

Intervención psicológica para el incremento de la tolerancia a la frustración en lanzadores, categoría 15-16

Psychological intervention for the increment of the tolerance to the frustration in throwers, category 15-16

José Antonio Pelier-Rodríguez¹, Alianne Angelina Morales-Rodriguez², Nayra Martínez-Manzanares³

¹*Lic. Profesor Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Guantánamo, Cuba. ljpelier@nauta.cu*

²*Lic. Profesor Asistente. Centro Provincial de Medicina Deportiva. Guantánamo, Cuba. aliannea@nauta.cu*

³*Lic. Profesor Asistente. Universidad Guantánamo. Guantánamo, Cuba. naramm@cug.co.cu*

Fecha de recepción: 20 de julio de 2019

Fecha de aceptación: 22 de septiembre de 2019

RESUMEN

Esta investigación tiene como objetivo palpar los niveles de conocimientos sobre este fenómeno y proponer acciones de intervención psicológica con carácter racional-emotiva-conductual para incrementar la tolerancia a la frustración en lanzadores del equipo de béisbol, categoría 15-16 de la EIDE de Guantánamo. La forma en que elabore y responda a ese estado de frustración, irá estableciendo un modo personal de solucionar esas situaciones y de ajustar su psiquismo interno con las demandas del juego.

Palabras clave: Béisbol; Lanzador; Frustración; Tolerancia; Intervención psicológica

ABSTRACT

This research aims to palpate the levels of knowledge about this phenomenon and propose actions of psychological intervention with a rational-emotional-behavioral character to increase tolerance to frustration in pitchers of the baseball team, category 15-16 of the Guantánamo EIDE. The way he elaborates and responds to that state of frustration, will establish a personal way to solve these situations and

to adjust his internal psyche with the demands of the game.

Keywords: Baseball; Pitchers; Frustration; Tolerance; Psychological intervention

INTRODUCCIÓN

En el béisbol todas las jugadas comienzan a partir de la labor del lanzador, de ello se deriva que el rol a desempeñar es de extraordinaria importancia e influye directamente en los resultados competitivos, el juego gira alrededor de las acciones ofensivas y defensivas de este. Sobre el recae la responsabilidad de retirar o no al bateador y dependen, en gran medida el resto de las situaciones que se realizan en el juego.

Es necesario tomar en cuenta que los juegos de béisbol se desarrollan bajo una elevada carga psíquica, dado por las situaciones imprevistas, las reacciones emocionales de ambos equipos, el comportamiento del público y las decisiones arbitrales. Por cuanto en el lanzador se deposita la mayor responsabilidad de los triunfos o las derrotas, lo cual sin lugar a dudas puede crear en éste estrés, ansiedad, depresión, frustraciones, autovaloración inadecuada; situaciones de índole psicológica que deben ser manejadas adecuadamente para no afectar su rendimiento y salud mental.

El cometer un error, ser bateado, o perder un juego para su equipo ante gran cantidad de personas que asisten a los estadios impone gran intensidad, esfuerzo físico y psíquico al trabajo del lanzador de béisbol, lo cual también puede repercutir directamente en la actuación del lanzador, en dependencia de cómo éste sea capaz de manejar dichas frustraciones. Es por ello que en la investigación se le brinda una gran atención a esta área.

Estudios previos realizados por los autores de esta investigación, basados fundamentalmente en entrevistas a entrenadores, atletas, observaciones realizadas en sesiones de entrenamiento y competencias reflejaron que los lanzadores del equipo de béisbol de Guantánamo, categoría 15-16 al fracasar en su actuar no son capaces de regular sus emociones, no actúan de manera racional, muestran falta de decisión, inhibición, de confianza en sí mismo, subvaloración, comienzan a deformar la técnica, pierden la efectividad de su rol

como lanzador y se centran en el error cometido, o sea evidencia un mal manejo de la tolerancia a las frustraciones.

Por lo anteriormente expuesto, se proponen acciones de intervención psicológica con carácter racional-emotiva-conductual para incrementar la tolerancia a la frustración en lanzadores del equipo de béisbol, categoría 15-16. Los antecedentes valorados ponen de manifiesto la necesidad de una alternativa que dé respuesta inmediata a la solución a corto plazo de las insuficiencias que influyen en el rendimiento deportivo.

DESARROLLO

La frustración en el deporte es un estado frecuente, el hecho de competir supone en el atleta de forma implícita la posibilidad de ganar y perder. Para muchos atletas, perder es semejante a fracaso, al no lograr el objetivo y las metas por el cual tanto se trabaja durante los entrenamientos. La frustración es una respuesta emocional que puede influir de manera negativa en el deportista, sobre todo, porque también puede provocar un gran estado de estrés. Se desarrolla cuando no pueden alcanzar deseos u objetivos que se tenían y el deportista no tiene claro si es un obstáculo en su camino o una pérdida irreparable.

La necesidad de una mejor comprensión de las habilidades potenciales de los deportistas para afrontar experiencias negativas, haciéndoles más resistentes a los efectos de acontecimientos estresantes, ha conducido a diferentes especialistas al análisis en profundidad de variables moderadoras que faciliten el desarrollo de respuestas positivas a situaciones de estrés y adversidad, reforzando las capacidades de afrontamiento de las mismas.

El problema con la frustración no es tanto sentirla sino gestionarla de manera adecuada, como emoción, aporta una información sobre el resultado de la experiencia (deportiva en este caso). El signo de la vivencia de la misma dependerá del tratamiento que se haga de ella. La frustración puede abocar al fracaso, al desánimo, a la amargura. Pero también es en muchas ocasiones fuente de energía para el mejor conocimiento de uno mismo que permita llegar al éxito.

Resulta oportuno destacar que la mayoría de los estudios en los lanzadores están relacionados con las respuestas emocionales y el control emocional, además se

han desarrollado con equipos de alto rendimiento y de acuerdo a la literatura consultada existen pocas investigaciones sobre el fenómeno que les antecede a estas respuestas negativas, la tolerancia a la frustración. Un elemento importante a destacar del por qué trabajar desde esta categoría es que, en la etapa de adolescencia es imprescindible atender las particularidades de las condiciones de la situación del desarrollo la formación de la personalidad dada la necesidad de preparar al lanzador no solo para las exigencias actuales, sino también para las futuras.

Por constituir uno de los estados subjetivos más incómodos y comunes en los seres humanos, la frustración ha sido estudiada con amplitud y profundidad desde hace mucho. Para Vinacke (1972) frustración "significa bloqueo de una persona en su camino hacia la meta". Este autor lo cataloga como una emoción de fastidio, desamparo, molestia e ira debido a la incapacidad del sujeto de lograr una meta. Lo anterior expuesto se enmarca solo en las consecuencias desfavorables que traen estos estados producto al bloqueo.

En cada lanzamiento que el pitcher no lo realice y no sea efectivo experimentará en algún momento su frustración. La forma en que elabore ese estado de frustración y la manera en que responda a ella irá estableciendo un modo particular de resolver esas situaciones y de ajustar su psiquismo interno con las demandas externas.

En Cuba esta ha sido investigada por González (2001) y Riera (2002). González (2004) plantea que "la frustración es un estado que se produce en el deportista cuando los resultados de la ejecución quedan por debajo de lo esperado. Es decir, cuando no se cumplen los objetivos deportivos propuestos" (González, 2004 p.127). A su vez, Consuegra (2010) lo define como "estado de vacío o de anhelo insaciado que surge cuando la persona se encuentra frente a un impulso, deseo u objetivo que no puede satisfacer" (Consuegra, 2010 p.27).

En los lanzadores la frustración se relaciona con la autoestima general de la personalidad del deportista asociadas a la manera en que este se percibe y confía en sus posibilidades y con el incumplimiento de los propósitos concretos, por lo

que el deportista asocia el fracaso a las acciones malogradas que pueden comprometer el éxito.

Levitov (1967), citado por Pérez (2007) plantea acerca de la frustración que es un estado psíquico del hombre que se manifiesta en rasgos del carácter, de las emociones y de la conducta y que es provocado por dificultades objetivamente insuperables o subjetivamente comprendidas así, que surgen en el camino hacia el alcance de los objetivos, la solución de problemas y tareas.

Los autores asumen el concepto formulado por Levitov (1967), dado que involucra de forma más integradora los elementos claves para el estudio como la percepción (ideas, creencias) del individuo sobre el fenómeno, las necesidades y motivos reguladores de su conducta para comprender la frustración, las manifestaciones conductuales que se derivan del mismo y, por tanto, será la definición que servirá de referencia.

La manera de responder a la frustración está relacionada directamente con las creencias y pensamientos. Las creencias tienen un gran potencial para determinar y condicionar las respuestas del individuo y tienen su origen en afirmaciones no empíricas e irreales a partir del elemento desencadenante o situación de fracaso.

Es importante para disminuir la sensación de frustración no solo conocer el agente frustrante y el sentido personal que éste posee para el deportista, sino que también es necesario conocer la autovaloración y aspiraciones de este para a través de ayuda psicológica establecer una correlación que permita un nivel adecuado de tolerancia.

Cada persona tiene un umbral de tolerancia a la frustración. Pasado ese límite su conducta puede desorganizarse, y en lugar de continuar en la búsqueda de nuevas acciones que permitan satisfacer la necesidad en cuestión, o al menos dedicar su actividad a la satisfacción de otras necesidades también importantes; puede abandonarse a su sufrimiento y sentirse derrotado.

Para Shaffer (2002) la tolerancia a la frustración es indispensable para el ser humano porque desvía la tensión que produce la frustración hacia otros modos de resolución y posibilita al individuo la aptitud para demorar la satisfacción de sus necesidades o deseos como también, la posibilidad de reelaborarlos. Los autores

asumen esta definición como acertada para la investigación dado que desde esta perspectiva se ve el proceso indispensable para que la persona pueda soportar, sostener su malestar en un determinado momento y además pueda trabajar con la frustración.

El enfrentamiento a frustración implicaría entonces desarrollar en la persona sus recursos para amortiguar o afrontar cada vez que aparezca. En esta línea, Puig y Rubio (2011) ratifican la importancia de promover la resiliencia para fortalecer al individuo y así, poder reducir el impacto de la adversidad en el momento de su aparición. En la actualidad, la tolerancia a la frustración se enfoca a que la persona soporte su molestia a la vez que pueda implementar recursos personales para salir de ese estado, por ello podría relacionarse la frustración como adversidad y extrapolar los aportes provenientes de la resiliencia para su comprensión e intervención.

Posada (2015) propone cuatro capacidades: autorregulación, asumir la responsabilidad, estructurar las relaciones y configurar el futuro. Estas capacidades a la luz de la tolerancia a la frustración, ubican al sujeto en una posición activa con respecto a sí mismo ya que, lo responsabiliza en el desarrollo de su propia tolerancia a la frustración.

El resultado de no saber cómo ajustar la frustración es dejar de intentar, abandonan ese deporte porque solo recibe disgustos, dejan de intentarlo y tiran la toalla. En el béisbol, a medida que el lanzador se va enfrentando al trabajo en el box, se va dando cuenta de que no siempre se puede tener lo que se desea de inmediato (lanzamientos efectivos) y va aprendiendo a tolerar, a esperar, a aceptar ciertas molestias (externas e internas) o demora en la obtención de lo que se quiere. Es decir, va aprendiendo a tolerar la frustración, la tardanza en lo deseado, saber esperar, soportar las vicisitudes del ambiente, y a aprender a satisfacer sus deseos y necesidades por él mismo en vez de esperar pasivamente que otros lo hagan por él.

Para la propuesta de acciones de intervención para incrementar la tolerancia a la frustración en los lanzadores, se asume el modelo ABC de la teoría de la Terapia Racional Emotiva Conductual fue formulada por Albert Ellis en 1956. El autor

afirma que lo que causa la alteración o dificultad emocional no es lo que sucede en el punto A, sino que las personas crean una estructura de creencias en el punto B y refuerzan estas creencias en una forma negativa y muchas veces perjudicial, lo cual se manifiesta en las reacciones conductuales o emocionales: el punto C. (Ellis, 1999)

Resulta de gran ayuda para el deportista, el poseer ciertos conocimientos de la terapia racional emotiva conductual en especial en lo referente a la identificación de los pensamientos irracionales de tal forma que tome conciencia de ellos y cuente además con ciertos recursos para su eliminación o sustitución por otros más racionales y adecuados según la situación que presente en cada caso.

Patrones de pensamiento en algunos atletas resultan similares independientemente de la situación, mientras que en otros cambia drásticamente en dependencia de ella. En uno u otro caso es preciso identificar los estilos de pensamientos que son típicos en cada caso particular, con el fin de discriminar cuando lo que piensa un deportista se ajusta a la realidad, es razonable y lógico o, todo lo contrario. En el deportista son comunes los pensamientos de catastrofismo, unido a filtraje, ilusión de control, culpabilización entre otros que lo conllevan a ver la mayoría de las situaciones como amenaza, porque teme al fracaso lo que limita su crecimiento deportivo aún a expensas de que posea un buen nivel de desarrollo físico o técnico-táctico.

Dado que el modelo de la terapia racional emotiva conductual consta de diversas clases de reestructuraciones cognitivas, que incluyen la averiguación de los pensamientos irracionales típicos, el debate sobre ellos, la distinción entre pensamiento lógico e ilógico y la definición y autodefinition semántica, que te ayuda a mantener cercanía con la realidad.

Precisamente, debido a estas características de las creencias del lanzador, concordamos con Ellis (1999) quien refiere que la terapia racional emotiva conductual es un enfoque psicoeducativo, es decir, parte de la tarea del/la terapeuta en un proceso psicoterapéutico, es enseñar a la persona su forma de pensar y a prestarle atención a sus ideas y pensamientos, para que, a partir de ese aprendizaje, pueda ser posible el cambio.

1. Darse cuenta de que son ellas las que crean, en gran medida, sus propias perturbaciones psicológicas, y que, aunque las condiciones ambientales pueden contribuir a sus problemas, tienen, en general, una consideración secundaria en el proceso de cambio.
2. Reconocer claramente que poseen la capacidad de modificar de una manera significativa estas perturbaciones.
3. Comprender que las perturbaciones emocionales y conductuales provienen, en gran medida, de creencias irracionales, dogmáticas y absolutistas.
4. Descubrir sus creencias irracionales y discriminar entre ellas y sus alternativas racionales.
5. Cuestionar estas creencias irracionales utilizando los métodos lógico – empíricos de la ciencia.
6. Trabajar en el intento de internalizar sus nuevas creencias racionales, empleando métodos cognitivos, emocionales y conductuales de cambio.
7. Continuar con este proceso de refutación de las ideas irracionales y utilizar métodos multimodales de cambio durante el resto de sus vidas.

Las acciones de intervención psicológica estarían encaminadas a que el lanzador sea capaz de controlar las creencias irracionales mediante:

Identificación de las ideas irracionales.

Objetivo: Detectar los pensamientos negativos que le anteceden a los estados de tensión producto al error en los lances, con el fin de hacer sus pensamientos más constructivos (pensamientos negativos a tener con mayor frecuencia, Identificar las personas, lugares o situaciones del juego que, aumentan el patrón de pensamiento negativo).

Restricción de los pensamientos negativos.

Objetivo: Detener los pensamientos negativos (detener los pensamientos y las autoexpresiones negativas cuando se fracasa mediante auto órdenes positivas o alguna imagen / señal y sustituir el pensamiento destructivo por otro constructivo).

Identificación de los pensamientos irracionales.

Objetivo: Caracterizar los pensamientos irracionales (Ej. Ganar es el objetivo final, soy un fracaso, los buenos atletas nunca ceden a la fatiga, pero yo me entrego a

ella, por eso no soy un buen lanzador, no debo cometer errores a la hora de lanzar, actúo mal en los días de lluvia, cuando el arbitraje es malo) y combatir dichas ideas refutándolas y sustituyéndolas por pensamientos más racionales.

Discusión de las ideas irracionales.

Objetivo: Evaluar los pensamientos irracionales mediante una serie de preguntas, llevando al lanzador a prender a cuestionar sus propios pensamientos, con la idea de demostrar que son erróneos, y brindarles estrategias para pensar más racional. Este enfoque permitirá implementar mecanismos autoreglativos para el manejo del fracaso en los lanzadores, utilizando para este último un entrenamiento mental que está constituido por diferentes estrategias cognitivos, emocionales y conductuales, que constituyan una estrategia de intervención psicológica para incrementar la tolerancia a la frustración en los lanzadores del equipo de béisbol de Guantánamo, categoría 15-16.

La Importancia de trabajar la tolerancia a la frustración con un carácter racional-emotiva-conductual en estas edades y en el deporte, es que el pensamiento conceptual teórico es la de ser reflexivo para la reestructuración cognitiva de las ideas irracionales que surgen durante las actuaciones en que fracasan.

Como los autores han citado en varias ocasiones, hay situaciones en la que no podemos eliminar la frustración, pero desde la preparación psicológica se puede enseñar al deportista por qué tiene reacciones negativas, identificarlas, anticiparse a las mismas para mantener la efectividad en el juego y así llegar a obtener una racionalidad adecuada de la frustración.

CONCLUSIONES

La consulta realizada a los referentes teóricos-metodológicos en correspondencia con el tema de esta investigación unida a las insuficiencias detectadas en el diagnóstico aplicado, permitieron la confección de acciones de intervención psicológica con carácter racional-emotiva-conductual para incrementar la tolerancia a la frustración en lanzadores del equipo de béisbol, categoría 15-16. Finalmente, se determinó la factibilidad de las acciones de intervención propuestas que se convierten en un instrumento de gran ayuda para el entrenador en la

preparación psicológica de los lanzadores que le aseguran una mejor tolerancia al fracaso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Consuegra, A. (2010). *Diccionario de psicología*. Bogotá. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- ELLIS, A.; CABALLO, V. y LEGA, L. (1999). *Terapia Racional Emotivo Conductual*. México, D. F: Editorial Siglo XXI.
- González L. G. (2001). *Autovaloración y pretensiones. Elementos de alto nivel regulador para el deportista*. Lecturas Educación Física y deportes. [En línea] [Disponible en: Stress y deporte de alto rendimiento [http://www.deportes.com/.](http://www.deportes.com/)] Revista Digital [Consultado 14 de octubre del 2014]
- González, L. G. (2001). *Stress y deporte de alto rendimiento*. Guadalajara, México: Editorial ITESO.
- GONZÁLEZ, L. G. (2004). *La respuesta emocional del deportista*. Una visión científica del comportamiento ante el reto competitivo. La Habana: Editorial Deportes.
- LEVITOV, N. (1967). *Sobre los estados psíquicos del hombre*, en Publicación periódica, pp. 10-20.
- Pérez, Y. (2007). *Programa de orientación psicológica para estimular el autocontrol emocional en ajedrecistas de alto rendimiento*. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, UCCFD “Manuel Fajardo”.
- VINACKE, W. E. (1972). *Psicología general*. Madrid, Magisterio español: S.A.
- Riera, M. A. (2002). *El entrenamiento psicológico integrador en los equipos juveniles de Judo femenino y Fútbol de la ESPA Provincial de Villa Clara*. Tesis al grado de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. ISCF —Manuel Fajardo. Villa Clara.
- Shaffer, D. R. (2002). *Desarrollo social y de la personalidad*. Madrid: Thomson.
- Posada Quiroga, Elvis (2015). *La frustración como recurso terapéutico en la formación profesional del arteterapeuta*.
- Puig, G. y Rubio, J. L. (2011). *Manual de resiliencia aplicada*. Barcelona: Editorial Ge-disa S.A.