

3. Gestión emocional

3.1 Gestión emocional

Beatriz Galilea
Psicóloga. FcBarcelona

3.1.1 Introducción

En la siguiente unidad se hablará de las **emociones**. En primer lugar dedicaremos nuestra atención a revisar este concepto, así como su relación con la conducta y sobre todo con el rendimiento deportivo. Nos interesa señalar la importancia que tiene el que los entrenadores identifiquen de qué hablamos cuando nos referimos a las emociones; de qué recursos podemos disponer para identificarlas; qué técnicas de gestión emocional son interesantes para mejorar el rendimiento de los deportistas y, en definitiva, que su mayor función como agentes de cambio de un grupo sea efectiva y óptima.

No podemos ni desconectar, ni elegir nuestras emociones, tampoco ignorarlas, pero podemos intentar conducir las mediante el buen control emocional, que no debe ser entendido como forma de represión de las emociones, sino como forma de regularlas, y poder así modificar nuestro estado anímico y nuestros sentimientos, cuando sea necesario. El objetivo de las técnicas de control emocional es evitar que cuando se dispare una emoción negativa, nos arrastre, domine nuestras conductas y nos lleve a comportarnos de manera poco adaptativa o inadecuada.

3.1.2 Las emociones y el rendimiento deportivo

Muchos deportistas y equipos deportivos aun disponiendo de una óptima condición físico-técnica encuentran dificultades a la hora de rendir de forma óptima para que las acciones fluyan de manera eficaz. Identifican fallos en el control emocional que no les permite superar situaciones, transformándose éstas, en conflictos o dificultades en el rendimiento tanto en el entrenamiento como en la competición.

Algunos ejemplos como las siguientes verbalizaciones por parte del deportista, manifiestan esta conflictividad:

“me cuesta superar la presión”

“me bloqueo”

“me he quedado en blanco”

“me enfado cuando algo no me sale y me quedo enganchado en el error”

Lo mencionado anteriormente representa sentimientos de baja autoestima y poca capacidad de reacción que se dan tanto en un jugador de manera individual, como en el equipo en su conjunto.

Como dice Carrascosa (2003) ***“se puede hablar de una emotividad colectiva, si bien no debería considerarse este término en una suma de respuestas emocionales individuales”***. En la conducta emocional de un equipo pesan, en mayor o menor medida, cada una de las respuestas emocionales de los distintos miembros que lo componen.

Es importante tener en cuenta que la emoción es un estado y que esta característica no es menor, ya que en la personalidad coexisten dos dimensiones: *los estados y los rasgos*. Una conducta rasgo se entiende como la manifestación conductual predominantemente permanente y sostenida en el tiempo, que define algún signo esencial de la persona. El rasgo no suele cambiar, se mantiene en el espacio y el tiempo. Es diferente a la naturaleza de las conductas estado, que tienen las propiedades principales de ser transitorias, dinámicas, y cambiantes a lo largo del espacio y el tiempo. El estado sí cambia.

No hace tanto tiempo, todo lo relacionado con lo afectivo o con lo emocional eran dejadas de lado ya que se consideraba que era un signo de debilidad que entorpecía la ejecución deportiva.

Pero:

¿Actuamos la mayor parte de nuestro tiempo guiados sólo por la razón?

No debemos dejar de lado nuestras emociones, sino que además es conveniente gestionarlas e intervenir sobre ella para conseguir sus beneficios y evitar sus consecuencias.

De hecho, se ha encontrado que las emociones influyen en distintos procesos cognitivos como son la atención, la memoria, la toma de

decisiones, así como en el procesamiento de la información. (Almazán, G., 2018) Recuperado de <https://galaalmazan.wordpress.com/2018/05/24/el-deporte-y-las-emociones/>

En función del tipo de deporte (individual o grupal, de alto rendimiento o amateur) o incluso de la tarea concreta que esté realizando el deportista, se ponen en marcha diferentes procesos cognitivos, por lo que la influencia sobre el rendimiento dependerá de cómo afectan las emociones a estos procesos cognitivos como son: *atención, percepción, memoria y toma de decisiones*.

Los niveles de atención no escapan a las emociones del deportista. Así, por ejemplo, altos niveles de ansiedad inducen a una acentuada vigilancia de estímulos de contenido amenazante.

Ejemplo 1:

Un jugador de baloncesto tiene un alto grado de ansiedad y el partido está en su recta final y con marcador igualado, podría darse el caso de que atendiera en mayor medida al poco tiempo que le resta, que a jugar; el foco atencional sobre la ejecución disminuirá y por tanto también el rendimiento se verá condicionado.

Ejemplo 2:

Un jugador que acaba de salir de una lesión grave y tiene miedo a recaer, tiende a centrarse más en la zona que estaba lesionada que en jugar, o bien en demostrar cuán en forma está para asegurarse la confianza de su entrenador.

De la misma manera, el estado emocional del deportista afecta su percepción e interpretación de las situaciones, particularmente de aquellas que pertenecen al futuro y por tanto no corresponden al presente. También en este caso el rendimiento se verá afectado.

En general, los deportistas con estados emocionales positivos tienden a considerar más probables los hechos futuros positivos que los negativos.

Ejemplo: estaríamos hablando del jugador que confía en la victoria y es capaz de centrar su atención en el dominio de la ejecución motriz en cada acción de la competición, no atendiendo a variables que no controla. Como ser, el resultado de la competición.

Lo contrario ocurre en aquellos que tienden a percibir realidades emocionales negativas: la presión de la competición, el percibirse en baja forma física, la falta de dominio de la técnica, serían algunos ejemplos que generar estados emocionales negativos.

El estado de ánimo determina qué es posible y qué no. Un deportista que se encuentra convencido en cuanto a que es capaz de conseguir buenos resultados en su próxima competencia, será suficiente para conseguirlo respecto a los que no lo ven de la misma manera.

De esta manera, cuando un deportista se encuentra dentro de un espiral emocional negativo porque su equipo va perdiendo, podría percibir las decisiones de los árbitros como menos ventajosas para sí mismo o su equipo, que cuando está en un estado emocionalmente positivo.

Las habilidades motrices de cada ser humano (innato y adquirido) son recursos importantes, pero no suficientes para alcanzar un ambicioso objetivo deportivo. El control y adecuado manejo de las propias emociones es imprescindible para ello.

¿El miedo a perder, puede limitar nuestro atrevimiento para ser más ofensivos en carrera?

¿El enojo durante la competición, puede llevar al deportista a cometer errores a la hora de elegir una estrategia?

En este caso y atendiendo a las preguntas planteadas, es evidente que todas pueden ser respondidas con un sí rotundo, sin tener experiencia o conocimiento en el ámbito deportivo.

La estabilidad emocional es determinante e influyen en multitud de procesos cognitivos implicados en la ejecución de habilidades motrices como decíamos anteriormente. No solo perturba el desenvolvimiento motriz, sin que afecta además a la toma de decisión, tan importante en los deportes de equipo.

Podemos imaginar, por ejemplo, en el proceso de resolución de problemas y enfocarlo desde el campo del deporte. Tomando el método de resolución de problemas (figura 1) propuesto por Bransford y Stein (1984), su método habla de las siguientes fases en dicho proceso:

Figura 1: método de resolución de problemas.

- Identificación del problema.
- Definición y representación del problema.
- Exploración de posibles estrategias.
- Actuación en base a la estrategia seleccionada.
- Logro. Observación y evaluación de los efectos de nuestra actuación.

Figura 1: Toma de decisiones. Bransford y Stein (1984)

Quién, en alguna oportunidad, no ha experimentado la sensación de:

"No voy a poder"

"Esto es demasiado para mí"

Un dato que puede aliviar el peso en nuestras decisiones es el descubrir que, tener la intención de controlar los resultados a través de las decisiones que tomamos es una ilusión, ya que los resultados se pueden proyectar, gestionar, reinterpretar, pero no se pueden controlar. No hay manera de saber de antemano cuáles pueden ser los beneficios o las dificultades provocadas por una decisión. Y es esta ilusión de querer controlar el resultado quizá la razón de la lentitud o parálisis que muchas veces "acecha" al momento de tomar decisiones.

En el ejercicio que proponemos a continuación, más allá de la descripción del problema, más allá del tiempo que lleva instaurado en nuestro repertorio conductual, lo que más interesa es identificar cual es la naturaleza del estímulo que provoca determinada percepción, para inmediatamente pasar a la identificación de nuestros recursos y capacidad resolutive.

Figura 2: practica para identificar la naturaleza de un problema.

Identificación del problema	Definición del problema	Exploración de posibles estrategias	Puesta en acción y evaluación del logro
¿Me pasa algo?	¿Qué siento? ¿Qué percibo? ¿Cómo reacciono?	En situaciones similares, voy a probar la estrategia con la que siento capaz	En el entreno (es más fácil y puedo realizar repeticiones) voy a practicar la estrategia que he decidido.

Fuente: Departamento Psicología del Deporte FC Barcelona.

Como se puede observar en las fases mencionadas anteriormente, la emoción condiciona los procesos cognitivos de análisis del problema, la dimensión del mismo y en la generación y valoración de las consecuencias de posibles actuaciones. Como se viene mencionando, la estabilidad emocional, aunque difícil de conquistar, garantiza óptimos rendimientos sobre todo en cuanto a la toma de decisión.

Por todo ello, es importante tener muy en cuenta en qué estado emocional nos encontramos en cada momento y valorar su incidencia en nuestra visión de la realidad, visión en las que se basarán nuestras decisiones. No se trata de rechazar la emoción, sino de ser conscientes de su influencia y manejarla a nuestro interés.

3.1.3 Proceso emocional y rendimiento deportivo

Si observamos la figura 3, nos será sencillo entender el proceso que siguen nuestras respuestas (pensamientos, emociones, reacciones) además de considerar el peso que suponen las experiencias anteriores. En algunas ocasiones es más importante lo que no se ve del comportamiento que las acciones en sí mismas.

Figura 3: situación, respuesta, consecuencia.

Situación	Respuesta	Consecuencia
	<ul style="list-style-type: none">• cognitiva (qué pienso)• emocional (qué siento)• motriz (qué hago)	

Fuente: Carrascosa (2003).

A continuación, vamos a ir describiendo cada uno de los componentes enunciados en la figura:

La situación: cuando hablamos de la situación nos estamos refiriendo al contexto o estímulo que genera una respuesta por parte del individuo (deportista/ entrenador).

La respuesta: cuando hacemos referencia a la respuesta, se tiene en cuenta tres elementos que la componen: el pensamiento que genera el estímulo, la emoción que genera este pensamiento y, las acciones consecuentes. Dicho de otra manera, la respuesta tendrá un componente cognitivo, fisiológico y finalmente motriz: pensamos, sentimos y actuamos.

De la percepción de la realidad, la interpretación que haremos de la misma dirigirá la respuesta. Los pensamientos y las emociones son precursores de nuestras acciones, son el motor de nuestras conductas.

Las consecuencias: cuando hablamos de consecuencias, nos estamos refiriendo al balance que hacemos de la evaluación que hacemos de la situación. Esta evaluación condicionará situaciones posteriores.

Se puede resumir lo explicado en las figuras 4 y 5:

Figura 4: proceso emocional 1



Fuente: Carrascosa (2003).

Figura 5: Proceso emocional 2

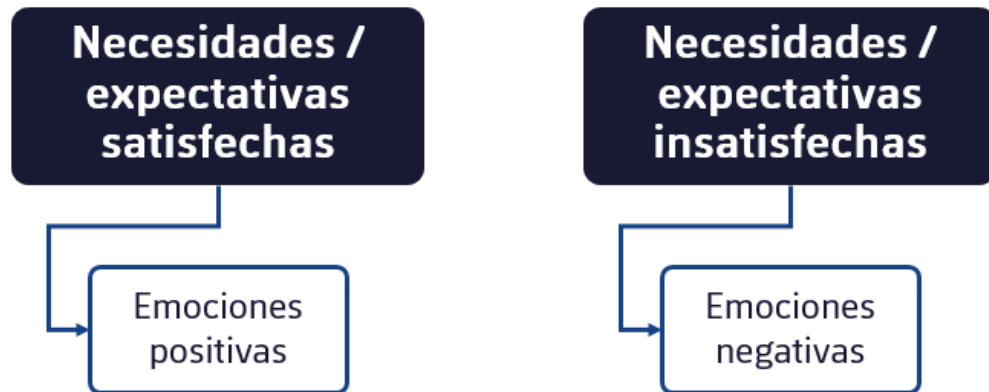


Fuente: Carrascosa (2003)

La manera en la que interpretamos la realidad sucede en muy pocos segundos, generando un diálogo interno automático e inconsciente, cuyo contenido está compuesto por recuerdos selectivos, pensamientos preconcebidos y percepciones. Tomar conciencia de nuestras emociones nos permitirá conocer e interpretar, en gran medida, nuestros pensamientos automáticos, nuestro sistema de creencias y nuestro sistema de valores.

Se debe tener en cuenta que procesamos la información en relación directa con nuestro sistema de necesidades y objetivos. Así pues, además de identificar nuestras emociones para encontrar el mejor sistema para su gestión, deberíamos tener en cuenta, como nos indica la figura 6, la influencia de las necesidades y expectativas que experimentamos.

Figura 6: necesidades y expectativas.



Fuente: Carrascosa (2003).

El entrenador es clave en todo este funcionamiento, puesto que puede disponer y/o aprender estrategias para favorecer determinados estados emocionales individuales y del equipo. Ahora bien, tiene que considerar los siguientes puntos básicos en el control emocional:

- La percepción de la realidad es individual.
- No todo es controlable.
- Ajustar estrategias de control emocional, teniendo en cuenta que han de ser flexibles, que se ha de perseverar para conseguir el cambio y confiar que pueden cambiar.
- Han de tener significado para cada uno de los jugadores.
- Hay que intentar favorecer la predisposición al cambio de las técnicas de control emocional nuevas y adecuadas a la situación presente, así como aceptar que el dominio de las mismas requiere entrenamiento como cualquier otra destreza técnica, táctica o física.

Cuando reflexionemos acerca de las variables o indicadores conductuales que se pueden observar en un entrenador, llegaremos a la conclusión que la regulación emocional del entrenador tiene que ver con ejercer su función de liderazgo, fundamentalmente, teniendo en cuenta las necesidades de sus deportistas y no solo las suyas propias.

De hecho, la formación integral de los deportistas tiene que ver con la presencia de **guías** (son sobre todo los entrenadores) que enfoquen sus esfuerzos pedagógicos hacia la detección y gestión de lo que el deportista precisa en su crecimiento deportivo para llegar a la optimización de su

rendimiento (no sólo deportivos sino y sobre todo personal a través del deporte).

A continuación, se enumeran algunos de los principales indicadores conductuales que sería prudente tener en cuenta en todo entrenador regulado desde el punto de vista emocional, haciendo referencia concreta a la conducta externa del líder, a su comportamiento público y observable, como queda reflejado en la figura 7.

Figura 7: Indicadores conductuales.

Tiene objetivos de rendimiento para él mismo.
Mide su rendimiento.
Se atreve a aprender.
Desea competir.
Pide ayuda.
Ejerce la escucha activa.

Fuente: Valdés (1998)

3.1.4 La demanda emocional de la competición y del equipo

La competición es una situación habitual en el deporte pero que genera estados inusuales emocionales. Por tanto, el entrenador, como conductor del grupo, debe tener en consideración que precisa en cada momento cada uno de sus jugadores tanto antes de la competición, como durante y posteriormente a la misma desde el punto de vista psicológico.

Los requerimientos de la competición son:

- Niveles de activación adecuados
- Rápida regulación emocional.
- Altos niveles de tolerancia a la frustración.
- Regulación de la activación cognitiva.

Estaríamos hablando de la necesidad de construir un programa de habilidades psicológicas que, deberían tener en cuenta el aprendizaje de

unas competencias o habilidades psicológicas para formar parte de los programas de entrenamiento deportivo, con el objetivo de garantizar la consistencia del rendimiento del deportista. Esto requiere: constancias, perseverancia, continuidad y compromiso tanto por parte del deportista como del entrenador.

Figura 8: habilidad psicológica

Plan de entrenamiento en habilidades psicológicas
Objetivos del programa: mejorar las habilidades psicológicas
Secuencia del aprendizaje: Aprendizaje de la técnica Aprendizaje de la técnica durante el entrenamiento Aplicación de la técnica durante la competición
Técnicas entrenadas: Hábitos de vida Técnicas de relajación/activación Técnicas de control de la atención Técnicas imaginadas Planteamiento de objetivos Planes de competición
Plan de actuación: Evaluación del aprendizaje de las técnicas Evaluación del uso de las técnicas Evaluación de la eficiencia a nivel de entrenamiento

Fuente: Departamento de Psicología del Deporte del FC Barcelona

Cada una de las características mencionadas anteriormente tiene un denominador común: el desarrollar una actitud, o dicho de otra manera, patrones de conducta para favorecer la adaptación psicológica del deportista a las exigencias de la competición; esto es, darle al deportista las herramientas para que permanezca dentro de la actividad deportiva y, sobre todo, en el alto rendimiento, en particular, o que se **aleje y abandone** definitivamente estas prácticas.

3.1.5 Los estados emocionales saludables para el entrenador deportivo

Ya que la competición deportiva genera una demanda tan alta de recursos cognitivos y emocionales por parte del entrenador, vamos a ir describiendo cuáles podrían ser puntos fuertes de un entrenador regulado, desde el punto de vista emocional, con el objetivo de concretar cómo podríamos desarrollar estados saludables en la gestión emocional del entrenador/líder.

- 1) **Manejo de la distancia operativa:** hace referencia al estilo de relación que el entrenador plantea con sus deportistas.

Existen tres posibilidades operativas:

La empatía: refiere a ponerse en el lugar del otro y desde allí entender las necesidades del jugador; fundamental es no perder de vista el rol para poder tomar decisiones y direccionar el entrenamiento. La empatía es la distancia más operativa, es una verdadera fortaleza del liderazgo. Por su parte, las otras posibilidades son la simpatía y la antipatía y ambas son muestras de debilidad y vulnerabilidad. En el primer caso, las decisiones exclusivamente parten del deportista, obviando al entrenador y a las necesidades situacionales, mientras que la **antipatía** directamente no tiene en cuenta al deportista, al momento de seleccionar el modo de influencia.

La empatía permite comprender el pensar, el sentir y el actuar del deportista, pero en ningún momento cede el espacio de liderazgo del entrenador. Es una posición que facilita la objetividad, caracterizada principalmente por el respeto y la fluidez comunicacional.

La **simpatía**, por su parte, hace referencia a la pérdida de subjetividad en pos de ser querido y de ser aceptado; el vínculo pasa a ser de pares, y desde allí una evaluación clara es dificultosa. En cambio, la antipatía se basa en el enfado y en la no **tolerancia** por las diferencias conductuales entre el deportista y el entrenador.

- 2) **Nivel de actuación:** existen dos modos de actuación que pueden tornarse en debilidades de un entrenador y son: **la parálisis por análisis y la compulsión hacia la acción.**

En la parálisis, el entrenador es un espectador más del proceso de entrenamiento, que acepta y se hace cargo de las quejas, pero no llega a generar cambios.

En la compulsión a la acción, (un ejemplo podría ser la insistencia en dar la misma instrucción repetidas veces a pesar de no obtener cambios por parte de los deportistas), el vértigo por solucionar y afianzar es tan grande que no existe tiempo de asimilación, no hay tiempo para que el deportista afiance los conceptos y por tal motivo, suele entenderse que los conceptos son poco claros y por tanto favorece la incertidumbre.

El nivel de actuación del entrenador se transforma en fortaleza cuando es capaz de anticipar y direccionar el entrenamiento, trabajando desde acciones concretas y dando tiempo para que el deportista forme parte activa del entrenamiento. La anticipación es esencial porque reduce la ansiedad y la incertidumbre y facilita el desarrollo de habilidades y la práctica de destrezas nuevas o más complejas.

3) Orientación de las expectativas: cuando las expectativas del entrenador se orientan hacia el rendimiento, son una verdadera fortaleza, porque se tiene en cuenta y se respetan las diferencias individuales, pero sobre todo porque se incide en lo que aprende y domina el deportista de la ejecución motriz, su esfuerzo y compromiso. Además, se evita el encasillamiento con prejuicios respecto a un deportista.

Por su parte, se transforman las creencias anticipatorias del entrenador en debilidades, cuando se centran únicamente en resultados y la formación es en base a indicios subjetivos y de simpatía.

4) Toma de decisiones: es imprescindible diferenciar el estilo del contenido de las argumentaciones por parte del entrenador.

El estilo es el modo en que usualmente reacciona el entrenador frente a situaciones determinadas, mientras que el contenido hace referencia a la justificación de la decisión en sí. Cuando el entrenador prioriza el fundamento frente al estilo, su toma de decisiones es una verdadera fortaleza, debido a que muestra el mayor grado de objetividad y coherencia por su parte.

Cuando hace hincapié únicamente en el estilo, se muestra la dimensión estática del rol del entrenador, absolutamente alejado de lo situacional.

Esto no excluye que en alguna en alguna situación, fundamento y estilo coincidan.

5) Estilo de atribución: cuando el entrenador cree que el éxito o el fracaso de sus deportistas se debe a él mismo o a los deportistas es una verdadera debilidad. Esto sucede debido a que el proceso de entrenamiento es una relación dinámica que conlleva participación activa de ambas partes. Atribuir internamente los éxitos de los deportistas es creer que todo está bajo nuestro control y esa es una absoluta falacia, del mismo modo que creer que el fracaso se debe a un mal funcionamiento de los deportistas es entender que uno no tiene incidencia y esto está contradiciendo al rol mismo del entrenador.

Las atribuciones deben ser compartidas, con preponderancia de uno u otro de los participantes de la relación, pero siempre teniendo en cuenta a ambos, tanto en éxitos, como en fracasos. Si la premisa es formar deportistas autónomos, es necesario que registren el grado de responsabilidad y participación que tienen en relación a los resultados obtenidos. Responsabilizar no es culpar. Es mostrar para facilitar asociaciones entre esfuerzo y rendimiento.

6) Estado de control: cuando el entrenador, antes de una competición, busca controlar todas las variables conductuales de los deportistas, invade su espacio de regulación emocional y su autonomía. En ese preciso momento, el entrenador debe centrarse en lograr autocontrol emocional, buscar su calma y mostrarse a disposición, sin invadir el espacio del deportista. Esa ha de ser la fortaleza en el momento previo a la competencia.

7) Reconocimiento social: un entrenador puede considerarse apto para el trabajo con deportistas de élite cuando logre alcanzar independencia del reconocimiento social, cuando la mirada de los padres, los dirigentes, la prensa no interfiera en sus acciones, en su mirada y, sobre todo, en su autoestima y en el disfrute de la actividad. Todos necesitamos de la aprobación de los demás para aumentar y mantener nuestra autoestima, pero cuando esa aprobación es absolutamente dependiente y cuando la mirada de los otros es lo más importante, termina desfigurando la orientación del quehacer del entrenador. El entrenador debe entrenar para el deportista y para él, no debe ser un entrenador para la prensa, los padres o los fanáticos.

8) Volumen comunicacional: hace referencia a la cantidad de palabras que el entrenador es capaz de emitir en un lapso determinado de tiempo.

Este volumen es una verdadera fortaleza cuando es situacional, cuando el entrenador sabe leer y respetar el tiempo y las necesidades del deportista y, en función de ello, actuar con más locuacidad o con más parquedad. Cuando el volumen está determinado por las condiciones personales del entrenador, sí es una debilidad.

3.2 Entrenamiento de las competencias psicológicas emocionales

3.2.1 Introducción

Una vez tratado el concepto emoción, la emoción como una dimensión que se puede entrenar por parte del entrenador, y las conductas observables que convierten al entrenador en agente de cambio del control emocional de los deportistas, vamos a dedicar esta unidad a mostrar estrategias y técnicas para la gestión del control emocional, haciendo referencia a la relación entre inteligencia emocional y rendimiento deportivo. En la actualidad la Psicología del Deporte desarrolla gran parte de sus programas de entrenamiento psicológico de habilidades para entrenar y competir teniendo en cuenta esta dimensión de la Inteligencia.

3.2.2 Emociones básicas

Daniel Goleman (1996), señala que los principales componentes que integran la Inteligencia Emocional son los siguientes:

- **MIEDO:** Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- **SORPRESA:** Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria. Puede dar una aproximación cognitiva para saber qué pasa.
- **AVERSIÓN:** Disgusto, asco, solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.
- **IRA:** Rabia, enojo, resentimiento, furia, irritabilidad.
- **ALEGRÍA:** Diversión, euforia, gratificación, contentos, da una sensación de bienestar, de seguridad.

- **TRISTEZA:** Pena, soledad, pesimismo.

Si tenemos en cuenta la finalidad adaptativa de las emociones, podríamos decir que cada una de las diferentes emociones tendría diferentes funciones:

MIEDO: Tendemos hacia la protección.

SORPRESA: Ayuda a orientarnos frente a la nueva situación.

AVERSIÓN: Nos produce rechazo hacia aquello que tenemos delante.

IRA: Nos induce hacia la destrucción.

ALEGRÍA: Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien).

TRISTEZA: Nos motiva hacia una nueva reintegración personal. (Euskadi, 2019. Recuperado de <http://www.euskadi.eus/>)

Figura 9: Descripción de la emoción y su valor funcional

Miedo	Emoción anticipatoria de una situación amenazante, provoca conducta defensiva y resistencias.
Sorpresa	Asombro, sobresalto. Provoca proactividad hacia la nueva situación.
Aversión	Disgusto. Provoca rechazo.
Ira	Rabia, enojo. Provoca evitación.
Alegría	Diversión, euforia. Provoca reproducir la acción.
Tristeza	Pena, soledad. Provoca pasividad.

Fuente: Departamento de Psicología del Deporte FC Barcelona.

3.2.3 Entrenamiento en gestión emocional

El entrenamiento para regular las emociones y mejorar el rendimiento, podrían concretarse en las siguientes competencias, teniendo en cuenta

que todas ellas poseen una gran carga del aprendizaje familiar y cultural que se debería tener en cuenta.

1. Autoconocimiento emocional

Refiere a la capacidad de conocer nuestros propios sentimientos y emociones y cómo estos influyen. Es fundamental reconocer la manera en que nuestro estado anímico influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras capacidades y cuáles son nuestros puntos débiles. La mayoría de las personas, desconocen el modo en el que sus emociones impactan en sus vidas.

En este sentido, es importante entender que, en determinados estados psicológicos, no tomar decisiones puede ser lo correcto. Tanto si nos encontramos demasiado alegres y excitados, como si estamos tristes y melancólicos, las decisiones que tomemos estarán mediadas por la intensidad emocional. Así pues, lo mejor será esperar unas horas, o días, hasta que volvamos a tener un estado mental relajado y sereno, con el que será más sencillo poder valorar la situación y tomar decisiones mucho más racionales.

Caso 1:

Se está jugando la prórroga de la semifinal de un Campeonato del Mundo; en la última jugada el jugador X tiene el balón, se desmarca y llega encontrándose delante del portero; el lanzamiento lo para el portero facilitando el contraataque del equipo contrario que marca el gol de la victoria. El jugador asume toda la carga de la derrota pidiendo al entrenador ser borrado de la convocatoria de la final.

Una posibilidad para modificar la evaluación de la jugada por parte del jugador es el visionado de la jugada desde su inicio y no centrándose en la jugada del lanzamiento. El acompañamiento por parte del entrenador de la modificación del pensamiento del jugador, facilitará la aceptación del resultado modificando el sentimiento de disgusto que no permite desarrollar estados positivos de afrontamiento a la siguiente competición.

2. Autocontrol emocional (o autorregulación).

“El autocontrol emocional nos permite reflexionar y dominar nuestros sentimientos o emociones, para no dejarnos llevar por ellos ciegamente. Consiste en saber detectar las dinámicas emocionales, saber cuáles son efímeras y cuáles son duraderas, así como en ser conscientes de qué aspectos de una emoción podemos aprovechar y de qué manera podemos relacionarnos con el entorno para restarle poder a otra que nos daña más de lo que nos beneficia” (Goleman, 1996).

“En cierto sentido, buena parte de la regulación de las emociones consiste en saber gestionar nuestro foco de atención, de manera que no se vuelva contra nosotros y nos sabotee” Buceta (2018) propone:

- Detectar las situaciones que provocan emociones intensas que resulta difícil controlar (por ejemplo: un marcador en contra; estar jugando mal; jugadores que no luchan, etc.).
- Concretar qué emoción provoca cada situación (ansiedad, enfado, desilusión, euforia...) y cuantificar su intensidad utilizando una escala de 1-10 (1 intensidad mínima; 10, máxima).
- Determinar las consecuencias de esa emoción: cómo afecta al funcionamiento del entrenador.

3. Automotivación

Focalizar las emociones en objetivos y metas nos genera la posibilidad de mantener la motivación y establecer nuestra atención en las metas en vez de en los obstáculos o dificultades. En este punto es importante conquistar un cierto grado de optimismo e iniciativa y, además, valorar el ser proactivos y actuar con tesón y de forma positiva ante los imprevistos.

Producto de nuestra capacidad para motivarnos a nosotros mismos para llegar a las metas que racionalmente sabemos que nos benefician, es que podemos superar obstáculos que solo se fundamentan en la costumbre o el miedo injustificado a lo que puede pasar.

Establecer objetivos alcanzables y realistas pero que representen un reto (como se ilustra en la Figura 2) puede ser un buen instrumento que regule la automotivación del entrenador y del deportista.

Figura 2 Establecimiento de objetivos:

Definición del objetivo	Plan de actuación	Evaluación

Fuente departamento de Psicología del Deporte FC Barcelona.

4. Reconocimiento de emociones en los demás (o empatía)

Las relaciones interpersonales se basan en la correcta interpretación de las señales que los demás expresan de forma inconsciente, y que en general las emiten en códigos de comunicación o verbal. La detección de estas emociones ajenas y sus sentimientos que pueden expresar mediante signos (un gesto, una reacción fisiológica, un tic) puede ayudar a generar y fortalecer vínculos más estrechos y duraderos con las personas con que nos relacionamos y más ajustados a las necesidades del momento.

Además, el reconocer las emociones y sentimientos de los demás es el primer paso para comprender e identificarnos con las personas que los expresan. Las personas empáticas son las que, en general, tienen mayores habilidades y competencias relacionadas con la IE (inteligencia emocional).

5. Relaciones interpersonales

Las relaciones con los demás, cuando son positivas y en términos de respeto y cuidado hacia el otro, son una fuente imprescindible para nuestra felicidad personal e incluso, ocasionalmente, para un buen desempeño laboral. Y esto pasa por saber tratar y comunicarse no sólo con personas que nos resultan próximas sino también con personas que nos generan dificultades a la hora de comunicarnos.

En la Inteligencia Emocional vamos más allá de pensar en cómo nos hacen sentirnos los demás, y tenemos en cuenta, además, que cualquier interacción entre seres humanos se lleva a cabo en un contexto determinado: quizás si alguien ha hecho un comentario despectivo sobre nosotros es porque siente envidia, o porque simplemente necesita basar su influencia social en este tipo de comportamientos. (Bertrand R. 2018 Recuperado de <https://psicologiaymente.com/inteligencia/inteligencia-emocional>)

Resumiendo lo anteriormente expuesto, se puede decir que la Inteligencia emocional ayuda a pensar en las causas que han desencadenado que otros se comporten de una manera que nos hace sentirnos de un modo determinado, en lugar de comenzar a pensando en cómo nos sentimos y a partir de ahí decidir cómo reaccionaremos

3.2.4 Técnicas de gestión emocional

Ira, miedo, frustración o euforia coexisten con el sujeto deportista en cada día de entrenamiento y en cada competición. No solo las emociones mencionadas, otras también van surgiendo y modelan nuestra forma de sentir y ver la realidad. ¿Son buenas o malas? ¿Son convenientes o perjudiciales?: con el manejo de las mismas podemos emplear su enorme potencial a nuestro favor, o bien dejar que nos dominen y entregar nuestras acciones futuras en sus irracionales e impredecibles manos. (Huertos C. 2016 Recuperado de <https://www.saludmasdeporte.com/deporte-control-de-las-emociones/>)

A continuación, haremos referencia a algunas técnicas de muy sencilla aplicación que podríamos practicar a lo largo de las sesiones de entrenamiento y competición cuyo objetivo es optimizar las competencias anteriormente citadas:

Figura 3: Técnicas de gestión

Técnicas de gestión emocional

- visualización
- detención del pensamiento
- respiración diafragmática o abdominal

Técnicas de relajación

- autoconocimiento
- *mindfulness*
- plan de competición
- control de la atención

Fuente: elaboración propia.

1. Visualización:

La visualización corresponde una práctica mental que se realiza los días previos a la competición, o en algunas ocasiones, momentos antes de la misma y que posibilita experimentar mentalmente situaciones concretas que se pueden dar el día de la competición, que al final es el objetivo fundamental.

Entre los beneficios de su práctica se encuentran la mejora en el afrontamiento a situaciones inesperadas, el incremento de la

autoconfianza, el reconocimiento en el manejo de emociones como ira, ansiedad o miedo. Un ejemplo práctico es el que sugerimos a continuación:

- Relajación: la misma consiste en cerrar los ojos, lograr respirar de manera profunda llevando el aire a la zona baja del estómago y pensar en algo relajante o positivo durante 1/2- 1 minuto.
- Visualización de vestuario: visualizar los hábitos del vestuario justo antes de salir a jugar, aquellas acciones llevadas a cabo solo o junto al equipo. Explorar las emociones que sientes habitualmente, observar a los compañeros alrededor, ver a los técnicos, hablar con los demás, escuchar lo que dicen tus compañeros, fijarte en cada detalle por pequeño que sea. Tienes que visualizarlo como si estuvieses allí.
- Entrada al campo: Salir del vestuario por el túnel, ver al equipo rival y esperas a que el árbitro de la orden de ingresar al campo. ¿Qué se hace habitualmente?, si hablas con alguien, si saludas al equipo rival, como te sientes emocionalmente en ese momento justo, si tienes dolor o molestias en alguna zona vivenciarlas también.
- Jugadas/situaciones de competición (Acuérdate de visualizar todo completamente): los propios compañeros, cuales son las acciones que lleva a cabo el equipo rival, si el árbitro está cerca y sus movimientos, el público, si hace frío o calor, lo que escuchas, como te sientes, sensaciones corporales como el tacto del suelo o del balón. En lo posible, vivenciar la situación tal cual es un partido real En este caso el tipo de jugadas será diferente para cada jugador. Dependiendo de la posición que ocupe en el campo, de las responsabilidades que tenga, de aquellos puntos que debe mejorar... Aquí suelo tratar 5-6 jugadas que me parece que pueden ser importantes, por ejemplo, con un portero intento hacer al menos 1 jugada de cada situación que se le pueda presentar: córner en contra, falta lateral, falta directa, situación de mano a mano, disparo lejano, centro lateral.
- Relajación: Se intenta volver a relajarnos lo más pronto posible, respirar profundamente llevando el aire a la zona baja del estómago y pensar en algo relajante o positivo o algún recuerdo positivo durante el tiempo que consideremos oportuno. (Luque F. 2015 recuperado de <https://futbolenpositivo.com/visualizacion-en-el-deporte-utilizacion-ventajas-guia-y-ejemplo>)

2. Detención del pensamiento

En este caso se trata de una técnica de elevado nivel cognitivo, cuyo propósito es evitar los efectos perjudiciales de los pensamientos negativos que generalmente invaden al deportista. Consiste en primer lugar en identificar y reconocer esos pensamientos y detenerlos a través del enfoque de un mantra o palabra clave (por ejemplo “basta” o “stop”). Es en ese momento cuando se deben generar pensamientos positivos que sustituyan o que refuercen a los anteriores. Si bien es cierto que esta técnica requiere cierto entrenamiento y destrezas, aspectos como la motivación o el nivel de ansiedad son manifiestamente mejorados con su aplicación. Es también conocida como técnica de la palabra clave.

El deportista se va centrando en el pensamiento que lo preocupa, en lugar de intentar evitarlo, ignorarlo o huir de él, lo desafía. ¿No quiere atención? Pues vamos a dedicarle toda y, aunque nuestra ansiedad o miedo se incrementen, vamos a mantenernos así al menos durante un minuto. En el momento en el que ese pensamiento esté en su punto culmine y la ansiedad o miedo nos conquiste, tanto que resulte insoportable, vamos a gritar bien fuerte y sin vergüenza alguna “stop” o “basta”. Podemos escoger cualquier otra palabra que nos sirva. Lo importante es que al decirlo nos demos cuenta de que todos esos pensamientos de nuestra mente se detienen. Una vez realizamos esto, volvemos a la situación actual. Aunque la diferencia sea sutil al principio, notaremos que ya estamos más relajados. Pero esto no ha acabado, tenemos que volver a entrar a evocar la situación otra vez.

La intención es repetir el trabajo hasta conseguir esa palabra clave “basta” “stop” nos permita enfocarnos en otro pensamiento más positivo.

3. Respiración diafragmática o abdominal

Una de las ventajas de dicha técnica es la rapidez de aplicación. Es un simple ejercicio que puede realizarse en cualquier lugar y no demanda ningún tipo de entrenamiento previo. Utiliza el recurso de la respiración para combatir estados de ansiedad. Su sencilla ejecución consiste en respirar profundamente por la nariz de modo que, en lugar de expandir el pecho, sea la zona abdominal donde se localice el aire (podemos colocar una mano en el vientre para comprobar que lo estamos haciendo correctamente). Tras una pequeña pausa, el aire se debe expulsar lentamente por la boca. Repetir esta secuencia durante unos minutos produce un efecto relajante inmediato muy conveniente, por ejemplo, para combatir situaciones de ansiedad anticipatoria.

4. Técnicas de relajación

Puesto que existen muchas y apoyadas por evidencias científicas, pasaremos a enumerar los principios básicos de dichas técnicas cuya eficacia está muy probada:

- Las técnicas permiten aprender la diferencia entre tensión y relajación.
- La tensión y la relajación se excluyen mutuamente. No es posible estar relajados y tensos al mismo tiempo.
- La relajación progresiva implica contracción y relajación sistemática de cada grupo muscular importante del organismo siguiendo una secuencia
- La relajación corporal mediante la disminución de la tensión reducirá, a su vez, la tensión psicológica. (Weinberg y Gould, 1996, p. 304).

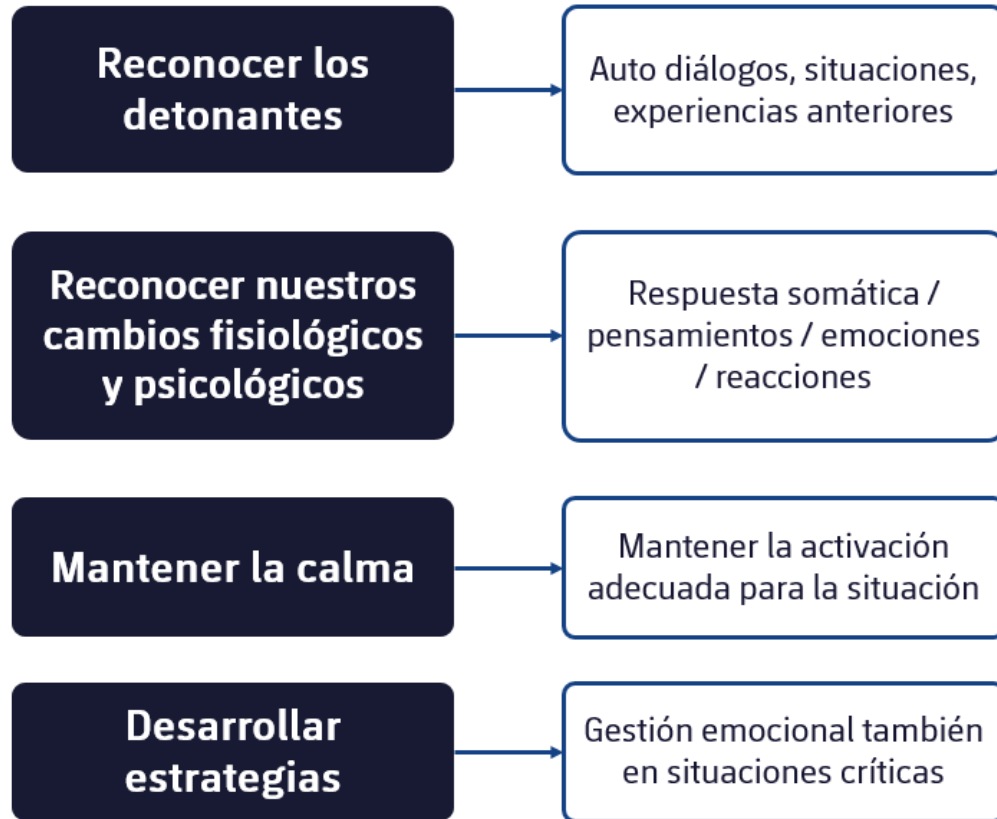
5. Autoconocimiento

El autoconocimiento es la herramienta clave y esencial cuando hablamos de conseguir nuestras metas, propósitos y materializar los deseos personales.

Conocer los objetivos que tenemos y las herramientas para conseguirlos es el primer paso para lograr lo que nos proponemos.

Para ello proponemos el siguiente ejercicio como mostramos en la figura siguiente:

Figura 3: Pasos para reconocer nuestros recursos personales



Fuente: Departamento de Psicología del Deporte FC Barcelona.

6. *Mindfulness*

El *Mindfulness* es una técnica la cual consiste en prestar atención de un modo particular al momento presente y sin juzgar. De manera directa o indirecta va a influir en muchas de las variables psicológicas vinculadas al rendimiento deportivo, como pueden ser: el estrés, el nivel de activación, la atención, etc.

Por otro lado, el *Mindfulness* también va a influir positivamente en la autoestima y en la autoconfianza de un deportista, pues la interpretación “no enjuiciadora” característica de esta práctica, va a ser positiva a la hora de interpretar los éxitos y los fracasos. Esto también es importante para deportistas jóvenes, pues educando con *mindfulness* en edades tempranas, se puede incidir sobre su bienestar futuro en otros ámbitos del rendimiento humano. El objetivo del *Mindfulness* se centra en la idea de que el rendimiento óptimo es un estado que se desarrolla a partir de la

aceptación de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones corporales sin querer modificarlos, simplemente aceptando sin enjuiciar.

La toma de conciencia de las emociones provoca una aceptación de las mismas consiguiendo una interpretación positiva. Este autoconocimiento emocional y un ajuste emocional fruto de este autoconocimiento y de “estar en el presente”, propicia un estado idóneo para el rendimiento deportivo.

7. Planes de competición

Muy frecuentemente nos encontramos con deportistas que no tienen plan de competición, que simplemente afrontan la competición con la única idea de ganar, de conseguir el mejor resultado. Esto es la razón fundamental de llevar a cabo de la ejecución efectiva de un adecuado plan de competición. El plan de competición debe ser una hoja de ruta, una serie de decisiones técnicas, tácticas, físicas y psicológicas que incrementan la probabilidad de conseguir el resultado positivo al nivel de lo que se ha estado entrenando. La existencia de un plan de competición, además, reduce significativamente la ansiedad y preocupaciones de los deportistas y los imprevistos; favorece su autoeficacia y genera una disposición positiva hacia la competición.

Es necesario que este plan de competición sea claro, realista que pueda comprenderse y fundamentalmente que sea ejecutado por los deportistas, además de que estos cuenten con tiempo suficiente para ensayar su implementación primero en un entreno y posteriormente en una competición.

A continuación, mostramos un modelo que podría sugerir cómo construir un Plan en una situación de competición donde quedarán recogidos todos los momentos esenciales de la competición (llegada a las instalaciones deportivas, calentamiento, pre-competición, competición y post competición); así como quedarán recogidas las conductas (pensamientos, emociones y reacciones) en cada uno de los momentos competitivos.

Para finalizar con anotaciones que recogen las distracciones y los errores corregidos. Es una técnica muy eficaz para tomar consciencia de la conducta deportiva en un momento crítico como puede ser la competición; de tal manera que el deportista tiene la posibilidad de anticipar y por tanto programar previamente variables que generan un rendimiento óptimo.

8. Control de la atención

Los deportistas que desarrollan buenas actuaciones en competición son expertos en centrar su atención en los estímulos relevantes del entorno y en mantener ese foco atencional durante el tiempo que resulte necesario. Esencialmente, la concentración, esto es, centrar la atención, hace referencia a la capacidad que el deportista tiene para seleccionar el foco atencional adecuado a la situación y sostenerlo sin interferencia de distractores internos ni externos. En otras palabras, la definimos como la capacidad para mantener la atención en un estímulo seleccionado durante un periodo de tiempo determinado (De Diego y Sagredo, 1992).

Un ejemplo de desarrollo de entrenamiento atencional lo tendríamos a continuación.

Figura 6: entrenamiento atencional

Aprendizaje del cambio de atención	Aprendizaje del mantenimiento del foco	Búsqueda de señales pertinentes	Ensayo de la concentración en el juego
Entrena las modificaciones voluntarias de los estilos atencionales en una posición cómoda y relajada, con los ojos cerrados y bajo ciertas indicaciones.	Competente en mantener la concentración a pesar de distracciones e interrupciones. Por ejemplo, realizar determinadas acciones con un objeto vinculado a la práctica deportiva en un lugar tranquilo.	Aprender a centrar la atención en la búsqueda de las señales pertinentes (particularmente importante en deportes de movimientos rápidos).	Técnica de visualización. Existen numerosas variantes para entrenar este recurso.

Fuente: Adaptada de Weinberg y Gould (1996)

A modo de resumen, se puede decir que entrenar las variables emocionales que tienen relevancia en el rendimiento deportivo, nos permite disponer de estrategias para conseguir que el deportista sea emocionalmente inteligente, más consistente y constante y por tanto más óptimo en su rendimiento. A continuación, se ve hacia donde se deben dirigir el trabajo como entrenador para lograr que el deportista sienta que compite al mismo nivel que entrena.

Se proponen tareas concretas que se deben involucrar en los entrenamientos por parte de los entrenadores y también por parte de los deportistas para regular sus comportamientos emocionales.

Perfil del deportista emocionalmente inteligente:

- Ser personas positivas
- Saber dar y recibir
- Empatía (entender los sentimientos de los otros)
- Reconocer los propios sentimientos
- Ser capaz de expresar los sentimientos positivos como los negativos
- Ser capaz también de controlar estos sentimientos
- Motivación, ilusión, interés
- Tener valores alternativa.

Intervención por parte del entrenador

El entrenador es el responsable de introducir en los entrenos la toma de conciencia de identificar las sensaciones de relajación y activación que acompañan cualquier ejecución deportiva, para que el deportista aprenda a identificar una y otra y consiga regularla.

- Identificar con el equipo el ajuste de tensión, el nivel de activación, idóneo para competir.
- Marcar la intensidad o la tensión en los entrenamientos para ser capaces de generalizarlo a la competición
- Reforzar en los entrenos aquellas acciones que sean realizada con la activación idónea.
- Introducir técnicas de control de la activación en las sesiones de entreno
- Mostrar en el terreno de juego, las técnicas que ayudan a ajustar la tensión
- Indicarle a cada deportista que observe y regule su nivel de tensión, tal y como se ha venido entrenando para favorecer su autonomía y creando una rutina en el rendimiento

Intervención por parte del deportista

- Aprender a identificar señales emocionales.
- Aprender técnicas de regulación emocional.
- Practicar las técnicas primero en los entrenos, y de manera progresiva en las competiciones.
- Organizar y practicar sus propias rutinas.

Referencias

Almazan, G. 2018. El deporte y las emociones. Recuperado de <https://galaalmazan.wordpress.com/2018/05/24/el-deporte-y-las-emociones/>

Carrascosa, J (2003). Saber competir. Claves para soportar y superar la presión. Editorial Gymnos. Madrid

Buceta, J. M. (2002). Intervención psicológica con corredores de maratón. Revista de psicología del deporte. Vol. 11. N1.

De Diego, S., y Sagredo, C. (1992). Jugar con ventaja. Madrid: Alianza.

Euskadi.com. 2019. 7 S para ser Competitivo. Recuperado de http://www.euskadi.eus/gobierno-vasco/contenidos/informacion/kiroleskola/eu_kirolesk/adjuntos/2_Emociones_basicas.pdf

Goleman, D. (1996): Inteligencia emocional. Barcelona, Kairós.

Goleman, D. (1998). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

González, O. (2008). Análisis y validación de un cuestionario de inteligencia emocional en diferentes contextos deportivos

Huertos C. (2016). Lo que nunca entrenas: el control de las emociones. Recuperado de <https://www.saludmasdeporte.com/deporte-control-de-las-emociones/>

Luque F. 2015. Visualización en el deporte. Utilización, ventajas, guía y ejemplo. Recuperado de <https://futbolenpositivo.com/visualizacion-en-el-deporte-utilizacion-ventajas-guia-y-ejemplo>

Martens, R. (2012). Successful Coaching-. 4th Edition. Cloth Pass/Kycd: Human kinetics

Palmi, J. (2017) Las competencias del deportista para el rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, vol. 17, 1, 13-18.

Solé S., Carrança B., Serpa S. y Palmi J. (2014) Aplicaciones del mindfulness (conciencia plena) en lesión deportiva. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2), 501-508

Valdés Casal, H.M. (1998). *Personalidad y deporte*. Barcelona: INDE.

Weinberg, R., y Gould, G. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. Barcelona: Ariel.

Williams, J. M. (1991). *Psicología aplicada al deporte*. Madrid: Biblioteca Nueva.