

Estudio exploratorio de la estabilidad emocional en atletas de tenis de mesa

Emotional stability in TableTennis athletes.



✉ Lic. Mónica Huie Martínez ¹*, MsC. María del Rosario Martínez Hernández ¹

<http://opn.to/a/cUxtC>

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba

RESUMEN: La investigación base de este artículo se desarrolló con atletas del equipo nacional de tenis de mesa de la categoría Sub-18. La necesidad de realizar estudios que exploren la estabilidad emocional en el ámbito de la Psicología del Deporte, revela la importancia y actualidad del tema, pues presentar dificultades para manejar las emociones puede contribuir a la aparición de consecuencias negativas para el desarrollo y el rendimiento de los atletas durante el proceso de entrenamiento y competencia. El objetivo de la investigación fue explorar las manifestaciones de estabilidad emocional en la muestra seleccionada. Para atender al objeto investigado se utilizaron métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y del nivel empírico, la observación, la técnica de la entrevista, así como el cuestionario de personalidad Eysenck, y prueba de Terreno de Éxito-Fracaso. Los resultados principales permitieron constatar la presencia de inestabilidad emocional en atletas con baja autoestima, se identificaron los factores protectores y de riesgo que influyen en la aparición y mantenimiento de la estabilidad emocional y en el afrontamiento de las adversidades propias del deporte desde una perspectiva resiliente.

Palabras clave: estabilidad emocional, autoestima, tenis de mesa.

ABSTRACT: The base research of this article was developed with athletes from the National Table Tennis Team of the U-18 category. Given the need to conduct research that approaches the study of emotional instability in the field of Sports Psychology, the importance and actuality of the topic can be assessed taking into account that having difficulty in how to handle emotions can produce negative consequences during the training and competition of the chosen sample. This research has the objective to explore the emotional stability in the athletes of Ping Pong. To achieve this objective methods of the theoretical level, such as analysis-synthesis and the empirical level the observation, interview, Eysenck questionnaire of Personality; Success Terrain-Failure test were used. As a result, it was possible to confirm the presence of emotional stability in athletes with low self-esteem; the protection and risk factors that influence the onset and maintenance of instability were identified, and the front facing of the own adversities of this sport from a resilient perspective.

Key words: emotional stability, self-esteem, ping pong.

INTRODUCCIÓN

Las investigaciones sobre las emociones en el deporte van desde el análisis de los estados de predisposición psíquica, la tensión y los diferentes tipos de prearranque (Puni, 1977; García, 2004; González, 2007), hasta los estados de la ansiedad en los deportistas y la respuesta emocional (García, 2004). En

Cuba estos estudios abarcan algunas disciplinas deportivas. El tenis de mesa es de aquellas en las que escasean estrategias para solucionar las dificultades y favorecer la estabilidad emocional (Molodozof, 2008). Existen vacíos teóricos y prácticos para atender el objeto a investigar.

*Autor para correspondencia: Mónica Huie Martínez. E-mail: monicah.martinez86@gmail.com

Recibido: 10/01/2020

Aceptado: 22/02/2020

En especial, en los atletas de la categoría Sub-18 del equipo nacional de tenis de mesa se aprecian insuficiencias en el pensamiento táctico para solucionar problemas que se presentan en fracciones de segundos durante el juego. A pesar de los resultados en las competiciones aún persisten comportamientos inadecuados, debido a la falta de manejo emocional e inexistencia de estrategias resilientes (Reche & Díaz, 2018), desde la planificación de la estrategia de juego hasta la efectividad de las acciones tácticas (Bode et. al, 2013). Se hace necesario explorar la estabilidad emocional de los atletas categoría Sub-18 del equipo nacional de tenis de mesa.

Se asumen como fundamentos teóricos del estudio el concepto de estabilidad emocional (García, 2004), la reacción emocional (Bermúdez, 2003), los niveles de disposición para el entrenamiento y la competencia (Suárez, 2012), el papel de las emociones y la respuesta emocional del deportista (González, 2007). También los estudios realizados por López, Salovey, Coté y Beer, (2005) citado en Fernández, P. y Extremera, N. (2005) acerca de la interrelación de la estabilidad emocional como rasgo de personalidad y la inteligencia emocional, como capacidad a educar, dentro de los aspectos que caracterizan la identidad de una personalidad positiva (García et al., 2016).

Menilko (1987) citado en García (2001), clasificó las reacciones a la carga de entrenamiento, a partir de una propuesta de Gorbunov (1988) citado por García (2001), en tres grados diferentes: nerviosismo, inestabilidad emocional y astenia. Entendiendo la manifestación de inestabilidad emocional como : desgana, reservas acerca de alcanzar las metas de rendimiento, inquietud, fallas en la concentración de la atención y errores en la ejecución de los ejercicios, depresión, quejas acerca de molestias físicas, recuperación y trastornos ligeros del dormir.

La investigación se posesiona en el concepto de estabilidad emocional como habilidad para mantenerse estable y equilibrado y experimentar emociones

positivas fácilmente (García, 2004). Se estudian, a su vez, los factores psicosociales que determinan la existencia de estabilidad emocional y tributan al desarrollo de la capacidad de resiliencia (Reche & Díaz, 2018). Por tanto, el estudio en cuestión se trazó como objetivo explorar la estabilidad emocional en los atletas del equipo estudiado.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación descriptiva al equipo de tenis de mesa en el Centro de Alto Rendimiento "Cerro Pelado". La muestra fue de seis atletas del sexo masculino, de 18 años de edad, que constituyen el 50% de los atletas del equipo nacional de ese deporte, debido a que los varones han obtenido históricamente resultados más significativos. En función de la investigación se utilizaron métodos del nivel teórico que permitieron conocer los antecedentes de la estabilidad emocional: el de análisis-síntesis para la fundamentación del problema de la investigación y el análisis de las diferentes bibliografías consultadas; del nivel empírico, la observación dirigida, que se efectuó en dos momentos: en entrenamiento y en la competencia, a partir de una guía, con el objetivo de valorar el comportamiento de los deportistas. Se observaron los 6 atletas en 1 set durante 1 partido cada uno, en juegos de control interno, en dos sesiones de entrenamiento del período general 2019 para un total de 12 set en el primer momento. Y un segundo momento, al final del período general en una competencia abierta, donde se observaron 12 set, es decir, dos set por cada atleta primero en la zona y después, en la semifinal, en juegos de 5 a ganar 3, por lo que fueron observados un total de 24 set. Como condición de la observación solamente se diagnosticó un único atleta por juego.

La entrevista semiestructurada realizada a la muestra tuvo como propósito explorar la situación actual del equipo en general, además de investigar los factores de riesgo que condicionan la aparición de la inestabilidad emocional, y los factores

protectores que posibilitan el ajuste y autorregulación emocional ([Seligman, 2002](#)).

Se utilizó también como técnica el Test de evaluación de Personalidad [Eysenck \(1994\)](#) para medir la estabilidad emocional en deportistas. Es un cuestionario que contiene 210 preguntas, explora 7 subfactores que determinan la estabilidad emocional como son: autoestima, felicidad, ansiedad, obsesividad, autonomía, hipocondría y sentido de culpa. La clave para obtener la puntuación propia en las siete escalas se da en los cuadros que el test ofrece. Este, en forma global, mide el equilibrio o desequilibrio, al evaluar factores de la personalidad que inciden para determinar los rasgos de la emotividad.

Para evaluar la autoestima se utilizó la prueba de terreno de Éxito-Fracaso ([Sainz, 2019](#)). Consistió en proponerle a cada atleta que lanzara una pelota a un punto con un máximo de 10 intentos para determinar la correlación entre sus aspiraciones de rendimiento (AR) y su rendimiento (R). El procedimiento utilizado para el análisis de la información consistió en observar la muestra en entrenamiento y en competencia, aplicar entrevistas y cuestionario según lo que se estudia, y proceder a su descripción.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de resultados en las pruebas aplicadas

Durante el entrenamiento y la competencia del período de preparación general, presentaron cambios en su estado de ánimo, se enfermaron 2 atletas, se lesionó uno, se mostraban cansados, presentaron tres de ellos

lentitud en la ejecución técnico-táctica, por lo que en 4 de los casos existió bajo rendimiento y resultados inesperados como la derrota; expresaron desconcierto ante injusticias, manifestaron indecisiones sobre qué hacer para ganar en un momento de la competencia no contemplado durante el entrenamiento, y surgieron comportamientos lesivos hacia el contrario.

La entrevista arrojó, en cuanto a la situación actual del equipo, en general, la presencia en los 6 atletas estudiados de respuestas emocionales (ansiedad, depresión, tristeza, desmotivación, rechazo, ira, enojo, llanto, inadaptación, autovaloración inadecuada, miedo, inseguridad), asociadas a: nivel de éxito-fracaso, corrección de errores, conductas familiares, e inexistencia de estrategias resilientes ([García, Molinero, O., Ruiz, R., Salguero, A., 2017](#)).

En la [Tabla 1](#) que se presenta a continuación, se muestran los principales factores de riesgo que se obtuvieron como hallazgo de la investigación y que condicionan la inestabilidad emocional en los atletas y los factores protectores que permiten la autorregulación.

Al comparar los resultados de la entrevista con un estudio realizado para modificar las emociones negativas en atletas del equipo nacional de remo ([Rodríguez, 2016](#)), se coincide en que las emociones que más se manifiestan en los remeros son la ansiedad y la depresión. Los indicadores que más conllevan la aparición de estas emociones son: el estrés, la angustia, la tensión psíquica, el miedo, la baja autoestima y los sentimientos de inseguridad. Dicho estudio

Tabla 1. Factores de estabilidad emocional

Factores de Riesgo	Factores protectores
Baja autoestima	Elevada autoestima
Frustración	niveles de disposición (implican afrontamiento de adversidades y aceptación de imprevistos)
decepción, desmotivación	cualidades volitivas de perseverancia y motivación
pesimismo e inseguridad	Optimismo y autoconfianza
Dolor emocional de la situación agravado por pensamientos negativos, distorsionados o irracionales	Inteligencia emocional.

Fuente: elaboración propia

muestra al igual que esta investigación que es el sexo masculino el que experimenta elevada presencia de emociones negativas. De manera general en la entrevista se constató que a los atletas de esta edad les cuesta tener relaciones interpersonales estables emocionalmente y esto les causa angustia e inquietud. Trasladan los conflictos familiares a la vida estudiantil, a las amistades y, a la inversa. Se autoprovocan un encierro interno a pesar de sus expresiones explosivas o eufóricas; lo cual conduce a mayores problemas de comunicación y disminuye la capacidad de expresar sus emociones con asertividad (Reche & Díaz, 2018).

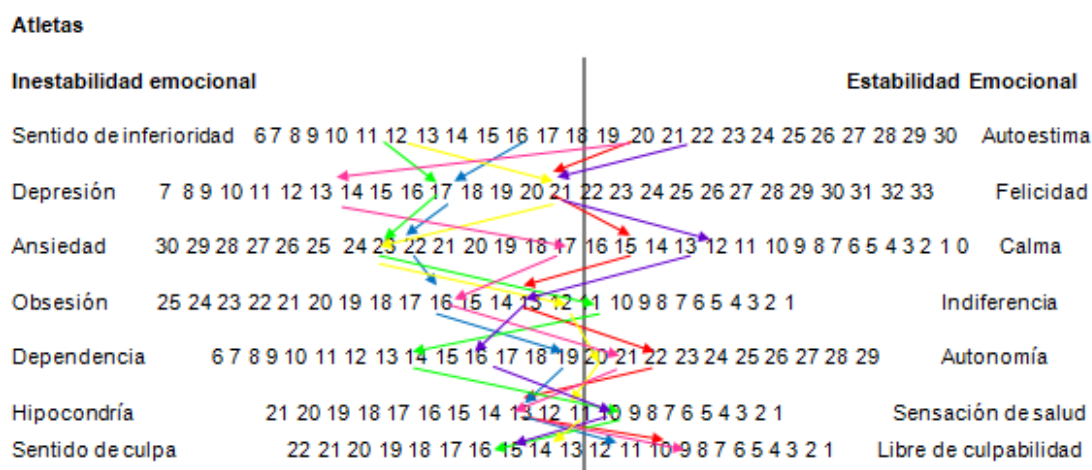
Resultados de la evaluación del Test de estabilidad emocional

En el caso del atleta 1 (Ver Figura 1) se aprecia tendencia a la estabilidad emocional debido a la inclinación en el eje de la puntuación hacia la autoestima, calma, autonomía y libre de culpabilidad. En tanto los factores que tienen que ver con la inestabilidad son de bajo impacto, entre ellos: depresión, obsesión e hipocondría, por lo que se puede afirmar que este atleta es estable. En la Figura 1 puede apreciarse el contraste

entre el atleta 2 y el 1; el primero presenta tendencia a la inestabilidad emocional debido al alto puntaje en los indicadores de depresión, ansiedad, obsesión e hipocondría, sentido de culpa.

Como se observa en la Figura 1, el atleta 3 tiene solo 2 aspectos con tendencia a la estabilidad con factores como la indiferencia y la sensación de salud, muestra muy marcado los factores inestables de sentido de culpa e inferioridad y dependencia, ansiedad, por lo se puede decir que es un atleta inestable. En la tabla se refleja cómo el atleta 4 solo presenta tendencia a la estabilidad en la autonomía, mientras que los demás tienden a la inestabilidad. Destaca la inclinación hacia la ansiedad y el sentido de inferioridad que muestra el atleta.

En la Figura 1 se evidencia, además, que el atleta 5 muestra como factores con tendencia inestable el sentido de inferioridad, de culpa y la dependencia, por lo que se puede declarar inestable. Se observa cómo el atleta 6 tiene tres factores con tendencia inestable y tres, estables que son: la autoestima, la sensación de salud y la calma, por lo que se puede afirmar que su estado emocional fluctúa.



Fuente: Test de evaluación Eysenck

Leyenda:

Atleta 1 →

Atleta 2 →

Atleta 3 →

Atleta 4 →

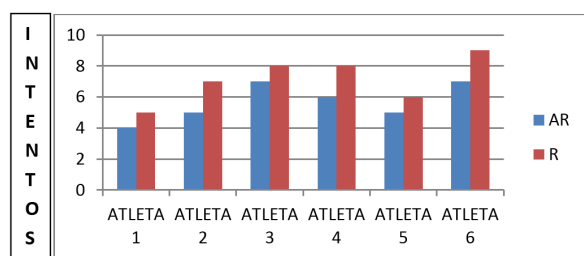
Atleta 5 →

Atleta 6 →

Figura 1. Resultados de Test de Estabilidad Emocional

En el análisis general de los resultados obtenidos en la aplicación del test de evaluación de Eysenck, es notable que los 6 atletas estudiados sienten cierto descontento con su historia de vida, perciben un alto grado de soledad emocional, tienen miedo de expresar sus emociones, al igual que dificultades para dirigir su vida hacia la satisfacción personal. Carecen de orgullo propio, de autoconfianza. Se aprecia, como algo contrastante, que la mayoría de las puntuaciones se hallan a la izquierda de la línea central de la prueba, lo cual significa inestabilidad emocional, y, por tanto, baja puntuación en rasgos de emotividad: autoestima, felicidad, autonomía. (Eysenck, 1994).

En cuanto a la prueba de éxito-fracaso aplicada se constató que los 6 atletas se subestiman, pues tras la orientación de lanzar una pelota a un punto con un máximo de 10 intentos, la aspiración de rendimiento (AR) es inferior a su rendimiento real (R), lo que indica que los atletas estimaron hacer menos de lo que realmente hicieron. Esto se observa en la siguiente [Figura 2](#).



Fuente: elaboración propia
Figura 2. Resultados obtenidos prueba éxito-fracaso

CONCLUSIONES

- Se logró explorar las manifestaciones de estabilidad emocional a partir de las técnicas aplicadas. Uno de los atletas demostró ser emocionalmente estable y cinco, inestables. Existe fluctuación en cuanto al estado de ánimo, en gran medida determinado por la personalidad de cada uno.
- Se obtuvo como resultado de la investigación que los factores de riesgo

que influyen en la estabilidad emocional de los atletas son: baja autoestima, frustración, decepción, desmotivación, pesimismo e inseguridad, y dolor emocional de la situación agravado por pensamientos negativos, distorsionados o irracionales. Mientras que los factores protectores que apoyan el crecimiento y la maduración sana del deportista son: elevada autoestima, niveles de disposición (implican afrontamiento de adversidades y aceptación de imprevistos), cualidades volitivas de perseverancia y motivación, optimismo y autoconfianza, e inteligencia emocional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bermúdez, M. (2003). Análisis de la relación entre inteligencia emocional y estabilidad emocional. España: Universitas Psychologica.
- Bode, A., Hernández, R., Álvarez, E., Cajigal, O., Bereau, A., Pomares, L., Martínez, R. (2013). Programa de Preparación del Deportista. Federación Cubana de Tenis de Mesa. INDER. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- García, X., Molinero, O., Ruiz, R., & Salguero, A. (2017). Resilience and recovery stress in competitive athletes. Cuadernos de Psicología. Vol. 17 No. 2
- Eysenck, H. J. & Eysenck, S. B. (1994). Manual of the Eysenck Personality Questionnaire. San Diego, CA: Edits/Educational and Industrial Testing Service.
- Fernández, P. y Extremera, N. (2005). La inteligencia emocional y la educación de las emociones desde el modelo de Mayer y Salovey. Revista Interuniversitaria de formación del profesorado. ISSN 0213-8646. No. 54, págs. 63-94.
- García, F. (2001). Psicología de las emociones en el deporte. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- García, F. (2004) Psicología de las emociones en el deporte. Madrid, España: Editorial Poligráfico Omega.

- García, A., Dieter, C., & Mouriño, J. (2016). *Identity as Study Object of Positive Psychology*. U.S.A.: Scientific Research Publishing. Creative Education.
- González, L. (2007). *La respuesta emocional del deportista una visión científica del comportamiento ante el reto deportivo*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Molodzoft, P. (2008). *Libro nivel 2 y 3 de la Federación internacional de Tenis de Mesa*. India: Editorial Stag International.
- Puni, A. Z. (1977). *Ensayos de psicología del deporte*, La Habana: INDER.
- Reche, C. & Díaz, M. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva. *Revista iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Vol. 13 Núm. 1. ISSN 2340-7700
- Rodríguez, O. (2016). *Acciones de intervención para disminuir emociones negativas en el equipo nacional de remos*. Tesis en opción al título de máster en Ciencias de la Cultura Física (s/e). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- Sainz, N. (2019). *Diagnóstico en la Educación Física. Material docente*. Maestría Psicología del Deporte y la actividad física. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- Seligman, M. (2002). *The authentic happiness*. New York: Free Press/Simon and Schuster.
- Suárez, M. (2012). *Programa de superación: Alternativas psicológicas para profesores deportivos de La Habana (s/e)*. Dirección provincial INDER.

Conflictos de intereses: Las autoras declaran no presentar conflictos de intereses

Contribución de las autoras: Concepción de las ideas: Mónica Huie Martínez, Obtención de los datos: María del Rosario Martínez Hernández, Elaboración del artículo: Mónica Huie Martínez, Revisión crítica del documento: María del Rosario Martínez Hernández.

Este artículo se encuentra bajo licencia [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional \(CC BY-NC 4.0\)](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)