

## Original

### **Sistema de acciones psicológicas para el tratamiento del estrés competitivo en el softball femenino categoría juvenil**

**System of psychological actions to the treatment of the competitive stress on the senior female Softball Team**

Ariadnis Jorge Sánchez. Centro provincial de Medicina del Deporte. Bayamo. Granma. Cuba.  
[\[ajorges@infomed.sld.cu\]](mailto:ajorges@infomed.sld.cu)

Sonia García Jeréz. Universidad de Granma. Bayamo. Granma. Cuba.  
[\[sgarciaj@udg.co.cu\]](mailto:sgarciaj@udg.co.cu)

Rudy Marcial Espinosa Leyva. Centro provincial de Medicina del Deporte. Bayamo. Granma. Cuba. [\[cpmd@infomed.sld.cu\]](mailto:cpmd@infomed.sld.cu)

Recibido: 2 de febrero de 2020      Aceptado 2 de mayo de 2020

### **Resumen**

Es frecuente que en muchas situaciones o momentos de la vida deportiva los atletas se quejan de excesiva tensión, nerviosismo, debido a la sobrecarga psíquica y física que trae consigo cumplir con un rendimiento específico manejar la presión que genera lograr un desempeño en una competencia deportiva. Esto conlleva a una respuesta al estrés que refleja el organismo a cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante el cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan.

Este trabajo está encaminado a aplicar un sistema de acciones psicológicas para el tratamiento del estrés psicológico en atletas de Softboll Femenino Juvenil. Para cumplir con el mismo se utilizaron métodos de Psicoterapia combinados con técnicas de sugestión y ejercicios psicofisiológicos como complemento con el objetivo de disminuir los efectos negativos que el estrés produce en los atletas.

Para la evaluación de los indicadores de estrés se utilizaron técnicas como el IDARE, Instrumento de evaluación del estrés, Test de Prearranque, mediante un estudio explicativo con un diseño pretest y posttest, utilizando una estadística descriptiva. Se demostró que este sistema de acciones disminuyó considerablemente los síntomas sobre todo de distres en los atletas y permiten la mejor adaptación de los mismos ante las demandas relacionadas con el entrenamiento y la competencia. Termina el trabajo recomendando para próximas investigaciones tener en cuenta las exigencias psicológicas propias de cada deporte que posibiliten la implementación y efectividad del sistema.

**Palabras clave:** estrés; competencia; sistema; acciones psicológicas; atletas de softball

### **Abstract**

It is very frequently in some situations or moments of the athlete's sport life, they turn nervous or excessive pressure due to over physical or psychis charge that bring about to fulfil a specific goal or take into account an optimum average in whatever sport competition. It's an answer to the stress that reflect the organism in any external or inner environmental change.

That work is in order to apply a system of actions to the treatment of the psychological stress in athletes of the female Softball Team afterwards; in that project were used different methods such as: combined psychotherapy with psychophysiological technics and exercises with the only objective to relieve or avoid the negative effects of the stress in athletes.

To the evaluation of the stress were necessary some technics like: IDARE; instrument of the stress evaluation, test through an explanatory study with a pretest and protest design. In fact, with system of actions demonstrated the negative acquisition of the stress in athletes that permits a better comprehension and familiarization of them in relation with the tramning and the competition.

As recommendation, it's necessary to the next investigations take into account the psychological conditions or requirements in any kind of sport that introduce the possibility in the implementation and effectivity of this system.

**Key Words:** stress; the competition; system; psychological actions; athlete the softball

## **Introducción**

Es frecuente que en muchas situaciones o momentos de la vida las personas se quejen de excesiva tensión nerviosismo en términos técnicos de exceso de actividad orgánica. Esta tensión puede tener efectos no solo momentáneos, sino reflejarse en las condiciones habituales de vida. Lo que provocará problemas de sueño, trastornos en la alimentación o pensamientos (obsesivos). La propiedad que posee la materia de dar respuesta a las agresiones del medio llamada reflejo, se expresa en el ser humano con el término estrés y sus tendencias es la propiciar la adaptación entre el hombre y el medio.

El estrés es la reacción que tiene el organismo ante cualquier demanda, un estado de fuerte tensión fisiológica o psicológica, la preparación para el ataque y la huida.

La respuesta de estrés es una respuesta del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la situación. Esta respuesta puede ser provocada por una variedad de condiciones psicosociales.

Se habla de estrés cuando el sujeto aprecia que las exigencias que debe vencer, exigen o exceden la expresión de todos sus recursos y habilidades, de manera que la valoración objetiva de la situación y la autovaloración de las posibilidades propias juegan un papel importante en la aparición de ese estado.

Las primeras investigaciones sistémicas sobre los efectos del estrés fueron realizadas por W. Cannon, en 1929, a partir de su observación acerca de los cambios corporales relacionados con el dolor, el hambre y las principales emociones. Pero también se estudia el estrés no solo como respuesta del organismo ante las exigencias del medio sino como un proceso transaccional entre el estímulo o situación estresante y la persona que responde. Uno de los principales representantes de esta posición en el estudio del estrés, sin dudas, R. Lazarus. Para este autor las causas del estrés no pueden buscarse de manera aislada en el ambiente ni en el individuo, sino que es algo concerniente a la relación entre ambos (Lazarus, 1986).

Es la evaluación de los eventos internos o externos, el factor que marcará las diferencias individuales ante situaciones similares. Lazarus y Folkman (1986) señalan que la evaluación viene siendo la causa primera en el proceso, y que, sin ella, o sea, solo tomando en cuenta la presencia o ausencia de los acontecimientos en el ambiente, no se puede explicar la ocurrencia del fenómeno denominado estrés.

Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor, cuando debe hacer frente a situaciones que implican demandas conductuales que le resultan difíciles de realizar o satisfacer. Es decir, que el individuo se encuentre estresado depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a él (Lazarus y Folkman, op.cit.), o de las discrepancias entre las demandas del medio, externo e interno, y la manera en que el individuo percibe que puede dar respuesta a esas demandas “conceptos de expectativas de resultados y expectativas de eficacia” (Bandura et al., 1985).

La respuesta del estrés se expresa a nivel psicológico (la persona se siente tensa, insegura presenta dificultades en la atención, memoria, alteraciones en el pensamiento a nivel fisiológico se acelera el pulso, la tensión arterial, se observa nerviosismo, etc. y conductual aislamiento, rechazo, apatía pobre desempeño en la actividad a realizar. La respuesta de estrés que una persona depende, tanto de las demandas objetivas del medio (situación), como la percepción que tiene de la misma y de los recursos y habilidades de que dispone para enfrentarse a ellos (Núñez de Villavicencio 2006)

El afrontamiento es parte del proceso de estrés. El proceso de afrontamiento se define como los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para mejorar las demandas específicas internas y/o externas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo (Lazarus y Folkman, op.cit.). En los estilos de afrontamiento se manifiestan los recursos o fortalezas individuales y los factores protectores.

La fortaleza individual se caracteriza por rasgos personales adaptativos que incluyen un sentido de compromiso, de reto y un sentimiento de control sobre las propias circunstancias ante situaciones amenazantes (Núñez de Villavicencio 2006).

El apoyo social es definido por Meichenbaum (1977:18-19) como los contactos personales disponibles para una persona a partir de otras personas, grupos y sociedad". Consiste en la presencia de otros o los recursos brindados por ellos antes, durante y después de un evento estresante. Las relaciones sociales conforman un sistema de apoyo en el que el individuo vive inmerso, porque proporcionan control y dominio ante situaciones difíciles, ofrecen una guía y ayudan a identificar recursos personales y sociales, además de ofrecer retroalimentación sobre conductas que mejoran la eficiencia en la vida.

Shisman (1997) en un enfoque ergo genético expresa que el estrés es inherente al deporte. El compromiso de cualquier forma deportiva, requiere de la exposición al estrés de entrenamiento físico y psíquico.

El atleta conoce que para ganar debe poner en juego todo lo aprendido y el potencial de las capacidades físicas, técnicas y tácticas desarrolladas durante el período de entrenamiento cuando aprecie esto, estará ante una situación de estrés, si se mantienen sus objetivos y los motivos competitivos. Cuando el organismo no es capaz de adaptarse positivamente al estrés de entrenamiento negativo ocasiona una disminución o caída del rendimiento.

En el deporte eso ocurre con particular frecuencia e intensidad. Durante una competencia puede aparecer un contrario inesperado, pueden ocurrir cambios de horario o programas, es posible el resentimiento de alguna antigua lesión, pueden ocurrir incidentes desagradables con entrenadores y directivos, etc. Todos esos imponderables constituyen estresores que vienen a sumarse a los que se derivan de la propia actividad y alterar el cuadro emocional del deportista. Como principio, el atleta debe aceptar que tales imponderables ocurren y estar bien preparado para admitir su aparición y gozar de grados de libertad para asimilarlos. Nunca debe cerrarse, por parte del entrenador o del psicólogo, el marco de probabilidades de ocurrencia de estos imprevistos, pues

estaríamos restando esos grados de libertad y el atleta se tornaría vulnerable al estrés, González (1989).

De hecho, algunos autores han hablado del control que debe tener el deportista de sus estímulos estresores y de la conducta que ha de asumir ante la presencia de ellos.

En consultas realizadas y en la revisión de documentos para la preparación metodológica del psicólogo se pudo comprobar la existencia de pocos estudios que abordan el tema del estrés competitivo y no existen acciones generalizadas referentes que propicien el control y manejo adecuado del estrés.

También se presentan dificultades por los autores en la generalización teniendo en cuenta las premisas objetivas y subjetivas. Se aprecia el descuido de lo específico, la influencia de la personalidad del atleta en el estudio del estrés competitivo. No se agrupan todas las posibles condiciones externas que pueden influir en la posible respuesta del estrés del deportista. A partir del análisis de los documentos normativos del trabajo psicológico no se constata una guía para el diagnóstico de categorías psicológicas y formaciones psicológicas que influyan en la percepción de amenaza y respuesta que incida negativamente en el nivel de eficiencia y equilibrio apropiado.

El análisis realizado evidencia que es insuficiente el estudio y elaboración de una metodología dentro del deporte para realizar un diagnóstico que englobe todos los factores o fuentes predisponentes de estrés competitivo negativo y de las posibles acciones para el control efectivo del mismo y del desarrollo de factores protectores que hagan referencia tanto al entorno como el individuo.

A través de la observación se constató que los entrenadores no brindaban indicaciones precisas de cómo debía actuar el atleta ante las diferentes circunstancias que se podían presentar en una competencia y que pudiera generar algún desequilibrio en el estado psicológico del atleta que conllevara a cometer errores técnicos y tácticos, así como abordar diferentes situaciones de juego que fueran fuentes potenciadoras de estrés.

No se tenía en cuenta cuales serían las indicaciones precisas para cada atleta en dependencia de su tipo de estado de prearranque y que recursos brindarle para que utilizara como método de afrontamiento.

Así mismo las atletas presentaban nerviosismo, tensión en el momento de realizar una acción táctica que comprometiera el desempeño general del equipo. No presentaban habilidades que le permitiera controlar los factores externos que podían afectar su rendimiento, evidenciaban bajo control de la tarea al introducir algunos cambios que pudieran ocurrir en situaciones de tensión y

jugadas sorpresas. Las relaciones sociales como la familia, los entrenadores y el público también constituían fuente potenciadores de estrés, por lo que se hacía necesario realizar una intervención psicológica para educar a estos agentes socializadores y transformar estas influencias externas en factores protectores, así como propiciarle métodos de autorregulación al atleta para que lograra el control de los efectos negativos del estrés.

El aporte de la presente investigación se sustenta en que brinda un sistema de acciones psicológicas que va desde el diagnóstico para organizar la investigación de los síntomas del estrés para prevenirlo y los métodos de autorregulación en que el atleta logre el control del estrés disminuya los efectos negativos que produce y en consecuencia alcance mayor eficiencia y rendimiento. Su importancia radica en que el sistema de acciones psicológicas propicia la disminución de los efectos negativos del estrés competitivo en las atletas de Softball Femenino Categoría Juvenil sustentados en el estudio de los factores externos e internos que provocan el estrés negativo para su posible prevención y el desarrollo de estrategias que permitan desarrollar factores protectores que posibiliten una mejor respuesta del sujeto en situaciones de estrés constituyendo una importante herramienta de trabajo en manos de psicólogos, entrenadores y técnicos deportivos en busca de mejores resultados en el ámbito competitivo del atleta.

El conjunto de acciones terapéuticas contra el distres psicológico deberá incluir, además la acción directa sobre los mecanismos psicológicos afectados los que atañen al conjunto de las problemáticas de salud del atleta. Este sistema debe tener un enfoque multilateral que propicie que el efecto psicoterapéutico sea más rápido y eficiente.

En consecuencia, el problema científico deviene en cómo el sistema de acciones psicológicas disminuye los efectos del estrés competitivo y eleva el rendimiento deportivo. Para facilitar la solución problemática se hace imprescindible como objetivo aplicar un sistema de acciones psicológicas para disminuir los efectos del estrés competitivo en los atletas de Softball Femenino Categoría Juvenil en la provincia de Granma, Cuba y que posibilitara elevar el rendimiento deportivo.

La importancia de este trabajo está dada también en que no se utilizaron otras terapias como la medicamentación que presentan activos químicos sintéticos y reacciones adversas como el caso de los medicamentos psicofármacos que pueden provocar desórdenes afectivos en el comportamiento y síntomas como la sedación, somnolencia, y la ventaja de que los beneficios se obtienen en poco tiempo.

## **Materiales y métodos**

El tipo de estudio de la investigación se enmarca en un estudio explicativo con un diseño pretest y posttest, y una metodología cuali-cuantitativa para un solo grupo.

Los criterios de selección que se tuvieron en cuenta eran que fueran Atletas del mismo deporte Softball, categoría juveniles, 12 atletas, con edades de 15-18 años y un promedio de edad de 15,6 años del mismo sexo femenino. Tipo: intencional.

Se utilizaron métodos del nivel teórico del conocimiento como son: analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, análisis documental y sistémico estructural funcional. Así como métodos del nivel empírico: la observación, la medición, y el criterio de especialistas.

Además, se trabajó con técnicas que facilitaron la obtención de la información: Entrevistas, encuestas, revisión de documentos, Test psicológicos como el IDARE (Ansiedad), Test de Vulnerabilidad del Estrés y test síntomas precompetitivo, Test de Prearranque y pruebas de terreno como pulsometría y movilidad de los procesos nerviosos. Para el procesamiento de información se utilizaron los métodos estadísticos y descriptivos.

### **Indicadores a trabajar:**

#### Estrés Competitivo Negativo

##### -Cognitivo

**Memoria** (mecánica y lógica)

**Atención** (Test de Grid)

**Motivación** (Motivos deportivos)

##### -Afectivo

**Ansiedad** (IDARE)

**Stress** (Test de Vulnerabilidad y Test síntomas precompetitivo)

**Prearranque** (Test de prearranque)

##### -Conductual

Observación, Entrevista

##### Psicofisiológicas

**Frecuencia respiratoria** (Tomar pulso)

**Movilidad de los procesos** (Cronómetro)

##### -Formaciones Psicológicas

**Temperamento** (Eysenck)

**Autovaloración** (Escala de Autovaloración)

**Sistema de acciones.**

1. Diagnóstico.

-Objetivos.

-Acciones.

2. Intervención.

-Objetivos.

2. Acciones (Entrenador-individuo)

3. Validación.

**Propuesta de Intervención (Diagnóstico)** se tuvieron en cuenta los factores internos y externos que incidían en el surgimiento de la aparición del estrés competitivo teniendo en cuenta un enfoque multilateral.

1. Demandas psicológicas (Personalidad del deportista)

-Autovaloración, motivación, aspiraciones, de competencias, percepción de los estímulos, estados de prearranque.

2. Presiones objetivas: son limitaciones concretas para enfrentar la situación poco entrenamiento, condiciones objetivas de estilos de vida, características propias de la actividad, circunstancias de la competencia)

**Propuesta de Intervención** (Una vez realizado el diagnóstico se procede a aplicar las acciones psicoterapéuticas dirigidas a disminuir los síntomas negativos del estrés que se manifestaban en las atletas)

- Inoculación del Stress

1. Relajación muscular progresiva (*técnicas psicofisiológicas*)

2. Reestructuración cognitiva (*revisión de reglas tácitas*) se basa en los siguientes pasos: “1- Identificación de situaciones en las que aparecen pensamientos negativos, 2-identificación de los



*pensamientos que aparecen en situaciones de arbitraje, y 3- Evaluación de los pensamientos para identificar aquellos inadecuados y sustituirlos por otros más apropiados”.*

3. Formación y entrenamiento de habilidades sociales (*eslabones de la preparación psicológica, actividades educativas que se orientaron también hacia los entrenadores, familia y personal técnico. Se realizaron en tres etapas educación, adquisición y ensayo*)

4. Fortaleza personal (*autoestima, autovaloración*)

### **Discusión y resultados**

En la revisión realizada a los documentos normativos de la preparación psicológica del deportista, advertimos que no se maneja este concepto por lo que no existe un modelo o no están organizados por una guía los síntomas que manifiesta el atleta bajo estrés competitivo de forma íntegra.

No se dispone de una metodología que englobe las acciones que desde un enfoque multifactorial pueda abarcar todas las áreas de intervención.

El personal técnico no posee conocimientos y métodos para identificar las variables que se relacionan con el sujeto, con el tipo de tarea y con la situación tratando de abordar la problemática de lo general a lo particular, ni realizan acciones psicopedagógicas para el control del estrés en sus atletas.

Así mismo, los atletas desconocían las técnicas psicofisiológicas para el control y el manejo del estrés competitivo en los diferentes momentos de la actividad que propiciara un mayor rendimiento deportivo.

Al aplicar el sistema de acciones psicológicas y realizar luego el diagnóstico se constató que la motivación de las atletas por participar en la competencia aumentó de un 10% a un 60% y que las que presentaban motivación baja disminuyó de un 50% a un 10%, pues se logró que la atleta apreciara más la significación de su participación en la competencia y de su convencimiento del logro de sus metas teniendo en cuenta una adecuada autovaloración. (Gráfico No. 1). Motivación

Antes	Antes	Después
Alta	10%	60%
Baja	50%	10%

Las que manifestaban un estado de ansiedad alto de un 60% bajo a un 10 % al aplicar estrategias cognitivas y técnicas psicofisiológicas y se comprobó en la disminución de los síntomas psicosomáticos. (Gráfico No. 2). Ansiedad

Antes	Después	Antes	Después
Alto	60%	Bajo	10%
Medio	30%	Medio	30%
Bajo	10%	Bajo	10%

Los procesos cognoscitivos como la atención (ver gráfico 3) mejoraron de un 10% con MB a un 60% de las atletas y las que presentaban 50% Regular disminuyeron a un 10%. Se evidenció mejoría en el proceso de la memoria de un 30% que alcanzaron Regular, solo uno presentó esa calificación al lograr un mejor control de la tarea por parte del atleta. De los 5 atletas que presentaban Fiebre de Prearranque 3 evidenciaron luego Disposición Combativa y los que se mantuvieron en el mismo estado lograron el control de la excesiva energía y elevaron su desempeño.

Antes	Después	Antes	Después
Muy Bien	10%	Muy Bien	60%
Regular	50%	Regular	10%
Bueno	30%	Bueno	30%

Los trastornos psicosomáticos como la alteración de hábitos, nivel de energía, y dificultad en la realización de la tarea mejoraron notablemente. (Gráfico No. 4). Mediante las acciones verbales dentro del terreno y del seguimiento de un adecuado planteamiento de metas se pudo lograr una correcta correlación entre las demandas (exigencias objetivas) y las capacidades reales de los atletas logrando en ellos un mayor control del estrés competitivo y por ende un estado psicológico más favorable.

Gráfico No. 4: Comportamiento de los indicadores del Estrés.

Indicadores de Estrés (Antes)																			
Trastornos Psicosomáticos																			
Alteración de Hábitos																			
Nivel de energía																			
Dificultad en realización de tareas																			

Indicadores de Estrés (Después)																			
Trastornos Psicosomáticos																			
Alteración de Hábitos																			
Nivel de energía																			
Dificultad en realización de tareas																			

### Conclusiones

- Las atletas presentaban poco control del estrés competitivo evidenciándose alteraciones en los procesos cognoscitivos, irregularidad en la corrección de energía y manifestaban dificultades en el desempeño en las acciones técnico-tácticas, así como una actitud negativa ante la competencia.
- Se comprobó que el sistema de acciones psicológicas contribuye a la disminución y control de los efectos negativos del estrés competitivo en las atletas de Softball Femenino Juvenil.
- Se determinó que con la aplicación del sistema de acciones psicológicas como método de control del estrés se elevó el rendimiento de un 2do a un 1er lugar en los Juegos Nacionales del curso 2017-2018.

### Referencias bibliográficas

- Núñez de Villavicencio, F. (2001) Psicología y Salud, Editorial Ciencias Médicas.
- Bustamante, J. (1995) Psicología Médica, Editorial Orbe Instituto Cubano del Libro, La Habana 1995.
- García, F. (2004) Herramientas Psicológicas para Entrenadores y

Deportistas, Editorial Deportes, La Habana, 2004.

- Bello, Z. y J, Cázales, (2003) *Psicología General*, editorial Félix Varela 2003.
- García, F. (1992) *Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas*. IV Conferencia Internacional de Deporte y Educación Física para Todos. La Habana, Libro de Resúmenes.
- Lazarus, R. (1996) *Psychological stress and the coping process*. Mc Graw Hill, New York.
- González, L. (2001) *Resultados del control psicológico del entrenamiento en saltadores cubanos de alto rendimiento*. Revista Digital - Buenos Aires
- Martínó, C. (2008). *Psicología del Fútbol*. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
- Puni A. (1955) *Psicología del deporte para entrenadores*. Editorial Mir. Moscú.
- Roca, M. (2000) *Psicología Clínica: Una visión general*, La Habana, Félix Valera.
- Rudick, P. (1974) *Psicología de la Educación Física y el Deporte*, La Habana, Pueblo y Educación.
- Ucha F. (2004) *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editora Deportes. La Habana. Cuba.
- González, L. (1989) *Estrés y deporte de alto rendimiento*. Editorial Deportes. La Habana. Cuba.
- Auerbach, S. y Kilmann, P. (1977) *Crisis intervention: a review of outcome research*. *Psychological Bulletin*, 84, 1189-1217.
- Bandura, A. (1977) *Self-efficacy: toward a unifying theory of behavior change*. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. y otros. (1988) *Perceived self-efficacy in coping with cognitive stressors and opioid activation*. *J. Pers.Sec. Psychol.* Sep. 55 (3) p. 4-9, 88
- Hanson, P. (1990) *El placer del stress*. Editorial Sistemas Técnicos de Edición. S.A. de C.V. México.
- Kakana, J. (1983) *Sistema diagnóstico para evaluar la reacción emocional de los deportistas de alto rendimiento*. En *El stress y la ansiedad en el deporte*. Janin Y.L. Moscú. p. 107-125