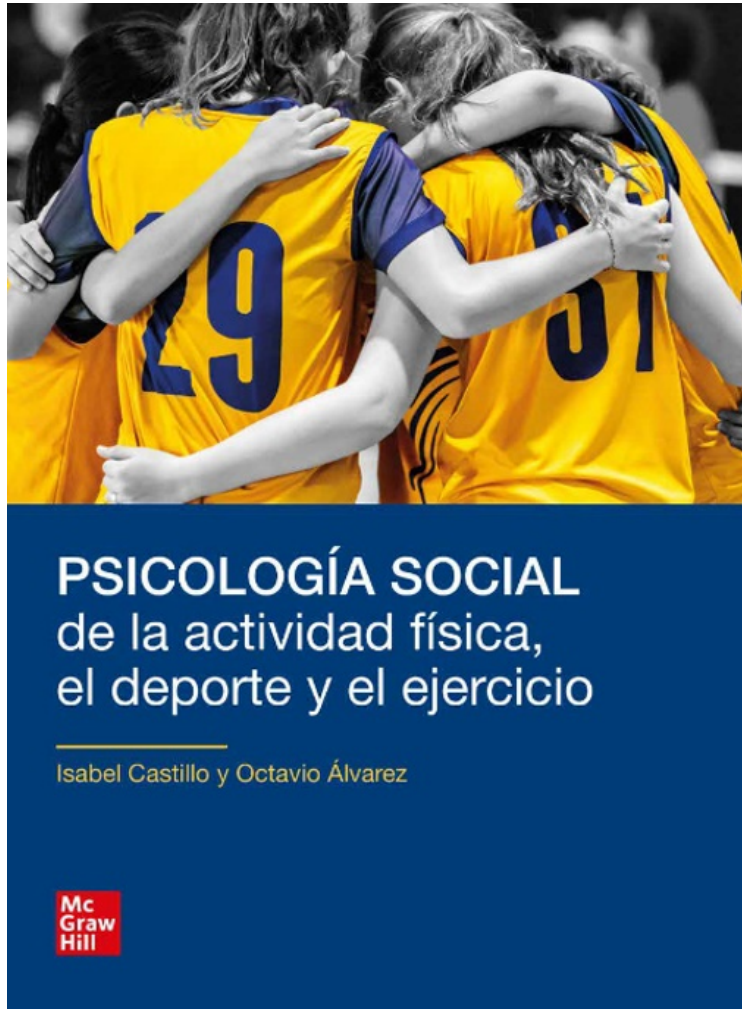


Book Review



Psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio

Castillo, I. & Álvarez, O.

Mc Graw Hill

Los doctores Isabel Castillo y Octavio Álvarez han escrito una excelente obra en la que exponen la influencia de distintas variables psicosociales en el contexto de la práctica de la actividad físico-deportiva: “Psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio” publicada por McGraw Hill. Los autores son profesores del Departamento de Psicología Social de la Universidad de Valencia con una amplia y contrastada experiencia como profesionales, docentes e investigadores en el ámbito de la

actividad física y el deporte. El lector no encontrará un clásico manual al uso de corte puramente teórico, sino un libro de lectura fácil y agradable con un claro sentido práctico y aplicado que busca fomentar el bienestar del individuo, siempre respaldado por la evidencia científica.

La idea, enmarcada dentro de la psicología positiva, de potenciar las fortalezas y virtudes de los individuos a través de la práctica de la actividad física y deportiva, queda perfectamente reflejada a lo

largo de los diez capítulos en los que se estructura el texto. Cada uno de ellos presenta inicialmente los contenidos a tratar y los objetivos didácticos que persigue y termina con tres elementos que enriquecen el contenido: preguntas de reflexión que, lejos de tener un sentido evaluativo, nos ayudan a pensar y digerir mejor lo leído; actividades con un evidente objetivo práctico que nos permiten dar aplicabilidad a los contenidos y, por último, términos clave que facilitan la identificación de los conceptos más importantes tratados a lo largo del capítulo.

La psicología social es una rama de la psicología que se enfoca en el estudio científico de los pensamientos, sentimientos y comportamientos de los individuos en situaciones sociales. En este sentido, el manual aborda los principales temas de la psicología social comenzando a modo de introducción con el capítulo 1, en el que los autores plantean preguntas esenciales que despiertan el interés del lector por conocer los entresijos de la conducta social humana, señalando los principales ámbitos de actuación de la psicología social de la actividad física, el deporte y el ejercicio y enfatizando los beneficios de la práctica de actividad física y el estilo de vida saludable.

En el capítulo 2 se presentan los procesos de participación deportiva y de socialización físico-deportiva acertadamente explicados a través de tres modelos de aprendizaje que se acompañan de numerosos ejemplos para ilustrarlos. Los estereotipos sociales, entre los que se encuentran los estereotipos de género, son creencias que se transmiten en un contexto y que determinan la participación y el rendimiento deportivos. El capítulo 3 parte de la idea del individuo como ser social y está dedicado al grupo deportivo, los tipos de grupo, los elementos que forman parte de la estructura de un equipo deportivo (estatus, normas, roles, comunicación y cultura), así como los factores que afectan al rendimiento del equipo que, como es sabido, no necesariamente está integrado por los mejores jugadores. Pero ¿qué nos mueve a iniciarnos y a mantenernos en la práctica deportiva con unos determinados niveles de intensidad? El capítulo 4 estudia la motivación y los autores se detienen en explicar detalladamente el concepto y los motivos de práctica o no de actividad físico-deportiva, aportando numerosos instrumentos de evaluación para su medición. A continuación, se exponen los principios básicos de las dos teorías motivacionales que han tenido un mayor desarrollo en los últimos años, tanto a nivel teórico como en producción científica: la teoría de las metas de logro y la teoría de la autodeterminación, incluyendo programas de intervención para el fomento de climas motivacionales positivos que generan consecuencias adaptativas.

Si hablamos de influencia social, debemos hablar de liderazgo; la investigación sobre liderazgo ha estado unida a la psicología social desde sus primeros pasos. El capítulo 5 explica la relación líder-grupo a partir de tres modelos como son: el mediacional, el

multidimensional y la teoría de liderazgo transformacional. Es de valorar que los autores aporten los instrumentos más relevantes de evaluación de las conductas de liderazgo en el contexto deportivo desarrollados desde cada uno de los modelos estudiados. Uno de los elementos que nos ayuda a entender el funcionamiento de los grupos deportivos y que forma parte esencial de su estructura es la cohesión. Este es el tema del capítulo 6, en el que se describen los factores que se relacionan de forma recíproca con la cohesión, se analiza la relación con el rendimiento deportivo y se muestran estrategias de *team buiding* para intervenir sobre la cohesión. El capítulo 7 comienza con una interesante reflexión sobre la necesidad del ser humano de controlar las situaciones presentes y futuras. Control implica dominio, equilibrio, adaptación, bienestar. En este sentido, los individuos necesitamos saber por qué ocurren las cosas; esta es la base de los procesos de atribución que los autores exponen a través de distintos modelos explicativos. Se analizan además las consecuencias afectivas de las atribuciones y el reentrenamiento atribucional para ayudar a tener atribuciones más adaptativas. El capítulo 8 nos aproxima a las creencias, percepciones y certezas que tienen los sujetos sobre su capacidad para ejecutar conductas deportivas con éxito a través del estudio detallado de dos conceptos: autoconfianza y autoeficacia. Se describen, además, los factores que afectan a su desarrollo, así como las maneras de optimizarlos. Finalmente, los capítulos 9 y 10 están dedicados a dos temas siempre vigentes e íntimamente relacionados en el contexto de la actividad físico-deportiva como son los valores y la agresión y la violencia, respectivamente. Los valores que debe fomentar la práctica deportiva puede ser una importante estrategia de prevención de la violencia en el deporte. Por ello, los autores se preocupan en distinguir los valores de otros conceptos similares y establecer su relación con otras variables relevantes en el contexto deportivo. Además, realizan una síntesis de los principales modelos explicativos de la agresión en el deporte y proponen iniciativas para reducir y prevenir la violencia deportiva.

En definitiva, agradezco a Isabel y a Octavio el esfuerzo y tiempo dedicado para alumbrar esta obra de obligada referencia en la que los autores muestran su capacidad pedagógica con una constante inquietud por facilitar a los lectores el proceso de aprendizaje de los contenidos. Estoy convencido de que contribuirá de manera significativa a la mejora de la formación de futuros profesionales, a optimizar la labor de los que ya ejercen, a potenciar los recursos de los grupos y los individuos y, sobre todo, a sentirnos mejor y a ser un poco más felices.

Revisado por:

Juan L. Núñez

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria