

Factores asociados a la pérdida del control emocional de basquetbolistas en competencia

Associated factors to the loss of emotional control of basketball players in competition



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

¹Dr.C. Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez ^{1*}, ²MSc. Danay Sánchez Kessel ²

¹Instituto de Medicina del Deporte, La Habana, Cuba.

²Centro Provincial de Medicina del Deporte, La Habana, Cuba.

RESUMEN: Este artículo está basado en una investigación que se propuso como objetivo identificar los factores asociados a la pérdida del control emocional en situación competitiva de los basquetbolistas del Equipo masculino “Capitalinos” de 1ra Categoría de La Habana. Para ello se realizó un estudio a los 15 jugadores de este equipo. Las técnicas utilizadas fueron: observación, entrevista, Test de Síntomas de carga psíquica, Inventario de Personalidad de Eysenck y Test de Rendimiento Psicológico. Los principales resultados mostraron la vivencia de determinadas condiciones como carga psíquica, una autopercepción extrapunitiva del fracaso, una orientación de metas hacia el resultado, la existencia de pensamientos irracionales, la afectación de algunas habilidades mentales y manejos erróneos de determinadas situaciones por parte del deportista y del entrenador. Factores que finalmente se valoraron como incentivos de la pérdida del control emocional en los deportistas estudiados durante el período de competencias.

Palabras clave: respuesta emocional, pérdida del control emocional, factores asociados, baloncesto.

ABSTRACT: This article is based in a research was aimed at identifying the associated factors with the loss of emotional control in a competitive situation of the basketball players of the “Capitalinos” male team of the 1st Category of Havana. For this, a study was carried out on the 15 players of the team. The techniques were used: observation, interview, Symptom Test of psychic load, Eysenck Personality Inventory and Psychological Performance Test. The main results showed the experience of certain conditions such as psychic load, an extrapunitive self-perception of failure, an orientation of goals towards the result, the existence of irrational thoughts, the affectation of some mental abilities and erroneous handling of certain situations by the athlete and of the coach. Factors that were finally assessed as incentives for the loss of emotional control in the athletes studied.

Key words: emotional response, loss of emotional control, associated factors, basketball.

INTRODUCCIÓN

La investigación que lleva a la realización de este artículo aborda el tema de la respuesta emocional del deportista, particularmente, de los factores que pueden estar asociados a la pérdida del control emocional en competencia. De ahí que se plantee identificar los factores asociados a la pérdida del control emocional en situación competitiva de los basquetbolistas del Equipo

masculino “Capitalinos” de 1ra Categoría de La Habana.

El estudio realizado brinda un diagnóstico necesario para la elaboración de futuras estrategias de intervención psicológica que posibiliten regular los factores que inciden en la pérdida del control emocional en situación competitiva de los basquetbolistas estudiados, en función de optimizar el rendimiento del equipo en competencia.

*Autor para correspondencia: Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez. E-mail: marisol.suarez@inder.gob.cu

Recibido: 24/05/2020

Aceptado: 24/08/2020

El interés por el estudio de la respuesta emocional en el deportista en situación competitiva y los factores asociados a ella se remonta a los inicios de la Psicología del Deporte y se mantiene hasta la actualidad por la demostrada participación que tiene la pérdida del control emocional en el rendimiento deportivo ([Puni, 1969](#); [Mora y Galafel, 2019](#)).

Su investigación en deportes de equipo tiene una connotación especial ([Mercadet, 2015](#); [Mora y Galafel, 2019](#)) dadas sus características psicológicas. El baloncesto en particular, por su dinámica de juego, despierta intensas emociones en sus practicantes ([Mercadet, 2015](#)), las cuales deben ser autorreguladas para el logro del éxito en la actividad.

La investigación del tema en el ámbito del deporte ha respondido a diferentes posicionamientos teóricos con relación a los factores que pueden provocar la respuesta emocional en el deportista.

Una de las teorías que más aceptación ha tenido es aquella que desde la Psicología Cognitiva explica que las emociones surgen de la evaluación subjetiva de un individuo ante un estímulo o situación determinada ([Mercadet, 2015](#); [Sánchez, 2017b](#)). Siguiendo esta línea aparecen investigaciones que relacionan la vivencia, por parte del deportista, de determinadas condiciones como carga psíquica, con la aparición de una u otra emoción ([Sánchez, 2017a](#)). Así también lo asocian a la existencia en el deportista de pensamientos irracionales ([Franganillo, 2016](#)).

Otros autores hablan de factores intra e interpersonales ([Sánchez, 2017 a](#)), abordando la conexión entre las emociones y rasgos de temperamento ([Fuentes y Sánchez, 2011](#)), entre estas y determinadas habilidades mentales ([Loehr, 1990](#)), o en relación con la orientación de sus metas ([Rodríguez, 2017](#)). Así también se habla de la influencia del manejo de las emociones y características del deportista por parte del entrenador ([Sánchez, 2017a](#)).

No obstante las diversas concepciones, existe un consenso con relación a la multifactorialidad que está presente en el fenómeno de la respuesta emocional y la necesidad de conocer cuáles son estos factores en cada contexto para fundamentar intervenciones que favorezcan el control emocional en el deportista, aspecto importante para el éxito ([González, 2004](#)). Esos criterios son compartidos por las autoras de esta investigación.

Sin embargo, a pesar de lo anteriormente expuesto, en los deportistas del Equipo masculino “Capitalinos” de 1ra. Categoría de La Habana, se desconoce qué factores pueden estar asociados a la respuesta de pérdida del control emocional evidenciada por ellos en situación competitiva. Respuesta que, según estudio precedente ([Sánchez, 2017 a](#)) se caracteriza por la existencia de las emociones: ansiedad, enojo, apatía y frustración, las cuales han incidido en los resultados obtenidos por estos deportistas durante dos Ligas Superiores de Baloncesto consecutivas, en las cuales los resultados del equipo han sido inferiores a los pronosticados. El desconocimiento de los factores que pueden estar asociados a la respuesta de pérdida del control emocional en los deportistas estudiados, limita la posibilidad de elaborar una propuesta de intervención psicológica que permita accionar sobre dichos factores y con ello contribuir a la solución de la problemática presentada.

De ahí que, la investigación que conlleva la elaboración de este artículo científico se planteara como objetivo identificar los factores asociados a la pérdida del control emocional, en situación competitiva, de los basquetbolistas del Equipo masculino “Capitalinos” de 1ra categoría de La Habana.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se realizó un estudio de corte transversal a una muestra de 15 deportistas, que representan la población del equipo objeto de estudio ([tabla 1](#)).

Tabla 1. Caracterización de la muestra

Número de deportistas	Sexo	Rango de edad cronológica	Edad cronológica promedio	Rango de edad deportiva	Edad deportiva promedio
15	M	18 a 37 años	25 años	10 a 26 años	17 años

Fuente: elaboración propia

Para su realización se aplicaron los siguientes métodos y técnicas:

- Observación participante: fueron realizadas 5 observaciones en situaciones de competencia (topes competitivos preparatorios y competencias oficiales). Para ello se elaboró una guía de observación con el objetivo de registrar aquellas situaciones que favorecen la aparición de las respuestas emocionales (ansiedad, enojo, apatía y frustración) provenientes: de la dinámica del juego, del manejo del entrenador, del público, de los familiares, del contrario y de los otros jugadores.
- Entrevista estructurada: al director técnico del equipo y a los deportistas. Para su realización se elaboró una guía con el objetivo de complementar la información obtenida a través de la aplicación de las restantes técnicas y de explorar otros factores que pudieran incidir en la presencia de una u otra emoción en el deportista.
- Test de síntomas de carga psíquica ([Frester, 1976](#)): aplicado a los deportistas con el propósito de identificar condiciones que fueran vivenciadas como carga psíquica y que pudieran estar incidiendo en la presencia de las emociones expresadas. Este test está compuesto por 21 ítems que se agrupan en 3 factores: estabilidad psíquica de los deportistas frente a condiciones objetivas de situación (Factor I), estabilidad social personal de los deportistas (Factor II) y estabilidad vegetativa y de éxito-derrota de los deportistas (Factor III).
- Test de inventario del Rendimiento Psicológico ([Loehr, 1990](#)): aplicado a los deportistas con el objetivo de obtener información acerca del estado de siete habilidades mentales (autoconfianza,

energía negativa, concentración de la atención, control visual y de imágenes, motivación, energía positiva y control de la actitud), las cuales pueden guardar relación con la expresión de las emociones identificadas. El diagnóstico final se da en tres categorías: habilidades que necesitan atención especial (6 a 19 puntos), tiempo para mejorar (21 a 25 puntos) y habilidades excelentes (26 a 30 puntos).

- Test de personalidad de Eysenck ([Zambrano, 2011](#)): se aplicó a los deportistas con el propósito de conocer los rasgos de su temperamento (sanguíneo, flemático, colérico o melancólico) que pudieran tener alguna relación con la falta de control emocional.
- Triangulación de la información: para contrastar la información obtenida a través de las diferentes técnicas.

Para el procesamiento de la información obtenida durante la investigación se utilizó una metodología mixta (cuanti-cualitativa); para el análisis cuantitativo de los datos se emplearon, de la estadística descriptiva, los estadígrafos de la media y las distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas con sus correspondientes análisis porcentuales. Para el análisis cualitativo de los resultados se empleó el análisis de contenido. Particularmente para la valoración de las emociones los indicadores utilizados fueron: las manifestaciones del lenguaje verbal y extra verbal del deportista.

Estos indicadores se manifiestan en el caso de la ansiedad en: lenguaje verbal excesivo, intranquilidad, acciones agitadas, desespero, excitación, deseos de ir al baño. En el enojo: gritos, uso de palabras obscenas, maltrato al balón, lenguaje corporal negativo, agresividad, impulsividad. En la apatía: pobre uso del lenguaje verbal, pasividad, desánimo, indiferencia, falta de esfuerzo, de

interés por la actividad. En la frustración: expresiones verbales que apoyan la conducta de dejar de luchar y el abandono de la actividad ante el fracaso.

Para la valoración de los factores se establecieron como indicadores: las condiciones vivenciadas como carga psíquica (condiciones objetivas de situación, condiciones referidas a la estabilidad social personal de los deportistas y condiciones relacionadas con la estabilidad vegetativa y de éxito-derrota de los deportistas), atribución causal de los fracasos (intra y extra-punitiva), contenido del pensamiento (racional e irracional), orientación de las metas (hacia el resultado, hacia la tarea y combinadas), el estado de las habilidades mentales: autoconfianza, energía negativa, concentración de la atención, control visual y de imágenes, motivación, energía positiva y control de la actitud (necesitan atención especial, tiempo para mejorar y funcionan de manera excelente), rasgos predominantes del temperamento (flemáticos, coléricos, sanguíneos y melancólicos), recursos utilizados por el deportista para el manejo de las emociones (funcionabilidad o no de los mismos), recursos utilizados por el deportista para el manejo de los rasgos del temperamento (funcionabilidad o no de los mismos), recursos utilizados por el entrenador para la corrección de errores (funcionabilidad o no de los mismos).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

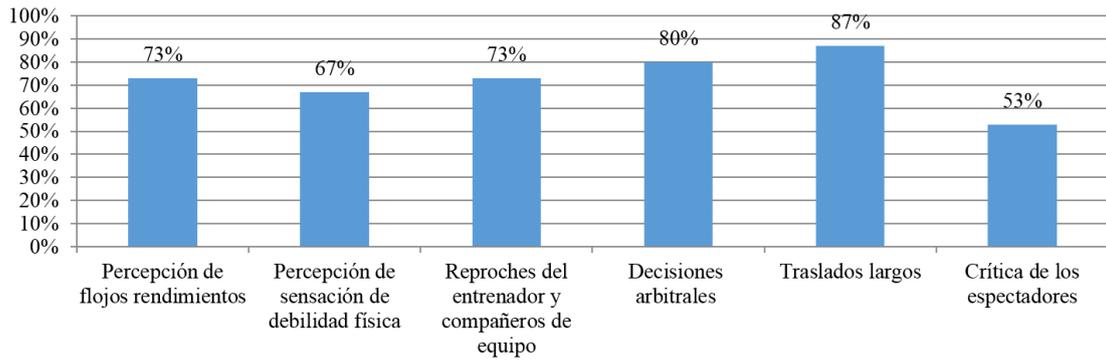
Los resultados de la aplicación del Test de síntomas de carga psíquica arrojan que los deportistas estudiados vivencian como carga las siguientes condiciones ([fig.1](#)): traslados largos hacia las sedes de competencia (Factor I) es vivenciado como carga psíquica por 13 deportistas; las decisiones arbitrales (Factor II) por 12; los reproches del entrenador y compañeros de equipo (Factor II) por 11; la percepción de bajo rendimiento (Factor III) por 11, de debilidad física (Factor III) por 10 y la crítica de los espectadores (Factor I) por 8 de los deportistas estudiados; todo lo cual genera, según entrevista realizada a los deportistas, ansiedad, enojo, apatía y frustración.

A través de la entrevista a los deportistas se corrobora además la presencia de una autopercepción extrapunitiva de las causas del fracaso en 11 deportistas (73%) lo que provoca apatía y frustración; mientras que el resto, 4 deportistas (27%) tiene una autopercepción intrapunitiva del fracaso. La entrevista posibilitó constatar también la existencia en 3 deportistas (20%) de pensamientos irracionales, tales como: “Soy un desastre”, “Todo lo malo me tiene que pasar a mí”, los cuales provocan frustración, ansiedad y enojo; así como, la presencia en 10 deportistas (67%) de una orientación de sus metas centradas en el resultado, lo que incentiva en los mismos la expresión de emociones como la ansiedad, la frustración y el enojo, mientras que 2 de ellos (13 %) se centran en la tarea y 3 (20%) combinan ambas metas.

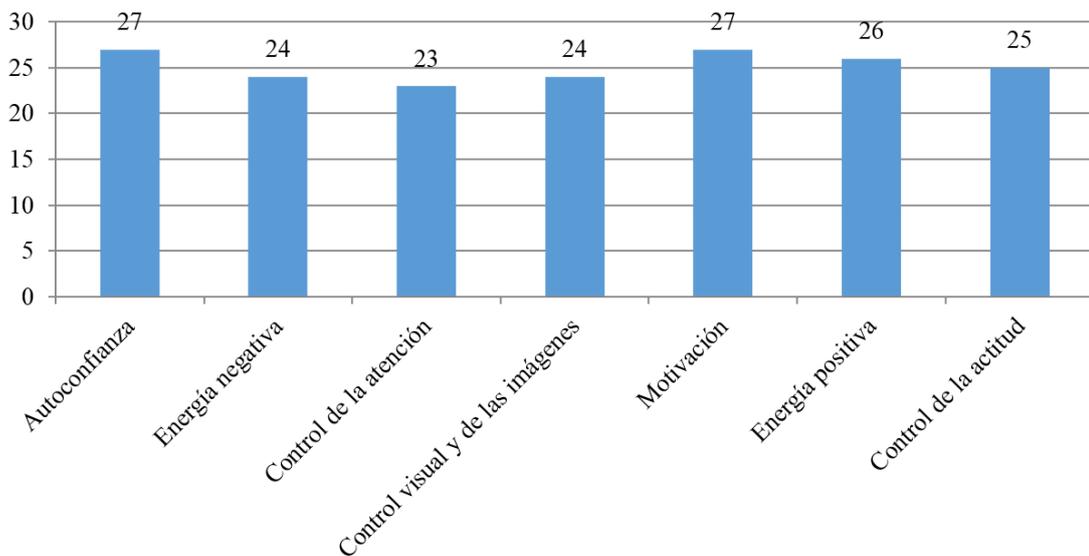
Se constata, además, a través del Test de inventario del Rendimiento Psicológico, que necesitan de tiempo para mejorar las habilidades mentales: control de la atención, energía negativa, control visual y de imágenes y control de la actitud ([fig. 2](#)); dificultades estas que, según entrevista realizada a los deportistas y al director técnico, trae consigo ansiedad, enojo, apatía y frustración.

El Test de personalidad de Eysenck arrojó la presencia de deportistas con predominio de distintos rasgos de temperamento ([fig.3](#)): flemáticos, 9; coléricos, 3; melancólicos, 2 y sanguíneos, 1; observándose apatía en los deportistas con predominio de rasgos flemáticos y en el resto, enojo y la propia apatía asociados a dificultades en el manejo de la corrección de errores por el entrenador.

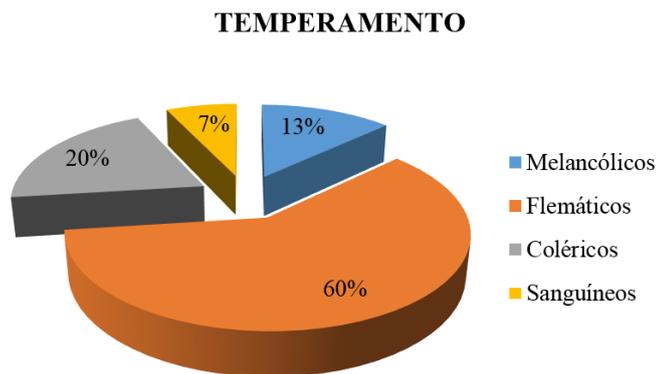
Se constata también, mediante la observación y la entrevista al deportista y al director técnico, una carencia de recursos por parte de los deportistas para el manejo de las emociones y rasgos del temperamento y en el caso de los entrenadores, para manejar la corrección de errores teniendo en cuenta los rasgos que caracterizan al deportista. Se aprecia un uso de recursos que no resultan funcionales para el logro del control emocional de los deportistas.



Fuente: elaboración propia
Fig. 1. Resultados del Test de síntomas de carga psíquica



Fuente: elaboración propia
Fig. 2. Resultados del Test de inventario del Rendimiento Psicológico



Fuente: elaboración propia
Fig. 3. Resultados del Test de de personalidad de Eysenck

Entre los factores asociados a la aparición de estas emociones se constata la vivencia de condiciones como carga psíquica pertenecientes a los 3 factores ([fig.1](#)). La

percepción de determinadas condiciones como carga psíquica puede traer consigo emociones negativas y fluctuaciones del nivel de rendimiento ([Sánchez, 2017a](#)).

Resultados similares con relación a la vivencia como carga psíquica de algunas de estas condiciones, según [Sánchez \(2017a\)](#), son obtenidos por autores como Roffé en futbolistas; Pacheco, en luchadores juveniles; Martín, Sidibé y Alfonso, en baloncestistas con la diferencia de que en estos estudios la mayor representatividad la alcanzan las condiciones pertenecientes al Factor III; mientras que en esta investigación están representados los 3 factores.

En ello pudiera estar incidiendo el nivel de significación que los deportistas estudiados le confieren a la competencia, lo cual pudiera estarles generando vivencias de cargas adicionales. Según [Doil \(1976\)](#) durante las competiciones el deportista puede vivenciar cargas adicionales, dada la importancia que le atribuye a la misma, la cual tiene un carácter subjetivo. No obstante, esto solo constituye una hipótesis, pues la vivencia de carga psíquica es una propiedad estructural muy compleja de la Personalidad, de carácter individual y en la que juegan un papel importante las características psíquicas y la estabilidad interna de cada deportista; aspectos que quedan fuera del marco de este estudio.

Así también se constata que la mayoría de los deportistas presenta una tendencia extrapunitiva del fracaso, al atribuirles la derrota a factores externos lo cual incide en la presencia de apatía y frustración, con una menor representación de la tendencia intrapunitiva, la cual ha sido valorada como aquella que favorece la superación de adversidades ([Sánchez, 2017a](#)).

Por otro lado, algunos deportistas, aunque no la mayoría, poseen pensamientos irracionales que provocan frustración, ansiedad y enojo. Pensamientos que, según [Sánchez \(2017b\)](#) no movilizan el comportamiento en una dirección positiva. Una vez más se corrobora la hipótesis que asevera que las emociones pueden surgir de la evaluación subjetiva de un individuo ante un estímulo o situación determinada ([Sánchez, 2017b](#)).

Se constata que la mayoría de los deportistas presentan una orientación de sus metas centradas en el resultado, lo cual genera manifestaciones de ansiedad, frustración y enojo en la muestra estudiada.

Hay una menor representación de deportistas que presentan una combinación de metas centradas en la tarea y el resultado o en la tarea solamente; cuando la orientación hacia la tarea podría ser algo muy favorable o la combinación de ambas metas ([Rodríguez, 2017](#)). Resultados semejantes, encuentra [Rodríguez \(2017\)](#) en nadadores escolares, en los que constata una baja presencia de metas centradas en la tarea, proponiendo un grupo de acciones psicoeducativas con el objetivo de aumentar la presencia de este tipo de metas en estos deportistas.

En relación con las habilidades mentales existe un grupo de ellas afectadas ([fig.2](#)) a las cuales se asocia la expresión de diversas emociones. Resultado similar obtuvieron, según [Sánchez \(2017a\)](#), pero solo en relación con la habilidad control de la actitud, autores como Parra, Alcía y Pérez en futbolistas de 1ra. Categoría, coincidentemente deporte de equipo. Habilidades estas, que según [Loehr \(1990\)](#) resultan claves para el éxito.

Con respecto a los rasgos del temperamento existe representación de todos; aunque la mayoría poseen un temperamento en el que predominan los rasgos flemáticos, seguidos de aquellos en los que prevalecen los rasgos coléricos y, en menor medida, aparecen los deportistas en los que preponderan los rasgos melancólicos y sanguíneos; aparece la apatía como la respuesta más frecuente asociada a los deportistas en los que predominan los rasgos flemáticos; mientras que en el resto se evidencian emociones de enojo y de apatía también, asociadas al insuficiente conocimiento en relación con los medios y recursos a utilizar para el control de la respuesta emocional por parte del propio deportista y del entrenador. Aspecto reconocido en estudios realizados por [García \(2004\)](#).

Se corrobora, entonces, que aun cuando los rasgos del temperamento puedan caracterizar la dinámica de los procesos nerviosos, e influir en algunas respuestas emocionales, no solo el temperamento tiene que ser determinante para una respuesta emocional característica ([Sánchez, 2017a](#)).

Lo anteriormente expuesto constituyen consideraciones que fundamentan las bases sobre las que debe sustentarse la intervención

para la modificación de la respuesta emocional en los deportistas estudiados y que confirman la multifactorialidad de dicha respuesta (González, 2004; Sánchez, 2017a).

CONCLUSIONES

En la muestra estudiada se identifican como factores asociados a la pérdida del control emocional en situación competitiva: la vivencia de determinadas condiciones como carga psíquica, la autopercepción extrapunitiva del fracaso, la orientación de las metas centradas en el resultado, la existencia de pensamientos irracionales, la afectación de algunas habilidades mentales y la carencia de recursos para el manejo de las emociones por parte del deportista y del entrenador.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Doil, W. (1976). Problemas y resultados de los ensayos para el examen y desarrollo de la capacidad de carga psíquica en nadadores jóvenes. En *Aportes a la psicología deportiva*. La Habana: Orbe.
- Franganillo, B. (2016). Ideas irracionales. *Psicología y deporte*. Disponible en: <http://bosport.wordpress.com>
- Frester, R. (1976). El test de síntoma de carga: un procedimiento para el análisis de la elaboración de condiciones de carga psíquica en los deportistas. En *Aportes a la psicología deportiva*. La Habana: Orbe.
- Fuentes, M.E. y Sánchez, M. E. (2011). Relevancia del temperamento en el desempeño del deportista. La Habana: Editorial Deportes.
- García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.
- González, L. G. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes.
- Loehr, J. (1990). *La excelencia en los deportes (Cómo alcanzarla a través del control mental)*. Disponible en: <http://books.google.com>
- Mercadet, O.E. (2015). *Plan de acciones para el control del enfado en deportistas y las conductas negativas asociadas con el mismo en los equipos de baloncesto de la provincia de Matanzas*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad de Matanzas. Cuba.
- Mora, Y. y Galafel, A.M. (2019). Consideraciones acerca del autocontrol emocional en atletas de beisbol y la dirección de equipo. *Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*. Vol. 16. No. 57. ISSN: 1817-9088.
- Puni, A. Z. (1969). *La preparación psicológica para las competiciones deportivas*. Moscú: Editorial Fisicultura y Deporte.
- Rodríguez, R. E. (2017). *Propuesta de acciones psicoeducativas para la reorientación de las perspectivas de meta en nadadores escolares de la EIDE de La Habana*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- Sánchez, D. (2017a). *Acciones psicológicas para el control de las emociones negativas en los basquetbolistas del Equipo, “Capitalinos”, de 1ª Categoría*. (Tesis inédita de Maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- Sánchez, M. (2017b). *Manejo de emociones en el deporte*. Disponible en: <http://www.medium.com>
- Zambrano, R. (2011). *Revisión sistemática del cuestionario de personalidad de Eysenck*. Disponible en <https://scholar.google.com>

Conflictos de intereses: Los autores declaran que no existe entre ellos conflicto de intereses ni con alguna entidad

Concepción de las ideas: Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez y Danay Sánchez Kessel, Obtención de los datos: Danay Sánchez Kessel, Elaboración del artículo: Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez y Danay Sánchez Kessel, Revisión crítica del documento: Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez, Ambas tienen suficiente conocimiento para defenderlo.

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/)