

Revisión

Regulación de los estados emocionales de los árbitros de boxeo: una reflexión general

Regulation of the emotional states of boxing referees: a general reflection

Onelvis Aliaga Tamayo, Combinado deportivo Siboney, Cuba, oaliagat@inder.co.cu

Hilda Rosa Rabilero Sabatés, Universidad de Oriente, Facultad de Cultura Física, Cuba

hrabilero@uo.edu.cu

Recibido: 28 de agosto de 2019 aceptado 7 de enero de 2020

Resumen

La preparación psicológica de los jueces y árbitros juega un papel esencial en el logro de los objetivos durante las competencias. El excesivo nerviosismo en la actuación y decisión de los árbitros y jueces en los combates, provocan inseguridad y disgusto en algunos de ellos; al carecer de alternativas en la regulación de los estados emocionales, lo que no favorece una atención adecuada en los combates. De ahí que, se propuso como *problema científico*: ¿cuáles son los fundamentos teóricos que sustenta los estados emocionales de los árbitros de boxeo en la regulación del miedo a fallar durante el combate?, por lo que, el *objetivo* de la investigación se enmarca en delimitar los fundamentos teóricos que sustenta los estados emocionales de los árbitros de boxeo en la regulación del miedo a fallar durante el combate. La sistematización teórico-metodológica reflejó limitaciones en el abordaje de los estados emocionales en árbitros de boxeo. La importancia de este estudio reside en la valoración teórica que se constituye en los estados emocionales en árbitros de boxeo para el diseño de nuevas intervenciones psicológicas.

Palabras claves: árbitro; boxeo; estados emocionales; miedo

Abstract

The psychological preparation of the judges and referees plays an essential role in achieving the objectives during the competitions. The excessive nervousness in the performance and decision of the referees and judges in the fighting, cause insecurity and disgust in some of them; lacking alternatives in the regulation of emotional states, which does not favor adequate attention in the fighting. Hence, it was proposed as a scientific problem: what are the theoretical foundations that sustains the emotional states of boxing referees in the regulation of fear of failure during combat? Therefore, the objective of the research is framed in delimit the theoretical foundations that underpin the emotional states of boxing referees in the regulation of fear of failure during

combat. The theoretical-methodological systematization reflected limitations in the approach to emotional states in boxing referees. The importance of this study lies in the theoretical assessment that is constituted in emotional states in boxing referees for the design of new psychological interventions.

Key words: referee; boxing; emotional states; fear

Introducción

La Psicología deportiva, como rama especial de la ciencia psicológica, potencia de forma esencial el logro de los objetivos deportivos en su accionar por medio de la intervención psicológica. En los estudios psicológicos de los atletas, directivos y árbitros se analizan las vivencias afectivas, al significar de ellas, las emociones, que influyen no solo en su preparación como deportista, directivo o árbitro; sino en la vida personal que tienen funciones en la regulación de la actividad competitiva, marcada por sus valores éticos y morales.

Lo emocional ha sido centro de estudio desde importantes corrientes filosóficas hasta aportes teóricos significativos desde la fisiología, pasando por la psiquis del hombre que demuestran su carácter contradictorio y dinámico. En este sentido, el concepto de emoción planteado desde lo psicológico, lo biológico y lo conductual, reconoce expresiones de gestos corporales, verbales y comportamentales positivos y negativos. Tal es el caso, de la tristeza, la angustia, el miedo, y otros estados emocionales negativos, pero no siempre se orienta al sujeto en función de enfrentar los momentos difíciles, tareas importantes y la persistencia a la meta a pesar de los fracasos, de ahí la necesidad de vías para el afrontamiento de acuerdo al contexto social en que se desarrolla el individuo

Algunos autores internacionales como, Florean (2015) y Barrios (2015), definen las emociones positivas en el sujeto con un efecto natural importante, al significar el aumento de la actividad en el centro nervioso y elevar el nivel de energía en el organismo por con consiguiente un buen descanso, favorece la disposición, el entusiasmo, y la seguridad para enfrentar nuevos objetivos. No obstante, estas emociones no siempre se expresan por igual en cada contexto, en cada sujeto o en cada actividad.

Estos autores, al referirse a las emociones negativas, expresan que estas se convierten en riesgos para la salud, sus efectos directos de modo neurovegetativo, endocrinos, inmunológicos y otros, traen consigo que los sujetos sean más vulnerables a la aparición de enfermedades o hábitos nocivos.

El análisis de los estados emocionales negativos permite valorar determinadas alteraciones fisiológicas por la excitación o inhibición a nivel de corteza evidenciado en la imprecisión de algunos movimientos realizados por el individuo, lo que repercute en el orden psicológico, en la alteración del pensamiento por tal razón se deben proporcionar procedimientos en función de que el sujeto se adapte a pérdidas significativas o una decepción y a su vez se hace más lento el metabolismo del cuerpo.

Desde otra dirección, González (2001), García (2004) y Garcés (2012) en estudios realizados demuestran que los sentimientos y emociones forman parte de los componentes psicológicos, su influencia en los resultados deportivos, al hacer énfasis en el papel de lo emocional para el deportista, al configurarse las características personalógicas en su implicación en la actividad y lograr un nivel superior de complejidad en la autorregulación de su comportamiento. No obstante, continúa pendiente el lugar de los árbitros.

Sin embargo, aún son limitados los estudios de los estados emocionales de los jueces y árbitros, la cual es necesaria a partir del perfil de exigencias y las demandas para su ejecución, fundamentados en los altos niveles de concentración ante las situaciones difíciles de combates. Por estas razones, se plantea la necesidad de una investigación científica dirigida a la regulación del miedo a fallar de los árbitros de boxeo en las competencias.

Los resultados del diagnóstico mediante la observación a las competencias, el análisis de documentos, entrevistas a árbitros y directivos, test psicológicos y escalas valorativas, arrojaron las insuficiencias siguientes: el excesivo nerviosismo en la actuación y decisión de los árbitros y jueces en los combates, provocando inseguridad y disgusto en algunos atletas; los árbitros carecen de nuevas alternativas en la regulación de los estados emocionales, lo que no favorece una atención adecuada en los combates.

Se plantea como *objetivo de la investigación*: delimitar los fundamentos teóricos que sustenta los estados emocionales de los árbitros de boxeo en la regulación del miedo a fallar durante el combate.

Desarrollo

Las emociones en el arbitraje

Los árbitros, es la tercera dimensión de los acontecimientos deportivos, aunque el juez-árbitro tiene uno de los cometidos más difíciles.

Una buena actuación arbitral ayuda al desarrollo del acontecimiento deportivo, al propiciar que el resultado del combate dependa de la táctica y destreza de los atletas; en cambio, una

deficiente actuación arbitral hace que disminuya el disfrute de los combates por parte de los boxeadores, técnicos y seguidores.

La actuación arbitral está siempre sujeta a la opinión pública y ello hace que, con frecuencia, se cuestione y critique su labor en función de los errores cometidos. Ahora bien, si el combate se desarrolla con absoluta normalidad, son pocas las personas que se dan cuenta de la presencia de un árbitro. ¿Con respecto a qué debieran juzgarse o ser juzgados los árbitros?, su función principal es la de asegurarse de la protección de la salud del boxeador y que el combate se desarrolla siguiendo las reglas y de que se interfiere lo menos posible.

La categoría psicológica sobre los estados emocionales y su influencia es definida por Valdés (1996) estados psíquicos, de forma particular, refleja gran cantidad de fenómenos vitales, guardando relación con procesos y características psicológicas, que funcionan en el deporte. Estos estados emocionales constituyen manifestaciones complejas de la personalidad, en el cual participan un conjunto de procesos psíquicos que operan de manera original y de acuerdo con las particularidades de la personalidad, que en el deporte se complejizan, trayendo consigo consecuencias en su rendimiento.

En los árbitros se producen una serie de estados emocionales, con repercusiones cognitivas y somáticas, que se dan en un momento dado y son susceptibles de variación a veces de forma instantánea. Suelen ser más apreciables en los momentos competitivos debido a la reacciones de los árbitros en los combates, a causa del estrés, los amplifican hasta hacer claramente visibles sus manifestaciones.

Los estados psíquicos se caracterizan como una experiencia individual para cada árbitro, se expresan en las acciones y su conducta, son temporales y su duración es variable, su base fisiológica es diversa, se puede hablar de cierto nivel funcional de la corteza cerebral que caracteriza el tipo activo o inactivo, son influenciados por el medio externo e internos del deportista, pueden renovarse, estabilizarse y cambiar bruscamente.

Según Valdés (1999), los estados emocionales aparecen ante la competición en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición. Determinan en gran medida actitudes ante el éxito en la actuación y el fracaso, puede ser útil repasar dichos estados, para establecernos las metas más adecuadas: modificar estados negativos para lograr un mejor modo de actuación en los combates y lograr el estado favorable al mismo.

Una prolongada tensión o relativamente breve, suscitada durante las competencias provocarán una gran reducción de la agudeza del sentido del tiempo, así como del volumen de atención, la

memoria y distorsión de los pensamientos, este proceso interno no sólo afectará los esquemas cognitivos sino también, lo relacionado al sistema sensorio-motor del atleta.

En cuanto a lo fisiológico-somático, García (2004) lo define, como el control adecuado de funciones vegetativas, que al recibir intensas cargas estresoras derivadas por la preparación deportiva, unido a elementos subjetivos, lo que son percibidos como síntomas de agotamiento y demandas fisiológicas negativas como: cansancio prolongado, disminución de fuerza y velocidad, falta de aire, sudoraciones, alteración del ritmo cardiaco y trastornos digestivos.

Este mismo autor, precisa en sus estudios, a las emociones, como reacciones psíquicas de intensidad particular, actúan a la vez sobre la conducta motora y van acompañadas, sobre todo, de fenómenos neurovegetativos, por lo que pueden influir de manera notable sobre el resultado del modo de actuación de los árbitros.

Las emociones negativas, sus características y consecuencias para el arbitraje

Las emociones negativas parten de la experiencia emocional personal y sus características como la persona siente, conoce y puede describir verbalmente, los cambios fisiológicos o corporales que ocurren en el momento de la emoción y que la acompañan durante su curso, la conducta de una persona emocionada, cómo actúa y que hace, aspectos relacionados con los procesos cognitivos, los cuales se alteran a partir de las reacciones emocionales, la motivación, con dos funciones de orientar y controlar las acciones y la otra su función energética.

A criterio de García (2004) las emociones negativas se originan cuando las apreciaciones del sujeto aparecen señales amenazadoras, conflictos o frustraciones. Mientras más intensos sean estos elementos valorativos, más fuerte serán regularmente, las reacciones emocionales; ya que parte del proceso de regulación de la acción, las emociones se relacionan con frecuencia con las decisiones anticipadas de las acciones, con el trayecto y el resultado de la acción.

En este criterio se abordan elementos esenciales que ejemplifican la aparición de los estados emocionales negativos en el los árbitros al convertirse en situaciones que ponen en riesgo su modo de actuación, cuando no poseen los recursos de afrontamiento necesarios, que a su vez se origina con las valoraciones que hace el sujeto sobre su ejecución que lo imposibilita el logro con éxito , a través de reacciones emocionales que van desde la inhibición hasta el excesivo nerviosismo, temor al fracaso, la ira o cólera, impidiendo la toma de decisiones claras y objetivas durante el combate.

Dentro de las emociones básicas, las clasificadas como negativas, según Díaz (2010), se muestra el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, la depresión o el disgusto en las cuales se

ponen de manifiesto sintomatologías que las identifican, que a su vez pueden interrelacionarse o derivarse reacciones emocionales similares.

De ahí que, el miedo, a decir de García (2004), es una reacción emocional compleja con respecto a la percepción, valoración y conciencia del peligro. Se fundamenta sobre una amenaza real o supuesta en la realización de la actividad, el miedo es un peligro esperado y se condiciona con condiciones que uno considera subjetivamente peligrosas, pero vencibles, condicionada por una causa situacional.

El miedo al fracaso, como estado emocional, autores como, Valdés (1996), González (2001), García (2004) y Díaz (2010), lo definen como una vivencia característica, que afecta con síntomas como la falta de decisión, inhibición, pesimismo, resignación, desgano, falta de confianza en sí mismo y subvaloración. En la literatura se muestra de forma general, ya que es un fenómeno muy subjetivo, que parte de cómo es percibido por el sujeto.

Díaz (2010), se refiere a la ira, como reacción de irritación, furia o cólera causada por la indignación y el enojo de sentir vulnerados nuestros derechos. La describe cuando el organismo se ve bloqueado en la consecución de una meta o en la satisfacción de una necesidad.

La depresión, es la inferencia de que las personas han experimentado una pérdida, según el área de significación personal, que no es recuperable, en la que se actualizan otras pérdidas o eventos negativos experimentados en la vida, considerándose incapaz de lograr algo por sí mismo.

La ansiedad se trata de un estado emocional negativo a decir de García (2004), como una amenaza al bienestar difícilmente identificable, percibida como real y puede impactar negativamente tanto en la valía del ser humano como en el confort personal, incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionadas con la activación o el arousal del organismo. La ansiedad tiene un componente de pensamiento, (ejemplo, la preocupación y la aprensión), llamado ansiedad cognitiva y un componente de ansiedad somática, que constituye el grado de activación física percibida.

El estado cognitivo de la ansiedad tiene que ver con el grado de preocupación o los pensamientos negativos de una persona, a su vez el estado somático de la ansiedad se ocupa de los cambios súbitos en la activación fisiológica percibida (que no procede de un cambio de actividad sino del estrés.)

Según Spielberger (1966) se divide en ansiedad rasgo y estado. La ansiedad rasgo es una parte de la personalidad: motivo o disposición que predispone a una persona a percibir una

amplia gama de circunstancias amenazadoras y responder estas con reacciones de ansiedad estado de intensidad y magnitud desproporcionadas con respecto al peligro.

Para la ansiedad como estado se trata de un componente estable de la personalidad, que se describe como un estado de ánimo cambiante, caracterizado por sensaciones objetivas, conscientemente percibidas, de recelo y tensión acompañadas de o asociadas a la activación o arousal del sistema nervioso autónomo.

La tensión psíquica aparece bajo la influencia de estímulos emocionales fuertes positivos o negativos, definida por Zaldívar (2004), para la presente investigación se precisan los negativos, el diestrés, como un estado vivencial displacentero, acompañado en mayor o menor medida de trastornos psicofisiológico que surgen en el individuo como consecuencia de la alteración de las relaciones con el entorno, imponiéndole al sujeto demandas que objetiva o subjetivamente resultan para este amenazantes, desbordantes de los recursos y sobre las cuales tienen o creen tener poco o ningún control.

La tensión psíquica excesiva tiene una serie de síntomas generales como son la falta de frescura y ánimo después del sueño, el agotamiento rápido y la disminución de la capacidad de trabajo, pasando por tres fases que para la autora Sánchez (1993), se denominan: inestabilidad, ansiedad y depresión.

Estos síntomas o manifestaciones conductuales, son reflejados tanto en las expresiones faciales, lo fisiológico o conductual, ante una frecuencia o intensidad variable, según la significación de la actividad deportiva, en el caso de los entrenamientos, la intensidad suele variar más y en la actividad competitiva sus manifestaciones se muestran más estables e intensas.

Las emociones negativas por sí mismas, en sus efectos negativos, tanto neurovegetativos, endocrinos e inmunológicos, entre otros sobre el funcionamiento del organismo, constituyen riesgo para la salud, al hacer las personas vulnerables a la aparición de las enfermedades.

Lo cual implica establecer acciones psicológicas para los árbitros, mediante la relajación, la visualización, como base a trabajar con experimentos en función de favorecer el pensamiento positivo y alejar el negativo. A pesar de ser estos indicadores puntos de partida valiosos para este tipo de estudio, en mejorar el modo de actuación de los árbitros en la base no se tienen en cuenta los elementos biológicos, fisiológicos y metabólicos del estrés, ni la comprensión de la respuesta del deportista ante este, por lo que resulta difícil de comprender tanto para entrenadores como los atletas, por lo que se requiere de las herramientas más asequibles al conocimiento de estos.

Es significativa la clasificación de Puni (1969), sobre los estados de pre arranque, resaltándose una serie de sintomatologías tanto fisiológicas, como psicológicas que marcan su disposición psíquica para la competición lo cual es aplacable al arbitraje, con un carácter variable en su influencia, que pueden entremezclarse, dependiendo de diversos factores que van desde las características psicológicas del árbitro hasta la significación que adquiera en la actividad deportiva.

Estos estados pueden ser definitivos para su disposición en cuanto al modo de actuación de los árbitros para la competición, convirtiéndose en la fuente del éxito, sin embargo, cuando se prolongan, se pierde definitivamente el control del logro del objetivo, afectando negativamente el resultado.

Por lo que, se coincide con dicho autor en la preparación previa de los árbitros en función de la correcta preparación psicológica ante la regulación de estos estados emocionales, basados principalmente en sus características psicológicas, el desarrollo de sus capacidades físicas para su trabajo arbitral, las habilidades psicológicas y los recursos de afrontamiento ante situaciones de alto estrés.

En relación con la concentración de la atención adecuada para el deporte y su regulación emocional basado en los elementos que afectan el modo de actuación de los árbitros, se evidencian escasas investigaciones, por lo que se puede significar que se carecen de estudios con los que se responda a la solución de problemáticas que se dan en el arbitraje y que atentan contra su desarrollo óptimo.

Conclusiones

La reflexión teórica presente, favoreció el arribo a las siguientes conclusiones:

1. La sistematización teórico-metodológica reflejó limitaciones en el abordaje de los estados emocionales en árbitros de boxeo.
2. Los estados emocionales constituyen manifestaciones complejas de la personalidad, en el cual participan un conjunto de procesos psíquicos que operan de manera original y de acuerdo con las particularidades de la personalidad, que en el deporte se complejizan, trayendo consigo consecuencias en su rendimiento
3. Los estados emocionales aparecen ante la competición en un plazo de tiempo variable y se agudizan progresivamente y en general no se modifican espontáneamente durante el curso de la competición.

4. Las emociones básicas que se clasifican como negativas son: el miedo, la ansiedad, la ira, la tristeza, la depresión y el disgusto.

Referencias bibliográficas

- Bárez, F. (2009). Emociones deportivas/Inteligencia emocional en el deporte. ¿Por qué no? [En línea] [Disponible en: <http://www.blogseitb.com/inteligenciaemocional/page/5/?s=lasemocionales>. [Consulta: 2015, Abril 20]
- Barrios, R. (2015). Estados emocionales en el deporte. [En línea]. [Disponible en [http://www.psicologos del deporte./art_psicología_ deporte. htm](http://www.psicologosdeldeporte.com/art_psicologia_deporte.htm). [Consulta: 2015, diciembre 04]
- Idem, (2015) PSICOLOGÍA DEPORTIVA Las emociones en el deportista.htm [En línea]. [Disponible en [http://www.psicologos del deporte./art_psicología_ deporte. htm](http://www.psicologosdeldeporte.com/art_psicologia_deporte.htm). [Consulta: 2015, diciembre 10]
- Cañizares, M. (2008). La Psicología en la actividad física. Su aplicación en la educación física, deportes, recreación y rehabilitación. Editorial Deportes. La habana Cuba.
- Idem. (2004). Psicología y equipo deportivo. Editorial Deportes. La habana Cuba.
- Davis, M., Mckay, M., Eshelman, E., (2000). Técnicas de autocontrol emocional. México: [Disponible en [http://html. Revista Digital “Emociones y Salud”.com/emocion_1.html](http://html.RevistaDigitalEmocionesySalud.com/emocion_1.html). [Consulta: 2015, Junio 15].
- Demasio, S. (1999). Emoción. ?. [En línea]. [Disponible en: http://html.rincondelvago.com/emocion_1.html. [Disponible en: <http://www.blogseitb.com/> [Consulta: 2015, octubre 04]
- Díaz, A. (2010) “Teoría de las Emociones”. ?. [En línea]. [Disponible en: [http://Revista Educativa Granada](http://RevistaEducativaGranada.com). [Consulta: 2015, Abril 20]
- Fernández, J., Edo, Silvia (2011), [En línea]. [Disponible en: [http://www.Facultad de Psicología.com/ Universidad de Barcelona](http://www.FacultaddePsicologia.com/UniversidaddeBarcelona) [Disponible en: <http://www.blogseitb.com/> [Consulta: 2015, septiembre 20]
- Florea, A. (2015) “Psicólogos del deporte”. Las emociones. . [En línea]. [Disponible en [http://www.psicologos del deporte./art_psicología_ deporte. htm](http://www.psicologosdeldeporte.com/art_psicologia_deporte.htm). [Consulta: 2015, diciembre 04]
- Garcés, E. J. (2012) Unidad de Psicología del Deporte: La psicología en el alto rendimiento. Disponible en <http://psicodeporte.nu> [Accesado el 09/05/10].

- García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Deportes.
- González, M. (2001). La preparación psicológica y las percepciones especializadas en el boxeo escolar: una reflexión necesaria. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>[Accesado el 10/02/05].
- López, J. L. (2000). Utilidad del test de nivel subjetivo de preparación para valorar la preparación psicológica en deportes de combate. Disponible en <http://www.efdeportes.com/>[Accesado el 07/05/09].
- Valdés, H. (1996). *La preparación psicológica del deportista*. España: Inde SA.
- Valdés, H. (1999). *Personalidad, actividad psíquica y deporte*. Colombia: Kinesis.