

Revisión

Consideraciones acerca del autocontrol emocional en atletas de beisbol y la dirección de equipo

Considerations about emotional self-control in baseball athletes and team management

Lic. Yoankel Mora Aguilera, *Licenciado en Cultura Física, INDER municipal Jiguaní, Granma, Cuba, cepromede@ltu.sld.cu*

M Sc. Aleida Margarita Galafel Jorge, *Máster en Actividad Física Comunitaria, Profesora Asistente, INDER, aleida45@gmail.com, Cuba.*

Recibido: 19.6.19 Aceptado: 02.10.19

Resumen

En el transcurso de su evolución como ciencia, en la Psicología aplicada al deporte se han generado numerosos estudios con el propósito de ilustrar la función de los factores psicológicos en el proceso de entrenamiento deportivo y de manera particular, la influencia de las emociones en los deportistas, Sin embargo, cuando estas investigaciones parecen agotar las controversias sobre este tema, siguen emergiendo modelos conceptuales explicativos, lo cual representa un desafío para continuar profundizando en el tema de las respuestas emocionales de los deportistas. En este artículo, se realiza una revisión conceptual acerca de diferentes formas de abordar la cuestión relacionada con el autocontrol, desde aspectos puramente pedagógicos referidos a la actividad de aprendizaje escolar, teniendo en cuenta determinadas acciones mentales y su control y en otro considerado como el autodominio emocional relacionado con la actividad deportiva, específicamente en atletas de beisbol y la dirección de equipo en este deporte.

Palabras claves: estados emocionales; autocontrol emocional; atletas de beisbol; dirección de equipo.

Abstract

In the course of its evolution as a science, in Psychology applied to sports numerous studies have been generated with the purpose of illustrating the role of psychological factors in the sports training process and in particular, the influence of emotions on athletes. However, when these investigations seem to exhaust the controversies on this subject, explanatory conceptual models continue to emerge, which represents a challenge to continue deepening the issue of the emotional responses of athletes. In this article, a conceptual review is carried out about different ways of addressing the issue related to self-control, from purely pedagogical aspects related to the school learning activity, taking into account certain mental actions and their control and in another considered as self-control emotional related to sports activity, specifically in baseball athletes and team management in this sport.

Key words: motional states; emotional self-control; baseball athletes; team management.

Introducción

El deporte constituye una de las actividades indispensables del hombre moderno y las dificultades que se manifiestan en su práctica en gran medida pueden estar dadas por el desconocimiento de los parámetros psicológicos que intervienen en la actividad y el perfil de exigencia de los practicantes.

La actividad deportiva se caracteriza particularmente por intensos estados emocionales; el momento precedente a la competencia, y la competencia misma, donde “Existe una elevada entrega y un alto nivel de excitación subjetiva y fisiológica que logra activar los complejos sistemas orgánicos que participan en una ejecución” (González, 2002). A su vez, el estado emocional de los deportistas tiene una marcada repercusión en el rendimiento deportivo.

La preparación psicológica de los atletas, debe tener entre sus principales objetivos lograr el autocontrol de los procesos psíquicos en general y los estados emocionales de manera particular. Cuando el atleta sea capaz de regular su estado emocional y de influir activamente sobre él, podrá aprender a transformar la sobreexcitación del entrenamiento y de los momentos antes de comenzar la

competencia, así como, a reducir el grado de excitación durante y después de la misma.

El autocontrol de las emociones es un fenómeno complejo que no sólo involucra la parte afectiva de la personalidad del atleta, sino también la parte cognitiva, es decir tiene que ver con la capacidad para conocer, controlar e inducir emociones y estados de ánimos, tanto en uno mismo como en los demás, la capacidad de reflexionar sobre nuestros estados emocionales y a partir de estas reflexiones controlar y regular las emociones de uno mismo para resolver los problemas de manera independiente y generar el bienestar y la estabilidad emocional.

Los deportes con pelotas y de conjunto, grupo al cual pertenece el beisbol, se caracterizan particularmente por intensos estados emocionales, lo que de hecho tiene una marcada repercusión en el rendimiento deportivo, de ahí que el conocimiento de los estados emocionales de sus atletas y la incidencia en el manejo de ellos constituya un aspecto trascendente en la labor de dirección de equipo que realiza el entrenador.

Desarrollo

En los estudios desarrollados por la Psicología como ciencia aplicada al deporte un tema recurrente ha sido el de las emociones y el manejo de ellas por parte de los deportistas, la respuesta emocional de los atletas ha constituido el objeto de estudio de los trabajos de diferentes investigadores destacándose entre ellos los de Lazarus y Folkman (1984), Hardy (1990), Hanin (1992), Martens (1990), Csikzentmihalyi (2003) y Jones, M (2003).

Las investigaciones desarrolladas en Cuba por los psicólogos deportivos González (2004), García (2004), Riera (2003) y Pérez (2002), demuestran que las respuestas emocionales en deportistas de alto rendimiento se erigen sobre la base de autovaloraciones, motivos deportivos, aspiraciones concretas en entrenamientos y competencias durante el enfrentamiento al estrés competitivo y en reflexiones ante el éxito y el fracaso.

En este sentido, González (2001), señala que “las intervenciones psicológicas en el campo del autocontrol emocional, deben tener carácter educativo y han de propiciar modificaciones de conductas que preparen a los deportistas para actuar

en condiciones de reto. Por lo tanto, profundizar en estos estudios se convierte en una cuestión importante en las investigaciones contemporáneas aplicadas a la esfera deportiva.

Una de las aristas en el abordaje de la cuestión emocional a nivel internacional y nacional ha sido el conocimiento y manejo de las emociones por parte de los deportistas, aspecto que se ha abordado en los términos del autocontrol emocional, el cual en su análisis epistemológico parte de la valoración del prefijo **auto** que significa “así mismo” o “por si mismo” y **control** que quiere decir dominio personal, comprobación, verificación, constituyendo ésta una palabra compuesta que refleja en su esencia autonomía en el seguimiento personal y dominio de sí mismo.

El autocontrol, de manera general, es de gran importancia en el desarrollo de la personalidad ya que contribuye a regular la conducta y da la posibilidad de orientarse ante la realización de las diferentes actividades en función de sus posibilidades reales, el autocontrol en los ámbitos de la Psicología ha sido también abordado como una de las cualidades volitivas más importante de la personalidad con énfasis en dos sentidos: por un lado, como cualidad que permite la optimización de la actividad de aprendizaje y en el otro por su influencia en el desarrollo integral de la personalidad.

Desde el punto de vista neuropsicológico tiene una explicación enmarcada en la zona pre-frontal del cerebro, que es responsable de las **funciones ejecutivas**, planteándose además que otra zona responsable del autocontrol es la del lenguaje.

Scandar (citado en Pérez, 2004) sostiene que las funciones ejecutivas constituyen procesos de control que involucran la capacidad inhibitoria, duración del tiempo de respuesta que posibilita iniciar, mantener, detener y cambiar sus procesos mentales, para lo cual debe establecer prioridades, organizarse y poner en práctica una estrategia.

Criterios psicoeducativos valoran el autocontrol desde la capacidad del alumno para controlar por sí solo la evaluación en el aprendizaje, para lo cual habría que considerar exactamente estos elementos neuropsicológicos. Normalmente, se plantea que los niños inician el desarrollo del autocontrol desde la etapa

preescolar y en la escuela primaria, por eso es tan necesario que desde edades tempranas se sienten las bases educativas de orientación para la formación de esta cualidad.

En la generalidad de los conceptos el autocontrol es la forma individual de control de impulsos o control emocional. Para Eckman K. Louise de la Universidad del Estado de Pennsylvania, (citado en Pérez, 2004) el autocontrol es una destreza que le permite al sujeto suprimir comportamientos indeseables, inapropiados y actuar de manera socialmente aceptable. Al decir de este autor, el autocontrol posibilita tomar decisiones para actuar y escoger una buena estrategia de acción.

En todo caso, hay que partir de que el autocontrol es una formación psicológica que está en la base de la autorregulación, (Pérez, 2004) reconoce en el autocontrol un importante criterio para valorar el desarrollo y la apropiación de nuevas formas de actuar con independencia, con conciencia y con buen nivel de autoestima y autoconfianza.

Para algunos psicólogos que estudian la inteligencia emocional, el autocontrol tiene que ver con la habilidad para regular las propias emociones, para resistir y controlar impulsos, o la tentación para actuar (Viejo y Manso, 2002).

El psicólogo alemán Höger (citado en Pérez, 2004), planteó algunos criterios sobre el autocontrol desde el punto de vista del trabajo pedagógico, según este autor el autocontrol es aquel que el alumno realiza durante la actividad, donde revisa por sí solo cada una de las operaciones y pasos y comprueba si lo que va a hacer se corresponde con ellos. Si existe alguna dificultad, repasa de nuevo el plan operativo y realiza un ensayo inicial de todo el ejercicio. Comprueba y corrige.

Como se puede apreciar en la revisión realizada hasta aquí el concepto de autocontrol se aborda de forma diferente. En unos casos referidos a la actividad de aprendizaje escolar, teniendo en cuenta determinadas acciones mentales y su control y en otros considerado como el autodomínio emocional, en el presente trabajo se tiene en cuenta esta última interpretación, aterrizada al contexto deportivo.

En este sentido Kanfer (citado en Comas, Moreno, G. & Moreno, J. 2002) definen el autocontrol emocional como “la capacidad del sujeto para influir en sus propias respuestas y de invertir la probabilidad de aparición de su propio comportamiento” Por otra parte Pérez (2002), plantea que ganar en autocontrol emocional no significa reprimir las emociones, sino “asumir la posibilidad de clarificarlas y regularlas en la mayor medida posible para así atinar las vías apropiadas para su expresión”, es decir, la referida autora destaca un aspecto importante en el estudio del autocontrol emocional: su relación con la autorregulación, criterio compartido por estos autores, pues en la base del autocontrol emocional se encuentra la capacidad del individuo de autorregular de manera consciente el proceso emocional, lo cual no implica reprimir sus emociones sino su evaluación, afrontamiento y expresión de acuerdo con la significación que tenga la situación para el sujeto de la manera más constructiva y saludable, posibilitando una mejor adaptación del individuo al medio y su estabilidad emocional.

En el caso específico de la actividad deportiva la autorregulación debe ser un proceso reflexivo donde el deportista sea capaz de valorar sus capacidades, cualidades, esfuerzos, las reacciones emocionales que va reflejando, que puedan interferir en sus logros y que debe saber manejar mediante un control adecuado.

Investigadores en el deporte hacen énfasis en la enseñanza del autocontrol para garantizar la preparación psicológica de los deportistas (Loehr, 1982; Garfield, 1984; Suinn, 1986; Unestahl, 1991), los modelos de preparación psicológica de estos autores descansan en una concepción que considera al deportista como un ente activo inmerso en entrenamientos y competencias, que debe lograr la conducta deseada mediante el aprendizaje de una serie de destrezas mentales que le permite controlar las emociones, aspecto que se considera debe estar integrado a las exigencias de la actividad, a las necesidades del sujeto y el equipo, así como a sus características personales.

Estas investigaciones se basan en una concepción del autocontrol emocional como un proceso dinámico, interactivo, donde el deportista es capaz de regular de manera consciente sus respuestas emocionales, permitiendo una adaptación personalizada a las demandas psicológicas impuestas por la situación, vinculada a

la historia personal física, psicológica, social y cultural del deportista en el que su personalidad juega un papel mediatizador y autorregulador determinante.

La práctica del deporte, el proceso de entrenamiento conducido por los entrenadores (como proceso pedagógico que incluye la función de dirección) debe contribuir también al logro de la modulación emocional y mucho más si se tiene en cuenta que una de las características psicológicas de la actividad deportiva y la competitiva en particular es- los intensos estados emocionales que pueden generar. Un ejemplo de ello lo constituyen los denominados juegos con pelotas a partir de características tales como: el carácter eminentemente táctico de estos deportes, en los cuáles la finalidad o función suprema de los competidores es solucionar situaciones en el contexto competitivo, inmersos en una situación de juego que atraviesa una relación tan compleja como: movimiento de la pelota-compañero-contrario-espacio-tiempo-situación táctica.

En este sentido Cisneros (2016) señala que “El béisbol exige de los jugadores desarrollo de la precisión, rapidez, concentración, memoria y pensamiento, teniendo en cuenta su carácter imprevisible y estratégico. Es por ello que en los juegos de béisbol se aprecian diversas emociones, que pueden afectar el rendimiento y desarrollo personal de los jugadores, en dependencia de cómo sean manejados dichos estados psíquicos”

Este mismo autor comenta que los juegos de béisbol se desarrollan bajo una elevada carga psíquica, dado por las situaciones imprevistas, las reacciones emocionales de ambos equipos, el comportamiento del público en los estadios, las decisiones arbitrales en ocasiones polémicas, lo cual sin lugar a dudas puede crear estrés, ansiedad, depresión, frustraciones, autovaloración inadecuada; situaciones de índole psicológica que deben ser manejadas adecuadamente para no afectar su rendimiento y salud mental, en las que el autocontrol emocional tiene una importancia fundamental.

Por otra parte, Comas, Moreno G. & Moreno J. (2002) señalan que “Los procedimientos para promover el autocontrol se basan fundamentalmente en el desarrollo de competencias en tres instancias: la capacidad de autoobservación, la

capacidad de autoevaluación, y la capacidad de autoadministrar los resultados del propio comportamiento”

A juicio de estos autores el trabajo en función del autocontrol emocional en el entrenamiento deportivo (y se reitera, como proceso pedagógico al fin) debe ajustarse a objetivos generales que persigue la implementación del trabajo pedagógico, como son:

- Detectar casos de pobre desempeño en el área emocional.
- Conocer cuáles son las emociones y reconocerlas en los demás.
- Clasificar sentimientos, estados de ánimo.
- Modular y gestionar la emocionalidad.
- Desarrollar la tolerancia a las frustraciones.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Prevenir conflictos interpersonales
- Generar autoconfianza y estabilidad emocional.

Para conseguir esto (Naranjo, 2017) considera que se hace necesaria la figura de un entrenador, con un perfil que incorpore otras cualidades a las que estamos acostumbrados a ver normalmente y que aborde el proceso de manera eficaz para sí y para los atletas. Para ello es necesario que él mismo, en su labor educativa y de dirección, se convierta en modelo de equilibrio de afrontamiento emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales, como fuente de aprendizaje ejemplar para los atletas, que sepa transmitir modelos de afrontamiento emocional adecuados a las diferentes interacciones que los miembros del equipo deportivo tienen entre sí.

Por tanto, se habla de un entrenador que no sólo tenga unos conocimientos óptimos en la metodología del entrenamiento deportivo, sino que además, desde su labor de dirección, sea capaz de transmitir una serie de valores a sus atletas desarrollando una nueva competencia profesional.

Es por eso que investigadores cubanos (Hazme y Paulas, 2003; Cañizares, 2004; y Sánchez, 2005) coinciden en convocar a que directores y dirigentes deportivos presten mayor atención a los factores psicológicos y sociológicos que puedan dar ventajas competitivas a sus equipos.

Los investigadores Comas, Moreno G. y Moreno J. (2002) señalan que para el desarrollo del autocontrol emocional “Como *Educadores Deportivos* debemos proponer un aprendizaje deportivo basado en aspectos que valoren y desarrollen cuestiones como la satisfacción, el placer, la autonomía, la confianza, la ayuda mutua y el trabajo en equipo” basado en la observancia de algunas normas como son:

- Una enseñanza *deportiva* basada en la comprensión de los principios de juego y de su lógica interna y que puedan acceder a la estructura de los deportes colectivos (a su esencia), a la comprensión de los principios de ataque y defensa, la importancia de jugar con el espacio, la comunicación motriz y los roles sociomotrices.
- Diseñar las tareas *del entrenamiento* para que todos puedan experimentar y alcanzar éxitos. Es importante que todos puedan alcanzar éxito desde el principio de la actividad para garantizar la motivación y el sentimiento de “*yo si puedo jugar*”.
- Promover el sentimiento de afiliación y pertenencia y el reconocimiento social basado en el aprendizaje cooperativo.

A manera de resumen de este último aspecto, los autores consideran que desde su rol de dirección y para contribuir al desarrollo del autocontrol y estabilidad emocional de los atletas deben desarrollar algunas funciones entre las cuales se encuentran:

1. Percepción de necesidades, intereses y problemas de los atletas.
2. La ayuda a los atletas para que estos logren establecerse objetivos personales con sujeción a sus proyectos de vida.
3. La facilitación de los procesos de toma de decisiones y responsabilidad personal.
4. La orientación personal del atleta que propenda su desarrollo emocional.
5. El establecimiento de un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza y autoestima de los atletas.

El cumplimiento de estas funciones estaría orientado a garantizar la formación de un atleta con una personalidad caracterizada por elevados niveles de:

autorregulación del comportamiento, autoconfianza y autoestima, autoconocimiento y estabilidad emocional, e independencia en la toma de decisiones, como indicadores de un alto grado de autocontrol emocional.

Conclusiones.

Los aspectos conceptuales hasta aquí expuestos acerca del autocontrol emocional sintetizan algunos aportes desde diferentes concepciones teóricas y modelos pedagógicos y psicológicos que han sistematizado los estudios de este fenómeno y que han encontrado réplica en la Psicología aplicada al deporte. El análisis desde esta perspectiva refleja un vínculo con la contribución que debe hacer el entrenador desde la función de dirección de equipo al desarrollo del autocontrol emocional de los deportistas.

Referencias bibliográficas.

Ávalos, R. A (2007). Caracterización del estado emocional de los atletas del equipo de bádminton categoría 9-10 del municipio Jiguaní. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Granma. Cuba.

Bárzaga, E. L. (2008). Programa de intervención psicológica para el desarrollo de la inteligencia emocional en atletas de Baloncesto. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Granma. Cuba.

Bermúdez, A. (1983). Algunas conclusiones acerca del estudio de los procesos de autocontrol de los atletas durante la actividad competitiva. Leningrado: Tesis Doctoral.

Cisneros, F. M. (2016). Plan de intervención psicológica para el control del enojo en lanzadores de béisbol. Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Granma. Cuba.

Comas, V. R. Moreno, A. G. Moreno, A. J. (2002) Aprendizaje y desarrollo del autocontrol emocional http://www.msc.es/pnd/publica/pdf/ulises_monitor.pdf. Obtenido el 13 de noviembre de 2018.

García, U. F. (1992). "El papel de las emociones en el Deporte". Conferencia. Universidad de San Martín de Porres. Lima. Perú.

González, C. L- (2001). Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento. Revista Digital. Buenos Aires. Argentina.

González, C. L (2002). La respuesta emocional del deportista. Editora Deportes. La Habana. Cuba.

Naranjo, A. M. (2017). Alternativa de intervención psicológica, para estimular el control emocional durante el proceso de entrenamiento y la competencia del equipo de beisbol del Combinado deportivo Tomás Díaz de Santa Rita. Tesis presentada en opción al título académico de Máster en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. Universidad de Granma. Cuba.

Pérez, Y. (2002). Programa psicológico para el autocontrol emocional de ajedrecistas. Tesis en opción al grado científico de Doctor en ciencias.

Pérez, F. M. M. (2004). Procedimiento metodológico para el desarrollo del autocontrol en alumnos con trastornos de la conducta de categoría I de nivel primario. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctora en Ciencias Pedagógicas. Instituto Pedagógico Latinoamericano y caribeño. La Habana. Cuba.

Scandar, R. O. (2000) Comprensión y tratamiento del TDAH. Editorial Disfal. Argentina.

Viejo, M. & Manso, M. (2002) Educar el autocontrol en los primeros años. Guerra a los caprichos. <http://www.rtve.es/eventos/jornadas/ponencia42.html>. Obtenido el 13 de noviembre de 2018.