

Cita: Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (2023). Escritura literaria: Una alternativa necesaria para fomentar la creatividad del deportista. *Cuadernos de Psicología del Deporte*,23(3), I-III

Escritura literaria: Una alternativa necesaria para fomentar la creatividad del deportista

Garcés de Los Fayos Ruiz, Enrique J.¹

¹Universidad de Murcia

Debería ser una obligación del psicólogo deporte la búsqueda continua de estrategias de intervención que permitan al deportista las opciones de mejora en su rendimiento cotidiano, siempre acompañado de mejora también en su salud mental. A modo de necesidad habría de plantearse sobre qué aspecto de sus actitudes o de la personalidad debería atender para encontrar esa área sobre la que actuar y encontrar la clave que le conduzca a esas mejoras. Mucho se ha abordado en forma de planteamientos investigadores diversos sobre la motivación, la autoconfianza, el perfeccionismo, el control emocional, la concentración o la atención, solo por mencionar algunos aspectos específicos. También se atendido a otras cuestiones, más orientadas desde la perspectiva psicopatológica, como es la línea sin duda interesante trenzada en torno a la prevención de síndromes como el estrés, la depresión, la ansiedad o la depresión, y más recientemente el burnout.

Pero queda más trabajo por hacer.

Si algo ha de poseer y, en demasiadas ocasiones se le supone al deportista, es la capacidad creativa o la inteligencia creativa, un constructo que permite distinguir de entre los mejores a los excelentes. Un concepto que aparentemente goza del conocimiento de los psicólogos del deporte y, sin embargo, apenas ha sido estudiado y, me temo, que por ende es muy poco conocido. Dentro de la creatividad cabe preguntarse ¿cómo entronca el hecho de escribir, no cualquier cosa, sino aportaciones de carácter literario, en la creatividad del deportista? Resultando una cuestión que presenta

un interés particular por su desmesurado desconociendo, al menos en la investigación actual en el campo deportivo.

Y creo que no es un asunto baladí la pretensión aquí planteada. Corbalán y Limiñana (2010) nos recordaban que en el año 2009 la Unión Europea declaraba esa fecha como el Año Europeo de la Creatividad y la Innovación en todos los ámbitos de actuación del ser humano, incluido indudablemente el deporte. Después de más de ochenta años de investigación psicológica sistemática acerca de este constructo, se hace necesario innovar más que nunca, y quizás en nuestra disciplina, la del psicólogo del deporte, de manera especial por haber optado casi de forma generalizada a su abandono.

Y no me refiero solo al hecho investigador, sino sobre todo al aplicado, al trabajo directo con deportistas en actividades que redunden en dicha creatividad. Partiendo por tanto del trabajo en que Roca (2021) acentuaba que leer y escribir podemos considerarlos como el núcleo de la competencia creativa, ha de ser necesario retomar esas dos grandes habilidades como esenciales si estamos por la labor de utilizar alguna estrategia de corte creativo sólida con nuestros deportistas.

Mi propuesta, por tanto, es que de vez en cuando dejemos el chándal a un lado, o con él puesto porque tampoco esto es definitorio, y siguiendo las pautas marcadas con instrumentos tales como el CREA de Limiñana et al. (2006), la capacidad creativa del deportista puede provocar la elaboración de

preguntas a partir del material escrito facilitado, buscando la significación unitaria de un constructo tan complejo como es la creatividad. Dicho material será diseñado por el psicólogo del deporte, o alguien en quien pueda apoyar su trabajo que quizá esté más preparado en esta actividad, que podemos considerar literaria pero que en cualquier caso supone el uso de la poesía, la prosa, el ensayo o cualquier otra opción como mecanismo de comunicación que ayude a proyectar no solo señales que nos hagan pensar en que existen áreas de su personalidad que están por desarrollar, que están afectadas por algún tipo de problema o, por qué no, que nos indiquen en qué aspectos psicológicos relacionados con el rendimiento se debe trabajar con mayor ahínco cuando de potenciar el rendimiento, también la salud mental del deportista, pues sobre esto versa nuestro trabajo en efecto.

Este año 2023 (Garcés de Los Fayos et al., 2023), nos atrevimos a realizar un trabajo de potenciación de la creatividad en adultos jóvenes, muchos de ellos deportistas, en el que siguiendo los principios anteriores se procurará utilizar la creatividad desde dos perspectivas: por una parte, poder detectar potencial creatividad “no utilizada por parte de estas personas” y, de otro, que la escritura creativa supusiera ese canal de comunicación fluido al que atender tanto desde la perspectiva de la evaluación como desde su aportación al entrenamiento psicológico. Quizás fuera los que mostraban una inteligencia más divergente los que se nutrieron más de esta nueva estrategia, pero es evidente que nuestro estudio nos permitió observar algunas cuestiones de calado como, por ejemplo, el hecho de que el pensamiento creativo se observó como elemento esencial en la forma alternativa de entrenamiento psicológico que se le enseñaba, ya que favorecerlo a través de la escritura literaria se permitía el desarrollo de aspectos tales como las capacidades generales del deportista, como su autonomía, la capacidad de solución de problemas y la satisfacción en la tarea realizada, sobre todo cuando se estimula el pensamiento divergente. De ahí, nuestra sospecha, sustentada claro, que sea ese tipo de inteligencia el que esté mediando en estos resultados.

Y en todo este proceso no olvidamos que, potenciando la creatividad del deportista, en el caso

que nos ocupa, a partir de la creación literaria escrita a través de ejercicios que puedan ayudar al que “se resista más” podemos conseguir grandes mejoras en el estado de salud mental del mismo y, por transición lógica, en su rendimiento deportivo, incluyendo en este proceso los cambios positivos que también pueden obtenerse a nivel social.

Debería terminar recordando a los colegas que cada día trabajan el entrenamiento mental desde la psicología que la creatividad es una de las 24 fortalezas que planteaba Seligman (2003) cuando, al tratar acerca de lo que denominó la auténtica felicidad, nos señalaba que eran esas fortalezas las que aseguraban un crecimiento personal positivo, que es justo lo que se procura con propuestas como la aquí descrita; siendo la creatividad la primera fortaleza de la virtud sabiduría y conocimiento, definida por el autor como la capacidad de poseer ideas originales y aplicarlas. No se me ocurre mejor forma de orientar nuestro trabajo que en esa dirección, si además es obvio que los espacios donde abundan las oportunidades para mostrar la creatividad ésta surgirá con mucha más solidez, y escribir es una de las actividades que con más inmediatez lo facilita y lo hace constatable.

REFERENCIAS

1. Corbalán, F.J. y Limiñana, R.M. (2010). El genio en una botella. El test CREA, las preguntas y la creatividad. Introducción al monográfico “El test CREA, inteligencia creativa”. *Anales de Psicología*, 26(2), pp. 197-205.
2. Garcés de Los Fayos, E.J.; Peinado, A.; Hernández, C. y Corbalán, F.J. (2023). La creatividad literaria como opción de crecimiento personal en estudiantes universitarios. *Quaderns de Filologia. Estudis Literaris*, 28 –en prensa.
3. Limiñana, R.M., Tejerina, M., Monreal, C., Donolo, D.S., Martínez, F. y Corbalán, F.J. (2006). *CREA, inteligencia creativa: Una medida cognitiva de la creatividad*. Madrid: TEA Ediciones.
4. Roca, A.G. (2021). The SCP Foundation’s role in the developmen of academic literacy and the promotion of reading nad creative writing. *Revista Publicaciones*, 51(1), 29-42.

Escritura literaria: fomentar la creatividad del deportista

5. Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.