

# VALORES EN EL DEPORTE

## UN VALOR AL MES:

# PERTENENCIA



**Ander Azkarate**

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en  
Ciencias de la Educación

**Manu Murie**

Neurólogo de la Clínica San Miguel,  
Doctor en Medicina y Cirugía, y autor del  
libro “Pensando en fútbol de los pies a la  
cabeza”



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

# ÍNDICE

## 1. CONCEPTO PERTENENCIA.

1.1 Perspectiva neurológica.

1.2 Perspectiva pedagógica.

## 2. CONCLUSIONES (APROXIMACIÓN CONCEPTUAL).

## 3. CASOS PRÁCTICOS.



# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

SENTIRSE PARTE DE UN GRUPO (SOCIEDAD; INSTITUCIÓN, DEPORTE):

La emoción de identificación con un grupo determinado, sentirse integrado formando parte de algo común

SENTIDO INICIAL:

- Supervivencia
- Sentirse bien

TODOS PERTENECEMOS A UN GRUPO

EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA APORTA SEGURIDAD

DE VITAL IMPORTANCIA EN LA ADOLESCENCIA (puede manifestarse como trastorno de conducta)

- Viran de la familia a los amigos (grupos de iguales)
- Ayuda a generar la identidad
- Nunca vuelve a ser tan fuerte

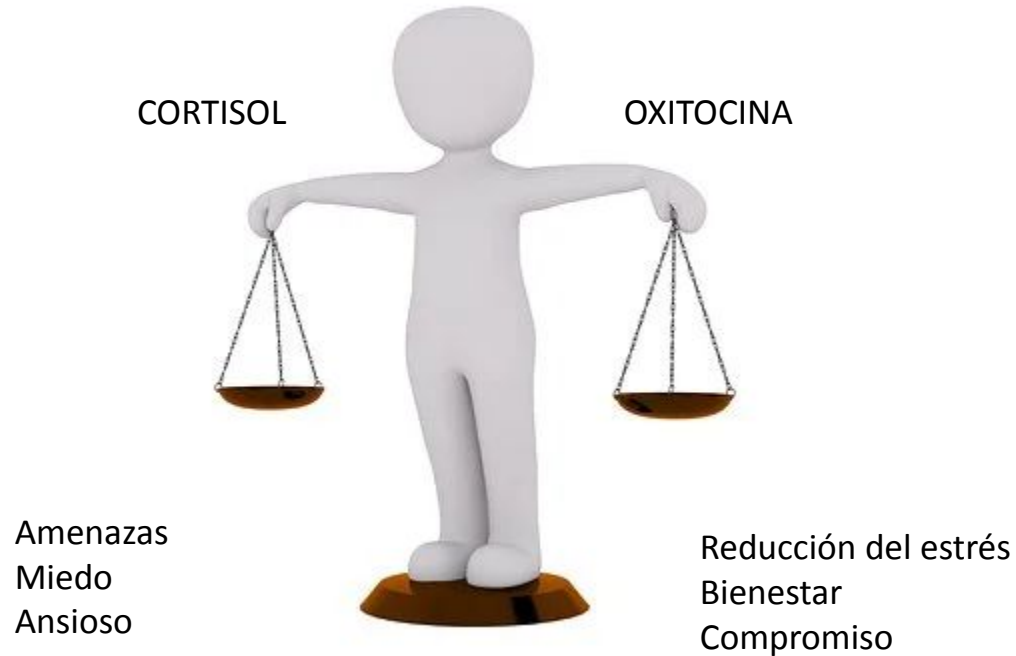
PERTENENCIA CONLLEVA UNA SERIE DE NORMAS

- Participación
- Responsabilidades
- Respeto (normas, compañeros, institución, deporte)
- Respetar los símbolos (escudo, normas, política del club)



# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA



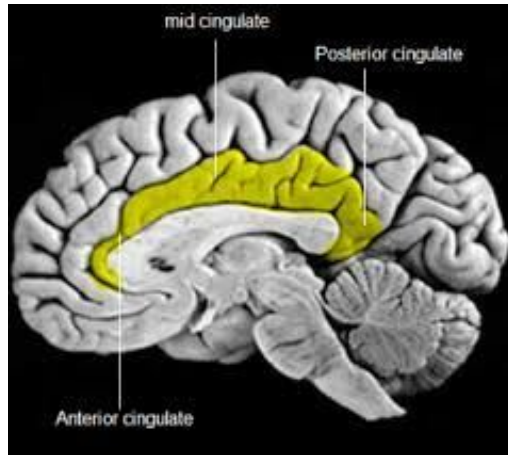
Aumento con el rechazo social= dolor físico  
Mismos circuitos neuronales

¡¡Mayor secreción a mayor duración!!



# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA



Procesa información de otras redes

- Sensoriales
- Emocionales

TRATAMOS DE PREDECIR EL COMPORTAMIENTO GRUPAL E INDIVIDUAL

EL CEREBRO ES EXPERIENCIA DEPENDIENTE

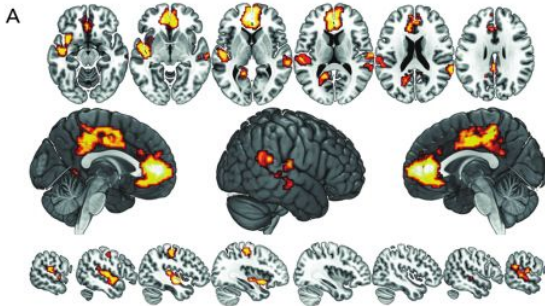
- Es importante conocer la experiencia previa del deportista (familia, colegio, amigos, otras instituciones)
- Ejemplo nuestro de pertenencia

PROCESO: Precisa tiempo

- CATEGORIZA: Nos ayuda a simplificar el mundo
- COMPARA: Intra y entre grupos
- IDENTIFICA: Hacer propio

FACTORES CLAVES:

- Plasticidad del grupo (si poca muy estricto)
- Estabilidad (Si poco estable surge la amenaza)
- Equidad (percepción individual)



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

ESTA CAPACIDAD DE PERTENENCIA ES FINITA

- Saturación cerebral
  - Potenciación a largo plazo
  - Depresión a largo plazo
- Experiencia dependiente
- Tiempo dependiente
- Normas grupales
- De la persona
- De pérdida de intimidad

Hoy en día es distinto, probablemente más en adolescentes



El círculo más íntimo, según Dunbar, son solo 5 seres queridos, aunque podemos llegar a reconocer a 1500 personas.



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

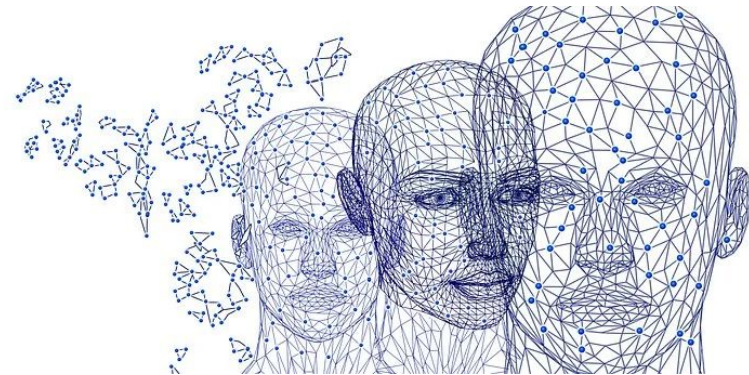
VARIAS IDENTIDADES SOCIALES



UNA IDENTIDAD INDIVIDUAL



IDENTIDAD PERSONAL



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

IMPORTANCIA DE LOS ROLES: podemos identificarlos como modelos de conducta

Tipos:

El Planificador

El ausente

El que sabe todo

El negativo

El fiestero

El gracioso

El friki

El enamorado

El inteligente

El tímido

CUALQUIERA PUEDE SER EL LÍDER

Importancia del líder

- Ejemplo
- Mediador
- Vela por lo colectivo
- Vela por lo individual
- Da la cara
- En mi opinión es necesario
- Puede ser un rol compartido





# 1. CONCEPTO

## 1.1 PERSPECTIVA NEUROLÓGICA

### CLAVES PERSONALES DE ÉXITO PARA CONSEGUIR LA PERTENENCIA EN EL DEPORTE

- Fideliza la pertenencia al propio deporte (entrenamientos, normas, contrarios, etc)
- Difícil de conseguirlo si tú no perteneces a ese grupo
- Muestra tu sentido de pertenencia (ejemplo)
- Identifica los roles
- No es sólo trabajo tuyo (el grupo tiene más peso)
- Piensa siempre en “sembrar hoy para recoger mañana”
- Explora posibles confusores
- Explora la pertenencia a otros grupos
- Actúa de forma convencida
- Transmite tranquilidad



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

Históricamente...



Hoy en día...



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

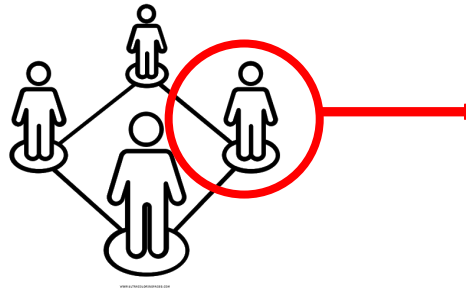
### IDENTIDAD

Características propias de una persona.



### IDENTIDAD COLECTIVA

Estado de conciencia compartido entre unas personas que reconocen su pertenencia a una comunidad.



SENTIDO DE PERTENENCIA



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

Teoría de la Identidad Social (Tajfel & Turner, 1979).  
Identificación con grupos -> Autoconcepto positivo.

Mock, Fraser, Knutson y Prier (2010). Práctica de  
Actividades físicas de tiempo libre -> la salud mental y física en  
personas adultas.

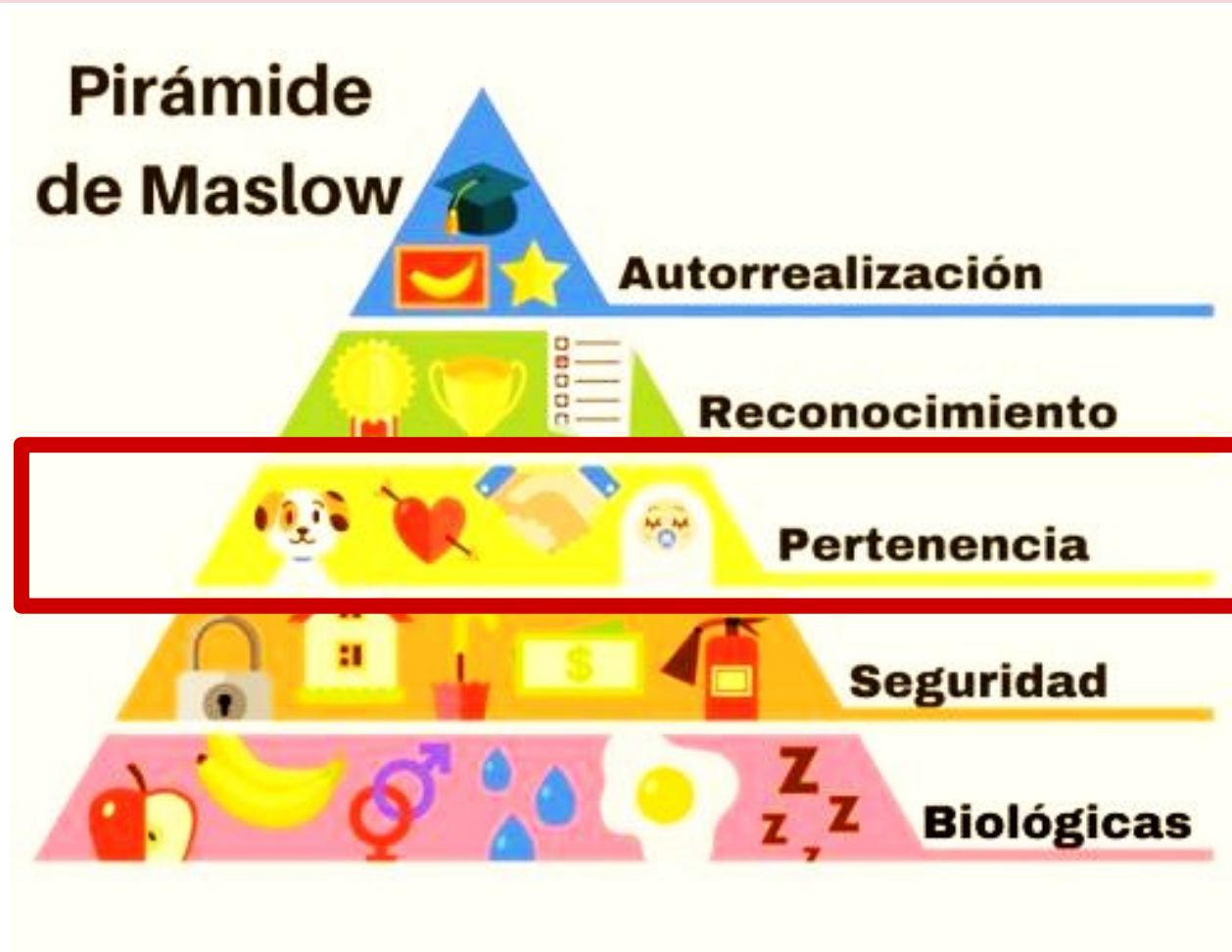
McCallum y McLaren (2011). Predicción de la depresión en  
personas homosexuales.

## **SENTIDO DE PERTENENCIA - BIENESTAR**



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

La *necesidad de pertenecer* se asocia a...

- Desarrollo personal.
- Procesos cognitivos.
- Patrones emocionales y comportamentales.

| Sentirse parte      | <b>No</b> sentirse parte        |
|---------------------|---------------------------------|
| Emociones positivas | Tristeza<br>Soledad<br>Ansiedad |

- Salud y bienestar.
- Trabajo en equipo.



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

### FACTORES AFECTIVOS

- Cuidado y apoyo.
- Lazos afectivos.
- Identificación.

### FACTORES SOCIALES

- Características personales.
- Interacción social.
- Inclusión, respeto.

### FACTORES QUE DETERMINAN EL SENTIDO DE PERTENENCIA

### FACTORES FÍSICOS

- Infraestructura física.
- "Habitabilidad".
- Identidad del lugar.

### FACTORES ORGANIZACIONALES

- Contenidos.
- Estrategias.
- Gestión.
- Competencias de responsables.
- Cultura institucional.
- Clima.



# 1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

EN EL **CONTEXTO ESCOLAR...**

SENTIDO DE PERTENENCIA



DESARROLLO DE PROCESOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS



ÉXITO DEL ALUMNADO  
ACTITUDES POSITIVAS  
MEJORA EN EL CLIMA

... ¿Y EN EL **CONTEXTO DEPORTIVO?**



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

### IDENTIDAD DEPORTIVA

«El grado con el cual un sujeto se siente identificado/a con el rol de deportista» (Brewer, Van Raalte y Linder, 1993).



(Peiró, Valencia, Fos y Devís, 2016)



# 1. CONCEPTO

## 1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

### ID - SENTIMIENTO DE PERTENENCIA

#### *¿Cuándo aparece?*

Cuando las personas conocen las características que le hacen miembro de un grupo.

#### *¿Cómo desarrollarlo?*

- Jornadas específicas para ello.
- Construir confianza.
- Definir objetivos comunes (acuerdos de convivencia).
- Tomar decisiones de manera conjunta: responsabilidad grupal.
- Celebración de logros individuales y grupales.
- Fomentar la comunicación.
- Crear espacios comunes de colaboración.
- Aprovechar la diversidad (inclusión).



# 1. CONCEPTO

1.2 PERSPECTIVA PEDAGÓGICA

## SENTIMIENTO DE PERTENENCIA

*¿Qué implica?*

1. Conexión (emociones).

La conexión -> logro.

La desconexión -> bajo rendimiento, problemas conductuales, apatía...

2. Compromiso (involucramiento).

Relacionado con los recursos, el tiempo y la energía que dedican.

3. Implicación (interacción).

- Implicación conductual.
- Implicación emocional.
- Implicación cognitiva.



# 2. CONCLUSIONES

- Genera un **sentimiento positivo** en distintas áreas.
- **Motiva** para obtener nuevos logros y metas.
- Favorece el **logro de hitos** en su desarrollo.
- **Potencia** la creatividad, la iniciativa propia, la autoestima y la ilusión.



# 2. CONCLUSIONES

*“Llegar juntos es el principio. Mantenerse juntos, es el progreso. Trabajar juntos es el éxito”.*

Henry Ford.



# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Cómo implicar a deportistas en su club si no crean vinculación con sus compañeros/as de equipo y desde el club no se favorece*

- Creérselo.
- Explicar los papeles individuales en el éxito del equipo.
  - Hincapié en la importancia de cada integrante.
- Desarrollar el sentimiento de orgullo.
- Definir objetivos que motiven: impacto positivo.
- Estimular la identidad de grupo.
- Evitar la formación de subgrupos.
- Garantizar la permanencia: aumenta cohesión.
- Comunicación continua.
- Conocer algo personal de cada integrante: interés y atención.



# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Cómo implicar a deportistas en su club si no crean vinculación con sus compañeros/as de equipo y desde el club no se favorece*

## 0. Análisis de la situación:

- ¿En qué situación se encuentra la entidad? ¿Qué **tipo de relación** hay entre las personas?
- ¿Cuál es el **nivel de identificación** de las personas con el club?
- ¿Cuál es la **actitud** de las personas hacia el club? ¿En qué nivel de motivación se encuentran?
- ¿Están satisfechos/as con su papel en el club? ¿**Se sienten imprescindibles**? ¿Se alegran de los éxitos colectivos?



# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Cómo implicar a deportistas en su club si no crean vinculación con sus compañeros/as de equipo y desde el club no se favorece*

## 1. ¡ESTE ES NUESTRO CLUB! (Ap. cooperativo)

*¿Qué significa el sentido de pertenencia?, ¿Os sentís parte de este club?*

*Listado de acciones que demuestre que vosotros/as tenéis sentido de pertenencia.*

*¿Qué sucede cuando alguien (no) tiene sentido de pertenencia por este club?*

*¿Qué se podría hacer para mejorar el sentido de pertenencia por la institución?*





# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Ítems o plantillas para rellenar como indicadores*

**Athletic Identity Measurement Scale** (Peiró, Valencia, Fos y Devís, 2016)

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| Factor identidad social     |   |
| Ítem 1                      | Me considero un/a deportista  |
| Ítem 2                      | Me he propuesto bastantes metas respecto al deporte                     |
| Ítem 3                      | La mayoría de mis amigos/as son deportistas                             |
| Factor exclusividad         |   |
| Ítem 4                      | El deporte es la parte más importante de mi vida                        |
| Ítem 5                      | Paso mucho más tiempo pensando en el deporte que en cualquier otra cosa |
| Factor afectividad negativa |   |
| Ítem 6                      | Me siento fatal cuando hago las cosas mal en el deporte                 |
| Ítem 7                      | Me deprimiría mucho si me lesionara y no pudiera competir en el deporte |

# 3. CASOS PRÁCTICOS

## *Ítems o plantillas para rellenar como indicadores*

**Prueba de cohesión deportiva y necesidades interpersonales** (Bermeo, Escobar, Prado y Charria, 2010)

|    | Pregunta   | Siempre | A veces | Nunca |
|----|--|---------|---------|-------|
| 1. | a. Me gusta que mis compañeros realicen las actividades que yo propongo como ejercicios complementarios al entrenamiento.    |         |         |       |
|    | b. Permito que mis compañeros de equipo influyan en nuestras actividades de entrenamiento.                                   |         |         |       |
| 2. | a. Me gusta valorar los aciertos de mis compañeros durante un partido.   |         |         |       |
|    | b. Me gusta que mis compañeros de equipo valoren mis aciertos durante un partido.  |         |         |       |
| 3. | a. Actúo para lograr que el capitán de mi equipo me tenga en cuenta para un pase importante.                                 |         |         |       |
|    | b. Durante un partido me gusta que el capitán de mi equipo me tenga en cuenta para un pase importante.                       |         |         |       |
| 4. | a. Me encargo que mis compañeros de equipo cumplan, en los partidos, con las estrategias acordadas durante el entrenamiento. |         |         |       |
|    | b. Me gusta que mis compañeros de equipo me exijan cumplir con las estrategias planteadas por el técnico.                    |         |         |       |

# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Ítems o plantillas para rellenar como indicadores*

## Sistema de Indicadores del Grado de Desarrollo de Hábitos y Valores del alumnado de Educación Primaria/Secundaria (Gobierno de Navarra, 2014)

|  |                                 |
|--|---------------------------------|
| Hábitos y valores que facilitan la convivencia y la vida escolar | Respeto a personas              |
|  | Respeto a normas                |
|  | Respeto a cosas                 |
| Hábitos y valores que facilitan el trabajo y el estudio          | Amabilidad y empatía            |
|  | Organización                    |
|  | Interés                         |
| Hábitos y valores que favorecen el bienestar personal y familiar | Constancia                      |
|  | Responsabilidad                 |
|  | Autoestima                      |
| Solidaridad, generosidad y altruismo                             | Confianza en los demás          |
|  | Equilibrio emocional            |
|  | Autocontrol                     |
|  | Solidaridad y generosidad       |
|  | Cooperación y compromiso social |
|  | Proactividad y optimismo        |
|  | Disposición hacia la justicia   |



|   |
|---|
| Factores afectivos  |
| <i>Me implicó en las actividades propuestas...</i>                  |
| Factores sociales   |
| <i>Interactúo con mis iguales para lograr mejores resultados...</i> |
| Factores físicos  |
| <i>Las instalaciones del club cumplen con mis expectativas...</i>   |
| Factores organizacionales   |
| <i>Mi entrenador/a utiliza estrategias adecuadas...</i>             |

# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Aires de superioridad en los entrenamientos por buenos resultados. “Desaprobación” notoria y visible de las instrucciones de los/las entrenadores/as*

Una elevada **ID** -> repercusiones negativas:

- Alta dependencia de la autoestima al rendimiento deportivo.
- Formación de elevadas expectativas.
- Mayor presión por alcanzar el éxito.
- Burnout.



# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Aires de superioridad en los entrenamientos por buenos resultados. “Desaprobación” notoria y visible de las instrucciones de los entrenadores*

1. Tutorización entre iguales.



2. Dinámicas de cooperación/trabajo en equipo.



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua

# 3. CASOS PRÁCTICOS

*Se ríen de una alumna porque es más corpulenta y está más desarrollada (3º de primaria). Ella se siente mal y no quiere participar. No sé cómo hacer que juegue y disfrute y que sus compañeros no se metan con ella*

*(Prevención terciaria)*

| <b>INTERVENCIÓN INDIVIDUAL</b>       | <b>INTERVENCIÓN GRUPAL</b>                       |
|--------------------------------------|--|
| Autoestima<br>Confianza<br>Seguridad | Cooperación<br>Sentido de pertenencia<br>Empatía |

Desde EF... ¿Qué se le da bien a esta alumna?

# 3. CASOS PRÁCTICOS

## *Cuando los padres quieren ser los entrenadores y los entrenadores no saben cómo actuar*

- Padre entrenador es algo muy frecuente, ¿podemos cambiarlo?
- Desde el punto de vista de la Pertenencia
  - El padre no forma parte del grupo
  - El deportista debe ser nuestro principal objetivo
  - Intrusión al grupo
  - mayor repercusión por ser familiar de un miembro
- Forma de abordarlo excede a la pertenencia
- ¿Está el entrenador preparado?
- CLUB
  - Sentar bases a principio temporada
  - Ayuda del director deportivo
  - Reunión personal
  - Extrapolar el caso
  - Animarle a adoptar el rol del entrenador
- ENTRENADOR
  - “Contrato” principio temporada
  - Mantenerse firme
  - Reunión personal (padre y deportista)
  - Potenciar el grupo y el futuro
  - Ayudar al deportista
  - Estrategia mensual



# 3. CASOS PRÁCTICOS

## *Fomentación de la autoconfianza a través del deporte*

Vamos a mencionar la confianza grupal que condiciona la individual

- Fijar objetivos (SMART, específico, medible, alcanzable, relevante y temporal)
  - De resultado
  - **De actuación (Sobre todo)**
- Darle al grupo estrategias anticipadas en base a lo trabajado
  - Acciones en competición que vayan a ocurrir
    - Prepararlas en entrenamiento (Alguna caótica)
    - Mencionarlas previo a la competición
  - Acciones que puedan prepararse y requieran decisión
- Reforzar los logros
  - De actuación sobre todos
  - De resultado, potenciando la no victoria
- Utilización de ejemplos (intra y extragrupo)
- Estrategias de control y apoyo en el grupo
- Estrategias de motivación
- Correr riesgos es una buena opción





# 3. CASOS PRÁCTICOS

## *CASO REAL: Deportista que llega nuevo al club, de cabeza de ratón a cola de león*

### CAMBIO DE PERTENENCIA

- Implica cambio de rol
- En teoría para crecer como deportista
- Cambio de objetivos
- Mayor exigencia a priori
- Grupo ya consolidado
- Pasa a ser uno más
- Distinto es el caso del entrenador

### Trabajo realizado:

- Convencerle de porque el cambio
- Que le trajo hasta aquí
- Explicarle bien la dinámica del grupo
- Concerlo
- Hacerle partícipe de los gestos grupales
  - Grito previo
  - Comentarios relacionados competición
  - Material
  - Recogepelotas
- Juntarlo estratégicamente al líder
- Darle tiempo de adaptación



# 3. CASOS PRÁCTICOS

## *CASO REAL: Falta de rendimiento y mala conducta a pesar de gustarle el deporte y tener capacidad*

### Adolescente:

- Último año (mayor del equipo)
- Mejor jugador (en mi opinión)
- Bien hasta inicio de competición
- Resultados malos
- Faltas de respeto (entrenamientos y partidos)
- Bajada de rendimiento

### Trabajo realizado:

- Pasar por alto al principio
- Análisis de la situación
  - líder dentro del grupo
  - problemática fuera del equipo
  - revolución hormonal
  - Falta de sentido de pertenencia
  - Individualismo sobre el colectivo
- Conversaciones individuales
- Brazaletes
- Conversaciones grupales orientadas
- Correcciones en diferido
- Correcciones in situ
- Caídas de convocatorias
- Fin de temporada (no llegue a solucionarlo)



# MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

**Ander Azkarate**

Maestro, Psicopedagogo y Doctor en  
Ciencias de la Educación

**Manu Murie**

Neurólogo de la Clínica San Miguel y  
autor del libro “Pensando en fútbol de  
los pies a la cabeza”



Instituto Navarro del Deporte  
Nafarroako Kirolaren Institutua