

Intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional de basquetbolistas en competencia

Psychological intervention to promote emotional self-control of basketball players in competition



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

✉ **Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez^{1*}**, ✉ **Danay Sánchez Kessel²**

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

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

RESUMEN: Las intervenciones psicológicas han demostrado su efectividad para favorecer el autocontrol emocional del deportista en competencia, variable con reconocida incidencia en el éxito deportivo. Sin embargo, una vez constatada la pérdida del control emocional en competencia como variable incidente en los bajos resultados de los basquetbolistas masculinos de 1ra categoría de La Habana en su Liga Superior, y de conocerse los factores asociados, aún no se cuenta con una propuesta de intervención que favorezca este control en dichos jugadores. Por lo que la investigación base de este artículo se propuso como objetivo implementar una propuesta de acciones de intervención psicológica para favorecer el control emocional en competencia de dichos basquetbolistas. Para ello se realizó un estudio en 3 fases a 15 jugadores. Una primera en la que se elaboró la propuesta, la cual fue sometida al criterio de especialistas y quedó conformada por cuatro grupos de acciones que incluyeron varias técnicas psicológicas; una segunda, en que se aplicó y una tercera, en que se valoró su efectividad a partir de la: observación, la entrevista y el Test de Rendimiento Psicológico. Finalmente, se constató la efectividad de la intervención al producirse una mejoría en el control emocional de los deportistas.

Palabras clave: control emocional, intervención psicológica, baloncesto.

ABSTRACT: Psychological interventions have been shown to be effective in promoting the emotional self-control of the athlete in competition, a variable with recognized incidence in sports success. However, after having verified the loss of emotional control in competition as a variable that affected the low results of the male basketball players of 1st category of Havana in their Superior League and of knowing the associated factors, there is still no intervention proposal that favors this control in this players. So the research that leads to the preparation of this article was proposed as an objective to implement a proposal of actions of psychological intervention to favor the emotional control in competition of this basketball players. For this, a study in 3 phases was carried out on 15 players. A first one in which the proposal was elaborated, which was submitted to the criteria of specialists, being made up of four groups of actions that included various psychological techniques; a second in which it was applied and a third in which its effectiveness was assessed from: observation, the interview and the Psychological Performance Test. Finally, the effectiveness of the intervention was verified as there was an improvement in their emotional control.

Key words: emotional control, psychological intervention, basketball.

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

Recibido: 23/06/2020

Aceptado: 21/07/2020

INTRODUCCIÓN

La investigación abordó el tema de la respuesta emocional del deportista, particularmente el de la intervención psicológica para favorecer su autocontrol emocional en competencia. Se plantea como problema científico cómo contribuir al autocontrol emocional en competencia de los basquetbolistas del Equipo masculino “Capitalinos” de 1ra Categoría de La Habana.

El problema planteado es de naturaleza psicológica y su alcance se circunscribe a la propuesta de una intervención psicológica para favorecer el autocontrol emocional en competencia de dichos basquetbolistas. Esta propuesta constituye una herramienta de trabajo para el entrenador y los jugadores del equipo, de utilidad durante el proceso de preparación del deportista, en tanto favorece su rendimiento en competencia a partir del logro de un mayor control emocional.

El estudio del control de las emociones que inciden negativamente en el rendimiento del deportista y de las técnicas de intervención psicológica para su logro ha constituido el centro de atención de varios investigadores a lo largo de la historia de la Psicología del Deporte; entre los que se destacan autores como [García \(2001\)](#); [González \(2004\)](#); [Pérez \(2007\)](#); [Cisneros, Fonseca, Matos \(2012\)](#) y [Barrios \(2014\)](#). La investigación del tema en cuestión se ha visto acompañada de debates en torno a cuál es el grado de control emocional que debe presentar un deportista para tener un rendimiento más eficiente y eficaz; así como en relación a cuáles son las técnicas que pudieran resultar más efectivas para el logro del control emocional en el mismo.

Independientemente de estos debates, en la actualidad existe un consenso en relación con la necesidad de lograr el control de las emociones que incidan de manera negativa en el rendimiento del deportista, considerado como una exigencia psicológica para el éxito en competencia ([García, 2001](#); [González, 2004](#); [Pérez, 2007](#)) más aún cuando se trata de los deportes de equipo ([Mora y Galafel, 2019](#)) como el baloncesto, deporte de oposición y colaboración, que demanda de

sus practicantes mecanismos autorreguladores para un dominio de sí mismo frente a las más disímiles y complejas situaciones deportivas.

El autocontrol emocional, refiere Bello, (citado por [Sánchez, 2015:20](#)) es aquel que posibilita un control de los estados, impulsos y recursos internos para afrontar cambios y situaciones de tensión mediante una reorientación de las emociones y los impulsos conflictivos ([Sánchez, 2015](#)), a partir, según [Luque \(2020\)](#) de la capacidad de gestionar las emociones; sin que ello implique, como lo aprecia [Goleman \(1996\)](#), una supresión emocional, pues debe ser entendido como la búsqueda de un equilibrio que permita mantener bajo control las emociones perturbadoras. Ese criterio es compartido por las autoras de esta investigación.

Para el logro del autocontrol emocional en el deportista numerosos son los autores ([González, 2004](#); [Pérez, 2007](#); [Flores, 2011](#); [Cisneros, Fonseca y Matos, 2012](#); [Barrios, 2014](#)) que han demostrado la efectividad de variadas intervenciones psicológicas. La intervención psicológica es vista como el conjunto de acciones realizadas con el propósito de influenciar el estado psicológico así como desarrollar conocimientos y habilidades en el deportista para que enfrente con eficacia las demandas de la actividad que desempeña ([Barrios, 2014](#)), la cual en el campo del autocontrol emocional ha de propiciar modificaciones de conducta y preparar a los deportistas para actuar en condiciones de reto ([González, 2004: 237](#)).

Con respecto a las técnicas de intervención utilizadas para tal fin los estudiosos del tema proponen varias a partir de diferentes posicionamientos teóricos, algunos con una orientación más cognitivista; otros, más conductistas y otros, combinan ambos enfoques. No obstante, existe consenso en la importancia que tiene integrar en una intervención todas aquellas técnicas que respondan a las necesidades identificadas en el diagnóstico del contexto que demanda la intervención.

Sin embargo, en los jugadores objeto de estudio estas necesidades han sido identificadas en estudios previos ([Sánchez, 2015](#)) en los que se ha constatado la incidencia negativa que ha tenido en sus resultados deportivos, la pérdida del control emocional de los mismos en competencia, expresada por la presencia de emociones como: ansiedad, enojo, apatía y frustración. Se han identificado, incluso, los factores asociados a estas respuestas entre los que se destacan la vivencia por parte del deportista de determinadas condiciones como carga psíquica, la autopercepción expunitiva de sus fracasos, la orientación de sus metas centradas en el resultado, la existencia de creencias irracionales, la afectación de algunas de sus habilidades mentales y la carencia de recursos para favorecer el control de las emociones tanto por parte del deportista como del entrenador, el cual además no siempre logra aplicar el estilo más adecuado para la corrección de errores teniendo en cuenta los rasgos de temperamento de sus jugadores. No obstante ello, aún carecen de una alternativa de intervención que contribuya a la solución de esta problemática.

De ahí que, la investigación, tomando como basamento los estudios diagnósticos precedentes realizados en estos jugadores, se plantea como objetivo implementar una propuesta de intervención psicológica que favorezca el autocontrol emocional, en competencia, de los basquetbolistas del Equipo masculino "Capitalinos" de 1ra Categoría, de La Habana.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolló en una muestra de 15 deportistas, que representan la población del equipo objeto de estudio. Caracterizados por un rango de edad cronológica entre 18 y 37 años; teniendo como promedio 25 años de edad; un rango de edad deportiva entre 10 y 26 años, para un

promedio de 17 años de experiencia en la actividad deportiva.

El estudio se estructuró en 3 fases: una primera en que se elaboró la propuesta de intervención a aplicar tomando como fundamento los resultados de los estudios precedentes ([Sánchez, 2015](#)); una segunda, en que se aplicó la propuesta y la tercera, en que se valoró su efectividad.

Del nivel teórico fueron utilizados los siguientes métodos:

Análítico - sintético: permitió el análisis y síntesis de la información y los datos obtenidos para conformar el marco teórico; elaborar la propuesta de intervención así como para analizar los resultados y exponer las ideas esenciales en las conclusiones.

Inductivo- deductivo: permitió ir de lo general con relación al tema de la intervención psicológica para el control emocional en deportistas hasta lo particular, aplicado a la intervención en el contexto de este estudio y viceversa; proceso que acompañó la elaboración del marco referencial, de la propuesta de intervención y el análisis de los resultados para el arribo a conclusiones.

Del nivel empírico, luego del consentimiento informado, se aplicó:

- El criterio de especialistas: en la primera fase con el objetivo de que un grupo de especialistas, luego de cumplir determinados criterios de selección como: el nivel académico (como mínimo técnico medio), años de experiencia en la actividad deportiva (más de 5 años de experiencia en el deporte) y conocimiento del tema (conocimientos básicos), valoraran la propuesta elaborada en relación con su factibilidad, pertinencia, satisfacción con la cantidad y duración de las acciones y correspondencia entre estas y su objetivo. En una escala en que: entre 90 y 100 puntos la valoración es adecuada; entre 80 y 89, medianamente adecuada y, menos de 79, no adecuada.

Fueron seleccionados 5 especialistas, los cuales responden a la siguiente caracterización:

- Observación estructurada participante: se efectuaron 5 observaciones en topes competitivos preparatorios y competencias oficiales, luego de la intervención, con el propósito de identificar las emociones que presentaban los deportistas. Para su aplicación se elaboró una guía de observación.
- Entrevista estructurada: al director técnico del equipo luego de aplicada la intervención para conocer su criterio acerca de la misma.
- Test de inventario del Rendimiento Psicológico (Loehr, 1990): a los deportistas con el objetivo de valorar el estado de 7 habilidades mentales (autoconfianza, energía negativa, concentración de la atención, control visual y de imágenes, motivación, energía positiva y control de la actitud) luego de aplicada la intervención. 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).
- Triangulación de la información: para contrastar la información obtenida a través de diferentes técnicas.

Para el procesamiento de la información se utilizó una metodología mixta (cuantitativa); 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, los

cuales posibilitan determinar la representatividad, pre y pos intervención, de las emociones estudiadas en la población analizada. Para el análisis cualitativo de los resultados se utilizó el análisis de contenido.

RESULTADOS

La propuesta fue valorada por los siguientes especialistas: 2 entrenadores de baloncesto y 3 psicólogos con una experiencia entre 7 y 30 años en la actividad deportiva, y recibió la calificación de 98 pts (adecuada).

Intervención psicológica realizada

Objetivo: favorecer en el deportista el control, en competencia, de las emociones: ansiedad, enojo, frustración y apatía.

Estructura: cuatro grupos de acciones que integran varias técnicas psicológicas.

Duración: 1 macrociclo de entrenamiento.

Participantes: psicólogo, entrenador y deportistas.

Primer grupo de acciones. Objetivo: instruir a los entrenadores y deportistas sobre la situación del equipo y el manejo de las emociones.

Contenido:

- Dos sesiones de trabajo. En la primera se les brindó a ambos información sobre la problemática del equipo y se les impartió el tema ¿Qué son las emociones? y ¿Cómo favorecer su control? En la segunda, se les ofreció orientación a los entrenadores sobre el estilo para la corrección de errores y su relación con el temperamento de los jugadores. Temas cuya necesidad se fundamenta a partir de la identificación de los mismos, en estudios previos (Sánchez, 2015), como factores que inciden en la pérdida del control emocional de los deportistas estudiados.

Tabla 1. Caracterización de los especialistas

| No | Labor que realiza | Nivel de escolaridad | Años de experiencia en la actividad deportiva |
|----|-------------------|----------------------|---|
| 1 | Entrenador | Técnico Medio | 20 |
| 2 | Entrenador | Licenciado | 30 |
| 3 | Psicólogo | Licenciado (Máster) | 20 |
| 4 | Psicóloga | Licenciada | 7 |
| 5 | Psicóloga | Licenciada | 7 |

Segundo grupo de acciones. Objetivo: entrenar a los deportistas en el uso de medios psicofisiológicos para favorecer el control de las emociones identificadas.

Contenido: Entrenamiento en:

- Estimación o percepción del tiempo ([González, 2004](#)). En distintos momentos del entrenamiento y durante la práctica de los sistemas tácticos debían lograr estimar mentalmente un tiempo determinado: 5, 8, 10 y 14 seg., tiempos trabajados, teniendo en cuenta las exigencias del deporte.
- Ejercicios de concentración de la atención a través de un objeto ([Sánchez, 2015](#)). Una vez a la semana, al finalizar el entrenamiento de 5 a 10 min. debían observar fijamente un pequeño objeto, luego cerrar los ojos y centrarse mentalmente en el objeto observado (por 1 o 2 min.) o responder aleatoriamente ejercicios matemáticos, mientras se pasaban el balón.
- Ejercicios de conteo de la respiración ([Sánchez, 2015](#)). Una vez a la semana, al finalizar el entrenamiento, comenzando por 5 hasta llegar a 10 min. debían contar mentalmente la respiración. Una respiración lenta y tranquila, centrada en la cuenta al inhalar y exhalar.
- Ejercicios de relajación ([González, 2004](#)). Una o dos veces a la semana, al concluir el entrenamiento, durante 30 min. debían inhalar oxígeno en 8 seg., retenerlo durante 12 a la vez que relajasen el cuerpo y después, exhalar en 8. Seguidamente inhalan en 8, retienen en 2 y exhalan en 10 y así se van aumentando los segundos de dos en dos hasta llegar a 16.
- Ejercicios de visualización ([González, 2004](#)). Dos veces a la semana durante un tiempo de hasta 30 min., antes de comenzar el entrenamiento, se les indicaba visualizar, diferentes situaciones de partido, que se les iban proponiendo, así como las respuestas emocionales que podrían favorecer la culminación exitosa de la situación.

Tercer grupo de acciones. Objetivo: trabajar la problemática a través del uso de medios psicológicos.

Contenido:

- Dinámicas de grupo: una vez a la semana de 20 a 30 min, antes de iniciar o al concluir el entrenamiento, debatían la lectura de un cuento breve, frase o anécdota de jugadores reconocidos del basquetbol; relacionados con el tema del control emocional.
- Establecimiento de metas ([García, 2001](#)). Se les pidió sus metas individuales y luego se colegiaron con el entrenador para su reestructuración en reales y alcanzables. Se estableció un control sistemático y evaluación al concluir cada etapa.
- Reestructuración de creencias irracionales ([Sánchez, 2017](#)). Se les ayudó a identificar sus ideas irracionales y al cambio de las mismas.
- Uso de juegos participativos. Dos veces a la semana, al concluir el entrenamiento, de 15 a 20 min., se desarrollaba un juego participativo, con características similares a las del juego real y soluciones que implicaran un control de las emociones.
- Uso de automandatos ([Saínez, 2010](#)). Ante situaciones difíciles, en y fuera de los entrenamientos, debían repetir mentalmente, frases que los ayudaran a controlar sus emociones.

Cuarto grupo de acciones. Objetivo: entrenar el control de las emociones estudiadas a través del modelado de situaciones.

Contenido:

- Modelación de juegos: se modelaron situaciones adversas que pudieran presentarse durante la competencia, dos veces a la semana durante los entrenamientos de los sistemas tácticos y en topes amistosos. Una vez que comenzaban el entrenamiento o el partido los jugadores, tanto los que estaban dentro como los que se encontraban fuera de la cancha, debían ser capaces de controlar sus

emociones ante las adversidades modeladas. Lo cual se le planteaba y controlaba como objetivo a cumplir, recibiendo reforzamientos negativos cuando manifestaban falta de control de las emociones perturbadoras y positivos, cuando cumplían con el objetivo.

Los resultados obtenidos muestran lo siguiente: (fig. 1 y 2).

Se obtuvo, además, el criterio de satisfacción del director técnico el cual percibió mejoría en el control emocional de los deportistas.

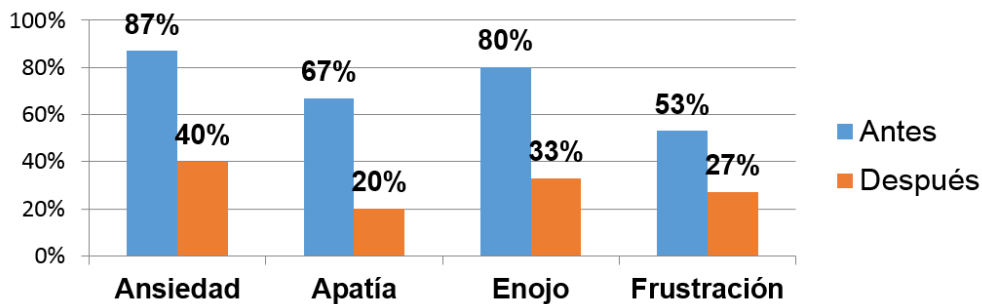
DISCUSIÓN

Los resultados pos intervención demuestran que se produce un mayor control de las emociones estudiadas (fig.1), en tanto disminuye el porcentaje de aparición de todas; a pesar de que no se logra que desaparezcan totalmente. Un análisis del

porcentaje permite apreciar que pre intervención, todas las emociones estudiadas estaban representadas en más de la mitad de la muestra; mientras que, pos intervención, aunque continúan apareciendo, todas lo hacen en menos de la mitad de la muestra, e incluso algunas aparecen representadas solo en un tercio de la misma (enojo) o por debajo de este (apatía y frustración).

Según Galgueras (2014), el control de estas emociones que inciden negativamente en el rendimiento es positivo. No obstante, como refiere Goleman (1996), lo que se busca no es una supresión emocional, sino un equilibrio que permita mantener bajo control las emociones perturbadoras.

De igual manera sucede con las habilidades mentales las cuales mejoran y quedan todas pos intervención en la categoría de excelentes. Habilidades que, según Loehr (1990:24), resultan claves para el éxito y



Fuente: elaboración propia
Fig. 1. Comportamiento de las emociones pre-pos intervención

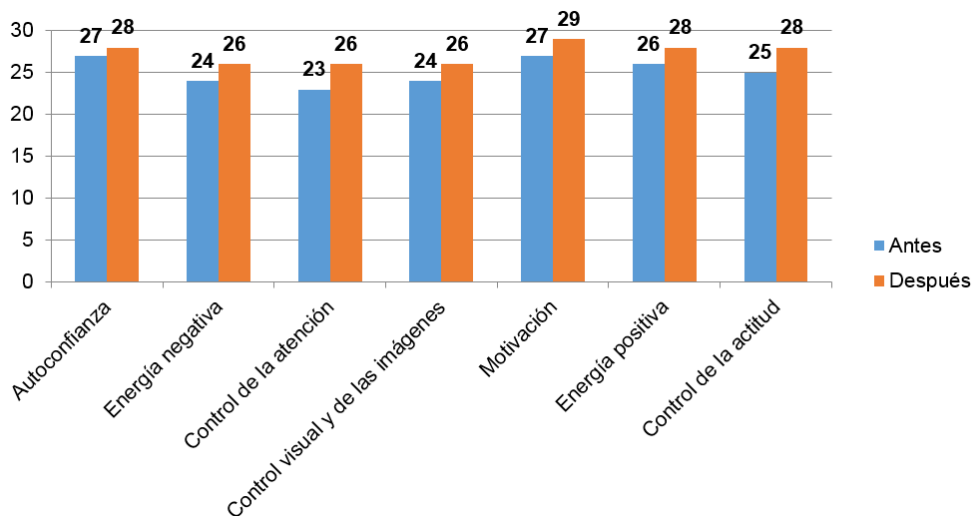


Fig. 2. Comportamiento de las habilidades mentales pre y pos intervención

favorecen el control de las emociones. Obsérvese cómo la motivación fue la que mayor puntuación alcanzó, la cual es considerada por los estudiosos del tema como una importante fortaleza mental.

Lo anteriormente expuesto demuestra la efectividad que tiene la intervención psicológica aplicada, lo cual coincide con el criterio del director técnico.

Resultados similares se constatan en poblaciones no deportivas ([Escudero, 2017](#)), en las que se logra el dominio de emociones como la ansiedad y los impulsos con el uso de algunas de las técnicas utilizadas en este estudio (ejercicios de respiración, de relajación, modificación de creencias irracionales y modelado) aunque con variantes diferentes y combinadas con otras técnicas psicológicas (biofeedback, desensibilización y entrenamiento en inoculación de estrés).

De igual manera, sucede en investigaciones desarrolladas en poblaciones deportivas. [González \(2004\)](#) a partir de intervenciones psicológicas basadas en el uso de técnicas psicofisiológicas similares a las utilizadas en esta investigación logra modificar estados de ansiedad en deportistas de atletismo de alto rendimiento. Así también [Pérez \(2007\)](#) logra modificar emociones como la ira, la ansiedad y la frustración en ajedrecistas de alto rendimiento a través de un programa de orientación psicológica en el que emplea técnicas psicofisiológicas (ejercicios de relajación) combinadas con otras técnicas reflexivo-vivenciales y de expresión corporal. Por su parte, [Flores \(2011\)](#) en atletas de la Selección Nacional de tiro con arco de Sucre, Venezuela, también alcanza una gran efectividad en la optimización del autocontrol de los estados emocionales de estos deportistas en competencia a través de la aplicación de ejercicios autorreguladores, así como de técnicas cognitivo-conductuales. Mientras que, [Barrios \(2014\)](#) logra el autocontrol emocional en deportistas cadetes, juveniles y mayores de diversos deportes en Cuba, México y Ecuador, a partir de la aplicación de técnicas de relajación, ejercicios de

respiración y visualización aunque en otras variantes diferentes a las de este estudio, combinándolas además con ejercicios de meditación y el uso de la biorretroalimentación.

Semejante a estas investigaciones, aun cuando existan variedad de técnicas a utilizar, el presente estudio vuelve a demostrar la factibilidad de las intervenciones de naturaleza psicológica para el control de las emociones que afectan el rendimiento en competencia.

CONCLUSIONES

La intervención psicológica aplicada favoreció el control, en competencia, de las emociones identificadas en los basquetbolistas estudiados. Esta incluyó acciones instructivas, entrenamiento en técnicas psicofisiológicas, interiorización de medios psicológicos y el modelado de situaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrios, R. (2014). Autorregulación emocional en el deporte y la actividad física: una propuesta metodológica para su enseñanza. Disponible en: <http://www.efdeportes.com>
- Cisneros, M.E., Fonseca, A. y Matos, A. (2012). Plan de orientación psicológica para atenuar los efectos del enojo en lanzadores de beisbol. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- Escudero, M. (2017). Técnicas de autocontrol emocional. Disponible en: <http://www.manuelescudero.com>
- Flores, F. A. (2011). Programa de intervención psicológica de enfoque cognitivo-conductual para optimizar el autocontrol de los estados emocionales en competencia de la selección nacional de tiro con arco de Venezuela. (Tesis inédita de Maestría en Psicología del Deporte). Universidad de las Fuerzas Armadas (UNEFA), Caracas, Venezuela.
- Galgueras, A. (2014). Caracterización de las respuestas emocionales de los jugadores de Tenis de 9-10 años, del municipio 10 de Octubre. (Tesis inédita en opción al

- título de Licenciado en Cultura Física). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- García, F. (2001.) Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- Goleman, D. (1996). Inteligencia emocional. Editorial Kairós, USA.
- 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>
- Luque, Z. (2020). Autocontrol emocional: ejercicios, técnicas y ejemplos. Disponible en: <http://www.Psicología-online.com>
- 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.
- Pérez, Y. (2007). Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento. (Tesis inédita de Doctorado).Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba.
- Saíenz, N. (2010). Psicopedagogía de la Educación Física y el Deporte Escolar. La Habana: Editorial Deportes.
- Sánchez, D. (2015). Herramientas psicológicas de autocontrol en el equipo provincial masculino de 1ra categoría de Baloncesto de La Habana que intervienen en la competencia. Memorias de la VI Convención Internacional de Actividad Física y Deportes AFIDE 2015. ISBN 978-959-203-237-8.
- Sánchez, M. (2017). Manejo de emociones en el deporte. Disponible en: <http://www.medium.com>

Conflictos de intereses: Los autores declaran no presentar conflictos de intereses

Contribución de los autores: 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/)