



DIRECCIONES Y PROBLEMAS DEL ANÁLISIS DE LA MOTIVACION Y EMOCION EN LA ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTIVA

Luis Mayor Martínez* y Enrique Canton Chirivella*

RESUMEN: Las orientaciones teóricas y la investigación recientes muestran que la motivación y emoción siguen gozando en la Psicología de la actividad física y el deporte de su tradicional vitalidad. Sin embargo, el análisis de estas variables presenta actualmente características distintivas, en el contexto más amplio de los cambios que ha registrado el estudio psicológico de la actividad humana. A través de la consideración de los principales enfoques de la motivación de logro y la activación, este trabajo analiza las tendencias teóricas de fondo y perfila una serie de conclusiones acerca de los problemas planteados.

ABSTRACT: The theoretical directions and the recent research show that the motivation and emotion continue enjoying in the Sport and Exercise Psychology its traditional vitality. However, the analysis of these variables presents currently distinctive characteristics, in the context of the widest changes registered in the study of the human activity. Through the consideration of the achievement motivation and the emotional dynamics, in this work are analyzed some trends and is outlined a series of conclusions about

* Departament de Psicologia Bàsica. Universitat de València.

Correspondencia: L. Mayor. Facultad de Psicología, Universidad de Valencia. Avda. Blasco Ibáñez, 21. 46010-València.

the problems.

Introducción

La motivación y emoción humanas constituyen en la actualidad un campo fecundo de la investigación psicológica básica y de la aplicación del conocimiento a ámbitos como el de la actividad física y deportiva, cuya naturaleza voluntaria y esforzada la convierten en un tema particularmente interesante (Mayor y Cantón, 1993; Mayor y Tortosa, 1995). En esta perspectiva aplicada, la competencia de los profesionales de la actividad física y el deporte no sólo demanda el dominio técnico de la actividad, sino también la capacidad para motivar a las personas y ayudarlas a dirigir adecuadamente su motivación. Su éxito profesional requiere, por tanto, la comprensión profunda de los factores que la afectan y de los procedimientos para crear un clima adecuado a la efectividad de los individuos y grupos. Supone asimismo esa competencia conocer los procesos emocionales para poder incidir en su manejo y propiciar en el deportista el desarrollo del autocontrol.

La mera relación de las áreas relevantes para la Psicología de la actividad física y el deporte que atañen a la motivación y emoción es una buena muestra de que el análisis de estas variables, tanto en la acción individual como en las actividades de equipo o desarrolladas en grupo, sigue gozando hoy de su tradicional vitalidad: La participación en actividades físicas y deportivas, la competitividad y el rendimiento y la práctica física y deportiva como vía de inserción social, son algunas de las más destacadas. En los últimos años, cuentan también, cada vez más, las aplicaciones a

Dimensiones motivacionales y emocionales implicadas en la actividad

Aprobación social
 Competición
 Auto-dominio
 Estilo de vida
 Miedo al fracaso
 Forma física y salud
 Amistad y asociaciones personales
 Exito y logro
 Resultados tangibles
 Reconocimiento
 Intimidación/control
 Heterosexualidad
 Condiciones de la competición-espectadores
 Independencia/individualidad
 Entorno "familiar" (compañeros de equipo, entrenadores...)
 Descarga emocional
 Estatus
 Auto-dirección/conciencia

la salud y el bienestar (véase, por ejemplo, Cantón, Sánchez y Mayor, en prensa). Complementariamente, la categorización en 19 ítems de las dimensiones motivacionales y emocionales implicadas en la actividad deportiva que Weinberg y Gould (1995) llevan a cabo, expresa igualmente esta amplia gama de intereses:

La investigación en el ámbito deportivo durante años se ha centrado en el deporte competitivo y de alto rendimiento, individual y por equipos, el deporte infantil y juvenil y las diferencias sexuales. Más recientemente, el estudio motivacional se ha extendido a los agentes psicosociales que intervienen en el contexto deportivo, las diferencias transculturales y los componentes dinámicos y afectivos de la actividad física.

Estas cuestiones remiten a la necesidad de identificar los factores individuales y grupales que expliquen por qué las personas se implican en unas actividades físicas y deportivas determinadas y por qué persisten en la dirección escogida o, por el contrario, la abandonan. Es habitual adscribir escuetamente la motivación a la dirección e intensidad del esfuerzo y la emoción al tono hedónico que la acompaña, pero la concisión de la fórmula no puede ocultar los importantes problemas que conlleva ahondar en la naturaleza de los procesos afectivo-motivacionales.

Algunos problemas relevantes

En el extremo opuesto, un error frecuente consiste en recurrir a un concepto «omnibus» de la motivación, tan general que prácticamente acaba por identificarla con las causas totales de la conducta. Esta posición, sin embargo, no resulta útil en el análisis de la actividad física y deportiva. Es más plausible, por el contrario, proceder a su delimitación conceptual a través de una serie de constricciones. La motivación, en efecto, es una variable clave en el deporte y la actividad física, tanto para el aprendizaje como para el desempeño, sin embargo resulta necesario admitir que: (a) los factores motivacionales no son los únicos que influyen en la conducta; (b) no todas las variables motivacionales son igualmente fáciles de influenciar.

El problema que nos ocupa tiene, junto a su evidente dimensión teórica, distintas implicaciones prácticas. La vaguedad habitual de las definiciones de motivación al uso, hace que el término se aplique con significados distintos y contradictorios, lo que dificulta la fluida comunicación entre los psicólogos y entrenadores y los deportistas y la correcta interpretación de sus instrucciones; tampoco facilita la comprensión por unos y otros de cómo se interrelacionan las diversas estrategias y técnicas de motivación individual.

Las confusiones presentes en la Psicología en cuanto a considerar la motivación como una característica interna de personalidad o como un factor o variable externa, se hallan igualmente representadas en el ámbito del deporte y el ejercicio. Destacar que la conducta motivada del deportista es una función primaria de sus características internas, lleva a ignorar en la práctica, o no valorar suficientemente, la influencia a veces decisiva que ejercen los factores situacionales sobre la motivación. Paralelamente, tampoco resulta adecuado estimar la incidencia de los factores

ambientales en detrimento de los rasgos motivacionales idiosincráticos de los deportistas, cuando es lo cierto que éstos mantienen en ocasiones sus niveles altos de motivación a pesar de las circunstancias especialmente adversas del entorno. Por esta razón, el enfoque que se centra en la situación no es recomendable para guiar la práctica de los profesionales del deporte en las aulas o en el terreno de juego (Weinberg y Gould, 1995). Se hace pues necesario, en cualquier caso, diferenciar los motivos personales (la puntuación en cuestionarios de logro, por ejemplo) de la motivación resultante, producto siempre de la interacción de factores internos (personales) y externos (situacionales), que no puede por consiguiente agotarse en los primeros.

De la insuficiente o nula diferenciación entre ellos han procedido constantes errores del pasado que algunas prácticas de entrenamiento tienden a perpetuar en el presente, entre ellos buscar la activación de los jugadores identificándola sin más con la motivación para mejorar la ejecución, como si fueran un mismo constructo, tratar de elicitar reiteradamente la «voluntad» y el «pensamiento positivo» del deportista, como si las expectativas a generar no tuvieran que ser realistas además de positivas, o juzgar la motivación de los deportistas como un rasgo ya dado, interno y estable, de su personalidad, lo que probablemente lastrará la propia motivación y esfuerzo a desplegar por técnicos y entrenadores (cfr. Roberts, 1992). Para no incurrir de nuevo en ellos, la orientación del trabajo aplicado ha de buscar una integración de ambas perspectivas: la centrada en los participantes (su personalidad, sus necesidades, intereses y metas) y la centrada en los factores de la situación.

Clarificada esta posición, en el plano empírico surgen aun problemas de tipo metodológico, a partir del hecho ampliamente constatable de que los objetivos de la investigación son en la práctica muy distintos: a unos investigadores les interesan el *burnout* y el eventual abandono infantil o juvenil, a otros la elección de distintas actividades deportivas o los motivos de participación en el deporte, otras veces el interés del análisis consiste en identificar las variables motivacionales y emocionales que llevan a continuar un programa de rehabilitación a través de la actividad física o deportiva. La formulación misma de los planteamientos supone, ciertamente, que todas estas conductas están motivadas, pero una vez elegidas las medidas dependientes, los investigadores tienden a concentrarse en ellas con la exclusión de otras, introduciendo a través de este sesgo en el análisis distintas consecuencias indeseadas.

Salvo excepciones, ha resultado ser un error importante el uso indiscriminado de la «ejecución» como medida dependiente. Como apunta Roberts (1992), en ciertos contextos de logro puede ser apropiada, pero en la actividad física y el deporte la validez de la ejecución debe cuestionarse. Vale la pena que nos detengamos por un momento en su argumentación con algún detalle.

Al considerar la ejecución como medida dependiente, inferimos que los cambios en logro son el resultado del flujo o reflujo motivacional. Aun pudiendo ser esto cierto, la ejecución se encuentra afectada por un conjunto de otros constructos que también pueden fluir o refluir al mismo tiempo. Por otro lado, no podemos suponer que todos los casos de mejora de la ejecución sean resultado de la motivación. «Es saludable

darse cuenta de que *la relación entre motivación y ejecución es bastante más modesta de lo que suponemos*» (las itálicas son añadidas)». En segundo lugar, a menudo se asocian las mejoras en logro con la mejora motivacional, sin caer en la cuenta de que el éxito es subjetivo y que otras variables, además de la consecución, afectan a la percepción de éxito. En tercer lugar, puesto que algunas teorías suponen un concepto de capacidad de implicación en la tarea, mientras que otras utilizan un concepto de capacidad de auto-implicación, «corremos el riesgo de violar las constricciones de la teoría que se está verificando si utilizamos medidas dependientes que son predichas desde concepciones de capacidad diferentes de las supuestas por la teoría» (pp. 23-24).

En la misma dirección, se hace necesario establecer en términos más precisos la relación que guardan entre sí las distintas variables en juego y, en concreto, la existente entre la auto-eficacia y otras variables socio-cognitivas tales como las atribuciones causales (Feltz, 1992).

Se trata de conocidos problemas que siguen vigentes en la medida en que las soluciones propuestas para ellos no son satisfactorias ni, desde luego, las comparte mínimamente la comunidad científica. Entre nosotros, Cruz y Riera (1991) calificaron algunos de estos problemas de centrales para la Psicología de la actividad física y el deporte, lo que publicaciones últimas de gran interés en nuestro campo no hacen más que confirmar. Su persistencia se constata, por ejemplo, en la compilación de Roberts (1992) que reúne la experiencia investigadora de diez de los más prestigiosos profesores de universidades americanas, la cual dedica una extensión considerable a estos problemas; es éste también el objeto de atención del completo manual de Weinberg y Gould (1995), que trata con amplitud estas cuestiones en varias de sus páginas.

Plasmaciones teóricas

Como apuntábamos en un trabajo anterior (Mayor y Cantón, 1995), en el desarrollo de la Psicología de la motivación y la emoción puede verse, desde aproximadamente los primeros años de la pasada década, una doble dirección: Una acusada tendencia a la *integración* de perspectivas teóricas y metodológicas y una propensión, igualmente decidida, a analizar estos procesos en su *interrelación* con los restantes procesos psicológicos básicos y particularmente los de naturaleza cognitiva. Esta segunda dirección ha venido auspiciada por dos hechos fundamentales: El primero, la recuperación de la *acción* como unidad de análisis y de la *actividad* como objeto de estudio de la psicología, frente a cualquier reduccionismo conductual o fisiológico. El segundo hecho es el recurso a modelos historiográficos como los «programas de investigación» (Lakatos) y las «tradiciones de investigación» (Laudan) que evitan los sesgos introducidos por los «paradigmas» (Kuhn) como modelo explicativo del desarrollo de la psicología y que, frente a la idea de la supervivencia del paradigma más fuerte y la desaparición de los restantes, suponen la convivencia durante tiempo entre distintas aproximaciones (Tortosa,

Mayor y Carpintero, 1990).

Los avances conceptuales y metodológicos apuntados en el estudio de la motivación y emoción se plasman en el marco concreto de la Psicología de la actividad física y el deporte en el cual, como ocurre en otras parcelas de la psicología, las orientaciones cognitivas sobresalen entre la diversidad de enfoques teóricos.

Tras el dominio del paradigma conductista en los años 40 y 50, una nueva fase quedó abierta a la incorporación progresiva en la explicación psicológica de elementos cognitivos, a los que la llamada «revolución cognitiva» acabó haciendo más importantes que los propiamente dinámicos. En el último periodo, el análisis de las variables cognitivas y las oréticas se ha conectado hasta tal punto que es frecuente hablar de los procesos «cognitivo-motivacionales y afectivos» que intervinen en la producción de la conducta.

Una segunda consecuencia importante de estos cambios puede verse en la distinción entre la «volición» y los procesos generales de motivación, referida la primera a un tipo particular de éstos, los denominados procesos de control o de autorregulación de la conducta (Karoly, 1993).

Otra tercera derivación, que requerirá una mayor atención por nuestra parte, son las formulaciones que desde frentes diversos han replanteado los conceptos tradicionales acerca de la activación y su interrelación con variables de distintos tipos, entre ellas las emocionales.

El cambio fundamental puede concretarse, así pues, en la progresiva sustitución de los enfoques *mecanicistas*, que habían reducido el sujeto psicológico a mero receptor de la estimulación y respondiente ante la misma, por las distintas *teorías cognitivas*, las cuales suponen un sujeto activo cuya acción se inicia obedeciendo, primordialmente, a la interpretación subjetiva del contexto de logro.

Las numerosas líneas teóricas formuladas se condensan en un número menor de tradiciones de investigación que constituyen los hitos más importantes de estos cambios y pueden cifrarse en las siguientes:

1. Teorías de la necesidad de logro (Atkinson, 1974; McClelland, 1961).
2. Teorías de la ansiedad de prueba (Mandler y Sarason, 1952).
3. Teorías de la expectativa de reforzamiento (Crandall, 1963).
4. Teorías de la atribución (Weiner, 1986).
5. Teorías de la auto-eficacia (Bandura, 1977).
6. Teorías de la competencia percibida (Harter, 1981).
7. Teorías de meta de logro (Duda, 1993).

En los párrafos que siguen analizaremos más concretamente las tendencias teóricas de fondo, en relación con: (1) Las orientaciones derivadas de la motivación de logro y (2) las orientaciones acerca de la relación entre el *arousal*, la ansiedad y la ejecución.

Orientaciones derivadas del estudio de la motivación de logro

Si bien las primeras teorías, las de la necesidad de logro, ya contenían en la

concepción de sus autores clásicos (Atkinson, McClelland) componentes interaccionistas, las orientaciones atributivas posteriores enfatizan las dimensiones socio-cognitivas. Más recientemente, las teorías de los objetivos de logro, al contemplar los tres factores que interactúan para determinar la motivación: las metas de logro, la capacidad percibida y la conducta de logro, han vuelto a situar la cuestión clave en la significación que el éxito y el fracaso tienen para cada sujeto.

Estudios recientes han confirmado que los deportistas con niveles de motivación de logro elevados prefieren situaciones de riesgo de dificultad moderada, mientras que los que presentan un bajo nivel de motivación de logro tienden a elegir tareas muy fáciles o muy difíciles (Mayor y Cantón, 1995). De igual manera, la tendencia a evitar el fracaso guarda relación con la ansiedad de los sujetos: una persona muy ansiosa estaría predispuesta a evitar la competición; los individuos con un nivel bajo de motivación hacia el éxito y una motivación alta para evitar el fracaso se mostrarían, asimismo, ansiosos y tenderían a eludir situaciones de evaluación como las competiciones deportivas.

Autoconfianza y autoeficacia

La autoconfianza y la autoeficacia, constructos estrechamente relacionados con la motivación de logro, disponen igualmente de un considerable apoyo experimental, tanto en actividades que requieren tareas musculares sencillas como en otras más complejas.

Motivación intrínseca y extrínseca

La mayor parte de los trabajos llegan a la conclusión de que las recompensas extrínsecas pueden perjudicar la motivación interna, al menos cuando ésta es elevada. Por el contrario, la participación de los deportistas con niveles de motivación intrínseca muy baja puede impulsarse mediante la administración de recompensas externas. Estas parecen afectar a la motivación intrínseca de dos maneras: la disminuyen cuando los sujetos perciben un cambio en el locus de control de interno a externo, y la incrementan cuando la recompensa externa proporciona al sujeto información que le permite aumentar su sentimiento de competencia.

Atribuciones

Debido quizá a las posibilidades que ofrece para el reentrenamiento de las interpretaciones causales inadecuadas (Biddle, 1993), la atribución es uno de los modelos cognitivos más ampliamente investigados en poblaciones de deportistas; últimamente, han sido estudiadas también las atribuciones de los seguidores o hinchas. Datos obtenidos en el desempeño de diferentes deportes indican que la experiencia de situaciones anteriores afecta significativamente a las atribuciones causales de los éxitos y fracasos, de tal forma que si los resultados son consistentes con la experiencia pasada, las atribuciones tienden a ser estables, lo cual puede abocar a los sujetos a una situación de indefensión cuando las experiencias de fracaso se repiten. Por otra parte, las atribuciones de los ganadores suelen ser más internas, estables y controlables que las de los perdedores; este estilo atribucional es

también el característico del conjunto de deportistas, ganadores o perdedores, frente a los sujetos no deportistas. Se constata, asimismo, que los sujetos tienden a atribuir sus éxitos y fracasos a causas internas cuando los resultados son claros y lo hacen a causas externas cuando son ambiguos.

El análisis de las principales orientaciones teóricas permite comprobar que la Psicología de la actividad física y el deporte, que ha considerado la motivación de logro como una variable de personalidad, al igual que la Psicología general (Murray, 1938), ha pasado progresivamente de las concepciones de «necesidad de logro» como rasgo personal a otro enfoque basado en la idea de la interacción, que destaca cómo las metas de logro afectan a la situación al tiempo que son afectadas por ella.

De este enfoque interactivo de la motivación y emoción derivan Weinberg y Gould (1995) las importantes implicaciones siguientes: 1ª Tanto las situaciones como los rasgos de personalidad son factores que motivan a las personas. 2ª Las personas tienen múltiples motivos para implicarse en una actividad física o deportiva; estos motivos a veces se complementan y otras pueden entrar en conflicto (cfr. Cantón, Mayor y Pallarés, 1995). 3ª Para aumentar la motivación ha de cambiarse el entorno de modo que se ajuste a las necesidades de los participantes. 4ª Los líderes influyen la motivación, tanto por vías directas como indirectas. 5ª Las técnicas de modificación de conducta son útiles para cambiar los motivos no deseados y fortalecer los positivos.

Orientaciones acerca de la emoción y la relación entre el *arousal*, la ansiedad y la ejecución

Por ciertas características que comporta, como la exigencia de un elevado esfuerzo o la búsqueda de un resultado en oposición a otros, la competición deportiva es un marco idóneo para la expresión de los tres componentes clásicos de las emociones: las vivencias emocionales (alegría, disgusto...), el comportamiento emocional (agresión, abrazo a un compañero...) y las modificaciones fisiológicas (presión sanguínea, tensión muscular...).

En los últimos años, la investigación ha tenido como objetivo principal profundizar en los temas siguientes:

1º Las principales *dimensiones emocionales* en función de sus efectos sobre la acción y las vivencias en la práctica deportiva: (a) La intensidad; (b) la tensión de la incertidumbre de los resultados; (c) el tono placentero o desagradable; y (d) la complejidad situacional.

2º Los *sentimientos* desplegados con mayor frecuencia en el ámbito deportivo: el miedo al éxito y al fracaso, a lesionarse y al ridículo social, entre otros procesos emocionales que como el dolor, el orgullo, la tristeza o la alegría influyen también, a veces decisivamente, en la motivación individual. Sabemos, por ejemplo, que los niños que experimentan continuados sentimientos de vergüenza, culpabilidad e incompetencia tienden muy a menudo a retraerse de la competición deportiva.

3º La *agresión* en el deporte, un fenómeno cuyo estudio plantea varios problemas: por un lado, las situaciones de laboratorio son cualitativamente distintas a las

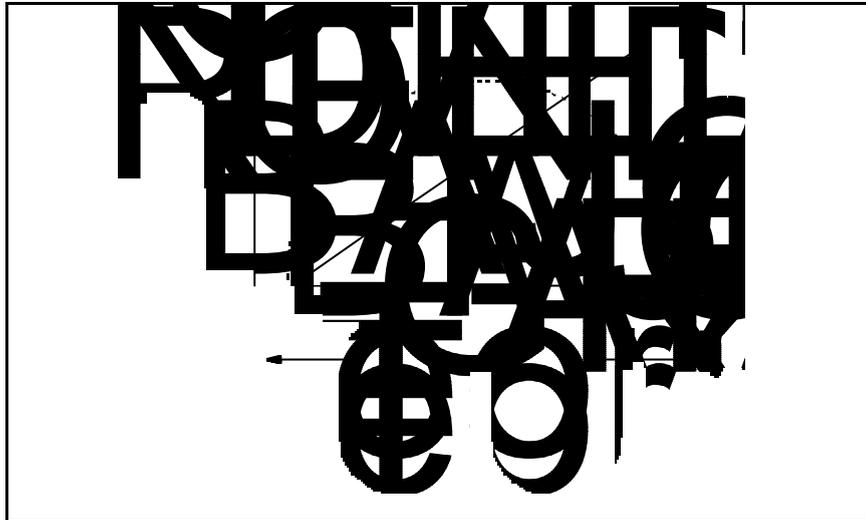
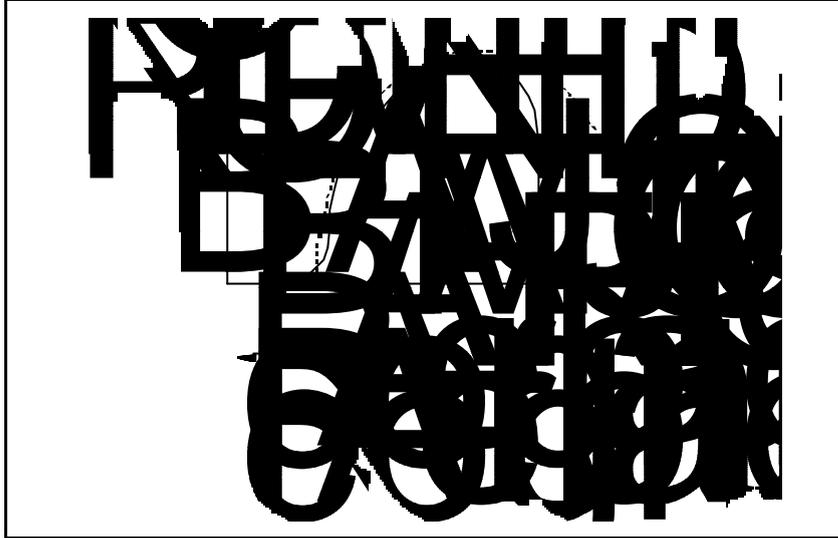


Gráfico 2. Zonas de funcionamiento óptimo.

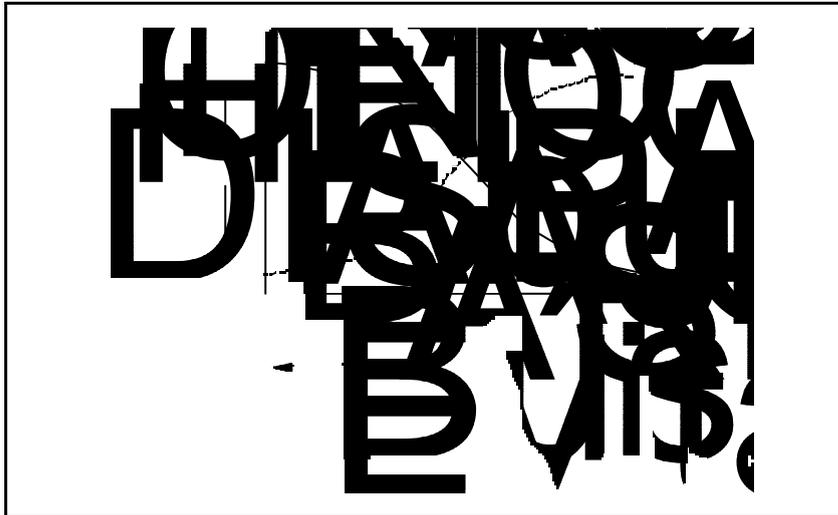


deportivas y, por otro, los estudios de campo difícilmente pueden ir más allá de establecer descripciones o correlaciones entre las variables. Ello explica la obtención de datos aparentemente contradictorios, lo que suele deberse a problemas de diseño, pero sin que pueda descartarse que procedan del uso de inventarios inadecuados.

4º Los motivos que llevan a participar en deportes que implican serios riesgos (escalada, parapente, etc.), una de las cuestiones más intrigantes en la motivación



deportiva. Las personas que los practican parecen preparadas para soportar un nivel de dolor superior al normal, en relación con lo cual la anticipación cognitiva o la flexibilización de la atención parecen jugar un papel clave. Por lo demás, las investigaciones sobre motivación en deportes de alto riesgo ponen de manifiesto la importancia de la necesidad de demostrar competencia. Montañeros y escaladores



mencionan entre las razones para su practica, el reto que supone la dificultad de la tarea, tener éxito en acciones que otros no pueden realizar, experimentar sentimientos de auto-confianza y conocer los propios límites. Afrontar las condiciones estresantes de la escalada puede funcionar como una razón para su práctica, ya que el control de las reacciones ante el estrés permite a los sujetos experimentar sentimientos de competencia. El análisis de estas orientaciones permite observar igualmente las tendencias apuntadas hacia una progresiva cognitividad y complejización en la estructura de variables implicadas.

Una cuestión tradicional que ha sido objeto de reconsideraciones importantes en los últimos tiempos es la del *nivel motivacional óptimo*, situada en torno a si más allá del mismo se produce un deterioro en la ejecución o si, por el contrario, un incremento motivacional producirá aumentos crecientes en la ejecución. El resultado producido son sugerentes variaciones de la teoría de la U invertida y algunas hipótesis nuevas: Las zonas de funcionamiento óptimo, la teoría multidimensional de la ansiedad estado, la teoría del fenómeno de la catástrofe y la teoría de la inversión o *Reversal theory*. Antiguas unas y recientes otras, las distintas hipótesis y teorías propuestas para explicar la relación entre la activación y el rendimiento las hemos podido ver en la página 106.

La teoría del *drive* o impulso sostiene que el aumento de la activación es directamente proporcional al incremento en la intensidad de la respuesta elicitada. En otros términos, a medida que aumenta el nivel de *arousal* o estado de ansiedad de un individuo, se incrementa también su ejecución. Esta primera formulación acerca del *arousal* y la ejecución, en términos de relación lineal o directa, no puede hoy sostenerse. El Gráfico 1 compara esta primera teoría con la de la *U invertida*, la cual postula la existencia de un punto óptimo de activación para la ejecución, por debajo o por encima del cual el rendimiento disminuye (Gráfico 1).

Esta segunda teoría, que coincide con la experiencia subjetiva de muchas personas, es posiblemente la que ha tenido mayor aceptación en la psicología deportiva. Pese a ello, en los últimos años diversas investigaciones han mostrado que la comprensión de las relaciones entre el nivel de activación y el rendimiento requiere ampliar el marco heurístico con otros elementos relevantes. Las críticas se han centrado en particular en la ubicación del punto medio óptimo del *arousal*, cuestionando, por tanto, la forma de la curva, así como la propia naturaleza del *arousal*.

En la década de los ochenta, el psicólogo ruso Yuri L. Hanin (1986) planteaba una de las críticas más agudas a la hipótesis tradicional de la curva en U: en primer lugar, el nivel óptimo no siempre se da en el punto medio de la curva; en segundo lugar, más que de un punto se trata de una banda o franja en cuyo recorrido los deportistas de élite encuentran la zona personal óptima para la ejecución, como se ha tratado de representar en el Gráfico 2.

La teoría multifacética de la ansiedad estado, según la cual los componentes cognitivo y somático o fisiológico de la ansiedad afectarían de forma diferente la ejecución (el primero, negativamente; el segundo, en los mismos términos de la hipótesis de la U invertida), es actualmente una sugerente hipótesis todavía

pendiente de confirmación (Gould y Krane, 1992).

Recientemente, L. Hardy (1990) ha formulado la teoría del fenómeno de la catástrofe, según la cual la ejecución depende de la relación compleja entre el *arousal* y la ansiedad cognitiva. Si ésta es alta, el aumento del *arousal* llega a un momento o punto tope a partir del cual se produce una brusca caída en la ejecución (Gráfico 3).

Los cambios teóricos registrados en los últimos años han incidido muy directamente en el plano metodológico, con la plena inclusión de los autoinformes como vía de conocimiento en una perspectiva fenomenológica más amplia. El título de una de las primeras presentaciones de la teoría de la inversión, una obra de Apter (1982) de notable influjo en la psicología motivacional de la última década, es significativamente «La experiencia de la motivación».

La *Reversal theory*, en efecto, constituye quizá el ejemplo más patente de una importante consecuencia teórica derivada del nuevo enfoque metodológico: El replanteamiento de un concepto clave como el de la activación psicológica. Como plantea Kerr (1993), al aplicar la teoría de la inversión al terreno deportivo, la hipótesis de la U invertida entre el *arousal* o activación y la ejecución supone una simplificación excesiva, poco acorde con la complejidad del proceso. La experiencia del *arousal* dependerá en realidad de cómo la persona interprete su propio estado motivacional: así, el bajo nivel de *arousal* puede sentirse como placentero y relajante o, por el contrario, como aburrimiento, en función de que la persona esté orientada hacia una meta esencial o al desempeño de una actividad por sí misma (Gráfico 4). Complementariamente, un nivel elevado de *arousal* puede tener en unas ocasiones efectos debilitantes y en otras efectos de facilitación sobre el rendimiento. Una investigación publicada por los firmantes de este trabajo coincide en su línea principal con las previsiones de esta teoría (Cantón y Mayor, 1994).

Discusión

En las páginas anteriores se ha procedido a analizar determinados cambios importantes que se han desarrollado en la psicología recientemente, así como algunas de sus repercusiones en el tratamiento teórico y empírico de los procesos motivacionales y emocionales. Posteriormente, se ha hecho una revisión de las tendencias actuales más relevantes en el campo de la actividad física y el deporte y de la forma como plasman aquellos cambios.

En el plano de la teoría, los modelos más en línea con las tradiciones humanista y psicoanalítica, en la perspectiva de la personalidad, han dejado paso al dominio de modelos de interacción que combinan las variables personales con otras de distinta naturaleza. Todo ello en un marco más amplio en el cual el interés, inicialmente centrado en el deportista y su motivación, se ha ido desplazando posteriormente desde el propio deportista a la actividad e interacciones que lleva a cabo en el universo de distintos y numerosos factores (entrenamiento y entrenadores, público espectador, rendimiento en competición, relaciones de grupo, etc.) (Cfr. Cruz y Riera, 1991).

Este proceso se ha operado, en primer lugar, mediante la introducción en el análisis de las variables cognitivas (vivencias subjetivas), distinguibles de las dinámicas u orécticas aunque en íntima conexión con ellas y, en segundo lugar, a través de la búsqueda sistemática de las interacciones existentes, entre ellas y con la amplia gama de variables externas.

En cuanto a la emoción, faltan investigaciones concretas sobre emociones positivas específicas y su relación con la ejecución, más allá del enunciado general acerca de su cualidad benefactora. Han cambiado más las cosas en lo que hace a las emociones negativas (ansiedad, aburrimiento...) y a la relación que guardan con la ejecución.

A partir de la constatación de los cuatro hechos básicos siguientes: (1) que el *arousal* es un fenómeno multidimensional que incluye tanto la activación fisiológica como la interpretación subjetiva que de esa activación hacen los deportistas; (2) que el *arousal* y la ansiedad estado no siempre tienen un efecto negativo sobre la ejecución; (3) que el papel desempeñado a este respecto por la auto-confianza es de crucial importancia; y (4) que la interacción entre los componentes fisiológicos y cognitivos es más decisiva para la ejecución que sus respectivos niveles absolutos, el centro del interés se ha trasladado desde hipótesis y teorías simples (hipótesis de relación directa o en la dirección de la teoría de la U invertida) a otras progresivamente matizadas y complejas (Hanin, Hardy, Kerr) en las cuales ocupan un lugar central las cogniciones o vivencias subjetivas del deportista y su relación con las dimensiones fisiológicas.

La repercusión de estos planteamientos teóricos en la atención psicológica y el entrenamiento de los deportista va a ser, sin duda, considerable.

Para terminar, la cuestión que Roberts (1992) planteaba: «¿Hacia la convergencia conceptual?» (pp. 27-29), sólo podrá dilucidarse a través de una vía doble: profundizando en el enfoque interconductual, y por tanto en el análisis del conjunto de interacciones presentes en las situaciones deportivas, y a través del examen crítico de los modelos propuestos, analizando con rigor la consistencia de las investigaciones (hipótesis propuestas por la teoría e hipótesis puestas a prueba empíricamente). La necesidad de integración y convergencia teórica es patente, pero estamos quizá lejos de lograr este objetivo. Los macromodelos que periódicamente se formulan no suelen hacer otra cosa que incorporar las limitaciones de las teorías que pretenden integrar. Provisionalmente, en tanto se precisan las teorías (las relaciones entre las variables de una teoría) y los estudios ganan en coherencia, se habrá todavía que ejercitar la tolerancia ante ciertas inconsistencias como las anteriormente descritas.

Referencias

- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversals*. London: Academic Press.
- Atkinson, J. W. (1974). The mainstream of achievement-oriented activity. En J. W.

- Atkinson y J. O. Raynor (eds.). *Motivation and achievement*. New York: Halstead.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191 -215.
- Biddle, S. (1993). Attribution research and sport psychology. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- Canton, E. y Mayor, L. (1994). The sensation of risk and motivational tendencies in sports: an empirical study. *Personality and individual differences*, 16 (5), 777-786.
- Canton, E., Mayor, L. y Pallarés, J. (1995). Factores motivacionales y afectivos en la iniciación deportiva. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 1-2, 59-75.
- Canton, E., Sánchez, M. C. y Mayor, L. (en prensa). Estrategias psicológicas y práctica física en la prevención de la infección por VIH. *Anales de Psicología*.
- Crandall, V. C. (1963). Achievement. En H. W. Stevenson (ed.). *Child psychology*. Chicago: University of Chicago Press.
- Cruz, J. y Riera, J. (eds.) (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Duda, J. L. (1993). Goals: A social-cognitive approach to the study of achievement motivation in sport. En R. N. Singer, M. Murphey y L. K. Tennant (eds.). *Handbook of research on sport psychology*. New York: Macmillan.
- Feltz, D. L. (1992). Understanding motivation in sport: A self-efficacy perspective. En G. C. Roberts (ed.). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill.: Human Kinetics.
- Gould, D. y Krane, V. (1992). The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. En T. Horn (ed.). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (1986). A study of anxiety in sports. En W. F. Straub (ed.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Ithaca, NY: Movement.
- Hardy, L. (1990). A catastrophe model of performance in sport. En J. G. Jones y L. Hardy (eds.). *Stress and performance in sport*. Chichester, England: Wiley.
- Harter, S. (1981). The development of competence motivation in mastery of cognitive and physical skills: Is there a place for joy? En G. C. Roberts y D. M. Landers (eds.). *Psychology of motor behavior and sport-1980*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Karoly, P. (1993). Mechanisms of self-regulation: A systems view. *Annual Review of Psychology*, 44, 23-52.
- Kerr, J. H. (1993). An eclectic approach to psychological interventions in sport: Reversal Theory. *The Sport Psychologist*, 7, 400-418.
- Mandler, G. y Sarason, S. B. (1952). A study of anxiety and learning. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, 166-173.
- Mayor, L. y Canton, E. (1993). Procesos motivacionales y afectivos en el deporte: Participación, rendimiento e inserción social. En C. Navalón y M. E. Medina

- (eds.). *Psicología y trabajo social*. Barcelona: D. M. y P.P.U.
- Mayor, L. y Canton, E. (1995). El planteamiento cognitivo-motivacional y emocional en la actividad física y el deporte: Perspectivas actuales. En E. Canton (comp.). *V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Valencia: Universitat de València.
- Mayor, L. y Tortosa, F. (eds.) (1995). *Ambitos de aplicación de la Psicología motivacional*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2ª ed. revisada.
- McClelland, D. (1961). *The achieving society*. New York: Free Press.
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
- Roberts, G. C. (ed.) (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, Ill.: Human Kinetics. Trad. española: *Motivación en el deporte y el ejercicio*. Bilbao: Desclée de Brouwer, 1995.
- Tortosa, F., Mayor, L. y Carpintero, H. (1990). *La Psicología contemporánea desde la historiografía*. Barcelona: PPU.
- Weinberg, R. S. y Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, Il.: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1986). *An attribution theory of motivation and emotion*. New York: Springer-Verlag.