

Agresión en el campo de juego: Un enfoque desde la psicología del deporte

* Carlos Giesenow

Considerando la psicología como la ciencia que busca estudiar, describir, explicar, predecir y controlar la conducta humana se abren una infinidad de cuestiones de interés. Dentro del ámbito deportivo uno de los temas que se presentan como muy relevantes es el de la violencia que involucra a los protagonistas mismos (deportistas, entrenadores, árbitros). En esta ocasión dejaremos afuera del análisis a los familiares y demás asistentes a un espectáculo deportivo. El tema central sería, ¿qué lleva a un futbolista a agredir a otro en el marco de una competición deportiva?

Para ir clarificando de qué estamos hablando, empecemos por definir qué vamos a entender por agresión. Aunque hay diferentes formas de definirla, diremos que **agresión** es cualquier forma de conducta que tiene el objetivo de dañar, lastimar o causar perjuicio a otro ser vivo que está motivado para evitar tal trato. También implica intención de cometerla, no se habla de agresión si el hecho fue accidental. Otra cuestión de interés es diferenciar los tipos de conducta agresiva. La conducta agresiva puede ser clasificada de acuerdo con el reforzamiento primario que se busca por medio del acto, es decir, según el objetivo que se persigue:

- *Agresión hostil* es cuando la meta principal, o intención, es infligir daño sobre una persona sin otra finalidad. Se busca hacer que el otro sufra y el refuerzo a la conducta es el dolor o sufrimiento causado. Generalmente va acompañada de enojo (en alguna de sus gamas: fastidio, bronca, ira, etc.) por parte de quien agrede. Un ejemplo de esto es aquella ya histórica patada que no llegó a destino de Oscar Ruggeri a José Luis Chilavert. El ex-defensor mismo ha confesado su intención en este caso (“fui a partirlo”).
- *Agresión instrumental* se produce cuando el reforzamiento principal es el logro de otra meta. En este caso, el deportista puede tener la intención de dañar al rival, pero el objetivo principal que se busca con los actos agresivos es ganar la competición, ser reconocido por el entrenador o por el público, obtener cierto prestigio, etcétera. El acto agresivo es visto como un instrumento para conseguir otra cosa (un objetivo primario). Es la lógica de “el fin justifica los medios”. El famoso “foul táctico” que se emplea sistemáticamente es un ejemplo. También cuando un jugador le pide al árbitro “dejame una”, queriendo realmente decir, “dejame pegarle una patada fuerte a *tal* jugador en los primeros minutos del partido sin echarme”, lo que está buscando no es necesariamente hacerle daño al rival, sino “simplemente” amedrentarlo para sacar una ventaja competitiva. No necesariamente implica enojo por parte del agresor, es más bien una conducta que tiene una estrategia detrás.

En el deporte, la mayor parte de la agresión es instrumental, eso no quiere decir que sea lo correcto ni que sea lícito. Obviamente, esto abre todo un debate sobre dónde están los límites para la agresión instrumental, ¿hasta dónde llega lo tolerable según los *códigos* del fútbol y cuándo uno se pasa de la raya? Es una cuestión compleja que tiene muchos matices, no es algo tan claro como blanco-negro. Lo que a unos les parece aceptable a otros no. También se evidencia una “doble moral” alrededor de este tema, si lo hacemos nosotros somos unos *vivos*

bárbaros, si lo hace el rival, es un ventajero (para no poner alguna expresión más fuerte).

Estas “zonas grises” son todo un desafío para resolver: ¿dónde está el límite entre “hacer sentir el rigor de la marca” y lo que está fuera del reglamento? ¿Hasta dónde llega “imponer presencia” y dónde empieza “pegar patadas”? ¿Cuál es la diferencia entre jugar lealmente y dejar que te pasen por arriba?

Es fundamental que quienes tengan a cargo grupos deportivos (sobre todo para aquellos que buscan formar jóvenes) desarrollen una postura clara sobre estas cuestiones y que las transmitan con sus palabras y con sus conductas, aprobando aquello que es parte leal del juego y desaprobando las conductas que estén por fuera del reglamento.

Para introducir otro concepto importante señalaremos que cuando no hay intención de dañar al oponente y el deportista está usando medios legítimos para lograr sus metas, entonces se dice que está siendo **asertivo**. Ser asertivo tiene que ver con hacer respetar los derechos propios sin pasar por encima de los derechos de los demás. La distinción es que la intención, cuando uno es asertivo, es establecer dominio, y no dañar al oponente.

Causas de la agresión

Aclaradas estas cuestiones, exploremos algunas ideas sobre aquello que se había planteado como el tema central: ¿qué hace que una persona agrede a alguien que es, en definitiva, un colega? Como suele pasar en psicología, existen diferentes teorías que para explicar la conducta humana. En esto, la agresión no es una excepción. Tomaremos como base una de ellas (Teoría de la frustración-agresión), para, a partir de una revisión de la misma, intentar comprender mejor este fenómeno y plantear posibilidades para poder cambiar estas conductas.

Esta teoría señala que a partir de que la persona siente frustración va a agredir, pero esto está mediado por algunos factores. Es decir, la persona no pasa directamente de sentirse frustrado a agredir, hay otras cosas en el medio. Primero, la persona que se siente frustrada experimenta un aumento en su activación (el corazón le empieza a latir más rápido, le sube la presión y el pulso, se empieza a agitar, se tensan sus músculos, también el pensamiento se le vuelve menos claro, se centra demasiado en aquello que cree que le causó la frustración y no puede ver el panorama más amplio, por ejemplo, las consecuencias de sus actos).

Otro factor que va a desencadenar la agresión o no es lo que ha aprendido. Si ha aprendido (mirando o escuchando a los demás) que agredir cuando uno se siente frustrado es lo correcto o es lo que lo acerca a sus metas, entonces, es muy probable que agrede. Si ha aprendido que hay que contener la agresión y buscar otra forma de conseguir las cosas, entonces lo más seguro es que no cometa el acto de agresión.

Si seguimos el gráfico que ilustra este artículo vemos que el panorama no es simple, ya que a lo mencionado se agregan factores personales y situacionales que enriquecen el análisis. Para ir entendiéndolo, recorramoslo (para usar una expresión ya incorporada a la cultura *futbolera*) “paso a paso”.

Para empezar, hay una **situación** que puede llevar a un futbolista a sentirse frustrado. Ejemplos: perder un partido o ir perdiendo, no jugar bien, ser lastimado o sentir dolor físico, percibir que se está cometiendo una injusticia (por ejemplo,

por un fallo de un árbitro o porque el rival hizo trampa), perder una oportunidad (por ejemplo, errar un gol “hecho”), ser provocado por un rival, por la hinchada (propia o ajena), por el árbitro, o sentir vergüenza (por algún error cometido, por ejemplo).

Hay que tener en claro que aunque estas situaciones *pueden* llevar a que un jugador se sienta frustrado, no siempre va a ser así. Va a depender de lo que piense esa persona en esa situación. Por ejemplo, si va perdiendo y el jugador piensa algo como “esto es terrible, no podemos perder contra estos perros” seguramente se va a sentir frustrado, enojado, humillado. Si, en cambio piensa “todavía no terminó, vamos a pelearla” va a mantenerse positivo y buscará hasta el final darlo vuelta sin frustrarse. Otro ejemplo: si ante un error del árbitro el futbolista piensa “este hdp nos quiere c...” (aceptemos que a veces los seres humanos podemos pensar así), seguramente se va a sentir muy frustrado, si en cambio se dice a sí mismo “se puede equivocar como cualquiera, no creo que tenga mala intención, vamos a seguir jugando”, se va a mantener tranquilo y concentrado en el partido. Otro ejemplo más: si un rival me provoca puedo pensar “este hdp, se la voy a devolver” o puedo pensar “los partidos se ganan jugando, no hablando”. Con el primer pensamiento voy a estar más pendiente del rival que de jugar el partido, con el segundo me mantengo concentrado en lo que realmente importa.

Entonces, según como la persona se tome esa situación inicial es cómo va a reaccionar. Esto depende de **Factores personales** (flecha marcada con el número 1), es decir, básicamente de cómo la persona es (su personalidad), las habilidades psicológicas que posea y las experiencias que ha vivido. Hay muchos factores que entran en juego acá:

- *Creencias*. Todos vivimos la vida siguiendo ciertas reglas, pautas y valores. Estas son nuestras creencias. Si, por ejemplo, vamos por la vida creyendo que todo el mundo quiere aprovecharse de nosotros vamos a vivir a la defensiva y nos vamos a sentir frustrados muy seguido. Si creemos que somos “víctimas de las circunstancias” vamos a asumir siempre un rol pasivo, de queja permanente, sin darnos cuenta todo lo que podemos hacer para cambiar nuestra situación.
- *Orientación de la motivación de logro*. Este término puede parecer muy científico si se quiere, pero se refiere a si la persona busca ganar como meta última o si lo que busca es ser mejor deportista. Se ha demostrado que aquellos que buscan ganar como único objetivo tienden a ver como aceptables a más conductas que están fuera o en los límites del reglamento y tienen mayor tendencia a hacer trampa.
- *Capacidad para tolerar la frustración*. Hay personas que en seguida “saltan como leche hervida”. Esto depende de las creencias y de las conductas aprendidas.
- *Recompensa percibida por la agresión y valoración de esas recompensas*. Si el futbolista cree que va a obtener una recompensa importante (la victoria, reconocimiento, un premio) por cometer la agresión va a aumentar la posibilidad de que agreda.

- *Experiencias previas.* Si agrediendo en el pasado consiguió lo que quería, es muy probable que lo siga haciendo.
- *Razonamiento moral.* Tiene que ver con el juicio personal de lo que está bien o está mal (lo que es correcto y lo que no). Está asentado sobre los valores que la persona pueda tener. Se ha probado que a mayor nivel de razonamiento moral menor es la probabilidad de cometer comportamientos agresivos en el deporte.
- *Enojo rasgo y estado.* Hay personas que por cuestiones de personalidad tienen mayor tendencia a enojarse con facilidad. Lo mismo pasa con la ansiedad.
- *Estrés.* Cuando uno está más estresado se vuelve menos tolerante, se irrita con mayor facilidad.
- *Habilidades de afrontamiento.* Es la capacidad que tenemos para enfrentar los obstáculos que nos tocan vivir. Cuanto más desarrolladas tengamos estas habilidades, mejor vamos a manejarnos ante las situaciones que nos podrían causar frustración.
- *Factores biológicos/genéticos.* Aunque no está del todo demostrado, existen pruebas bastante sólidas que indican que hay factores genéticos involucrados en la propensión a la agresión. Igualmente, lo aprendido tiene gran peso.
- *Carga física.* No se puede dejar de lado lo corporal (fisiológico). Se ha demostrado que el deportista que está cansado o con mucha carga de entrenamiento está más irritable.
- *Uso de sustancias.* El empleo de algunos fármacos, como los esteroides anabólicos, aumenta la agresividad en los seres humanos.
- *Cuestiones de desarrollo.* En el cerebro, la corteza prefrontal (que está relacionada con el control de la impulsividad y las decisiones emocionales) tarda más en completar su maduración que otras regiones. Esto indicaría que los adolescentes aún no tienen del todo desarrollado este sector del cerebro, cuestión que les haría más difícil regular sus impulsos. También estaría demostrado que en las mujeres madura antes que en los varones.
- *Género.* Además de lo señalado en el punto anterior, desde la sociedad, en general, la agresividad está asociada con la masculinidad. La conducta agresiva no sólo está más aceptada en los varones que en las mujeres sino que también se los suele alentar más para ello.
- *Veteranía.* Algunas investigaciones indican que muchos deportistas veteranos tienden a volverse cada vez más “pragmáticos” a la hora de jugar, centrándose más en conseguir la victoria a cualquier precio sin hacerse demasiados planteos morales sobre los métodos empleados.

Como ilustra el esquema, estos factores personales van a afectar también el nivel de activación alcanzado (cuanto más suba la activación mayores serán las posibilidades de que la persona agrede, ver flecha 2) y también si la persona toma la decisión de finalmente agredir, suprimir la agresión o evitar la situación (ver flecha 3). La impulsividad pura no existe, siempre hay aunque sea un instante de decisión final. Pensar que somos dominados por nuestros impulsos es quitarle la responsabilidad a la persona que agrede.

Hecha esta aclaración también hay que tener en cuenta los **factores situacionales** que influyen sobre los mensajes que se envían socialmente sobre si es correcto o no agredir frente a ciertas situaciones. Algunos factores situacionales relevantes son:

- *Creencias relacionadas con la cultura deportiva* (tocaremos esto en más detalle más adelante).
- *Modelos*. Quiéranlo o no, los futbolistas profesionales actúan como modelos para los más chicos. Sus conductas, su manera de pensar, es imitada por los jóvenes.
- *Glorificación de la violencia y las agresiones en los medios*. Muchas veces los resúmenes deportivos pasan repetidas veces alguna agresión entre futbolistas sin condenarlo de manera suficiente. Terminan enviando un mensaje mixto y poco claro sobre lo inapropiado de estas conductas.
- *Valores sociales predominantes y propios del deporte* (también se tocará con las creencias)
- *Actitud hacia la conducta agresiva de otros significativos (padres, entrenadores)*. Ellos actúan como modelos de la conducta agresiva. En el caso del entrenador también su mensaje de mayor permisividad o incluso de aliento a la conducta agresiva va a influir enormemente aún con deportistas adultos.

Hay otros factores del contexto que también pueden afectar la conducta del futbolista, haciéndolos más propensos a agredir:

- *Presiones que reciben*. Los empujan a buscar ganar a cualquier costo. La importancia del partido puede hacer que aumente la presión, por tanto el estrés de los jugadores y, como se señaló antes, su irritabilidad.
- *Tipo de deporte*. Al ser el fútbol un deporte de contacto, las fricciones propias del juego aumentan la posibilidad de agredir.
- *Normas del deporte*. Más allá de la letra fría del reglamento suele haber una interpretación que puede llevar a que haya mayor tolerancia o laxitud en el cumplimiento de las reglas.
- *Otras situaciones*. Se ha investigado, y mayormente comprobado que hay otras situaciones que aumentan las posibilidades de agresión en los deportistas: momento del partido, condiciones del campo de juego, conducta de los espectadores, calor, ruido, atestamiento de personas en las tribunas, y la cercanía con el público.

Retomemos el asunto de las **creencias** que predisponen a la agresión ya que es clave en todo esto. Hay muchas creencias que pueden mover al futbolista a agredir. Estas pueden ser propias del jugador o pueden estar instauradas en la cultura del deporte. Influyen enormemente en cómo los futbolistas se van a tomar y como van a interpretar lo que pase y cómo van a tender a comportarse en las diferentes situaciones que les toque enfrentar en el campo de juego.

- *Ganadorismo*. A mi me gusta llamarla así, aunque la expresión que se usa es exitismo. Se traduce en “hay que ganar a cualquier precio”. Si nos quedamos con lo que define la Real Academia Española (exitismo: afán desmedido de

éxito) no me parece tan contundente porque el éxito no es siempre ganar y el “afán desmedido” está en el ojo de quien lo mira. Por eso prefiero *ganadorismo*. Asociada a esta creencia están otras frases como “todo vale para ganar”.

- *Creencias que mal interpretan la naturaleza de la competencia*. Serían aquellas como “el rival es el enemigo”, “al rival hay que pisarlo” o “el fútbol es una guerra”, incluso “el deporte es un lugar apropiado para liberar la agresividad”. La competencia es una situación para que las personas midan sus capacidades en cierta disciplina. Con el marco adecuado nos permite ser mejor en lo que hacemos y crecer como personas. Al entenderlo así, nos damos cuenta de que el rival es alguien que me permite superarme, porque me esfuerzo al máximo para vencer, pero ganar o perder es solo un pretexto para buscar ser mejor. También acá pueden entrar aquellas frases que justifican el uso de la agresión como táctica de juego, como “o pasa el hombre, o pasa la pelota”.
- *Creencias que glorifican valores asociados con la agresividad*. Toman cuerpo en frases como “el deporte es para machos” o “hay que poner *huevo*”. Acá parece que el objetivo del fútbol es demostrar lo *macho* que soy y no, justamente, jugar al fútbol. Claro que tiene que ver con qué llamamos “jugar al fútbol”, es decir, qué conductas entran dentro de eso.
- *Creencias que glorifican la cultura del “vivo”*. Ejemplificada en “mientras el árbitro no lo vea no importa” o “hay que sacar ventaja como sea”.
- *Justificación*. La persona se siente con algún tipo de derecho o alguna justificación para agredir. “Si pegan, yo pego”, “si se quieren hacer los *pillos*, yo les voy a enseñar”, “hay que pegar primero para hacerse respetar”, “a mi no me van a venir a copar la parada”, son algunos ejemplos.

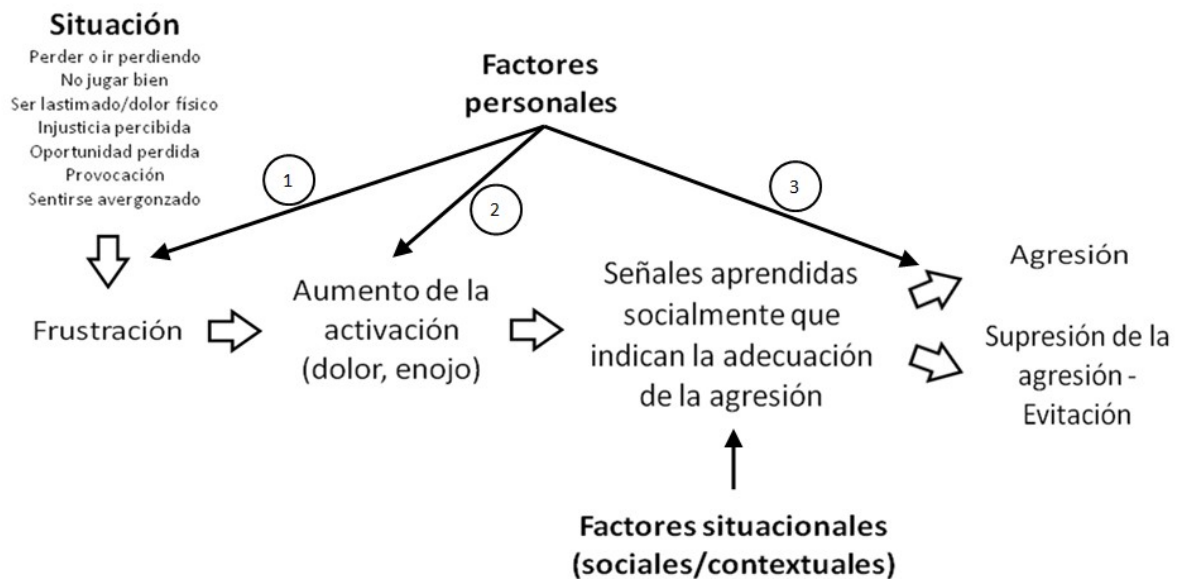
Acá, otra vez, es clave el papel de los formadores, de los líderes de equipos deportivos y de las personas que tienen influencia en la opinión de la gente (periodistas y protagonistas del deporte por igual) en avalar, alentar o condenar estas conductas. Es necesario primero, adoptar una clara postura al respecto.

Conclusión

La agresión es parte del fútbol, está implícita desde el momento mismo en que el objetivo del juego es hacer más goles que el contrario, esto evidentemente le causa un perjuicio al rival (perder). Sin embargo, hay muchas otras cuestiones que no son inherentes a la esencia misma del juego que se puede mejorar. Teniendo en cuenta los factores intervinientes en el modelo presentado podemos sacar pautas para trabajar procurando disminuir el nivel de agresiones en el campo de juego.

Finalmente, poder tolerar las agresiones y manejar las frustraciones no es fácil en la situación de competencia. Requiere de eso que en Psicología del deporte llamamos **fortaleza mental**. Tomar medidas para mejorar esta capacidad en los futbolistas también es importante para que el fútbol sea una actividad donde todos puedan disfrutar, aprender y crecer con pasión, más allá de cualquier eventual victoria o derrota.

Gráfico: Revisión de la Teoría de la frustración-agresión



* Lic. Carlos Giesenow – <http://carlosg.blogspot.com>

Psicólogo, especializado en clínica y deporte.

Integrante del Departamento de Psicología Deportiva del Fútbol Amateur en la Asociación Atlética Argentinos Juniors y del cuerpo técnico de las Selecciones Juveniles de la Federación del Voleibol Argentino (FeVA).

Secretario de la Asociación de Psicología del Deporte Argentina (www.psicodeportes.com).

Docente en APDA, Universidad de Buenos Aires, Universidad de Belgrano y Universidad Nacional de Lomas de Zamora.

Autor del libro "Psicología de los equipos deportivos".