

## **CÓMO BUSCAR Y MANTENER LA MOTIVACIÓN PARA HACER DEPORTE PARA DEPORTISTAS HABITUALES Y PRINCIPIANTES**

Desde el inicio del mes de Mayo, tras varias semanas de confinamiento, entre otras cosas, se permitió de nuevo volver a salir a la calle para hacer deporte, con las limitaciones establecidas para cada provincia y población.

La importancia de realizar ejercicio y deporte durante el confinamiento ha sido muy alta, con todos los beneficios que implica tanto a nivel físico como psicológico, haciendo en muchos casos algo más llevadero este periodo y siendo también un aspecto motivador y esencial en el día a día.

Tras el confinamiento, la gente que practicaba deporte habitualmente, lo ha seguido haciendo, si cabe con más ganas aún. Lo novedoso ha sido la gran cantidad de personas que no lo hacían previamente con regularidad o llevaban mucho tiempo sin realizarlo, y han vuelto a practicarlo. En estos últimos casos, muchas lo han hecho por escapar un poco de la situación y poder salir tras tantos días encerrados, otras porque no había nada mejor que hacer y algunas por recordar viejos tiempos de deportistas, contando también con aquellos que comenzaron a hacer deporte durante el confinamiento. Es posible que muchos de ellos se enganchen al deporte y se conviertan en asiduos a la práctica deportiva, pero otros, puede que pasadas estas semanas iniciales, no encuentren la motivación necesaria para seguir haciéndolo de modo constante y vuelvan al sedentarismo. Además, una de las claves principales del abandono de la práctica del deporte, suele ser precisamente la falta de motivación.

Como multitud de estudios demuestran, la realización de ejercicio de un modo regular a lo largo del tiempo, produce un impacto favorable en el sistema cardiovascular, respiratorio, musculo-esquelético, metabólico, etc. se asocia con un menor desarrollo de diversas enfermedades (Obesidad, Diabetes, tensión arterial, respiratorias, renales...) y sobre todo produce un aumento del bienestar mental y mejora en problemas psicológicos como la ansiedad, el estrés y la depresión (Cuesta Hernández y Calle Pascual, 2013), además de ser un protector contra el deterioro cognitivo a cualquier edad.

El objetivo de este escrito es uno, pero a la vez diverso, ya que se dirige a diferentes tipos de personas que practican deporte y principalmente es aprender qué es realmente la motivación y cómo usarla para mantener una actividad deportiva regular a lo largo del tiempo con lo que ello implica. Por tanto está dedicado a ambos tipos de personas, los que ya hacían deporte y los que no lo hacían pero lo han comenzado a hacer. A las primeras de ellas, para que puedan aprender cómo manejar y buscar la motivación en diferentes situaciones y para las segundas, mantener esa motivación inicial y seguir haciendo deporte de un modo regular hasta convertirlo en un hábito saludable y puedan beneficiarse de todo lo que supone a nivel de salud física y psicológica.

Por todo esto, este artículo lo escribo desde mi vertiente principal de psicólogo, que es la de psicólogo deportivo.

## **¿Qué es la motivación?**

Como otros conceptos psicológicos, no es sencillo establecer una definición única de lo que es la motivación.

Podemos definirla como un proceso, determinado por muchas variables, que energiza y dirige nuestro comportamiento. Por tanto, es lo que hace que llevemos a cabo una conducta concreta y no otra, que pongamos en su realización toda la energía que consideramos necesaria con más o menos persistencia (tiempo dedicado y modo en que usamos ese tiempo) y con un objetivo claro.

Existen muchos tipos diferentes de motivación, que exceden la finalidad de este artículo. Una de las divisiones más habituales de la motivación es entre la motivación extrínseca y la motivación intrínseca, basándose la primera de ella en motivos externos a la persona y en los internos, la segunda de ellas. A la hora de hacer deporte los motivos pueden ser solamente externos, y por tanto las recompensas que se obtienen son externas, como premios, reconocimiento social (Incluyendo las redes sociales), halagos, dinero... Por otra parte, los motivos pueden ser solamente internos, con lo que la recompensa nos la vamos a dar “nosotros mismos”, satisfacción personal, superación, orgullo.... A veces predomina una u otra y otras veces se da una mezcla de las dos.

## **¿Qué podemos hacer?**

- Planificar adecuadamente nuestros objetivos.

El/los objetivo/s pueden ser muy diferentes dependiendo de lo que queramos. Es esencial tener claro qué queremos y qué tenemos que hacer para conseguirlo. Estos objetivos principalmente tienen que depender de nosotros a la hora de realizarlos, y debemos definirlos con mucha claridad, que sean realistas, realizables y a la vez que supongan un reto para nosotros (Por tanto, nuestras metas no pueden ser poco claras o ambiguas, irrealizables e inalcanzables). Hay que tener algo establecido, algo que nos “obligue” a salir cuando no tengamos nada de ganas, a cuidarnos, etc. Es muy importante tener algún objetivo relativamente cerca temporalmente hablando (a corto plazo), ya que a veces es muy difícil que la motivación sea alta desde el principio si lo que tratamos de alcanzar es dentro de varios meses o cuando nos queremos dar cuenta, ya no tenemos tiempo suficiente para prepararnos y realizarlo.

Algunos ejemplos serían: Salir a hacer deporte 5 veces por semana durante una hora. Correr 40 km a la semana. Hacer 6 horas de bicicleta a la semana. Salir a pasear una hora cada tarde a ritmo ligero. Ir al gimnasio 4 veces por semana y hacer pesas y clases de zumba. Bailar cada día una hora tres veces por semana. Comer de modo saludable. Perder 2 kg al mes con deporte y dieta. Mejorar mi capacidad cardiovascular y bajar la tensión. Mejorar mi autoimagen...

Como podéis comprobar pueden ser varios a la vez. La idea es que es algo que queremos lograr en beneficio propio y que cuando tengamos pereza o pocas ganas, podamos vencerlas pensando en esos objetivos que queremos conseguir. ¿Y si no soy capaz de encontrar objetivos? A continuación os hablo de esta situación.

- Movimiento.

A menudo se considera que para ponerse en marcha de cara a realizar una actividad deportiva, hay que estar motivado. Estudios recientes, han demostrado que no es así siempre y que en muchos casos, el ponerse en movimiento para hacer deporte, aunque fuera sin ningún tipo de ganas, poco a poco iba logrando que se encontrara la motivación. Por tanto, cuando no tengáis muy claro qué objetivos buscáis como se ha hablado en el apartado previo, intentad no abandonar y poneos en movimiento desde el primer momento. Irá llegando esa motivación y el momento de poder establecer los objetivos que queremos conseguir.

- Fomentar la motivación intrínseca y la atribución interna.

El hacer cualquier actividad cuando nuestra motivación principal es intrínseca en ausencia de recompensa externa, supone que la persona lo lleva a cabo por su propia satisfacción personal y eso siempre es mucho más poderoso, sobre todo a largo plazo, que si nos basamos únicamente aspectos de motivación extrínseca.

Igualmente, es importante atribuirnos a nosotros mismos tanto los éxitos como los fracasos que vayamos teniendo, siendo realistas y sinceros con nosotros mismos. Realizar esas atribuciones al esfuerzo o nuestra habilidad, siempre va a ser más beneficioso que hacerlo a la mala suerte o a la dureza de lo que queríamos hacer. Si una persona está orgullosa de sí misma ante el éxito, lo seguirá estando ante el fracaso y se esforzarán más y serán persistentes.

- Practicar deporte en compañía.

Cuando habitualmente se hace deporte acompañado, es fácil darse cuenta que muchos días si no fuera porque te has comprometido con otras personas, no lo harías. Por tanto, una estrategia muy útil es tratar de salir con algún amigo o compañeros de clubes deportivos, siempre que sea posible. De este modo, el día que no tengamos muchas ganas, haber quedado, hará que finalmente lo hagamos, y el posterior refuerzo que va a suponer para nosotros, será positivo e incidirá en otros aspectos como la autoconfianza.

- Uso de las frases motivacionales.

En la actualidad, el uso de estas frases, sacadas de slogans publicitarios, de deportistas famosos u otras fuentes, es muy común en muchas facetas de la vida, pero sobre todo en el deporte, su uso se ha generalizado enormemente, principalmente a través de las redes sociales. Ejemplos como “Si quieres puedes”, “Si te caes dos veces levántate tres” etc. son usados hasta la extenuación, siendo a veces contraproducentes.

¿Es malo o bueno usar estas frases? No es buena idea utilizar estas frases motivacionales como base de nuestros objetivos, ya que son muy generalistas, no tienen en cuenta la individualidad ni las circunstancias de cada persona y supone que si no logramos algo es por nuestra culpa y no siempre es así. Por ejemplo “Si quieres, puedes” que supone que con la sola intención de querer algo, se va a lograr y no es así. Conseguir algo supone habitualmente mucho trabajo y aunque se realice todo ese trabajo, no conlleva lograrlo directamente, ya que hay muchos factores incontrolables externos y otros internos que intervienen. Siempre mejor, “Si quieres y trabajas, es probable que puedas”. Su uso no obstante, puede ser beneficioso en momentos de baja motivación para levantar un poco el ánimo en una situación concreta, antes de salir a hacer un entrenamiento como modo de motivación rápida para afrontar lo que tenemos que hacer, momentos de mucho sufrimiento, etc. pero siempre va a ser mucho más útil, tener bien establecidos los objetivos como modo de superar todos esos momentos pensando en lo que queremos conseguir con lo que hacemos.

- Auto refuerzos.

Un adecuado refuerzo es imprescindible, ya que sin él, lo más probable es que en algún momento desistamos.

Como dijimos anteriormente, una de las divisiones de la motivación, es en intrínseca y extrínseca. El refuerzo que podamos darnos nosotros, estará relacionado sobre todo con la intrínseca, mientras que el que podamos recibir externo a nosotros, se relacionará con la extrínseca.

Por tanto, independientemente de los refuerzos externos que podamos recibir de la familia, compañeros, etc. en forma de halagos, felicitaciones, etc. por nuestro esfuerzo, lo más interesante va a ser lo que nos apliquemos a nosotros mismos. Y aquí hay que buscar y valorar qué y cómo nos vamos a premiar. Por una parte estará el refuerzo que vamos a obtener en forma de satisfacción, auto-valoración, orgullo, etc. por haber sido capaces de realizar lo propuesto y ver que vamos alcanzado nuestros objetivos, que servirá para seguir aumentando la motivación y la auto-confianza, y nos servirá para afrontar más adelante situaciones en las que no podamos hacer mucho de lo planificado o no nos veamos capaces de superar algo. Y por otra, puede ser de mucha utilidad el buscar algo “material” como premio, algo que nos “auto-administremos”, a ser posible, cosas sencillas, pero que realmente valoremos y merezca la pena haber “sufrido” por ellas. Por ejemplo, si durante una semana hemos hecho todo lo previsto, a pesar del poco tiempo libre, de la falta de ganas y de mil obstáculos

más, podemos premiarnos con una cena con comida y bebida que realmente nos apetezcan o tras cada salida realmente complicada “regalarnos” una cerveza o comernos una palmera (Siempre teniendo en cuenta lo que comemos si nuestros objetivos están relacionados dietas) o cosas menos materiales como darse un baño de agua caliente durante media hora o ver una serie o película. También podemos hacerlo a largo plazo, por ejemplo si hemos entrenado todo lo más o menos planificado durante un mes o hemos logrado los objetivos de peso o tensión arterial, pues nos auto premiarnos con alguna prenda para nuestro vestuario deportivo, para la bicicleta, un libro, etc. (es importante que sean como ya os he dicho cosas pequeñas, aunque dependerá de cada uno).

Puede parecer una cosa muy simple, pero hay muchas ocasiones, en que esas cosas pequeñas del día a día, son las que hacen superar los momentos complicados puntuales, que son los que se van a dar más a menudo con el paso de las semanas. Es cuestión de probar y decidir.

La motivación es un tema que da mucho de sí y habría muchas más estrategias y aspectos que serían útiles, pero la finalidad del artículo es dar unas pautas generales, sencillas y aplicables para la mayoría de deportistas interesados.

Samuel Arroyo  
Psicólogo deportivo