

Original Recibido: 24/03/2023 | Aceptado: 23/05/2023

El autocontrol de las emociones en boxeadores juveniles desde el entrenamiento psicológico.

Self-control of emotions in youth boxers from psychological training

Yenicet Rondón Milanés. *Licenciada en Educación. Dirección Provincial del Deporte de Granma. Bayamo Cuba.* [ryenicet@yahoo.com] 

Mayais Lucia Muelas Matos. *Licenciada en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Auxiliar. Universidad de Granma. Bayamo Cuba.* [mmuelam@udg.co.cu] 

Sulia Aurora López Álvarez. *Licenciada en Cultura Física. Máster en Actividad Física en la Comunidad. Profesora Auxiliar. Universidad de Granma. Bayamo Cuba.* [sulialopezalvarez@udg.co.cu] 

Resumen

A la luz del papel que juegan las emociones en el éxito o fracaso de las acciones, comportamientos y resultados deportivos, ha habido un aumento en los últimos años en el número de científicos psicológicos que han estudiado el impacto de las emociones en el deporte y la importancia en los atletas que los manejan. Sin embargo, muy pocos, específicamente con boxeadores juveniles, proponen alguna estrategia encaminada a dotar al deportista de herramientas o acciones sencillas de implementar para favorecer el autocontrol emocional durante el entrenamiento psicológico implícito en el propio entrenamiento deportivo. En consecuencia, se realizó un estudio transeccional descriptivo con 10 atletas donde se utilizaron métodos teóricos y empíricos y la aplicación de algunos test psicológicos para confirmar la hipótesis planteada y proyectar acciones en función de activar el autocontrol de las emociones en los atletas juveniles de Boxeo de Granma.

Palabras clave: Entrenamiento deportivo; emociones; autocontrol emocional; entrenamiento psicológico



Abstract

In light of the role that emotions play in the success or failure of sports actions, behaviors, and results, there has been an increase in recent years in the number of psychological scientists who have studied the impact of emotions on sport and importance in the athletes who handle them. However, very few, specifically with youth boxers, propose a strategy aimed at providing the athlete with tools or actions that are easy to implement to promote emotional self-control during the psychological training implicit in sports training itself. Consequently, a descriptive transectional study was carried out with 10 athletes where theoretical and empirical methods were used and the application of some psychological tests to confirm the proposed hypothesis and project actions in order to activate the self-control of emotions in youth Boxing athletes. Granma.

Keywords: Sports training; emotions; emotional self-control; psychological training

Introducción

Según la Asociación Americana de Psicología, la situación que provoca una emoción determina qué tipo de emoción sentirá esa persona. Las emociones son las respuestas que las personas tienen ante cosas que suceden o circunstancias. Por ejemplo, cuando alguien escucha buenas noticias, se siente feliz; cuando se está amenazado, se siente miedo.

La vida diaria parece estar gobernada por diversas emociones. Dependiendo de nuestras emociones (felicidad, molestia, tristeza, aburrimiento o frustración), se toman decisiones. Los sentimientos que provocan influyen en las actividades y pasatiempos que elegimos; se puede andar por la vida de manera más fácil y constante al tener una mejor comprensión de nuestras emociones.

¿Cómo funcionan los sentimientos?, El libro «Discovering Psychology» de Don Hockenbury y Sandra E. Hockenbury sugiere que una emoción es un estado psicológico complicado que consta de tres



elementos distintos: una experiencia personal, una reacción corporal y una reacción expresiva o de comportamiento correspondiente. Los investigadores han intentado categorizar los diversos tipos emocionales además de intentar definir qué son las emociones. Las ideas y las descripciones han evolucionado con el tiempo:

Las seis emociones básicas que están presentes en todas las culturas humanas son el miedo, el asco, la ira, la sorpresa, la felicidad y la tristeza, según Eckman(1972).

Robert Plutchik introdujo otro sistema de clasificación de emociones, la "rueda de emociones", en la década de 1980. De la misma manera que un artista combina colores primarios para producir otros colores, este modelo ilustra cómo se pueden combinar o mezclar varias emociones. Eckman amplió su lista en 1999 para incluir sentimientos fundamentales adicionales como desprecio, emoción, vergüenza, vergüenza, orgullo, satisfacción y diversión. La felicidad frente a la tristeza, la ira frente al miedo, la confianza frente al asco y la sorpresa frente a la anticipación se encuentran entre las ocho dimensiones emocionales principales de Plutchik.

Estos sentimientos se pueden combinar para producir otros sentimientos, como emoción + anticipación de felicidad. Partes constitutivas de la emoción. Agrupar los tres componentes que componen las emociones: la experiencia subjetiva, la respuesta fisiológica y la respuesta conductual. Conocimiento subjetivo o experiencia.

A pesar del hecho de que los investigadores están de acuerdo en que hay una serie de emociones universales básicas que todos, independientemente de su origen o cultura, experimentan, los expertos también sostienen que sentir una emoción puede ser una experiencia altamente subjetiva. Por ejemplo, considere la ira: su propia experiencia puede variar desde una leve irritabilidad hasta una furia cegadora. Aunque tenemos etiquetas amplias para las emociones como "enojado", "triste" o "feliz", su propia



experiencia de estas emociones puede ser mucho más multidimensional y, por lo tanto, subjetiva. Además, no todas las emociones que sentimos están en su forma más pura.

La capacidad de controlar las propias emociones es una de las habilidades mentales más importantes para los atletas. Ser consciente y controlar las reacciones más viscerales del cuerpo es necesario para rendir al máximo. El deporte es una actividad altamente emocional y visceral. Como ejemplo, considere a un atleta que derrama lágrimas después de ganar un campeonato, rompe su raqueta después de perder un partido o abraza a sus compañeros de equipo después de marcar un gol. En estas situaciones deportivas típicas, las emociones de un atleta son obvias y muestran cuán importantes son para él. Ismael (2022)

Es posible que el rendimiento sufra cuando las emociones no están bajo control. Como resultado, discutiremos a continuación cuán crítica es la regulación emocional para los atletas.

Se puede experimentar eventos significativos de la vida con mayor intensidad gracias a nuestras emociones. El tipo de emoción experimentada determinará el significado del evento y la memoria; si la emoción es positiva, se recordará con celo, pero si es negativa, será recordado con amargura.

Controlar tus emociones, especialmente las negativas, te ayudará a concentrarte en los aspectos más importantes de la competición, que son darlo todo y divertirse. Si un atleta está dominado por emociones como el miedo o la ira, es muy difícil para él cumplir con estos dos requisitos. Moscoso (2018).

El boxeo de acuerdo a su metodología es un deporte de combate, con oposición del contrario o sin cooperación y caracterizado desde el punto de vista psicológico requiere del desarrollo altamente especializado de percepciones que permitan la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista. La representación del movimiento, es



necesaria la necesidad que tiene el atleta de recurrir a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los ejercicios que hace en correspondencia con los que realiza el contrario, de ahí que el deportista debe poseer un desarrollo especial de la percepción del tiempo. Ordoqui(2013)

En el proceso de maestría es importante la realización de las acciones técnicas lo más exactamente posible de repetir las y recordarlas; por su parte un deporte donde es importante el control de las emociones es el boxeo, pues de acuerdo a su metodología es un deporte de combate, con oposición del contrario o sin cooperación. Peña (2012)

Caracterizado desde el punto de vista psicológico requiere del desarrollo altamente especializado de percepciones que permitan la ejecución satisfactoria de cada uno de los movimientos técnicos y de las acciones tácticas que ejecuta el deportista, la representación del movimiento, es necesario que el deportista recurra a una exacta apreciación de la duración de los ejercicios o de los ejercicios que hace en correspondencia con los que realiza el contrario, de ahí que el deportista debe poseer un desarrollo especial de la percepción del tiempo.

Es imprescindible el pensamiento táctico pues le permite prever la situación, la capacidad de anticiparse, valorar lo que está ocurriendo y brindar la respuesta apropiada.

El boxeo desde el punto de vista sociológico es de enfrentamiento cuerpo a cuerpo, donde el contrario utiliza todos los recursos en pos de obtener la victoria por lo que es necesario un riguroso programa de entrenamiento para mantener la forma deportiva y hacerle frente a la situación o de lo contrario a un boxeador mal preparado, el boxeo le dejaría huellas muy negativas para el futuro. Peña (2012)

Así mismo se está de acuerdo de que el entrenador debe aplicar procedimientos que faciliten el desarrollo de la manifestación activa mental y física, la movilización de esfuerzos volitivos, la búsqueda



de las vías de utilización de las reservas del fondo emocional, el modelado de las técnicas de los movimientos y acciones nuevas, cuestiones que no siempre dominan básicamente él y sus discípulos; es necesario a este deportista un gran desarrollo del autocontrol emocional por lo agresividad con que se combate en este deporte.

En Cuba ha habido un auge del estudio del autocontrol emocional en deportistas por su importancia e influencia en él y son muchos los profesionales que profundizan en esta importante temática.

Considerando que se trabaja en el proceso deportivo y específicamente el deporte de boxeo se debe tener en cuenta las cargas crecientes destinadas a lograr la forma deportiva óptima, por lo que se deben tener en cuenta los estados emocionales de los atletas.

De acuerdo a las observaciones realizadas a varias unidades de entrenamiento los atletas fueron sometidos a evaluaciones psicológicas y entrevistas y las encuestas realizadas a entrenadores y comisionado deportivo se pudo constatar que:

Desde el punto de vista psicológico en el entrenamiento de estos atletas se muestran signos de apatía, indiferencia, falta de entusiasmo, irritabilidad, susceptibilidad e inseguridad.

Hay desconocimiento por parte de atletas y entrenadores sobre cuáles son las emociones y cuan importancia tiene el autocontrol de éstas para el logro de mejores resultados futuros.

En el análisis de los documentos normativos se pudo constatar que el Programa de Preparación para el deportista de Boxeo vigente, desde el punto de vista psicológico no le brinda al entrenador herramientas psicológicas que le permitan desempeñar mejor su trabajo.



Las orientaciones psicológicas no están incluidas en el programa de entrenamiento para ayudar a los atletas de boxeo a desarrollar el autocontrol emocional.

En el macrociclo de preparación de los boxeadores sólo se contemplan unos minutos para la preparación psicológica, que generalmente incluyen la labor del psicólogo de diagnóstico, orientación e intervención de manera asistencial.

A partir de estas situaciones observadas en condiciones de entrenamiento deportivo surge como objetivo elaborar acciones psicológicas para potenciar el autocontrol emocional en atletas de boxeo juvenil de Granma.

Materiales y métodos:

Para la realización del presente estudio, participaron 10 boxeadores de la provincia de Granma del género masculino su selección fue intencional. Se utilizó un diseño transeccional descriptivo donde se emplearon diferentes métodos de investigación como son los métodos teóricos y empíricos entre ellos: el análisis y síntesis, inducción y deducción, el hipotético y deductivo de corte teórico y la observación estructurada y la encuesta desde los empíricos los que permitieron darle un orden lógico a la investigación.

La caracterización de los estados emocionales en los boxeadores juveniles específicamente las emociones de ansiedad e ira se realiza a partir de los resultados de la aplicación de los siguientes métodos, técnicas e instrumentos de investigación que más adelante se describen:

- Entrevista al boxeador.
- Entrevista al entrenador.
- Inventario de Ansiedad rasgo y estado (IDARE).
- Inventario de expresión de la ira estado-rasgo (STAXI-2).



Análisis y discusión de los resultados

Los procedimientos para promover el autocontrol se basan fundamentalmente en el desarrollo de las competencias en tres instancias: la capacidad de autoobservación, la capacidad de autoevaluación, y la capacidad de auto administrar los resultados del propio comportamiento.

(González 2001 p.65). Señala que: “la intervención sobre todo en el autocontrol emocional ha de propiciar modificaciones de conductas, preparar a los deportistas para actuar en condiciones de reto, por lo tanto, profundizar en el estudio del autocontrol emocional se convierte en una cuestión importante en el campo de las investigaciones contemporáneas aplicadas al deporte”.

Sobre la ira como estado emocional los autores realizan un estudio exploratorio en boxeadores juveniles para comprobar la presencia de este estado y se comprobó que es experimentada por ellos al igual que otros resultados obtenidos por otros autores dentro del proceso deportivo.

Tabla 1.

Resultado del estudio de la ira en boxeadores juveniles.

	Categoría				%
	Normal		Alto		
	Cantidad		Cantidad		
Estado	9	0	9	1	1
Rasgo	5	0	5	5	5
Expresión externa de la ira	2	0	2	8	8
Expresión interna de la ira	7	0	7	4	4
Control externo de la ira	4	0	4	6	6
Control interno de la ira	3	0	3	7	7
Índice de expresión de la ira	2	0	2	9	9



Como resultado de la exploración en la muestra seleccionada el 90% de los boxeadores refieren sentirse tensos por situaciones del entrenamiento empleando como estrategias de afrontamiento predominando en seis el 60% centrado en el problema, en tres boxeadores (40%) la confrontación y en uno de ellos el distanciamiento.

En los 10 atletas se pudo constatar sentirse irritado y molesto en algún momento de su preparación deportiva.

Un 60% reconoce que en determinadas situaciones suele reprimir la expresión de sus emociones y ese mismo por ciento refiere tener control de sus estados emocionales.

Tabla 2.

Resultados del Test de IDARE

	CATEGORÍA					
IDARE	Baja		Media		Alta	
IDARE	Cantidad		%Cantidad		%Cantidad	%
Estado	2	0%	4	0%	4	4
RASGO	2	0%	3	0%	3	3

Al evaluar la ansiedad estado mediante el test de IDARE se encontró que el 40% (4) de los boxeadores presentó ansiedad alta, que el 40% (4) presentó ansiedad media y el 20% (2) presentó ansiedad baja. En cuanto a la ansiedad rasgo se pudo comprobar que el 50% (5) presentó ansiedad media, el 30% (3) presentó ansiedad alta y el 20% (2) presentó ansiedad baja. Como puede apreciarse predomina la ansiedad media como rasgo y como estado.



A continuación los autores refieren algunas acciones para activar el autocontrol de las emociones de los boxeadores juveniles Granmenses.

De manera sistemática en los entrenamientos psicológicos que se realicen con los atletas se deberá aplicar estas acciones con repeticiones estándar pero con mucha intención y los atletas deben saber la finalidad de estos ejercicios.

1. Ejercicios respiratorios, esencial para el control emocional – La respiración es una de las estrategias más efectivas de control emocional. Es el clásico “antes de responder, cuenta hasta 10”. Si te enfrentas a una situación complicada, suelta todo el aire que tengas acumulado e inspira fuertemente. Aguanta durante unos segundos, vuelve a soltar todo el aire y repite este proceso hasta que consideres que estás lo suficientemente preparado para enfrentarte a la situación que te ha hecho sentir nervioso o inquieto. Aunque al principio cuesta, no tardarás en descubrir las ventajas de emplear este método.

2. Ejercicios de Flash Feelings .Una vez que nos damos cuenta de que estamos enfadados o irritados, podemos empezar a controlar esa emoción. Una buena táctica es pensar en algo que nos produzca la sensación contraria y pensar en situaciones que nos provocan esa sensación. Por ejemplo, en situaciones de estrés podemos dedicar un par de minutos a cosas que nos relajen. De esa forma podremos recargar las pilas para afrontar de nuevo las acciones del entrenamiento.

3. Ejercicios de respuesta rápida: Cuando sabes que algo es inminente, ensaya mentalmente como vas a actuar. Aclara tus ideas, define lo que te gustaría decir y lo que no e imagina cómo podría ir la conversación. Prepara posibles preguntas y respuestas que podrían surgir y te será mucho más sencillo evitar perder el control de las emociones.

Ensayar mentalmente da paso a otra estrategia que puedes emplear a la vez, ya que al estar más relajado puedes dedicar tu pensamiento a insuflarte ánimos. “Lo estás haciendo bien”, “sigue así, que vas



genial” o “tú puedes, ¡vamos!” son pensamientos positivos que te puedes dedicar a ti mismo para afrontar la situación.

4.Ejercicios de detención del pensamiento: A veces, nuestro principal problema es que somos incapaces de dejar de pensar en lo negativo. Cuando esto ocurra, grítate a ti mismo “¡basta!”. Busca situaciones alegres que te produzcan emociones positivas y piensa en ellas, poco a poco irás relajándote.

5.Ejercicios mindfulness: El mindfulness es una filosofía que consiste en aceptar los hechos tal y como son, sin juzgar si son correctos o no. Básicamente, es tomar conciencia de la realidad tal y como es para evitar preocupaciones y enfados innecesarios que, a su vez, nos alejan de lo que deberíamos hacer: buscar una solución.

6. Ejercicios del recuerdo: no hay que evitar las emociones, hay que manejarlas – Todas estas tácticas te ayudan a manejar las emociones, no a ocultarlas y olvidarte de ellas. Sentir es humano, es lo que nos convierte en seres vivos. Lo importante es evitar que las emociones vayan a su propio ritmo, perder su control y convertir la vida en una montaña rusa de emociones que te desestabilizan mentalmente e interrumpen el ciclo óptimo de un atleta para llegar a alcanzar los mejores resultados.

Conclusiones

Los boxeadores experimentan altos niveles de ansiedad, ira en situaciones de entrenamiento y otros estados como la frustración que no fueron estudiados en este trabajo debido a las exigencias de este deporte para su práctica y aptitud deportiva que se debe alcanzar. Por lo tanto, se convierte en un área crucial para futuras investigaciones sobre la contención emocional.

El control psicológico de un atleta es de suma importancia porque apoya adecuadamente el desarrollo deportivo y psicológico de los atletas; promueven el progreso y ayudan a sentar las bases para una mente fuerte y madura; instruyen a los atletas sobre como utilizar sus estados psicológicos y



emocionales para lograr sus objetivos deportivos y de vida; y ayudan en la detección de comportamientos, emociones, pensamientos y actitudes problemáticas en el atleta.

Referencias Bibliográficas

Ekman, P. (1999). Basic Emotions. In T. Dalgleish & M. J. Power (eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). New York: Wiley.

Ekman, P. (2005). Basic Emotions. in *Handbook of Cognition and Emotion*.

<https://doi.org/10.1002/0470013494.ch3>

González-Carballido, I. G. (2001). *Estrés y Deporte de Alto Rendimiento*. Tlaquepaque, Jalisco: Iteso. 968-5087-35-0 <http://hdl.handle.net/11117/118>

Ismael. (2022). Tipos de emociones y respuestas emocionales. Aprende a identificarlas.

<https://thebrain.blog/es/tipos-de-emociones/>

Moscoso, M. S. (2018). Ciencia o Fantasía: ¿cómo podemos gestionar nuestras emociones, practicar mindfulness y reducir el estrés? *revista de investigación en psicología en México*, 10(2), pp. 101–121

Ordoqui, J. (2013). Psicodiagnóstico y propuesta de intervención en el deporte de boxeo. Un estudio de caso. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/efd186/psicodiagnostico-intervencion-en-el-boxeo.htm/>

Ortín, F., Olmedilla, A., Lozano, F. y Andreú, M. (s.f.). Metodología para la preparación psicológica del deportista ante la competición. *cienciadeporte.eweb.unex.es*, España. Recuperado:

<http://cienciadeporte.eweb.x.es/congreso/04%20val/pdf/p15.pdf>.

Orientación afirmación de Andújar de que “La regulación emocional es el Semáforo de las emociones”.

(2022). procedente de

<https://orientacionandujares/2017/04/14/regulacion-emocional-semáforo-las-emociones/>



Peña, o. (2012). Psicología en el boxeo. Recuperado de: <http://boxeototal.com/psicologia-en-elboxeo/>

Prieto, Roldán. J. Tipos de respuestas emocionales. <https://www.bekiapsicologia.com/articulos/tipos-respuestas-emocionales/>

Programa integral de preparación del deportista, (2013). Colectivo de autores. Comisión nacional de boxeo, la habana.

Plutchik, r. (1984). Emotions: a general psychoevolutionary theory. approaches to emotion, 1984, 197-219.

Jack, R. E., Garrod, O. G., &Schyns, p. g. (2014). Dynamic facial Expressions.

