben dar explicaciones y no se pueden producir debates o discusiones. Explicar las ideas, discutir las y evaluarlas es algo que se puede y se debe hacer en otro momento.

## PROPUESTA DE ESTRATEGIAS PARA UNA INTERVENCIÓN PRÁCTICA A NIVEL PREVENTIVO Y DESDE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los fundamentos de la relación entre inteligencia emocional y adicciones han sido descritos ampliamente, en la forma en la cual conocer y controlar las propias emociones es algo necesario para la prevención. Volvemos a repetir la afirmación de D. Goleman “el alcohol y las drogas funcionan como una especie de medicación que ayuda a mitigar la ansiedad, el enojo y la depresión, al calmar químicamente estas reacciones emocionales”.

La prevención de adicciones es un terreno amplio dado la problemática multicausal del consumo de drogas. En dicho campo, tiene cabida actividades diversas en función del grupo de edad con el que se trabaje y con el objetivo preventivo que se fije.

Se conceptualiza por tanto la acción preventiva como un continuo de actuaciones que van desde actividades de promoción de estilos de vida saludables incompatibles con las conductas adictivas, actividades que retrasan edades de inicio en el consumo y actividades que reducen el riesgo en el consumo y/o abuso de sustancias.

Situando el presente documento en el ámbito de la promoción de estilos de vida saludables desde la práctica deportiva, creemos necesario introducir una propuesta para sesiones informativas sobre alcohol y tabaco con el objetivo preventivo de retrasar la edad de inicio o la disminución de riesgos y daños en el consumo en pre y adolescentes.

Para que estas intervenciones sean eficaces se deberá realizar un análisis previo teniendo en cuenta la edad y las características del grupo. Se debe adaptar la información y asumir que la información objetiva y veraz sobre las drogas y sus efectos sólo es un elemento necesario, aunque no suficiente para la intervención y que debe ser complementado con otras acciones, como se propone el presente documento.

Es necesario entender el sentido que para un técnico/a deportivo tiene trabajar este ámbito y que está basada en la comprensión de que el desarrollo de una destreza va unido al desarrollo personal. No se propone la necesidad de una sesión formal, sino asumir trabajar este ámbito en cualquier grupo deportivo, puesto que siempre se dan espacios y momentos para introducir y/o adaptar estos contenidos.

### INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE ALCOHOL Y TABACO.

Las distintas bebidas alcohólicas se pueden agrupar en dos categorías: bebidas fermentadas (vino, cerveza) y bebidas destiladas. El vino se obtiene de la fermentación de la uva, mientras que la cerveza es el resultado de la fermentación de cereales como la cebada o el centeno. Los licores o bebidas destiladas se obtienen mediante procedimientos artificiales como la destilación que elevan su concentración alcohólica.

Todas las bebidas alcohólicas contienen alcohol etílico o etanol, unas en mayor proporción que otras. Se denomina graduación alcohólica al tanto por ciento de alcohol puro que contiene cada bebida alcohólica. Esta graduación se expresa en grados de alcohol. Por ejemplo, si una bebida alcohólica tiene 10°, quiere decir que diez partes de cada cien de esa bebida son alcohol puro. La cerveza suele tener una graduación media de 6°, el vino de 12° y los licores de 40°.

Si nos centramos en los efectos, El alcohol etílico o etanol es una droga depresora del cerebro que hace que éste disminuya su funcionamiento. El alcohol pasa rápidamente a la sangre a través del estómago y del intestino delgado. Una vez en la sangre, el alcohol se distribuye por todo el cuerpo y afecta a todos los órganos, especialmente al cerebro.

El consumo de bebidas alcohólicas en pequeñas cantidades hace que las reacciones sean más lentas, que la capacidad de pensar y de tomar decisiones se vea dificultada, que se produzcan ligeras alteraciones de la memoria, que disminuya la coordinación de movimientos y que las personas controlen menos lo que hacen y lo que dicen. El alcohol se elimina del organismo a través del hígado. Sin embargo, el hígado tiene una capacidad limitada para eliminar el alcohol que hay en la sangre. Por eso, si se continúa bebiendo, aumenta la concentración de alcohol en la sangre y, por tanto, el grado de intoxicación etílica. Cuando la cantidad de alcohol ingerida es mayor, se experimentan dificultades en la discriminación visual y auditiva, aparecen mareos, náuseas y vómitos. El habla se deteriora, las personas se tambalean hasta llegar a caerse y se llega a perder el control de las reacciones emocionales, apareciendo una euforia o tristeza excesiva e incluso reacciones violentas y conductas agresivas. Cuando la cantidad de alcohol consumida es muy elevada, se produce pérdida de conciencia, coma etílico y en situaciones extremas la muerte por parada cardiorrespiratoria.

Tras el consumo excesivo de bebidas alcohólicas se sufre un malestar general conocido por el nombre de resaca. Este estado se caracteriza por dolor de cabeza, dolor de estómago, náuseas y vértigo. La resaca es una señal del organismo que nos indica que se ha consumido alcohol en exceso y que éste nos ha hecho daño.

El alcohol provoca daños, malestar y problemas de forma inmediata y que no es necesario ser alcohólico o esperar muchos años para experimentar sus efectos negativos. Algunos mitos en relación al consumo de alcohol:

- El alcohol hace que la gente sea más sociable. El alcohol no mejora a las personas, no es una buena forma de vencer la timidez ni de superar las dificultades de comunicación y de relación con los demás. Lo único que hace el alcohol es reducir el autocontrol y producir una falsa y pasajera sensación de relax y de desinhibición. Con frecuencia las personas que consumen bebidas alcohólicas pierden el control de su conducta y se vuelven pesadas y desagradables con los demás. A veces se muestran demasiado eufóricas o tristes, y no es extraño que se comporten de forma violenta y agresiva.
- Beber alcohol sólo los fines de semana significa que se controla su consumo. Hay personas que piensan que controlan el consumo de alcohol porque sólo beben los fines de semana. Esta idea es falsa. Quienes esperan que llegue el fin de semana para salir y consumir alcohol hasta coger un “buen punto” pueden tener

serios problemas con esta sustancia, incluso si son capaces de estar sin beber durante el resto de la semana. Además, beber mucho alcohol en periodos cortos de tiempo es más problemático que repartir ese mismo consumo a lo largo de toda la semana.

El tabaco es una droga estimulante que produce una intensa dependencia. Cuando las personas fuman habitualmente, llegan a depender de esa droga, su cuerpo necesita la nicotina para funcionar correctamente. Si un fumador habitual deja el tabaco puede experimentar durante un tiempo una serie de desagradables problemas y molestias (mal humor, nerviosismo, cansancio, dolor de cabeza, disminución de la concentración, dificultad para dormir, etc.) que se conocen por el nombre de síndrome de abstinencia. El humo del tabaco contiene hasta 4.000 sustancias tóxicas. Las más importantes son las siguientes:

- Nicotina. Es una sustancia con un gran poder de adicción que estimula el sistema nervioso, acelera los latidos del corazón, aumenta la presión de la sangre y estrecha los vasos sanguíneos. La nicotina es la responsable de que el corazón se fatigue.
- Alquitrán. Es una sustancia oscura, espesa y pegajosa que se deposita en los pulmones y en los bronquios, y que con el paso del tiempo hace que éstos no funcionen adecuadamente. También es responsable de que los dedos y los dientes se pongan amarillos. Se ha demostrado que ocasiona cáncer de pulmón y otro tipo de tumores.
- Monóxido de carbono. Es un gas tóxico que afecta a la sangre y disminuye la capacidad de ésta para proporcionar oxígeno al organismo. El monóxido de carbono acelera el ritmo del corazón y hace más difícil la respiración, especialmente cuando el fumador trata de hacer ejercicio físico.
- Gases irritantes. Este tipo de gases son los que producen la tos, catarros y bronquitis que son tan frecuentes en el fumador. Reducen las defensas del pulmón y favorecen las infecciones.

Las primeras experiencias con el tabaco suelen ser desagradables para la mayoría de las personas, ya que esa es la forma que tiene el organismo de avisar que el tabaco es perjudicial. A pesar de ello muchas personas siguen fumando por la presión del grupo, de la publicidad o por imitar a los adultos o a las personas famosas que fuman. Con el paso del tiempo el cuerpo se acostumbra al tabaco y desaparecen esas molestas consecuencias. Después ya es demasiado tarde y se tiene que seguir fumando porque se ha desarrollado una fuerte dependencia a la nicotina.

El tabaco es un problema muy serio de salud que la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.) considera la principal causa de muerte y de enfermedad que se puede prevenir en el mundo desarrollado. Enfermedades asociadas como; cáncer de pulmón y otro tipo de tumores, enfisema pulmonar, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, infarto de miocardio, angina de pecho, arterioesclerosis, úlcera gastroduodenal. Además de estas

graves enfermedades, suelen aparecer arrugas prematuras, fatiga, manchas amarillentas en los dedos y en los dientes, alteraciones del ritmo del pulso, catarros de alta repetición y tos crónica.

## PROPUESTA PRÁCTICA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

Una propuesta práctica para el trabajo en Inteligencia Emocional y que amplía el contenido expuesto anteriormente, se centraría en ejercicios con los siguientes objetivos:

- Aprender a identificar las emociones y comprender su importancia en la relación con los demás y con la empatía.
- Adquirir habilidades de afrontamiento para estados emocionales negativos.

### - “Cambiando pensamientos”

Como hemos referido, cuando se piensa de manera poco racional, exagerando las consecuencias negativas de lo que nos ocurre, generalizando a partir de un detalle insignificante, sacando conclusiones precipitadas sin tener base real para ello, los sentimientos posteriores son más tristes, ansiosos, depresivos o negativos.

No se trata de tener una visión positiva de las cosas “porque sí”, esto también sería poco racional. De poco vale decirse delante del espejo: “soy capaz de ganar esta carrera de atletismo” si en realidad no se tienen las capacidades atléticas necesarias para lograrlo. El objetivo de un pensamiento racional es poder ver todas las alternativas posibles, pero de manera realista.

Para ilustrar estos conceptos realice la siguiente actividad: Decida al azar entre los miembros del grupo quienes serán los positivos y quienes los negativos. El juego consiste en hacer un ejercicio y decir en voz alta las valoraciones en función del signo que le ha tocado a cada uno. Aquellos que le toque el signo –tendrán que hacer una valoración negativa de la situación. Por el contrario, a aquellos que le toque el signo +, valoraran positivamente.

Probablemente, al principio tendrá que ayudar al grupo a emitir y verbalizar sus argumentos y a centrarlos en el polo positivo o negativo, según el caso. Algunos ejemplos de comentarios negativos pueden ser los siguientes: “seguramente que al hacerlo van a reírse de mí, lo pasaré mal”; “estos ejercicios son muy difíciles, no me divierten”. Con respecto al signo positivo, algunos pensamientos pueden ser los siguientes: “voy a aprender algo nuevo, lo voy a intentar”; “voy a saber jugar mejor y me lo voy a pasar mejor”; “me esforzaré y haré que me sienta mejor”; “le preguntaré al entrenador si no me sale”.

### - “Relajándonos”

Para poner en marcha esta actividad es muy importante rodearse de las condiciones adecuadas como buscar un lugar tranquilo y cómodo. Lo ideal sería un gimnasio en el que hubiera colchonetas para poderse echar en el suelo. La luz, debe ser tenue, y la temperatura adecuada. Es importante que haya silencio durante el desarrollo de la relajación, evitando las risas o los comentarios de los participantes.

La introducción sería la siguiente; “la técnica que vais a aprender se basa en el método de la relajación progresiva de Jacobson. Esta técnica consiste en ir tensando grupos de músculos durante cinco segundos y relajarlos a continuación durante unos diez segundos, la acompañaremos con respiraciones más profundas”. Se describe una versión simplificada de las distintas partes del cuerpo que se deben tensar y relajar, adaptada para un grupo de edad preadolescente, siendo posible su adaptación a otros grupos de edad:

- **Frente y cuero cabelludo.** Para tensar estos músculos hay que elevar las cejas y arrugar la frente como si se estuviera muy sorprendido por algo. Las cejas tienen que levantarse todo lo que se pueda y mantener la sensación de tensión durante unos segundos. A continuación se bajan las cejas y se presta atención a la diferencia entre una y otra sensación. Los ojos deben estar quietos y mirando directamente hacia delante.
- **Ojos y entrecejo.** La contracción de estos músculos se consigue frunciendo el ceño todo lo fuerte que se pueda y al mismo tiempo cerrando los ojos con fuerza. Se mantiene durante unos segundos y se dejan caer las cejas, concentrándose únicamente en la sensación de relax de esta parte de la cara.
- **Mandíbula.** Apretando fuertemente los dientes durante unos segundos se tensa la mandíbula. Seguidamente, se separan ligeramente los dientes para eliminar la tensión y se dirige la atención a la sensación de relajación.
- **Labios.** Los músculos de los labios se pueden contraer mediante una sonrisa forzada. La tensión se mantiene por unos momentos y se aflojan los labios a continuación.
- **Cuello.** La contracción del cuello se consigue colocando la punta de la lengua sobre el paladar y presionando hacia arriba fuertemente durante unos segundos. Para relajar el cuello, hay que dejar que la lengua se hunda en el fondo de la boca.
- **Nuca.** Los músculos de la nuca se tensan echando la cabeza hacia atrás. Esta sensación se debe experimentar por unos instantes y volver después a la posición original de la cabeza.
- **Hombros.** Este grupo de músculos se contraen encogiendo los hombros y elevándolos hacia la nuca, todo lo que se pueda. La posición debe mantenerse durante unos segundos sintiendo la tensión. A continuación se dejan caer los hombros y se relajan.
- **Puños.** Los puños se tensan cerrándolos con fuerza como si se quisiera exprimir un limón. Durante unos segundos hay que mantener la tensión, aflojando después por completo los puños para notar la diferencia entre tensión y relajación.

- **Brazos.** Este grupo de músculos se tensa estirando los brazos hacia delante como si se quisiera tocar la pared de enfrente con la punta de los dedos de las manos. Esta posición se mantiene durante unos segundos y después se bajan los brazos para dejarlos relajados junto al cuerpo.
- **Espalda.** La tensión de la espalda y de la columna vertebral se alcanza elevando los brazos a la altura de los hombros con los codos doblados y echando los brazos hacia atrás.
- **Pecho.** Respirando profundamente y manteniendo el aire en los pulmones por unos segundos se consigue tensar los músculos del pecho. Seguidamente se exhala el aire y se presta atención a la sensación de relajación. El ejercicio se repite una segunda vez para pasar después a una respiración superficial. Cada vez que se exhala el aire la sensación de relajación debe ser mayor.
- **Estómago.** Esta zona se contrae apretando el estómago como si se fuera a recibir un puñetazo. La tensión se mantiene por unos momentos y se relaja a continuación aflojando el estómago.
- **Piernas.** Las piernas tienen que extenderse con los dedos hacia abajo para tensar este grupo de músculos.
- **Todo el cuerpo.** Durante unos minutos la atención debe dirigirse al estado de relajación que se ha conseguido. El cuerpo se siente más y más pesado y la relajación es cada vez mayor. En estos momentos los ojos deben permanecer cerrados al tiempo que se intenta asociar el estado de relajación con una imagen mental agradable. Transcurrido unos minutos se abren los ojos y se recupera la movilidad del cuerpo lentamente.

#### **- Trabajando la Autoestima:**

Todo el mundo tiene una imagen general de sí mismo, de sus capacidades, de su aspecto físico. La autoestima está formada no sólo por la imagen que tenemos de nosotros mismos, sino por lo que sentimos hacia nosotros, por cómo nos valoramos, queremos y respetamos. Algunos sentimientos que se puede tener son; miedoso, infeliz, valiente, inseguro, pesimista, solitario, vergonzoso, deprimido, amable, antipático, afectuoso, simpático, cortés, entusiasta, servicial, generoso, solidario, optimista, sincero, feliz, agradecido, alegre, complaciente, asustado, etc. Esos sentimientos, según sean de uno u otro tipo, hacen que las personas se encuentren a gusto con ellas mismas o se sientan mal. La autoestima puede ser positiva o negativa, dependiendo de cómo se sienta cada uno consigo mismo. Es importante saber valorarse, apreciarse y quererse, si nos encontramos bien con nosotros mismos, todo funciona mejor.

Pediremos que presten atención a los sentimientos que están sintiendo. Los sentimientos son como un termómetro, nos indican cómo estamos, cuándo necesitamos cuidar de nosotros mismos. Pregúnteles si creen que las personas tienen siempre la misma autoestima o ésta se ve afectada por distintas situaciones y circunstancias personales.

Pongamos ejemplos cercanos a ellos de cómo distintas circunstancias afectan a la forma en la que se ven a sí mismos: cuando les insultan, cuando les elogian, cuando reconocen que han hecho algo mal, cuando suspenden un examen, cuando les felicitan por algo bien realizado, cuando ganan, etc.

Hagamos hincapié en que es normal que la autoestima de una persona varíe según las cosas que le ocurran, en base a las experiencias, a la opinión que tienen los demás, a las habilidades y competencias personales. Todo esto afecta a la confianza que una persona tiene en sí misma, a sus decisiones y a sus relaciones.

Algunas personas se infravaloran cuando algo les sale mal. Ante un suspenso o ante un partido perdido, pierden la confianza en sí mismas. Esa forma de pensar hace que se pongan a estudiar o entrenar sin ganas, sin confiar en sus posibilidades, que no busquen soluciones y por tanto, que la probabilidad de volver a suspender o perder sea mayor. Este es un buen momento para introducir las técnicas descritas anteriormente de cara a controlar estos pensamientos y emociones negativas y las respuestas asociadas.

## REFLEXIÓN FINAL

Nuestra reflexión queremos dedicarla a la formación del/a técnico/a deportivo a nivel personal como líder emocional de un grupo. Difícilmente se puede enseñar a un grupo de personas si detrás no hay un trabajo personal enfocado a su propio desarrollo.

En este aspecto el/la técnico/a deportivo tiene que tener muy presente que para favorecer este desarrollo personal es importante 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. En sentido debería tener en cuenta:

- Manifestar su empatía y capacidad de escucha.
- Desarrollar conductas asertivas, manejando adecuadamente los conflictos que se produzcan en el grupo.
- Ofrecer modelos adecuados propios de expresión emocional.
- Favorecer un clima de cooperación y confianza en uno mismo.

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, fomentaremos comportamientos que se afianzarán en estilos de vidas saludables y perdurables en el tiempo.

## GLOSARIO

- **Asertividad:** Capacidad para expresar los propios derechos, sentimientos y opiniones sin manipular a los demás y sin dejarse manipular (independencia). Una técnica sencilla consiste en cambiar los mensajes “tú deberías cambiar” por mensajes “yo me siento mal cuando tú haces”.
- **Autoconciencia:** El autoconocimiento o conciencia emocional consiste en la capacidad de reconocer las emociones en el momento en el que se experimentan.
- **Autocontrol o autorregulación** La regulación emocional es la capacidad de modular los estados afectivos en función de las demandas de la situación y las normas definidas socialmente.
- **Autoconcepto:** Imagen y conocimiento que tenemos de nosotros mismos como seres únicos y diferentes
- **Autoestima:** Valoración que hacemos de nuestras cualidades (autoconcepto).
- **Autoeficacia:** Sensación de control sobre las capacidades, oportunidades y medios que disponemos para modificar las circunstancias de vida de manera significativa.
- **Autoreforzo:** Proceso por el cual nos gratificamos a nosotros mismos. Normalmente nos aplicamos castigos o premios a nosotros mismos de forma encubierta con pensamientos y emociones. Después de un trabajo podemos decirnos “¡Qué bien me ha quedado!” y darnos cuenta de que ha valido la pena el esfuerzo o podemos pararnos a pensar en sus deficiencias. La motivación para la próxima vez que tengamos que emprender la misma tarea dependerá de este tipo de valoración. Podemos adquirir el hábito de reforzarnos a nosotros mismos, bien con pensamientos de elogio y reconocimiento, bien con premios o caprichos que podemos establecer de acuerdo a la tarea que tenemos que superar.
- **Empatía:** Habilidad para ponernos en lugar del otro y sentir con él, es el pilar de la conducta social exitosa. Asimismo, es una competencia inversamente proporcional a la conducta agresiva.
- **Empoderamiento:** Dar herramientas a la comunidad para que ejerza un mayor control sobre su propia salud y sobre el medio ambiente y para que opte por todo lo que le propicie salud.
- **Inteligencia emocional:** Capacidad humana de sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás.
- **Líder:** Persona a la que el grupo reconoce como jefe o le identifica como modelo y guía.

## BIBLIOGRAFÍA

- Goleman D. (1996). Inteligencia emocional. Barcelona. Kairós.
- Goleman D. (1999). Práctica de la inteligencia emocional. Barcelona. Kairós.
- Cembranos F., Medina J. A. (2003). Grupos inteligentes: teoría y práctica del trabajo en equipo. Madrid. Popular.
- Bernstein D.A., Brokovec T.D. (1983). Entrenamiento en relajación progresiva. Bilbao. Biblioteca de Psicología.
- Kaplan, H. B. (1972). Toward a general theory of psychosocial deviance: The case of aggressive behavior. Social Science and Medicine, 6:
- Kaplan, H. B. y Peck, B. M. (1992). Self-rejection, coping style, and mode of deviant response. Social Science Quarterly, 73.
- Pallarés M. (1990). Técnicas de grupo para educadores. Madrid. ICCE.
- Ricard M. (2005). En defensa de la felicidad. Barcelona. Urano.
- Shapiro L. E. (1997). La inteligencia emocional de los niños (una guía para padres y maestros). Madrid. Grupo Zeta.
- Simons R. L., Conger R. D. y Whitbeck L. B. (1988). “A multistage social learning model of the influences of family and peers upon adolescent substance abuse”. Journal of Drug Issues.
- Schwartzmann L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud. Aspectos conceptuales. Ciencia y enfermería. v.9 n.2 Concepción dic. 2003.
- Talavera M. El concepto de salud, definición y evolución.

### Guías y programas

- Acero Achirica A. Guía práctica para la prevención eficaz. Madrid. ADES (Asociación de Técnicos para el Desarrollo de Programas Sociales).
- Guía sobre drogas (2007). Ministerio de Sanidad y Consumo. Secretaría General de Sanidad. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- El deporte como instrumento de prevención del uso indebido de drogas (2002). Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito.
- Parra F. (2008). Educación emocional desde la familia. Madrid. CEAPA.
- Prevención de las drogodependencias y adicciones en el ámbito de las familias. (2008). Sevilla. Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.
- Manual para la prevención comunitaria de las drogodependencias y adicciones en Andalucía. (2006). Sevilla. Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.
- Martínez González F., Pérez Mulet E., Heras Renero M<sup>a</sup> D. de las. (2008) Nexus: Programa para la prevención del consumo de drogas. Madrid. Deporte y Vida.