

Marcial Pérez

MENTE DEPORTIVA

ENTRENAR EL CEREBRO
PARA EXTENDER LOS LÍMITES
DEL RENDIMIENTO

Prólogo de Mario Di Santo

 **AUTORIA**
Editorial



www.autoria.com.ar

Dirección editorial

Gastón Levin

Autor

Marcial Pérez

© De la presente edición, 2017

© Pérez, Marcial 2017

© Autoría Editorial, 2017

Corrección

Fabiana Blanco

Diseño de tapa e interior

Donagh I Matulich

Pérez, Marcial Enrique

Mente deportiva : entrenar el cerebro para extender los límites del rendimiento / Marcial Enrique Pérez. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Autoria, 2017.

340 p. ; 23 x 15 cm. - (Libros de la A)

ISBN 978-987-46454-1-8

1. Neurociencias. 2. Competencia Deportiva. 3. Psicología del Deporte. I. Título.

CDD 796.019

Impreso en Talleres Gráficos DEL srl. E. Fernandez 271, Avellaneda, en el mes de septiembre de 2017.

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina. Hecho el depósito que marca la Ley 11.723 Libro de edición argentina. Impreso en Argentina.

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin previo consentimiento del editor/autor.

MENTE DEPORTIVA



*A mis maestros, esos que inspiran rebeldía
para transformarse en uno mismo.*

Índice

Prólogo	11
Introducción	13
I. Derribar fronteras	17
II. Cerebros que estudian cerebros	25
III. La cultura en el cerebro.	45
IV. Naturaleza de la mente	57
V. Construir deportistas	75
VI. Mente deportista	81
VII. La percepción, clave del experto	93
VIII. Creencias	107
IX. Sesgos mentales fisiológicos evolutivos	125
X. Mucho estrés nos perjudica, pero un poco nos hará bien	139
XI. Un paliativo para el estrés	147
XII. Representación ideomotor	173
XIII. Aprendizaje de secuencias motoras	181
XIV. La fuerza de voluntad para el cambio	199
XV. La fatiga cognitiva, ese agotamiento evitable	225
XVI. ¿Dónde se alojan la autoconfianza y el optimismo?	235
XVII. Emociones	241
XVIII. Cómo toma decisiones el cerebro	261
XIX. Neuroliderazgo.	273

XX. Ambientes de confianza	289
XXI. Entrenadores creativos	301
XXII. Dormir bien, un gran entrenamiento	309
Comentarios finales	319
Referencias bibliográficas	325

Prólogo

Tengo, en esta oportunidad, el enorme privilegio de poder desplegar algunas palabras sobre el reciente trabajo de Marcial dedicado, ahora en su totalidad, a los aspectos más trascendentales de la vida deportiva en lo que, desde el estudio de las neurociencias y las teorías de aprendizaje, puede ésta resultar beneficiada. Luego de la lectura y estudio crítico de su primer libro “Cerebro que Aprende”, del cual permanentemente volvemos a sacar provecho y consultamos con regularidad, tuve la oportunidad de escuchar a Marcial en diversas presentaciones y hasta participar de sus prácticas, las cuales fueron muy edificantes, abriendo un espectro de inquietudes y desafíos que actualmente motivan nuevas búsquedas. Como si eso fuera poco, el tesoro más grande ha sido el cultivo de una amistad bellísima con Marcial, encontrando en él valores intachables y una paz interior que, inexorablemente, contagia y hace bien. Una gran capacidad en un hombre bueno y comprometido.

“Mente Deportiva” no es un tratado de psicología del deporte o la actividad física. No pretende tomar ese campo ni decir más que lo dicho por los psicólogos del rubro. Mucho menos es un libro de autoayuda para deportistas y entrenadores, plagados de banales consejos e indigestibles “tips” cuya aplicación es, honestamente, imposible. Sin caer en un neurocentrismo reduccionista sino, muy por el contrario, desde una mirada integral e integradora, Marcial aborda cuestiones que son de preocupación cotidiana para quienes practican deportes o trabajamos diariamente en ellos, cualquiera sea su nivel de exigencia. Lo primero que le va a llamar su atención, estimado lector, es la variedad de temas, lo completo del tratado y su tratamiento. Inmediatamente observará

que cada uno de ellos afecta todo el tiempo a los protagonistas del fenómeno deportivo. A quienes estamos en estas áreas siempre nos llamó la atención que sobre lo más regular, cotidiano e inmediato, hubiera tan poco escrito. O desarrollado de manera compleja e incomprensible. Necesitábamos un manual para llevar bajo el brazo diariamente sobre estos temas y aquí lo tenemos. Lea con atención el índice: entusiasmo. Estrés, fatiga, confianza, sueño, imágenes y todo un conjunto de cuestiones que día a día nos inquietan. ¡También aprendizaje motor! Bellísimamente desarrollado, por cierto. Son todos temas que aluden, insisto, a lo cotidiano y que necesitamos ver desde otra perspectiva.

Otro aspecto importante a destacar es que no toma a la neurobiología a la ligera. Cada referencia biológica es justa, no es citada en vano ni hace de las neurociencias, por el mero hecho de que están de “moda”, un pretexto para generar interés. Esta delicadeza de Marcial es muy importante. Recurrir a la biología del cerebro humano en tanto y en cuanto así sea necesario y con precisión, sin un sobre empleo innecesario. Conectar con un ajuste quirúrgico el dato neurobiológico con el aspecto de la vida del deportista que necesitamos mejorar. Es éste un rasgo diferencial de este trabajo y contribuye a jerarquizar las neurociencias.

Los temas son tratados por Marcial con profundidad y prudencia. Leerlos tranquiliza. Quizás porque Marcial escribe como es: un hombre cuya paz interior se transmite a quienes tenemos el gusto y el honor de leerlo y seguir aprendiendo de su trabajo y su vida. Gracias Marcial querido por concederme este privilegio.

Mario Di Santo,
Lic. en Cs de la Educacion,
Lic. en Educacion Física,
Profesor univesitario, experto en
Neurociencias y motricidad

Introducción

El milagro de la vida nos rescata de la nada regalándonos una esquiua oportunidad. Como en el guion de una película, vamos escribiendo a cada instante la línea argumental que derrama nuestro ser más puro reflejando identidad sobre el devenir de los sucesos cotidianos. En acciones, escritos y decires, vamos imprimiendo con fidelidad la huella de quiénes somos, inocultablemente, aunque a veces sea detrás de alguna imagen que construimos para ofrecernos mejores. Si es que hay un propósito en el vivir, quizás se trate de la búsqueda de nuestra mejor versión; descubriendo lo que nos apasiona, haciéndolo aprendizaje y disfrutando del recorrido, puesto que al final todo se esfumará, excepto el legado de lo que supimos, quisimos y pudimos construir en nosotros mismos y en otros. Esa será nuestra inmortalidad, que ya no será la nada, sino el todo que la vida nos proponía.

Cuando estaba terminando de escribir *Cerebro que aprende*, allá a mediados de 2014, y lo releía hacia atrás y en diagonal, emergía explícita mi naturaleza esencial. Evocaba siempre, con algún estudio científico de respaldo, una inevitable mirada optimista de la transformación personal, un rechazo al determinismo genético que ahoga los sueños y limita la vida. Aquel libro podía resumirse en esa enorme posibilidad que tenemos los adultos de modificar paradigmas, entornos educativos, deportivos, prácticas y programas para ayudar a despertar a los jóvenes a la vida y desarrollar, desde la incipiente vigilia de la conciencia, su máximo potencial. En general, se parecía a un libro de autoayuda, pero con el soporte de la ciencia.

El término “autoayuda” está desacreditado en estos tiempos, quizá porque la mayoría de los libros del género nos propone una lectura hedonista o de refugio para momentos acuciantes, con palabras de aliento, pero con pocas tácticas y estrategias mnémicas, o herramientas que, aplicadas metodológicamente, pudieran producir la anhelada transformación. Podríamos pensar que las neurociencias nos proponen una autoayuda de alto nivel, con herramientas basadas en la ciencia, asimilables, implementables y probadas. Esta “neuroayuda” sería una forma de resignificar el autoconocimiento para comprender y utilizar la amplia batería de recursos a nuestro alcance desde la metacognición. Esto es, que la misma mente sea capaz de transformar el cerebro recurriendo a los estudios de la mente humana. *Cerebro que aprende* no buscaba una excelencia per se, como el superhombre de Nietzsche, sino que fue un intento por ayudar a rescatar a tantos jóvenes desorientados, desanimados y resignados, que seguramente reconocemos en algún pariente, amigo de nuestros hijos, o quizás, en ellos mismos. Pretendió respaldar ese mensaje que he querido transmitir con mi propia vida, poniéndolo en palabras escritas para intentar llegar a un mayor número de personas y generar más impacto. La transformación personal no solo es posible, constituye en sí misma el camino seguro para una vida más atractiva, que se acerque tanto como se pueda o se quiera a la ansiada felicidad. No hablo aquí de una felicidad hedonista como la defendida por Hobbes, Sade o el filósofo griego Aristippus dada por placeres variados, sino de una felicidad eudaimónica que se sustente en la autonomía, el crecimiento personal, la autoaceptación, el propósito en la vida y las relaciones positivas con otros. Erich Fromm, en 1981 mencionaba la importancia de distinguir entre el hedonismo de los deseos subjetivos de placeres momentáneos y la eudaimonía de la realización personal. O dicho químicamente, la dopamina liberada del deseo frente a la serotonina de la satisfacción y la oxitocina del amor. Planteamos una educación para una sabia felicidad, menos heterónoma, más permanente y promotora de la virtud humana.

He aquí el mensaje que fue planteado principalmente para el ámbito educativo, esa enorme comunidad que aloja cada vez más cuerpos vacíos de proyectos y entusiasmo. Educar no es brindar conocimiento. Eso sería acotado, de escaso alcance. El verdadero rol del educador es despertar la curiosidad, encender el motor de la acción y del crecimiento

personal. La curiosidad no depende exclusivamente de la coyuntura, sino de la creatividad del curioso para buscar pistas que sacien su deseo de saber y superarse a sí mismo. Quien ha logrado encender su fuego interior observa los obstáculos como la oportunidad para encontrar algo detrás. El interruptor de la curiosidad está en alguna emoción perdida, en alguna experiencia pasada, en algún problema relevante para resolver, en algo que tenga significado y sentido. Educar es activar ese contacto mágico con el estímulo adecuado, para que se produzca la chispa de una revelación o *insight* y la llama continúe eternamente iluminando el camino de nuevas expectativas. Nunca sabremos el impacto que un gesto, una palabra o un acto propio pueda producir en otros. Pero lo tiene, y en la medida que transitemos la vida con ganas de comunicarnos, de hacer, de aprender y de tomar riesgos, estaremos cada vez más cerca de lograrlo. Despertar la curiosidad es construir autonomía en otro, es el acto creativo del educador. Imagine qué agradecido estaría usted si alguien despertara la curiosidad en su hijo, la fuerza de voluntad y la autonomía, para toda su vida. Hagámoslo entonces para todos esos hijos que habitan nuestro círculo de influencia.

No me gustan los *déjà vu* percibidos en libros del mismo autor, aunque sea casi imposible excluirlos de la personalidad que los atraviesa. Cada vida es un solo mensaje, el resto, notas al pie, y nuestra esencia fluirá siempre en los entresijos de las palabras. En *Cerebro que aprende* di pistas para la aplicación de un nuevo conocimiento al ámbito del deporte, y producir así las mejores acciones de aprendizaje y entrenamiento que permitan incrementar el rendimiento, a través del diseño de prácticas de excelencia deportiva tanto a nivel individual como de equipo. Por eso, téngalo a mano, me comprometo a sumar nuevos conceptos y profundizar otros. Allí buscaba despertar a los jóvenes a la vida, mientras que en *Mente deportiva*, ya despiertos, quiero incluirlos en el deporte y llevarlos a la excelencia.

Hay una biblioteca infinita especializada en el diagnóstico de problemas: miradas desde distintos ángulos, disciplinas, enfoques, empirismos, teorías de bolsillo y cábalas. Algunos divulgadores, verdaderos artistas del *stand up*, nos provocan emociones placenteras mientras los escuchamos. Como en una especie de ensayo en vivo, en el que vale más el “cómo” se dice, que el “qué” se dice. Y producto de esos estados en los que nos sumergen, arrancan nuestros elogios más subjetivos,

básicamente porque nos dieron una nueva mirada sobre problema, al que ahora nos hemos podido vincular con emociones positivas y expectativas. No es poco, ¿verdad? Su rol es muy interesante. Sin embargo, quizás por mi formación fuertemente orientada a los resultados es que, además, siempre pongo el foco en el “qué” hacer y “cómo”, para así solucionar problemas y obtener resultados tangibles. Me interesa la transformación personal y a partir de esta, la creación de trayectos de vida apasionantes, llenos de experiencias y logros. Por eso es que en este libro buscaremos el origen neural de los estados de la mente más apropiados para el entrenamiento y la competencia deportiva. En lo posible, llegaremos a la química involucrada. No por una cuestión exclusiva de regodeo o ego del intelecto, sino porque comprender esta naturaleza última de los problemas, nos permite visualizar y modelar de qué manera impactan diferentes estímulos internos y externos en el cerebro. Así llegarán las pistas para modificar ciertas prácticas: analizando a partir de ese profundo entendimiento qué deberíamos reformar en nuestras actividades para provocar cambios perdurables en cada cerebro, de manera individual y colectiva, y cómo hacerlo. El desafío no es menor, yo diría que es bastante ambicioso, puesto que transitaremos la cornisa del desconocimiento o la incertidumbre —inevitable elección si queremos hacer cosas nuevas para obtener resultados distintos—. Es el riesgo de cabalgar sobre una nueva ciencia que está en plena exploración. Este libro será mejor aprovechado por personas afines a la incertidumbre, al cambio, al aprendizaje y a las aventuras. Preparemos la mochila y empecemos el viaje.

Derribar fronteras

Deportistas, individuos, únicos

Estudié en una escuela normal. Durante los cinco años que transcurrí allí nunca me pregunté la razón de esa denominación: “normal”. Por esa época todo se aceptaba, no se cuestionaba lo establecido y mucho menos se lo subvertía —al menos en esos cinco años desde 1976 a 1980—. El camino estaba marcado por lo que era propio de una norma, que se inscribía en las raíces de nuestro comportamiento, a nivel emocional, habituado. Padres, madres y educadores, todos unidos en torno a las reglas que nos erigían en ciudadanos normalizados, adaptables a un mundo aparentemente normal. Y funcionaba bastante bien, aunque de tanto en tanto algunas emociones nos impulsaran a alguna transgresión.

La cultura normativa gobernaba y las imposiciones se asumían racionales, lógicas y necesarias. Lo normal en la escuela era un método pedagógico ajustado a sujetos que aprendían a la misma velocidad, rendían los mismos exámenes, el mismo día y se graduaban todos juntos de lo mismo. Lo uniforme se completaba con corbata, saco azul y pantalón gris o guardapolvo blanco. Y el pelo corto, claro, para alejarnos de cualquier atisbo de rebeldía. Un verdadero ejército académico con creatividades cercenadas. La práctica del deporte estaba muy extendida tanto en el ámbito escolar como fuera de este. Era la opción más frecuente para jugar. Atletismo y vóley, pelota al cesto para ellas y básquet para nosotros. El deporte divertido, el fútbol, era de potreros o plazas, sin normas estrictas, poco apto para aquella

escuela normal. El reconocido novelista, devenido en ultramaratonista, Haruki Murakami lo expresa muy bien en su libro *De qué hablo cuando hablo de escribir*:

Desde el colegio hasta la universidad nunca me gustó la educación física. Vestirme con la ropa de deporte, salir al patio y ponerme a hacer ejercicios que no me apetecía hacer en absoluto era un verdadero suplicio. Durante mucho tiempo pensé que se me daba mal el deporte, pero en cuanto empecé a trabajar y a hacer ejercicio por voluntad propia me resultó muy divertido. Fue como si se me cayera una venda de los ojos. Jamás habría imaginado que sería tan divertido. ¿Qué pasaba con todo aquello que me obligaban a hacer en el colegio? El mero hecho de preguntármelo me dejaba atónito. Depende de cada caso y no se puede generalizar, pero si continúo con mi razonamiento, aun a riesgo de ser exagerado, diré que las clases de educación física parecen estar pensadas para que la gente termine por odiar el deporte (Murakami, 2017).

Se enseñaba de todo a todos, como el ideal pansófico que proponía Comenio en su *Didáctica magna* (¡en el sigloXVII!): “Enseñar todo a todos, en un mismo tiempo y lugar”. Esta fórmula de Comenio, que posibilitó que amplias capas sociales accedieran a la educación pública, dejaba afuera las diferencias, borraba las marcas propias de cada individuo y los sometía a un dispositivo de control y disciplinamiento. Sin dudas, se trataba de una mirada cortoplacista, adaptativa a una normalidad ontológica de quienes la sostenían. Pronosticar futuros y entornos inciertos no era parte fundamental del análisis académico, puesto que todo sucedería según lo estudiado, o más o menos. Pero el tiempo transcurrió y el mundo cambió. Antes lo normal era ver estudiantes que terminaban cada año correctamente y quienes repetían o abandonaban eran unos pocos. Los andariveles de las pistas de atletismo estaban colmados, con muchas series por disputar con tantos deportistas. La población de aquellos “normales” comenzó poco a poco a extinguirse, para dar paso a nuevas normalidades: la del que desaprueba, repite o abandona sus estudios y la de una amplia mayoría que cambió el deporte por el sedentarismo, ¿o acaso el crecimiento vegetativo nos ha llevado a la creación de nuevos clubes para niños o a requerir ampliaciones de los existentes?

La escuela no fue adaptando la pedagogía de la normalidad a esas nuevas normalidades para apuntalar a los individuos. Por el contrario, se jactó de su rigidez, descalificando la debilidad de quien no podía adoptar la ortodoxia uniformadora de los aprendizajes. Y así lo que alguna vez fuera una institución de desarrollo social, pasó a convertirse en un juzgado de saberes, estableciendo la altura de la vara que había que trasponer. No importaba que cada vez hubiese menos individuos que la saltaran, sino el orgullo de la inflexibilidad y del impacto social negativamente creciente del ignorado abandono. ¡Cada vez aprueban menos, vamos construyendo un grupo selecto! Que se ajusten a nuestra enseñanza o se retiren, y si no, los retiramos los directivos. Como un director de escuela media le dijo a un padre: “Su hijo no es para esta escuela”. Hoy ese joven desplazado es piloto comercial de aviones. Había una escuela para él que supo estimularlo a aprender. El pedagogo especialista en aprendizajes se había quedado sin respuestas. Continuaron con la pedagogía de la vieja normalidad, acentuando el desarrollo de una frustrante nueva normalidad. En estadística y probabilidad se llama “distribución de Gauss o gaussiana” o “campana de Gauss” o “distribución normal” a un hecho, rasgo, situación u objeto que con más frecuencia aparece en fenómenos reales. La gráfica tiene una forma acampanada y es simétrica respecto de un determinado parámetro estadístico. Esta curva nos permite modelar y comprender numerosos fenómenos naturales, sociales y psicológicos. En alguna época, los estudiantes que aprobaban conformaban el centro de esa curva de distribución gaussiana, con los extremos representando a los pocos que quedaban afuera. Hoy son los que desaprobaban, abandonan o no practican deporte los nuevos normales de la curva que constituyen el centro más poblado. Es normal, pero, ¿debemos aceptarlo? Claro que no. El desafío es recuperar a los que quedan afuera, no hacia un sistema uniformador (propio del pasado que continúa vigente en el presente), sino hacia el interés por un proyecto personal, por encontrar sentido en la vida.

Jean-Yves Leloup, renombrado psicólogo pionero de la psicología transpersonal, ha acuñado el término “normosis”, que podríamos definirlo como una patología normalmente aceptada. Cuando un extendido grupo social acepta una opinión, una actitud o una manera de actuar o comportarse, se manifiesta un consenso que dicta una norma. Y las normas crean hábitos, algo que facilita el comportamiento, puesto que

actuamos sin pensar en cuestiones que no lo ameritan. Esos hábitos son valores humanos, porque los aceptamos subconscientemente. Pero no todas las normas así aceptadas nos benefician. Algunas originan sufrimiento, enfermedad y muerte. ¿O acaso el fumar cigarrillos es algo saludable?, o ¿hemos cambiado nuestros sistemas de aprendizajes para incluir y conseguir mejores resultados?, o ¿hemos abandonado el tratamiento de masas propio de la sociedad industrial o los mercados de consumo a manos de atender la individualidad? Hemos aceptado las nuevas normalidades y las adoptamos, pero desafiar el statu quo nos lleva a nuevos estadios de entendimiento y realización es una tarea de líderes iconoclastas.

Hacer iguales a los distintos

La mitología griega nos habla de un oscuro personaje que existió en el Ática, la periferia de Atenas. Su nombre era Procastes, un bandido y asesino, supuesto hijo de Poseidón. Habitaba su casa en una colina donde ofrecía posada a los viajeros, a quienes después de una reparadora comida, los invitaba a descansar en un lecho que albergaba funciones un poco extrañas. Mientras el huésped dormía, Procastes lo ataba de pies y manos y lo amordazaba. Si la víctima era alta y su cuerpo era más largo que el lecho, procedía a serrar las partes del cuerpo que sobresalían: los pies y las manos o la cabeza. Si, por el contrario, era de menor longitud que la cama, lo estiraba. Se dice que tenía dos camas, una exageradamente larga y otra exageradamente corta, o bien una de longitud ajustable, por lo que siempre había que hacer un retoque a las dimensiones del infortunado peregrino.

Procastes ya no vive, si es que alguna vez lo hizo. Pero su práctica terrorífica evoca las muchas camas que la sociedad exhibe, con formatos diversos, a la espera de que cada integrante se adapte a ella. Esta lógica procastiniana se ha aplicado a la educación de masas o al *marketing* de consumo masivo, siempre con objetivos bien orientados. Y aunque no hay acortamientos ni estiramientos físicos, los seres humanos buscamos adaptarnos para ser aceptados, incluidos y reconocidos a normas, culturas, prácticas y grupos sociales que nos contengan y ayuden a sobrevivir en este mundo complejo. Pero el mundo actual no

tiene una sola medida sino muchas. Y requiere de individuos capaces de aprehender saberes diversos y, sobre todo, individuos con la iniciativa propia de la motivación personal para una vida activa y de provecho. Preparar a un ser humano para la vida es, en principio, guiarlo y acompañarlo en el desarrollo de su fuerza de voluntad, el encuentro de su pasión y darle espacio para que el motor de su iniciativa se eche a andar con energía propia. Nuestro cerebro puede adaptarse mediante el aprendizaje, solo que con mayores o menores dificultades, al tiempo de cada uno, con las inclinaciones de cada uno. Necesitamos individualizar cada vez más, diseñar un sistema de aprendizajes que promueva la creatividad en sus individuos y la identificación de afinidades y aptitudes. No me refiero al *scouting* determinista que descarta crecimiento, sueños y proyectos, sino a adecuar los ámbitos y las prácticas que pueden potenciar las capacidades diferentes de cada joven. Esto requiere que asignemos una adecuada incertidumbre que lleve a movilizar, evitando que sea tan excesiva como para paralizarnos por el temor o desconcierto, o tan escasa que aburra y despierte el desánimo que expulsa.

¿Y qué tiene que ver todo esto con el deporte? Continúe leyendo y lo entenderá.

Deporte activador

Los hombres cultivan cinco mil rosas
en un mismo jardín y no encuentran lo que buscan...

Y sin embargo, lo que buscan podría encontrarse
en una sola rosa, o en un poco de agua. Pero los ojos
están ciegos... es necesario buscar con el corazón.

EL PRINCIPITO

Mientras intentaba acercar las neurociencias al ámbito educativo, percibí un rumor de interés desde la educación física y el deporte en general, que buscaba renovar prácticas. ¿Por qué ellos, si al que hay que movilizar es al que está quieto en un banco de escuela? La respuesta inspira muchas hipótesis. Por un lado, en el deporte hay más libertades para cambiar métodos, menos currículos. Hay más pasión por parte de los deportistas que de los educandos de aula. Estaba empeñado en acercarlo al ámbito académico de los colegios secundarios y universidades, pero era

el deporte el que quería saber qué son las neurociencias y cómo pueden ayudar al desarrollo deportivo. Los profesores de educación física, entrenadores, preparadores físicos y deportistas se interesaron mucho en los caminos que estas ciencias ya comienzan a proponer. La pasión por aprender habitaba el deporte con más disfrute frente al aprendizaje académico más “obsesivo”.

La palabra “pasión” encuentra sus raíces en el padecimiento y el sufrimiento. El concepto es contrario a la acción, es pura pasividad. Esto nos habla de una vulnerabilidad ante factores que nos someten a estados emocionales que nos apresan, que nos quitan la potestad de elegir. Sin embargo, también hablamos de pasión cuando fluimos inmersos por completo en una actividad a la que nos entregamos con plena conciencia en ello. En el deporte es más probable alcanza el estado del “fluir”. Los investigadores en aprendizaje especulan que los artistas y deportistas (a quienes podríamos llamar acá “no académicos” con fines de identificarlos para el análisis) encuentran mayor sensación de desafío personal, autonomía, sentido de dominio o competencia y vinculación que los académicos. Los no académicos, además, expresan que tienen más oportunidades para hacer elecciones, reciben más reconocimiento público de sus capacidades, y más respaldo y aliento de pares y maestros.

La investigadora Jennifer Fredricks dirigió un estudio al respecto. Conformó y entrevistó a dos grupos de estudiantes con características particulares. Uno estaba integrado por jóvenes especialmente destacados a nivel intelectual y en sus resultados académicos. El otro estaba constituido por quienes se destacaban en actividades no académicas, tal como deportes, música, teatro o danza. Los estudiantes de este segundo grupo evidenciaban una gran pasión por el dominio de la tarea, un fuerte sentido de identidad con la disciplina elegida, la vivencia de experiencias en las que fluían involucrándose por completo y el deseo de estar todo el tiempo dedicados a esa actividad. En contraste, los académicos no parecían ser tan apasionados por las materias en que sobresalían.

Tanto en el deporte como en el arte prevalece la magia de la química neural de la pasión, y por ello constituyen grandes puertas de entrada a la autoestima, a la autoconfianza, al desarrollo cognitivo y emocional que, posteriormente, se trasladan al ámbito que cada cual

deseo explorar. Por lo tanto, no debemos considerar estas opciones como aprendizajes periféricos de otros más importantes, sino más bien como fuentes activadoras del entusiasmo y formadoras de capacidades funcionales para toda la vida. Con el deporte nos damos cuenta de que somos capaces de afrontar grandes desafíos y alcanzarlos. Lo que antes parecía inaccesible se torna asequible y nos animamos a desafiarnos cada vez más, desarrollando una atribución causal de los esfuerzos que necesitaremos para sobrevivir felices en este mundo exigente.

Tuvimos a mano al deporte y al arte durante toda la vida y, allende su valor intrínseco, recién en estos tiempos los revalorizamos como las puertas de entrada al despertar de muchas otras disciplinas. Hay en el deporte un efecto activador de voluntades, de pasión, de sociabilización y de autoestima. El deporte es fuente de emociones, para el que lo practica y para el que mira. No es indiferente. El arte también lo hace, pero hay en el deporte una pasión difícil de explicar. Entonces, vamos a potenciarlo, no solo por el rendimiento extremo, sino, más aún, para que abarque más e incluya.

