



Programa «ADA»: alternativa para el desarrollo de la asertividad en el entrenador deportivo

"ADA" Program: An Alternative for the Development of Assertiveness in the Sports Coach

María de la Cruz Nápoles Salazar¹

Zuleidy Acosta Reyes²

Damaris Gastón González³

Resumen

Los resultados científicos en las últimas décadas, dirigidos a la superación del profesor, confirman la viabilidad de la capacitación en coaching educativo (Díaz & Cortés, 2020), además, muestra como se mejoran las competencias relacionadas con las funciones docentes. Por consiguiente, ¿cómo favorecer el desarrollo de la asertividad en cuanto factor de competencia comunicativa en el entrenador de iniciación deportiva? El objetivo de este trabajo es el de proponer un programa de entrenamiento que favorezca el desarrollo de la asertividad, como un factor de competencia comunicativa en los entrenadores de iniciación deportiva. El dispositivo metodológico parte del paradigma de la teoría crítica de la realidad. La investigación es de corte participativo. En esta, el uso de los métodos científicos posee una significación educativa para adoptar posiciones que promuevan el desarrollo personal-profesional. La pertinencia del programa «ADA», enfoque multimodal, admite su aplicación a otros niveles de la preparación deportiva.

Palabras clave: asertividad, comunicación, entrenador deportivo, programa.

Abstract

The scientific results in the last decades, aimed at the improvement of the teacher, confirm the viability of the training in Educational Coaching (Díaz & Cortés, 2020); and shows how related to management and teaching functions are improved. How to promote the development of assertiveness, as a factor of communicative competence in the coach of the sports initiation categories? The goal of this study is to develop a training program that favors the development of assertiveness, as a factor of communicative competence in the coaches of the initiation categories. The research is participatory. In this case, the use of scientific methods has an educational significance and a way to adopt positions that promote personal and professional development. The relevance and viability of the "ADA" program, admits its application at other levels of sports preparation.

Keywords: assertiveness, communication, sports coach, program.

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, ORCID, 0000-0002-5499-3330, ramarin30@gmail.com

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, ORCID, 0000000165215270, zuleidyar80@gmail.com

³ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, ORCID, 00000001-5330-7661, damarigp@uccfd.com

1. Introducción

Narra la mitología que las hadas, convertían en algo tangible, los deseos, necesidades, aspiraciones y sueños de los hombres; pues poseían el «don» de eliminar las carencias de los individuos.

Significando lo anterior: los sueños, necesidades y la imaginación del hombre en su formación psicológica y el carácter no metafísico, por el lugar que ocupan en el papel activo y transformador de los seres humanos, motivan a la denominación del programa «ADA»: Alternativa para el Desarrollo de la Asertividad, con el propósito de contribuir a la satisfacción de las necesidades que en esta materia presentan los educadores investigados.

La presencia de agresividad en las instalaciones deportivas, la carencia y el pobre conocimiento de formas que pueden ayudar a comunicarse mejor para el establecimiento de adecuadas relaciones interpersonales entre el entrenador y los atletas, son algunas problemáticas que afectan el potencial educativo del deporte. Así se reconoce el siguiente **problema científico**: ¿cómo favorecer el desarrollo de la asertividad, a modo de factor de competencia comunicativa en el entrenador de las categorías de iniciación deportiva? Temática compleja; en tanto tiene que ver con el comportamiento humano.

«...La subjetividad, es un producto social,...cultural, y de la educación, de las influencias familiares y grupales, pero estas se suman a las decisiones...» (Calviño, 2018 p. 24). El profesor como agente de cambio deberá enfrentar los retos que la sociedad le plantea en un escenario mundial cada vez más complicado desde el punto de vista económico, político y social. Resulta axiomático reconocer que el instrumental profesional con que cuenta no es suficiente.

Urge pues, la necesidad de que así como se habla de la didáctica del movimiento, se hable de la didáctica de la vida humana, para ir promoviendo una cultura de la comunicación interpersonal en el deporte; para ello, debemos ocuparnos del desempeño comunicativo personal del profesor para que desde ahí, pueda tributar a sus competencias profesionales.

La asertividad y el desarrollo de las habilidades comunicativas que las propicien, han sido cuestiones tratadas en los campos de la psicoterapia y de la organización empresarial. Asimismo ha sido demostrada su eficacia en el logro de mejores desempeños de los individuos en sus relaciones sociales. Su uso se ha extendido a la capacitación de dirigentes y a la consultoría empresarial.

En el terreno de la educación, se asiste a un mayor interés, en las últimas décadas, en cómo fomentar la asertividad en los niños y jóvenes. Sin embargo, siguen siendo insuficientes estos estudios en el campo pedagógico en general, y en especial en la actividad física poco se ha hablado de esta categoría. Solo algunos trabajos han hecho alusión al término como técnica para la preparación psicológica de los atletas.

Luego, la significación de esta indagación se encamina a no solo constatar un hecho científico, sino además transformar una realidad psicopedagógica en virtud de *proponer programa de entrenamiento que favorezca el desarrollo de la asertividad, como un factor de competencia comunicativa en los entrenadores de las categorías de iniciación deportiva* de la escuela Comunitaria, Mayabeque, Cuba, a través de un proceso de enseñanza en grupo Coloquio.

2. Fundamentación teórica

El andamiaje teórico del programa «ADA», descansa principalmente en una concepción filosófica general del hombre y la educación a partir del enfoque histórico cultural, acerca de la formación y desarrollo de los procesos psíquicos y la personalidad.

Se asumen los postulados esenciales que resaltan el lugar beligerante, activo del hombre y la concepción de la internalización como proceso de desarrollo.

Por otra parte, se alimenta de los resultados teóricos de investigadores cubanos e iberoamericanos, en áreas que se interrelacionan con el tema; (Cruz, Zaldívar, Pulgarin, García)... pero a su vez, constituye un estudio inicial encaminado a exponer su pertinencia para el entrenamiento asertivo en profesionales de la actividad física; lo que implica construir su aplicación desde una relación interdisciplinaria, de la naturaleza de los problemas sociales en su identidad, diversidad y unidad.

Incluye elementos teóricos que en un tema tan puntual, necesitan ser leídos (Bandura) en la consideración de los aportes de la teoría del aprendizaje social o del aprendizaje cognoscitivo social (Woolfolk, 1986), las estrategias conductuales cognitivas según las aproximaciones más actuales, los aportes de la doctrina humanista y la conceptualización del concepto Zona de Desarrollo Próximo de Vigotsky.

La comprensión de competencia comunicativa, implica la intencionalidad en la actuación personal con orientación exitosa al trato humano, a partir del dominio de conocimientos, destrezas y valores que capacitan al individuo para la práctica de las funciones informativa, reguladora y afectiva de la comunicación en variadas situaciones, de manera eficaz; tal como dijera Vigotski: «[...] Una palabra es un microcosmos de conciencia humana» (1982 p. 149).

Nos adscribimos como una línea de pensamiento integrativa para el tratamiento de la aserción bajo la visión de los postulados básicos siguientes:

- Aprendizaje observacional (modelaje) «[...] Los patrones de respuestas transmitidas ya sean gráficas o verbalmente pueden ser aprendidas por observación casi tan bien como lo presentado a través de demostraciones sociales» Bandura y Mischel, 1995.
- El mensaje del modelo, su recepción en una situación personalizada «[...] En la explicación de los fenómenos psíquicos...la personalidad se presenta como un conjunto de condiciones internas a través de las cuales pasan, modificándose, todos los excitantes externos». Rubinstein. S. L. (1959 p. 14).
- Ser asertivo implica un estilo de actuación que se expresa en la comunicación de forma abierta, franca y equilibrada, para exponer ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos, sin violentar el ajeno, para hacer sentir el valor de los demás actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia. Es una condición personalizada e intermedia entre las conductas agresivas y pasivas en situación comunicativa.
- Los modelos y/o programas para el entrenamiento, se expresan según su etiología, (inhibición mediatizada por factores cognitivos, aspectos del aprendizaje, fallas en la discriminación de situaciones específicas para un comportamiento asertivo, etiología

multivariada) pero su limitación está en una no visión integradora de la aserción en la personalidad.

- Algunos investigadores reconocen la efectividad del enfoque multidimensional, como alternativa para el desarrollo y tratamiento de la aserción (Zaldívar), perspectiva a la cual se adscribe el programa.

3. Metodología

El dispositivo metodológico se sustenta en la teoría crítica de la realidad desde la perspectiva materialista dialéctica, donde se integran las acciones de transformación en grupos que promueven el desarrollo de actitudes en situación de comunicación, dirigidos por un facilitador que recurre, más que a un conjunto de técnicas, a propiciar el autoanálisis y la discusión grupal, apoyado fundamentalmente en sus propias cualidades como comunicador para promoverlas en otros.

Entre los principales métodos aparecen: el histórico lógico, la modelación, el enfoque sistémico, la observación, la consulta a expertos, el estudio de caso, la entrevista y la encuesta. El cálculo porcentual se utiliza en el análisis de indicadores que se declaran en los instrumentos.

Como prueba de validación teórica, la consulta a expertos, procesada a través del método Delphi, propio de la estadística no paramétrica, válido para este tipo de investigación en tanto tiene un grado de fiabilidad de 99,99 % y un margen de error de 0.01.

Se sostiene una estrategia de integración entre enfoques cualitativos y cuantitativos. En el procesamiento de la información se emplea la triangulación interna, para contrastar entre investigadores, observadores y/o actores.

Muestra con carácter intencional, integrada por 15 profesionales de la actividad física, todos en ejercicio pedagógico en la escuela comunitaria, provincia Mayabeque, La Habana, Cuba.

Se parte de las concepciones metodológicas que consideran la unidad esencial entre: diagnóstico, investigación e intervención, como práctica investigativa en las ciencias psicológicas. Al respecto González. F. (1996: 61), afirma: «[...] El proceso de diagnóstico es sumamente rico y activo... en este sentido coinciden el proceso de diagnóstico e investigación sobre el sujeto psicológico». Diagnosticar para intervenir, intervenir para diagnosticar.

Las variables que permiten mensurar la presencia de la asertividad, dependen de la concepción del investigador, de su posición acerca de las categorías personalidad y desarrollo, de la situación social de desarrollo de los sujetos, de los espacios políticos y sociales en los cuales se desenvuelve; de igual forma de los modelos para su entrenamiento.

Variable: Impacto del programa en el desarrollo asertivo como factor de competencia comunicativa.

- Nivel de sensibilización lograda hacia la actitud asertiva.
- Reflexión
- Metacognición
- Confianza
- Tendencia al cambio. Sus indicadores se valoran en tres niveles: alto, medio y bajo.

En otro orden de análisis, las sesiones para el desarrollo del programa son de una vez a la semana, con tres horas de duración aproximadamente, (en 13 encuentros; extendiéndose al seguimiento, desde el puesto de trabajo, por 3 meses).

La metodología de **Prisa No** permite adecuarla al ritmo de aprendizaje, los espacios y tiempo que los propios sujetos demandan en conformidad con sus expectativas y carencias.

- Se conciben encuentros no presenciales, creando espacios para el registro de los avances, la autoobservación y lecto-reflexión individual y la solución de tareas con el uso de la tecnología.
- El Grupo Coloquio como dispositivo básico metodológico, se concibe como una herramienta para la transformación social e individual de las personas.

Temporalización general del programa. 240 Horas.

MÓDULO 1. Competencia Comunicativa y Deporte.

MÓDULO 2. Comunicación emocional intrapersonal.

A. ¿Qué son las emociones y cómo nos afectan?

Respuesta de relajación. Técnica de Relajación Progresiva (Método de Jakobson).
Técnicas de visualización.

Combinación y uso de las técnicas para manejo/reducción de estrés y control de impulsos.

B. ¿Qué es la autoestima? El nivel de mi autoestima.

MÓDULO 3. Comunicación emocional interpersonal. La asertividad

A. ¿Es usted una persona asertiva? ¿Qué es la asertividad?

Técnicas de Reestructuración Cognitiva para el cambio.

B. Empatía. ¿Qué es la empatía? La empatía y la ética en la enseñanza deportiva. Los derechos asertivos de los infantes.

MÓDULO 4. Técnicas para el afrontamiento a conflictos interpersonales. El entrenador y su equipo. Nivel de cohesión. Resolución de problemas y toma de decisiones.

4. Resultados

El programa «ADA» es extracurricular, estructurado, pero flexible al área de habilidades comunicativas para la asertividad. Ofrece a los sujetos la oportunidad de involucrarse de forma constructiva hacia la sensibilidad de la asertividad; y en el enriquecimiento de destrezas personales que la implican tales como: *autoafirmación, autoestima, ajuste y comprensión de las causas y efectos en la comunicación interpersonal, creación de riquezas para el desarrollo de habilidades asertivas y comprensión de los otros*, a partir de un enfoque vivencial. Con carácter fundamental cualitativo, capacitador y transformador a partir de:

- Tomar la realidad como *praxis*.
- Enfoque de promoción, preventivo y compensatorio.
- Flexible, dinámico y creativo.

- Personalizado, vivencial y reflexivo. Tributa a partir del desarrollo personal al rol profesional.

Objetivo general: Contribuir hacia cierto nivel del desarrollo de la asertividad, como un factor de competencia comunicativa, a partir de la reflexión sobre sí mismo y de la actividad pedagógica deportiva

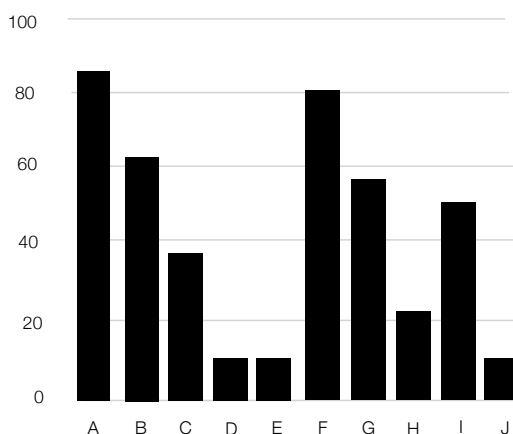
Objetivos específicos: Reflexionar acerca de las características de la asertividad como un factor para el mejoramiento profesional y humano; Estimular de manera activa y comprometida el conocimiento de sí mismo y percepción de los otros; Sensibilizar desde lo metacognitivo-emocional, en los mecanismos y condicionantes psicológicas que intervienen en un estilo de actuación asertiva.

- A. Entrenar en habilidades de autocontrol, autoobservación, componentes cognitivos interferentes.
- B. Entrenar en recursos para desarrollar habilidades básicas para expresar la asertividad.

Perfeccionar, desde el punto de trabajo, de habilidades para la expresión asertiva en las relaciones interpersonales entrenador-alumno.

Los entrenados hacen referencia a la gratificación, confianza y gusto por lo aprendido, destacando el 100 % lo ameno, relajante y novedoso que le resultaron las sesiones de trabajo, Y.G.G: «[...] en los cursos siempre me duermo y evado asistir, ahora estoy solo esperando que llegue el día del encuentro, porque me ha ayudado mucho. Siempre he sido agresiva, ahora creo que soy mejor persona, me siento muy bien».

Gráfico 1
Empleo de la comunicación asertiva. Encuesta



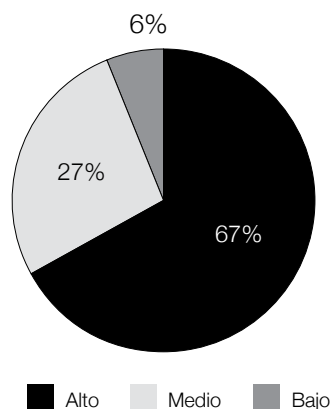
Frecuencia alta de aparición (más del 80 %), como acciones didácticas favorecedoras, resultaron las siguientes técnicas e instrumentos, de elaboración propia. (Jerárquicamente expresadas por los sujetos).

1. Cuestionario de autodiagnóstico de conducta asertiva.
2. «Cómo yo me percibo, cómo me ven los demás.
3. Dominó de canales de la comunicación interpersonal. (juego de mesa).
4. Imágenes emotivas irracionales.
5. El mensaje YO.

Al relacionar los métodos e instrumentos aplicados, en especial las observaciones a las sesiones de entrenamiento, la expresión de la aserción en las relaciones interpersonales entrenador-alumno, la percepción de los sujetos acerca de la influencia del entrenamiento en el desarrollo personal, se evidencian los siguientes niveles de desarrollo asertivo.

N=15

Gráfico 2
Nivel de desarrollo asertivo



Si se considera que al inicio del entrenamiento, solo 5 sujetos (33 %) revelaban, a partir de sus recursos personológicos, tendencia a un actitud comunicacional asertiva y que la misma es una formación personológica, así como el carácter multicausal de la aserción, los resultados obtenidos a partir de la propuesta diseñada son significativos.

La literatura científica reporta hallazgos similares; además, estos resultados son comparables con los efectos del entrenamiento sobre el observador; en particular las situaciones modeladas; (verbal y no verbal, real e imaginario) provocan cambios, adquisición de pautas conductuales

nuevas e inhibición o desinhibición de respuestas ya aprendidas, así como inducen construcciones similares a las observadas en el modelo, con creatividad e implicación personal.

Por lo antes expuesto, no se habla de un producto terminado en el desarrollo de la asertividad en el educador deportivo con este programa, pues ella es la expresión de la personalidad del sujeto y sus circunstancias concurrentes, sino de una tendencia al cambio en movimiento ascendente, en el aprendizaje y desarrollo de la misma como una conquista cotidiana, a manera de factor para el mejoramiento profesional y humano.

5. Conclusiones

1. El programa «ADA» (Alternativa para el Desarrollo de la Asertividad) constituye una vía concreta de aproximarse al entrenamiento asertivo, como solución a problemas relevantes en una esfera de la práctica social: la actividad física deportiva; a través de un proceso de enseñanza activa en Grupo Coloquio de entrenamiento.
2. El diseño de un programa para favorecer la asertividad como factor de competencia comunicativa que se refleje en mejores formas de comunicación del entrenador, ha de integrar un conjunto de técnicas que permitan a los sujetos:
 - Reflexionar acerca de los mecanismos sociopsicopedagógicos que intervienen en la relación: competencia comunicativa, deporte y desarrollo de la personalidad.
 - Dar herramientas psicorreguladoras; vinculadas a las relaciones intra e interpersonales.
 - Modificar procesos cognitivos interferentes en la búsqueda de lo intracognitivo.
 - Desarrollar percepción social de cuándo, dónde, cómo y por qué brindar una respuesta asertiva.
3. Queda abierta la continuidad de los niveles alcanzados, por estos sujetos y su persistencia o no en el tiempo; fuera del apoyo y acompañamiento psicopedagógico, que constituyó la etapa de perfeccionamiento de las habilidades asertivas y seguimiento en el puesto de trabajo, aspecto este, que sería de gran interés validar por investigaciones futuras.

6. Referencias bibliográficas

- Bandura, A., & Mischell, W. (1965). Modification of self-Imposed Delay of Reward Through Exposure to live and Symbolic Models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(5), 698-705.
- Calviño, M. (2018). *Descubriendo la Psicología*. La Habana: Editorial Academia.
- Díaz Chica, Ó., Cortés Pascual, A., & Serra Mercé, Á. (2020). ¿Hacia un modelo integral de coaching educativo? Inferencia hacia competencias ejecutivas y liderazgo. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(3), 101-112. <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.12311>
- González Rey, F. (1996). *Problemas epistemológicos de la Psicología*. La Habana: Academia.
- Rubinstein, S. (1959). *El pensamiento y los caminos de su investigación*. Montevideo: Pueblos Unidos.
- Vigotsky, L. (1982). *Pensamiento y Lenguaje*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Woolfolk, E. (1986). *Psicología Educativa*. México. UNAM/Prentice Hall Hispanoamericana.
- Zaldívar Pérez, D. (2016). *Asertividad y autoestima saludable*. http://www.contusalud.com/website/folder/sepa_