

La comunicación asertiva en el entrenamiento deportivo. Una herramienta necesaria

Assertive communication in sports training. A necessary tool

Marvin Miguel Téllez Garrido¹ (marvinm@ult.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0001-7564-1257>)

José Baltazar Céspedes Paredes² (icespedes@uo.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0002-9534-103X>)

Miriam Gladys Vega Marín³ (miriamvm@ult.edu.cu) (<http://orcid.org/0000-0002-3334-7452>)

Resumen

En Cuba, las instituciones de formación deportiva, pertenecientes al Ministerio de Educación Superior, tienen la responsabilidad del desarrollo integral de sus profesionales. De ahí que, conciben en el diseño de su plan de estudio la atención al proceso de la comunicación, como un aspecto relevante. Ello responde a que el entrenador tiene la tarea de desarrollar no solo habilidades deportivas, sino de potenciar el desarrollo e independencia cognitiva y afectiva, además de la crítica y autocrítica constructiva de sus deportistas. En este sentido, el presente artículo se propone como objetivo fundamental que la comunicación asertiva constituye una herramienta necesaria para el desarrollo del entrenamiento deportivo, en particular, de los deportes con pelota. Para lograr esta fundamentación se parte del análisis-síntesis, la inducción-deducción, de aspectos generales de la comunicación como proceso, y la asertiva en particular, en el contexto del entrenamiento de deportes con pelota. Muchos de los fracasos profesionales que se vivencian en el contexto del entrenamiento deportivo tienen su origen en una mala transmisión del mensaje que se quiere comunicar. Por tanto, mejorar la asertividad en la comunicación es el primer paso hacia la excelencia.

Palabras claves: comunicación asertiva, entrenamiento deportivo, deportes con pelota.

Abstract

In Cuba, sports training institutions, belonging to the Ministry of Higher Education, are responsible for the integral development of their professionals. Hence, they conceive in the design of their study plan the attention to the communication process as a relevant aspect. This responds to the fact that the coach has the task of developing not only sports skills, but also to enhance the development and cognitive and affective independence, as well as constructive criticism and self-criticism of their athletes. In this sense, the objective of this article is to argue that assertive

¹ Licenciado en Cultura Física. Profesor Asistente. Departamento Educación Física. Universidad de Las Tunas. Cuba.

² Dr. C. Profesor Titular. Universidad de Oriente. Cuba.

³ Máster en Desarrollo Cultural Comunitario. Licenciada en Letras. Profesora Asistente de la carrera Comunicación Social, FCSH. Universidad de Las Tunas. Cuba.

communication is a necessary tool for the development of sports training, particularly in ball sports. In order to achieve this foundation, we start from the analysis-synthesis, induction-deduction, of general aspects of communication as a process, and assertive communication in particular, in the context of ball sports training. Many of the professional failures experienced in the context of sports training have their origin in a bad transmission of the message to be communicated. Therefore, improving assertiveness in communication is the first step towards excellence.

Key words: assertive communication, sports training, ball sports.

La comunicación en el contexto deportivo. Generalidades

La comunicación constituye un aspecto decisivo en la preparación de los profesionales. En ello no quedan fuera los que se forman en el ámbito deportivo, cuya misión es educar a las nuevas generaciones de forma integral y en el deporte en particular. A partir de la idea de que la personalidad se forma, transforma y desarrolla en la actividad y la comunicación se pone de manifiesto la necesidad de preparar a los docentes y entrenadores de forma plena, responsable y eficiente.

Un entrenador deportivo, para su adecuada comunicación en su actuación, necesita poseer un conjunto de habilidades verbales y extraverbales, así como un alto nivel de observación que le propicie la necesaria retroalimentación para el rediseño de su accionar pedagógico, en el que la empatía constituya un elemento importante para lograr la comunicación con eficiencia.

El logro de una comunicación asertiva implica, en primera instancia, desarrollar conocimientos, acciones y operaciones que pueden sistematizarse en habilidades, hábitos que conformen toda una cultura de la comunicación, necesaria para quien tiene como centro de su trabajo al sujeto.

En Cuba, la Universidad del Deporte y las facultades de Cultura Física, pertenecientes al Ministerio de Educación Superior, tienen la responsabilidad del desarrollo integral de sus profesionales. De ahí que, conciben en el diseño de su plan de estudio la atención al proceso de la comunicación, como un aspecto relevante.

El entrenador tiene la tarea de desarrollar no solo habilidades deportivas, sino de potenciar el desarrollo e independencia cognitiva y afectiva, además de la crítica y autocrítica constructiva de sus deportistas. Sin embargo, quedan vestigios de la enseñanza tradicional en el alto rendimiento, basados fundamentalmente en el papel que desempeña el profesor y en específico, el que trabaja con el grupo de deportes con pelota donde el resultado depende de un equipo marcado por la existencia de una serie de situaciones cambiantes. Bajo preceptos obsoletos, ubican en el centro de su atención acciones y operaciones que conducen a la repetición memorística por parte del atleta, que limita el desarrollo de habilidades y provoca la asunción pasiva y reproductiva de lo aprendido.

En este sentido, el presente artículo se propone como objetivo fundamentar que la comunicación asertiva constituye una herramienta necesaria para el desarrollo del entrenamiento deportivo.

Elementos generales de la comunicación

Comunicación es una palabra de origen latino (*communicare*) que significa “compartir o hacer común”. Se considera una categoría polisemántica en tanto su utilización no es exclusiva de una ciencia social en particular, tiene connotaciones en dependencia de la ciencia que la utilice.

La condición humana está asociada indisolublemente a la comunicación como forma de relación entre los individuos, ya que ha sido factor esencial en la transformación del cerebro y en la toma de consciencia. Desde la ontogénesis, se ha demostrado a través de investigaciones en diferentes latitudes, la intervención de la actividad y la comunicación en su unidad, en la formación y desarrollo de la personalidad.

Son diversos los investigadores que han estudiado la comunicación como proceso. En general, coinciden al considerar la comunicación educativa como un proceso interactivo, en el que accionan estudiantes y profesores al relacionar información de la escuela y otros contextos, que permiten organizar y dirigir el proceso con estilo democrático y formativo, lo cual propicia creatividad y significados en función del desarrollo de la personalidad.

En el contexto deportivo, la comunicación ha sido investigada por Buceta (1998), Domínguez y otros (2004), McQuail y otros (1997), Parlevas (1987), Pearson y otros (1993), Téllez, González y Sánchez (2019), Tutko y otros (1984), los cuales la enfocan como diferentes maneras a disposición del entrenador para aportar información al deportista. En función de ello, indican una serie de perspectivas que requieren utilizar los entrenadores y abordan la comunicación desde dos niveles: la comunicación con el individuo y la comunicación con el grupo.

El entrenamiento, forma fundamental del proceso de crecimiento de los atletas de deportes con pelota, exige comunicación interpersonal de mensajes. Vista de la forma tradicional, el emisor (entrenador) trasmite un mensaje (contenido de aprendizaje) con determinada intención (cumplimiento de los objetivos) a un grupo de receptores (atletas) para lograr ciertos fines (aprendizaje y habilidades) utilizando para la valoración de estos fines el control (retroalimentación).

Este análisis simple (o simplista) demostraría el cumplimiento en el entrenamiento del esquema más elemental de la comunicación como proceso. Refleja, sin embargo, la transmisión del contenido en un solo sentido, vertical, y asigna al entrenador, el papel privilegiado de emisor único, mientras le corresponde al atleta el de receptor reproductor de la información recibida.

Coincidimos con la concepción de Soto (2005), que precisa el carácter de crecimiento personalógico que se alcanza en la comunicación, el cual se caracteriza por la participación activa de los sujetos, donde la información es significativa y transmitida a través de un estilo democrático y formativo.

Este enfoque ha sido estudiado por González y otros (1995), el cual refiere que el abordar la personalidad desde una perspectiva funcional presupone cierto avance en el estudio y explicitación de los niveles de integración y funcionabilidad de la personalidad. Estas premisas asocian el desarrollo de los recursos personalógicos a

un sentido definido de la propia identidad, a una autoestima favorable y autovaloración estructurada, flexible e íntegra, que le posibilite al sujeto desconcentrarse en ocasiones, tolerar la frustración y las propias imperfecciones, la crítica de otros, en la medida en que sea capaz de redimensionar la situación en virtud de estas potencialidades. Muy vinculadas con ello se encuentran la seguridad en sí mismo, la autodeterminación, la capacidad de decisión, la flexibilidad, así como la vulnerabilidad para afrontar y solucionar sus conflictos.

Se asumen estos referentes por la influencia que ejercen en la personalidad del sujeto que desarrolla una actividad pedagógica y deportiva, la cual expresa la necesidad de personalizar la intención comunicativa con énfasis en la comunicación asertiva, que ha de ser expresión del dominio teórico de la comunicación y las habilidades, así como de la actitud para autotransformarse, a partir del dominio de sus limitaciones y potencialidades, lo cual debe asumir el entrenador para su desempeño.

Como se estructura en la teoría de la personalidad, se requiere que en este proceso de comunicación intervengan cualidades, formaciones psicológicas, motivaciones y vivencias afectivas que posibiliten al entrenador ser un buen comunicador. En el proceso de formación y desarrollo de la personalidad del entrenador y el atleta, en la misma medida en que se logra la adquisición del lenguaje, para transmitir el mensaje al practicante, se conforma la actuación comunicativa; proceder que lleva implícito conocimientos, hábitos y habilidades que intervienen en situaciones de comunicación.

De esta manera, el entrenador participa y se expresa en contextos comunicativos matizados por exigencias físico-técnico-tácticas y psicológicas, en las cuales entran en juego tanto los elementos que permiten su ejecución desde el punto de vista cognitivo instrumental, como aquellos que se refieren a la esfera motivacional afectiva, caracterizada por la reflexión, el diálogo, la empatía y demuestra posiciones tolerantes ante situaciones comunicativas que propicien un ambiente de crecimiento individual de los sujetos que interactúan.

En relación con estas aseveraciones, Casadevall (2006), Kaplún (2002) y Soto (2005), sistematizan esta problemática y refieren tres modelos de comunicación, que se dividen en dos líneas: de tipo exógeno y endógeno. Ellos son:

- Modelo de educación con énfasis en los contenidos.

Se caracteriza por el énfasis en la transmisión de información, el entrenador asume el lugar protagónico, los practicantes son un receptor pasivo. Se considera una educación vertical que asume una de estas dos posiciones: autoritarista o paternalista.

- Modelo de educación centrado en los efectos.

Supera al anterior, su fundamento psicológico es conductista, y les asegura a los hábitos un lugar central en la educación, conductas automatizadas, no reflexivas posibles de ser condicionada y entrenada.

A este tipo de educación corresponde el modelo de comunicación persuasiva o dirigista, donde el emisor (entrenador) desempeña un lugar principal y el receptor (practicante) continúa subordinado. Se añade como nuevo elemento la retroalimentación, que actúa como respuesta de retorno, útil para verificar si la información se recibió tal como fue programada y ajustada a tal fin.

- Modelo de educación que enfatiza en el proceso.

El modelo de comunicación en este tipo de educación es democrático, centrado en la participación dialógica, donde se propicia el intercambio entre los participantes, en una relación en la que ambos son emisores y receptores de mensajes indistintamente, o sea, interlocutores. Centra su atención en el proceso y no solo en sus resultados.

Los modelos descritos demuestran que en cada nueva propuesta se resuelven contradicciones relativas a la comunicación mediante el rol que cada interlocutor asume en el accionar comunicativo, a partir de su devenir histórico. Estas aportaciones integran el componente comunicativo como elemento que enriquece el contenido y la funcionalidad.

También es necesario el desarrollo de elementos cognitivos y afectivos en esta esfera, como pueden ser el conocimiento de sus propias posibilidades de éxito en la relación interpersonal, sus limitaciones, dificultades o sus mecanismos de control y compensatorios que le permiten superar barreras comunicativas. El autoconocimiento y autocontrol permiten una inteligencia basada en las emociones y las características individuales que regulan el comportamiento y las interrelaciones, que permiten favorecer la adecuada comunicación y asumir una actitud asertiva.

Es necesario trabajar por el desarrollo de determinadas cualidades de los procesos cognitivos que tributan a esta actitud, como puede ser, por ejemplo: la flexibilidad del pensamiento, tan necesaria para un comportamiento aceptante y democrático en el entrenador; la distribución de la atención, para poder captar todo tipo de señal que sirva como información en la situación comunicativa; el desarrollo de la observación como fenómeno perceptivo, etc.

Sin embargo, de poco vale todo este "instrumental" para la ejecución de un comportamiento efectivo en la relación comunicativa si no existen necesidades, motivaciones, actitudes favorables a la relación humana; si no se cree y confía en el individuo, si no existe un propósito de mejoramiento humano. Por ello, es trascendental generar una sensibilidad ante los problemas del entendimiento mutuo, que propicie el desarrollo de sentimientos con una alta carga de humanismo; educar cualidades y valores como la honestidad o la solidaridad, entre otras, que favorezcan el establecimiento de buenas relaciones y propicien el acercamiento humano.

El estudio realizado permite constatar la importancia de desarrollar un proceso de comunicación adecuado a cualquier nivel. Particularmente, en el ámbito deportivo, ello constituye un elemento fundamental para garantizar el éxito en la interacción entrenador-atleta. De manera que, una comunicación asertiva en dicha interacción implica que el entrenador conozca cómo conducirse hacia el atleta en correspondencia con el contexto, cómo utilizar las expresiones no verbales (gestos,

tono de la voz) de manera acertada, cómo establecer relaciones interpersonales que permitan una retroalimentación adecuada. Todo ello es posible alcanzarlo a partir de una preparación basada en el conocimiento de qué implica la comunicación asertiva.

La habilidad de comunicarse asertivamente

En el estudio bibliográfico realizado se advirtió que existen tres estilos de comunicación:

- **Comunicación pasiva:** implica la violación de los propios derechos, al no ser capaz de expresar de forma honesta los sentimientos, emociones, pensamientos y opiniones. Acompañan al lenguaje verbal conductas no verbales como la ocultación de la mirada, posturas tensas. Tránsito de los propios derechos al no ser capaz de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos y opiniones o al expresarlos de una manera donde se ignoran las necesidades propias. La no aserción muestra una falta de respeto hacia las propias necesidades. Su objetivo es apaciguar a los demás y evitar conflictos a toda costa. La probabilidad de que la persona no asertiva satisfaga sus necesidades se encuentra reducida debido a la falta de comunicación o a la comunicación indirecta o incompleta. La persona que actúa así se puede sentir a menudo incomprendida, no tomada en cuenta y manipulada.
- **Comunicación agresiva:** implica la defensa de nuestros derechos de forma que a veces puede resultar inapropiada y puede violar los derechos de la otra persona. La persona se expresa de forma impositiva, utiliza la coacción, defensa de los derechos personales y expresión de los pensamientos, sentimientos y opiniones de una manera inapropiada e impositiva y que transgrede los derechos de las otras personas. En una situación puede expresarse de manera directa o indirecta. La agresión verbal directa incluye ofensas verbales, insultos, amenazas y comentarios hostiles o humillantes. El componente no verbal puede incluir gestos hostiles o amenazantes. La agresión verbal indirecta incluye comentarios sarcásticos y rencorosos y murmuraciones. Utilizar este estilo a corto plazo, produce alivio por la descarga emocional experimentada, a la vez que se perciben sentimientos de poder momentáneos, y en ocasiones se logran objetivos sin tener en cuenta las necesidades de los demás; sin embargo, a largo plazo las consecuencias negativas son de resentimiento y evasión de las personas que han sido atacadas, relaciones poco duraderas e insatisfactorias y tensiones.
- **Comunicación asertiva:** implica expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos sin amenazar los derechos de las otras personas.

La asertividad es una respuesta intermedia o neutra entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas, que además de reflejarse en el lenguaje hablado se manifiesta en el lenguaje no verbal. O sea, en la postura corporal, en los ademanes o gestos del cuerpo, en la expresión facial, y en la voz.

Una persona asertiva suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que le atacan verbalmente. La asertividad suele definirse como un comportamiento comunicacional maduro en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus derechos. Esta palabra se deriva del vocablo *asertivo*, de aserto, que proviene del latín *assertus* y quiere decir “afirmación de la certeza de una cosa”, de ahí se puede deducir que una persona asertiva es aquella que afirma con certeza.

Con el auge del desarrollo de las ciencias de la comunicación, se aplican sus conceptos y principios en las ciencias sociales, se hacen explícitas en la relación educación-comunicación. Varios son los autores que definen la comunicación asertiva, entre los que se destacan:

- La respuesta que reconoce las necesidades, sentimientos y derechos, sin violarlos, tanto del que habla como del que escucha, y que intenta lograr una solución positiva y mutuamente satisfactoria que intensifica las relaciones positivas a corto y largo plazo. Es decir, es la expresión directa de los propios sentimientos, deseos, derechos y opiniones sin amenazar a los demás. El tono de una respuesta asertiva es sincero, positivo, justo, considerado, directo, no defensivo, sensible y constructivo (Aguilar Kubli, 1987).
- La asertividad es la capacidad de hacer valer nuestros derechos diciendo lo que necesitamos, creemos, sentimos y pensamos, de manera clara, directa, firme sin agredir, respetando a las otras personas y sabiendo cómo, cuándo y dónde decir las cosas (Lick de Weiss, 1992)
- Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir, o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza (Colectivo de autores de UGT, enseñanza la Rioja, 2018).

Para este estudio se asume la definición ofrecida por Lick de Weiss (1992) por considerar que se ajusta más a sus propósitos. Además, porque explicita de una manera sencilla las peculiaridades que debe tener la comunicación entrenador-atleta en el contexto deportivo: una comunicación directa, clara, equilibrada, ajustada al contexto, positiva.

La asertividad se construye en todo un modelo que sigue principios generales, de dentro hacia fuera; de construir fortalezas en nuestra persona, para después poder exteriorizar un desempeño que sirva a los demás. Es así como se parte del respetarte a ti mismo, para respetar a los demás, le continúan a estos dos principios asertivos ciertas habilidades instrumentales que favorecen la comunicación real.

El área paralingüística o vocal, hace referencia a cómo se transmite el mensaje; mientras que el área propiamente lingüística o habla, estudia lo que se dice. Las señales vocales paralingüísticas incluyen:

- Volumen: en una conversación asertiva, este tiene que estar en consonancia con el mensaje que se quiere transmitir.
- Tono: el tono asertivo debe ser uniforme y bien modulado, sin intimidar a la otra persona; pero, basado en la seguridad.
- Fluidez: excesivas vacilaciones o repeticiones pueden causar una impresión de inseguridad, inapetencia o ansiedad. Estas perturbaciones pueden estar presentes en una conversación asertiva siempre y cuando estén dentro de los límites normales y apoyados por otros componentes paralingüísticos apropiados.
- Claridad y velocidad: el emisor debe hablar con una claridad tal que el receptor pueda comprender el mensaje sin tener que reinterpretar o recurrir a otras señales alternativas. La velocidad no debe ser muy lenta ni muy rápida. La conversación es el instrumento verbal por excelencia, del que nos servimos para transmitir información y mantener más relaciones sociales adecuadas. Implica un grado de integración compleja entre las señales verbales y las no verbales, tanto emitidas como recibidas.

Elementos importantes de toda conversación son:

- Duración del habla: está directamente relacionada con la asertividad. En líneas generales, a mayor duración del habla más asertiva se puede considerar a la persona; pero, en ocasiones, el habla durante mucho rato puede ser un indicativo de una excesiva ansiedad.
- Retroalimentación (feed back): cuando alguien está hablando necesita saber si los que lo escuchan lo comprenden, están sorprendidos, aburridos. Una retroalimentación asertiva consistirá en un intercambio mutuo de señales de atención y comprensión.
- Preguntas: son esenciales para mantener la conversación, obtener información y mostrar interés por lo que dice la otra persona. El *Manual para alumno y alumna*, curso número 61(2014), lista algunas características de la persona asertiva, muy necesaria para el profesional del deporte, en particular para los entrenadores de deportes con pelota, entre las cuales se encuentran:
 - Toma decisiones.
 - Acepta sus errores y aciertos.
 - Utiliza sus capacidades personales y profesionales con gusto.
 - Es autoafirmativo, y al mismo tiempo gentil y considerado.
 - No es agresivo; está dispuesto a dirigir, así como a dejar que otros dirijan.
 - Permite que otros maduren, se desarrollen y tengan éxito.
 - Pide lo que necesita, dice lo que piensa, y expresa lo que siente, con respeto.
 - Acepta la realidad.

- Actúa y habla con base en hechos concretos y objetivos.

Según Núñez y Vázquez (2018), la comunicación asertiva tiene que ver con la capacidad de expresarse verbal y no verbalmente en forma apropiada a la cultura y a las situaciones. Un comportamiento asertivo implica un conjunto de pensamientos y acciones que ayudan a alcanzar objetivos personales de forma socialmente aceptable. Implica expresar los propios sentimientos, necesidades y derechos sin amenazar los derechos de las otras personas.

La comunicación asertiva también se relaciona con la capacidad de solicitar consejo o ayuda en momentos de necesidad (Mantilla, 2002).

Egúsqiza (2000, p. 65) expresa: “La conducta asertiva, entendida como la capacidad de defender nuestros derechos respetando los ajenos, puede contribuir a que mejoremos nuestros roles como emisores y receptores y, así, realizaremos un eficiente manejo de cada elemento del circuito comunicativo”.

Por lo tanto, la comunicación asertiva significa tener la habilidad para transmitir y recibir los mensajes, sentimientos, creencias u opiniones propias o ajenas de una manera honesta, oportuna y respetuosa para lograr como meta una comunicación que nos permita obtener cuanto queremos sin lastimar a los demás (practicar la empatía).

La comunicación no verbal, por mucho que se quiera eludir, es inevitable en presencia de otras personas. Para que un mensaje se considere transmitido de forma socialmente hábil (asertiva), las señales no verbales tienen que ser congruentes con el contenido verbal. Las personas no asertivas carecen a menudo de la habilidad para dominar los componentes verbales y no verbales apropiados de la conducta, y de aplicarlos conjuntamente, sin incongruencias.

La determinación del desarrollo comunicativo como construcción de una habilidad es objeto de polémicas actualmente en la psicología. Se encuentran referencias de que, en particular, se circunscriben al estudio de las habilidades que debe tener el maestro como comunicador, para ser más eficiente en su profesión, y existen otras en que en general se aborda la comunicación, referida a aspectos que muy bien pueden ser transferidos a la situación pedagógica.

En un intento de sintetizar el material consultado planteamos diferentes orientaciones en el estudio de las habilidades para la comunicación pedagógica y que asociamos a la relación que se establece entre entrenador y atleta.

En la pedagogía y psicología del antiguo campo socialista existen estudios acerca de las capacidades y habilidades comunicativas necesarias en la actividad del profesor. Un grupo de autores como Kan Kalik y otros (1987) son muestras de ello. En estos trabajos en ocasiones se utilizan indistintamente los términos *habilidad* o *capacidad*, lo que resta precisión en sus definiciones.

Se señalan *habilidades* como, por ejemplo:

- Presentar el material en forma asequible, clara y emocional.
- Seleccionar lo esencial.

- Propiciar intercambio en el grupo estudiantil.
- Saber percibir reacciones de los alumnos.
- Saber organizar la actividad de los alumnos.

También se refieren a cualidades de la personalidad como la sociabilidad, particularidades del pensamiento, la espontaneidad en la percepción y el dominio del lenguaje. Kan Kalik (1987), plantea la posibilidad de desarrollo de estas habilidades en los profesores, en este caso al crear un sistema de entrenamiento donde se parte del autoanálisis de las propias dificultades y limitaciones para la comunicación y se plantea un sistema de ejercicios, juegos de roles, etc. con vistas a su superación.

En la psicología occidental se reportan trabajos en donde se entrena a los docentes a partir de la técnica del micro-teaching, que consiste en grabar en video las ejecuciones de los maestros y luego se analizan y discuten. En estos trabajos se mencionan habilidades como:

- Para introducir el tema de clase, para motivar.
- Para concluir y hacer resúmenes.
- Para la conducta no verbal.
- Para dar reforzamiento y lograr participación.
- Para reconocer el grado de atención.
- Para formular preguntas de examen.
- Para presentar el material en forma clara, etc.

Aquí no se trabajan directamente habilidades comunicativas como las ya mencionadas, sino que se estima que, a través de un programa general, dirigido al enriquecimiento y desarrollo de la personalidad, se logra mejorar las posibilidades del sujeto para la comunicación.

Dicho programa se plantea objetivos de carácter cognoscitivo, donde se alude al desarrollo de la creatividad, la inteligencia, el lenguaje; objetivos emocionales, donde se trabaja el desarrollo de vivencias positivas en la conducta social, el desarrollo de la autenticidad del sujeto, su sensibilización; así como objetivos dirigidos al comportamiento social y el entrenamiento en técnicas de dinámica grupal, donde se ejercita la conducta cooperativa, distintas formas de dirección de grupos, etc. En esta línea de trabajo, como se ve, no se trata solo de entrenar habilidades, sino más bien de desarrollar cualidades de la personalidad que hagan al sujeto potencialmente más apto para dirigir la comunicación con otros. Por lo que se promueve un desarrollo de una conducta asertiva.

Los elementos tratados, a pesar de centrar las fundamentaciones en maestros o profesores, los asumimos como una extrapolación al espacio de interacción entrenador-atleta, ya que se desarrolla de igual manera un proceso educativo y de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, se asumen las habilidades propuestas por Guerra (2017):

1. Habilidad para la expresión: dada por las posibilidades del hombre para expresar, transmitir mensajes, de naturaleza verbal o extraverbal. Los elementos que intervienen esencialmente en esta habilidad son:

- Claridad en el lenguaje. Dado por la posibilidad de presentar un mensaje en forma asequible al otro, teniendo en cuenta su nivel de comprensión.
- Fluidez verbal, lo que implica no hacer interrupciones o repeticiones innecesarias en el discurso.
- Originalidad en el lenguaje verbal, uso de expresiones no estereotipadas, vocabulario suficientemente amplio.
- Argumentación, dada por la posibilidad de brindar la misma información de diferentes maneras, analizar desde diferentes ángulos.
- Elaboración de preguntas de diferentes tipos según el propósito del intercambio comunicativo; para evaluar comprensión, para explorar juicios personales, para cambiar el curso de una conversación no deseada, etc.
- Contacto visual con el interlocutor mientras se habla.
- Expresión de sentimientos coherentes con aquello que se expresa en el mensaje a partir de la palabra y/o gesto.
- Uso de recursos gestuales de apoyo a lo que se expresa verbalmente o en su sustitución, dado por movimientos de manos, posturas, mímica facial, etc.

2. Habilidad para la observación: dada por la posibilidad de orientarse en la situación de comunicación a través de cualquier indicador conductual del interlocutor, que actúa como receptor.

Los elementos esenciales aquí serían:

- Escucha atenta, que implica una percepción lo más exacta posible de lo que el otro dice o hace durante la situación de comunicación y asumirlo como mensaje.
- Percepción de los estados de ánimo y sentimientos del otro, pudiendo ser capaz de captar su disposición o no a la comunicación, actitudes favorables o rechazantes, estados emocionales, índices de cansancio, aburrimiento, interés, etc. A partir de signos no verbales fundamentalmente.

3. Habilidad para la relación empática: dada por la posibilidad de lograr un verdadero acercamiento humano al otro.

Los elementos esenciales serían en este caso:

- Personalización en la relación, lo que se evidencia en el nivel de conocimiento que se tiene del otro, la información que se utiliza durante la comunicación y el tipo de reglas que se emplean durante el intercambio.
- Participación del otro, dada por el brindar estimulación y retroalimentación adecuadas, mantener un comportamiento democrático y no impositivo, aceptación de ideas, no interrupción del discurso del otro, promover la creatividad, etc.
- Acercamiento afectivo que puede manifestarse en la expresión de una actitud de aceptación, de apoyo y dar posibilidad de expresión de vivencias al otro.

Las habilidades de observación y expresión, por su naturaleza informativa, son más fáciles de operacionalizar. No sucede lo mismo con aquella que se refiere a la relación empática, donde interviene, en gran medida, lo emocional y el lenguaje extraverbal. Sin embargo, este es uno de los elementos más carente y complejo en las relaciones humanas, como ya hemos hecho referencia.

En la situación comunicativa el hombre interviene como personalidad y la eficiencia en su actuación está dada por elementos ejecutores, instrumentales, motivacionales, caracterológicos y personológicos en general. Muchos factores intervienen en este caso. Cualquier experiencia que enriquezca la personalidad potencialmente, favorece sus posibilidades para la comunicación. Sin embargo, deben delimitarse aquellos elementos que al nivel de la acción pueden ser entrenados en algunas esferas como es la del magisterio y contribuir así a un mayor grado de profesionalismo, sin descartar otras influencias educativas. Estos elementos son precisamente las habilidades.

A partir de lo indagado hasta aquí es válido acotar que comunicarse asertivamente por parte de los entrenadores de deportes con pelota implica el dominio de expresiones extraverbales, como los gestos y el tono de la voz fundamentalmente, que permitan una interacción adecuada con los atletas, que les transmitan confianza, seguridad y los motiven a mantener su desempeño; la adecuación al contexto del entrenamiento deportivo; el desarrollo de una relación interpersonal empática. Para el logro de este propósito se considera oportuno contribuir a la superación de los entrenadores en torno a esta temática, en lo que es oportuno asumir un enfoque estratégico.

Precisiones finales

Lo expresado hace evidente la necesidad de planificar, organizar y dirigir un proceso de comunicación asertiva que enfatice en el papel activo-creativo del atleta. Al profesor se le asigna la misión de orientar, facilitar y guiar el proceso a partir de las necesidades, intereses e inquietudes de sus estudiantes; que los escuchen y respeten como sujetos; que consideren sus criterios y opiniones, a partir de la individualidad y diversidad de cada uno.

Asumir el proceso de la comunicación asertiva desde esta perspectiva permite que este se enriquezca en su contexto social. Ello se afirma a partir de los aportes de Vigotsky (1987) respecto a lo que el alumno puede hacer por sí solo (nivel de desarrollo real), conocer sus limitaciones y potencialidades para alcanzar los objetivos propuestos y la secuencia que necesita para adquirirlo.

Comunicarse asertivamente es un requisito básico para obtener la respuesta deseada. Muchos de los fracasos profesionales que se vivencian en el contexto del entrenamiento deportivo tienen su origen en una mala transmisión del mensaje que se quiere comunicar. Por tanto, mejorar la asertividad en la comunicación es el primer paso hacia la excelencia.

Referencias

Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.

- Casadeball, M. A. (2006). *Estrategia de superación profesional para el perfeccionamiento de la comunicación pedagógica con enfoque personológico en los docentes de la carrera Profesor General Integral de Secundaria Básica* (tesis doctoral inédita). ISP "Félix Varela". Villa Clara.
- Domínguez, M. y otros (agosto de 2004). *Peculiaridades del proceso de comunicación en la actividad deportiva del alto rendimiento*. Trabajo presentado en el Primer Simposio Nacional de Medicina del Deporte. Cuba.
- Egúzquiza, O. (2000). La asertividad: Modelo de Comunicación en las Organizaciones. *Quipukamayoc*, 7(14). Recuperado de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/5704>
- González, M. V. y otros (1995). *Psicología para educadores*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Guerra, N. (2017). La corrección de errores técnicos en las carreras planas de velocidad y el desarrollo de habilidades comunicativas del entrenador. *DeporVida*, 14(31). Recuperado de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/375/0>
- Kan Kalik, V. A. (1987). *Para el maestro, sobre la comunicación pedagógica*. Folleto. La Habana: CEPES.
- Kaplún, M. (2000). *El comunicador popular*. Colección Intiyan. Quito: CIESPAL.
- Mantilla, L. (2002). *Habilidades para la vida: una propuesta educativa para convivir mejor*. Bogotá: Fe y Alegría. Recuperado de <http://www.documentacion.edex.es/docs/0310MANhab.pdf>
- McQall, D. y Windahl, S. (1997). *Modelos para el estudio de la comunicación colectiva*. Pamplona: Eunsa.
- Núñez, C. y Vázquez, M. E. (2018). Habilidades de comunicación con las familias. En AEPap (ed.), *Curso de Actualización Pediatría 2018*, pp. 283-292. Madrid: Lúa Ediciones 3.0.
- Parlevas, P. (1987). *Perspectiva para una educación física moderna*. Málaga: UNISPORT.
- Pearson, J. y otros (1993). *Comunicación y género*. Barcelona: Paidós.
- Téllez, M. M., González, M. y Sánchez, A. (2019). Enfoque axiológico y ético en el desarrollo de la comunicación asertiva en entrenadores de deportes con pelotas. *Opuntia Brava*, 11(1), 108-116. Recuperado de <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/701/661>
- Tutko, T. y Richards, J. (1984). *Psicología del entrenamiento deportivo*. España: Boston.
- Vigotsky, L. S. (1981). *Pensamiento y lenguaje*. La Habana: Editorial Revolucionaria.