

INTELIGENCIA EMOCIONAL Y EL ENFADO EN EL BALONCESTO

EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE ANGER IN THE BASKETBALL

Autores: MSc. Osmani Evelio Mercadet- Portillo

Dr.C. Rafael Inufio- Díaz

Universidad de Matanzas. Facultad de Cultura Física

País. Cuba

RESUMEN

Las emociones en el deporte deben gestionarse de tal manera que se pongan al servicio de los acontecimientos y evitar que provoquen una conducta desenfrenada. La inteligencia emocional engloba habilidades como: autocontrol, autoconciencia, agilidad mental, la motivación y la confianza, que posibilitan que el entrenador tenga recursos de ayuda para identificar y educar las emociones de sus jugadores en consonancia con el proyecto común del equipo. En el artículo se reflexiona sobre una serie de particularidades de la inteligencia emocional relacionadas con el enfado en el Baloncesto, el cual puede emerger como una vivencia intensa de carácter negativo.

Palabras clave. Emociones, enfado, Baloncesto

ABSTRACT

Emotions in sport must be managed in a way that is placed at the service of events and prevent them from causing riotous behavior. Emotional intelligence includes skills such as self-control, self-awareness, mental alertness, motivation and confidence, which enable the coach have the resources to help identify and educate the emotions of the players in line with the team project. In the article a number of features of emotional intelligence related to anger in Basketball are reflected, this can emerge as an intense experience of negative character.

Key words. Emotions, anger, Basketball

INTRODUCCIÓN

El proceso de formación del deportista y su participación en las competencias, por lo general, se caracterizan por actitudes positivas, de alegría y altas disposiciones dirigidas hacia el alcance de buenos rendimientos. En los entrenamientos diarios, en teoría, la identificación colectiva al equipo, las buenas relaciones interpersonales, el respeto y admiración por el entrenador, así como el cumplimiento consciente del reglamento de los eventos competitivos, exigidos por árbitros y jueces, se encuentran matizados por estados positivos de superación y mejora, en aras de un buen desempeño; no obstante esto no se produce en muchos casos en la práctica cotidiana.

En la vida diaria de cualquier hombre o mujer se presentan situaciones que provocan grandes disgustos, sentimientos negativos de impotencia ante las agresiones físicas, verbales o gestuales de que son objeto, momentos de ira, que pocas veces se pueden racionalizar acertadamente y controlar a su debido tiempo, para que las consecuencias de ese mal humor, que puede hacerse más intenso, en la medida en que más se

piense en el asunto, puedan eliminarse y que prevalezca el sentido común y la armonía entre los sujetos involucrados en estas situaciones conflictivas.

Si se tienen en cuenta las afirmaciones que Goleman (1996), describe en su libro mundialmente conocido “Inteligencia emocional”, y en otros estudios de destacados investigadores como Codina (2012), Cooper y Sawaf (1998), Martínez, Moya y Garcés (2013), el control emocional, resulta de gran importancia para la vida y el bienestar psíquico del sujeto.

Por ello, el enfado del ser humano al irrumpir bruscamente afecta la conducta del sujeto, pues es un estado psicológico que comprende a toda la personalidad y le impide al individuo pensar con tranquilidad en la gravedad de la falta cometida por el otro, el analizar si de veras existen razones de peso para liberar tanta energía negativa y descargarla de una forma tan explosiva y en la mayoría de los casos, impropio e inadecuado.

Se plantea que el enfado aparece como un estado emocional extraordinariamente desorganizador de la conducta, porque los estímulos que han perturbado notablemente al sujeto llegan de forma

directa y mucho más rápido a centros subcorticales, que de inmediato procesan la información y emiten una respuesta acorde con el grado de alteración que siente el sujeto, mucho antes de que los hemisferios cerebrales, encargados del análisis más racional del hecho en sí, hayan podido procesarlos y a su vez, emitir la respuesta más acertada en cada caso.

En realidad, este fenómeno aludido posee un gran protagonismo en el proceso de formación y perfeccionamiento del deportista. Son numerosas las acciones que se desarrollan en las sesiones diarias de entrenamiento, pero en especial durante y al culminar las competencias, que manifiestan la presencia en los implicados de intensas vivencias de carácter negativo, vinculadas con pobre desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas y concretadas en estados de enfado. Ellas pueden aparecer ante una conducta agresiva del contrario, que pasa inadvertida para otros, una decisión del árbitro que se considere impropia o injusta, críticas del entrenador en tono desmedido, delante de todos, lo cual produce sentimientos de vergüenza, desaliento o frustración.

En realidad, este fenómeno aludido posee un gran protagonismo en el proceso de

formación y perfeccionamiento del deportista. Son numerosas las acciones que se desarrollan en las sesiones diarias de entrenamiento, pero en especial durante y al culminar las competencias, que manifiestan la presencia en los implicados de intensas vivencias de carácter negativo, Loehr (1990), que pueden estar vinculadas con el pobre desarrollo de la inteligencia emocional de los deportistas y concretadas en estados de enfado. Ellas pueden aparecer ante una conducta agresiva del contrario, que pasa inadvertida para otros, una decisión del árbitro que se considere impropia o injusta, críticas del entrenador en tono desmedido, delante de todos, lo cual produce sentimientos de vergüenza, desaliento o frustración.

El autor ha seleccionado esta temática, por considerar que posee alta necesidad social, porque no son pocos los equipos deportivos del territorio, de categorías escolares y juveniles, e inclusive de primera categoría, que cuando algunos de sus miembros se han dejado llevar por los sentimientos de enfado, han incurrido en acciones antideportivas de diversa índole (en ocasiones hasta observadas por millones de espectadores en juegos transmitidos por los medios de difusión

nacional), que han conducido a disímiles medidas disciplinarias, o que han quedado impunes, todo lo cual debe ser prevenido de antemano con acciones concretas dirigidas a este fin.

El estudio realizado permitió determinar como problema científico que existen insuficientes investigaciones en el deporte de Baloncesto que abordan el problema del enfado por lo que emerge la necesidad de realizar un abordaje teórico preliminar sobre el tema que permita enriquecer y estimular los estudios sobre la temática.

Por ello los objetivos del artículo están dirigidos a valorar la importancia del control de las emociones y en especial del enfado, para la práctica sistemática del deporte y enfatizar en el conocimiento de tendencias emocionales y el uso de herramientas psicológicas y de autorregulación tanto de entrenadores y atletas para el control de enfado.

El equilibrio mental en el Baloncesto

El Baloncesto como deporte de equipo de gran implantación social ha sido fundamentalmente un juego con una codificación reglamentaria dinámica y actualizada –sus reglas son revisadas cada año olímpico– que comporta una actividad física continua e intensa; exige

para su práctica un buen nivel físico de base y un alto nivel competitivo al gusto de los tiempos actuales y proporciona por ello emoción incertidumbre y espectáculo.

En este deporte se destaca el equilibrio mental necesario para que el jugador consiga el salto definitivo. La fortaleza mental del jugador es una cualidad fundamental para su éxito, la cual conlleva a plasmar en el juego la creatividad y la capacidad para resolver situaciones. El baloncesto es un fenómeno de gran impacto social por lo que desencadena entre sus participantes un enorme torrente emocional. Es generador de vivencias que exigen altas dosis de acometividad lo que incide como actividad de alta descarga emocional cuya expresión en ocasiones es el impulso agresivo. Este impulso emocional induce a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe y paraliza y lleva a sensaciones de fracaso, baja autoestima y actitudes negativas.

El equilibrio mental necesario para que el jugador consiga el salto definitivo es un factor decisivo. Según Gutiérrez (s.f) y García (2001), la fortaleza mental del jugador es una cualidad fundamental para su éxito, la cual conlleva a plasmar en el juego la creatividad y la capacidad para

resolver situaciones. El Baloncesto es un fenómeno de gran impacto social por lo que desencadena entre sus participantes un enorme torrente emocional. Es generador de vivencias que exigen altas dosis de acometividad lo que incide como actividad de alta descarga emocional cuya expresión en ocasiones es el impulso agresivo. Este impulso emocional induce a la superación y búsqueda del éxito, pero en otros muchos casos bloquea, inhibe y paraliza y lleva a sensaciones de fracaso, baja autoestima y actitudes negativas.

Esta disciplina deportiva al ser una actividad socializadora, puede aportar, valores positivos mediante el uso de una apropiada pedagogía, que conlleve a su vez a la adecuada regulación y autorregulación emocional. Por lo que el equilibrio emocional juega un papel fundamental en el proceso educativo y por tanto se debería trabajar desde edades tempranas en estrecha correlación con los preceptos de la inteligencia emocional.

La naturaleza de la inteligencia emocional

Goleman (1996) asume que las características de la llamada inteligencia emocional son: la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, de perseverar en el

empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera con nuestras facultades racionales y la capacidad de confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades resulta decisivo para determinar el motivo por el cual ciertos individuos prosperan en la vida mientras que otros, con un nivel intelectual similar, acaban en un callejón sin salida.

A su vez, que enfatiza que el papel preponderante que ejercen las emociones dentro del funcionamiento psicológico de una persona cuando esta se ve enfrentada a momentos difíciles y tareas importantes: los peligros, las pérdidas dolorosas, la persistencia hacia una meta a pesar de los fracasos, el enfrentar riesgos, los conflictos con un compañero en el trabajo. En todas estas situaciones hay una involucración emocional que puede resultar en una acción que culmine de modo exitoso o bien interferir negativamente en el desempeño final. Cada emoción ofrece una disposición definida a la acción, de manera que el repertorio emocional de la persona y su forma de operar influirá decisivamente en

el éxito o fracaso que obtenga en las tareas que emprenda.

El enfado

Según Tice Apud. Goleman (1996) el enfado parece ser el estado de ánimo más persistente y difícil de controlar. De hecho, el enfado es la más seductora de las emociones negativas porque el monólogo interno que lo alienta proporciona argumentos convincentes para justificar el hecho de poder descargarlo sobre alguien.

Formas de calmarlo:

- Debemos tratar de socavar las convicciones que alimentan el enfado, cuanto antes, mejor.
- Cuantas más vueltas demos a los motivos que nos llevan al enojo, más “buenas razones” y más justificaciones encontraremos para seguir enfadados.
- Es necesario volver a encuadrar la situación en un marco más positivo.
- La persona agraviada debería alejarse durante un tiempo de la persona causante del enojo y frenar la escalada de pensamientos hostiles tratando de distraerse, pues es difícil sentirse enfadado cuando uno se lo está pasando bien.

- Caminatas. El ejercicio activo contribuye a dominar el enfado, ya que después del alto nivel de excitación fisiológica suscitado por el ejercicio, el cuerpo vuelve naturalmente a un nivel de menor excitación.
- El poder sedante de la distracción reside precisamente en poner fin a la cadena de pensamientos irritantes (ver TV, leer y actividades similares), sin embargo el comer no ayuda en absoluto a reducir la ira
- Ejercicios de respiración profunda y distensión muscular.
- Se puede cortar el círculo vicioso de la preocupación, cambiando el foco de la atención.

Según Zillman, psicólogo de la Universidad de Alabama, Apud. Iguña (2013) el detonante universal del enfado es la sensación de hallarse amenazado (no solo amenaza física, sino también a cualquier amenaza simbólica para nuestra autoestima o amor propio, como por ejemplo, sentirse tratado injustamente, sentirse insultado, menospreciado, frustrado en la consecución de un determinado objetivo, etc.), percepciones todas ellas que actúan como detonante de

una respuesta límbica que tiene el efecto doble sobre el cerebro.

Por una parte, libera la secreción de catecolaminas que cumplen con la función de generar un acceso puntual y rápido de la energía para “emprender una acción decidida, tal como la lucha o la huida”. Esta descarga de energía límbica perdura varios minutos, durante los cuales nuestro cuerpo, en función de la magnitud que nuestro cerebro emocional asigne a la amenaza, se dispone para el combate o para la huida.

Mientras tanto, otra oleada energética activada por la amígdala, perdura más tiempo que la descarga catecolamínica y se desplaza a través de la rama adrenocortical del sistema nervioso, aportando así el tono general adecuado para la respuesta. Esto puede durar horas o días, manteniendo al cerebro emocional predispuesto a la excitación. Esto explica que la mayoría de las personas parecen más predispuestas a enfadarse una vez que ya han sido provocadas o se hallan ligeramente excitadas.

En este caso, la persona se siente incapaz de perdonar y se cierra a todo razonamiento. El elevado nivel de excitación, alimenta una ilusión de poder e

invulnerabilidad, ya que, a falta de toda guía cognitiva adecuada, la persona se retrotrae a la más primitiva de las respuestas.

Según este autor, la catarsis (descargar verbalmente la ira), en contra del criterio popular, no ayuda a controlarlo, sino a alargar el mal humor, lo que se ve apoyado por Iguña (2013).

Las emociones en el Baloncesto

El entrenador superior de Baloncesto de Andalucía España, Burgos (2011), en su artículo titulado: “La influencia de la gestión de las emociones en el rendimiento deportivo de un equipo de baloncesto” da las siguientes consideraciones al respecto.

El rendimiento deportivo de un equipo de Baloncesto depende de muchos factores, pero sería casi imposible valorarlo adecuadamente sin tener en cuenta lo psicológico y emocional. El control y la gestión de las emociones corresponde al entrenador, la gestión del factor humano bajo sus órdenes y la dirección del grupo suele ser lo que más valoran los jugadores.

Las emociones cuentan y se deben analizar y gestionar. Los entrenadores deben aprender a controlar sus emociones y la de sus jugadores. Gestionar las emociones se convierte en aspecto clave

en la alta competición, el entrenador debe ser el gestor de esas emociones, actuar como un *coaching* deportivo y su misión fundamental va a ser desarrollar el talento de sus jugadores.

La diferencia entre el éxito y el fracaso en el deporte no radica en el desarrollo de las capacidades físicas, técnicas, tácticas sino en la capacidad emocional para reconocer y regularizar las emociones.

Esta capacidad ayudará a reconocer las emociones y a regularizarlas, a nivel individual, a identificarlas en los jugadores, entre los compañeros, de los rivales, etc.

El directivo tiene que saber que quiere y hacia dónde va y fijar adecuadamente los objetivos, el entrenador tiene que acompañar al jugador (apoyándolo, impulsándolo, animándolo, retándolo, provocándolo, soportándolo, etc.), es decir gestionando sus emociones.

Para lograrlo debe existir una adecuada relación entrenador- atleta donde prevalezca el respeto, empatía y la comunicación educativa.

Las relaciones empáticas ayudan a que el entrenador pueda tener un mayor control emocional de los deportistas y contribuyen a ayudar al atleta para

que pueda tener herramientas psicológicas efectivas para el manejo del enfado.

El manejo de la regulación de las emociones

Esta habilidad es probablemente la más difícil de conseguir de todas. Se trata de conseguir integrar eficazmente las emociones en el pensamiento y en nuestras conductas para conseguir mejor rendimiento en la cancha.

Gestionar las emociones es tener en cuenta la información que proporcionan y canalizar adecuadamente los sentimientos en función del estado de ánimo en que se encuentren.

Se debe tener cuidado en pensar que gestionar es suprimir o reprimir las emociones. A veces hay que pasar malos momentos y aprender de ellos para un mejor desarrollo como jugadores o entrenadores.

Las emociones son también fuente de motivación e inspiración. Son puro movimiento y llevan a la acción. El enfado se puede aprovechar para que de energía al llevar a cabo una acción positiva. Con todo lo dicho, parece claro que hay que ser conscientes de ellas y aceptarlas. Sin embargo, hay que aprender de ellas y tienen que incorporarse en nuestro

pensamiento, integrarlas en nuestras conductas sin magnificarlas ni ocultarlas.

El jugador se comporta en el campo guiándose de sus pensamientos conceptos y conocimiento del juego y sus sentimientos emociones y estados de ánimo. Por lo que se mejorará en el proceso de toma de decisiones integrando ambos adecuadamente.

Al controlar mejor la ansiedad permitirá adecuar mejor los impulsos, lo cual ayudará directa y proporcionalmente a evitar decisiones inadecuadas, a tener las cosas más claras y aminorar las indecisiones, en definitiva a no bajar el rendimiento tanto de entrenadores como de jugadores.

Un jugador enfadado es muy preocupante para su equipo, ya que no solo juega en inferioridad durante su enfado, sino que además corre el riesgo de ser sancionado por su comportamiento y perjudicar de esta forma mucho más a su equipo. El control emocional en esta situación límite marca la diferencia entre el jugador implicado y el que no está. Si el jugador no controla su respuesta, las consciencias son irreparables y si es al final del partido puede hasta costar el propio partido.

Factores que favorecen un estado emocional positivo en el Baloncesto

Burgos (2011) plantea que existen factores que favorecen un estado emocional positivo en el baloncesto, estos son:

Cohesión interna de grupo

Los componentes de un equipo de baloncesto trabajan juntos en la búsqueda de un objetivo común, la cohesión del grupo es un sentimiento que crece y se desarrolla internamente a lo larga de la temporada, cuando la cohesión es fuerte el grupo trabaja junto y unido, se suele decir con frecuencia "el equipo es una "piña" y eso se nota mucho en especial en los momentos de dificultad, cuando se consigue un buen "*feeling*" entre los jugadores y el cuerpo técnico, la complicidad y la ilusión son las señas de identidad del equipo.

Clima favorable en la convivencia

Para que haya buena comunicación entre todos los miembros de un equipo el entrenador debe favorecer un buen clima en la convivencia del grupo. Eso hará que la comunicación fluya en todas las direcciones, que no solo sea el entrenador el que hable y los jugadores escuchen.

Cuando el jugador se atreve a exponer su opinión sin miedo ni recelos, cuando el entrenador lo escucha aunque al final decida lo que crea mejor para su equipo, cuando haya libertad para exponer los pensamientos con respeto hacia compañeros, técnicos, colaboradores, etc., la información y comunicación fluirá adecuadamente y se evitará los típicos "silencios" que no aportan nada bueno para el equipo.

Ilusión y motivación

De forma popular se dice que una persona está motivada cuando emprende algo con ilusión, superando el esfuerzo que deba realizar para obtenerlo.

Sólo desde la ilusión y la complicidad del grupo los equipos crecen como equipo. Cuando un equipo comparte esa ilusión las motivaciones individuales se alinean con las colectivas y surgen motivaciones especiales que van mucho más allá que ganar o perder partidos.

Estado ideal de ejecución

El estado ideal de ejecución se conoce como "*flow*" o "*fluir*", el deportista suele identificarlo como un estado de "confianza", es como "jugar de memoria" tanto a nivel individual como colectivo.

Este estado consiste en conseguir un equilibrio emocional y sensación de control, dándose autoconfianza individual y colectiva y consiguiendo una activación nerviosa idónea, que deriva en una gran ilusión y energía para afrontar los partidos con el rival y se afronta la competición como un reto o desafío.

Emociones que alejan de un rendimiento óptimo

Los equipos de baloncesto rompen su cohesión y acaban descomponiéndose cuando aparecen las emociones negativas, primero suelen ser un efecto a nivel individual y luego se trasladan a lo colectivo.

Entre las emociones negativas que conviene erradicar de un vestuario cuanto antes están: el egoísmo, el enfado, el desánimo, la ansiedad y el stress.

CONCLUSIONES

Es importante prestarle la atención requerida a las emociones porque las mismas pueden llegar a dominar a entrenadores y jugadores, lo cual puede incidir negativamente tanto individual como colectivamente, por lo que se debe aprender a controlarlas especialmente con el enfado y lograr un equilibrio emocional

que permita afrontar los partidos con energía positiva y la mente clara y concentrada en las acciones y situaciones de juego.

Cada jugador debería identificar su tendencia emocional ya sea negativa o afectiva porque una trae inadecuada descarga de la tensión y la otra puede tender a la falta de respuesta, por lo que ambas si no se controlan pueden en un contexto determinado ser inapropiadas o perjudiciales al no dar la respuesta o reacción idónea que lleve determinada situación.

El entrenador debe contribuir al desarrollo de emociones positivas en el atleta en su deporte, así como facilitarle con la ayuda especializada técnicas psicológicas para el manejo adecuado y control del enfado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Burgos, E. (2011) *Ponencia sobre la evolución futura del baloncesto y el entrenador como gestor de emociones*. Recuperado de: <http://www.sabercompetir.com>
2. Codina, A. (2012) *Inteligencia emocional para el trabajo directivo y las relaciones interpersonales*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
3. Cooper, R & Sawaf, A. (1998). *La inteligencia Emocional, Aplicación al liderazgo y a las organizaciones*. Bogotá: Editorial Norma.
4. García, F. (2001). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. *Revista EFdeportes*. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>
5. Goleman D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Editorial Kairos.
6. Gutiérrez, C. (s.f) *Baloncesto y educación emocional interactúan en el campus*. Recuperado de: <http://www.fcbarcelona.cat.htm>
7. Iglesias, O. (2000). *Sociología y sociología del deporte*. ISCF.

8. Iguña, J. (2013). *La inteligencia emocional en el deporte*.

Recuperado de: [http:// www.psico-deportes.blogspot.com](http://www.psico-deportes.blogspot.com)

9. Loehr, J. (1990). *Fortaleza mental en el deporte*. Buenos Aires: Editorial Planeta.

10. Martínez, A, Moya, F y Garcéz, E. (2013). *Inteligencia emocional y deporte: situación actual del estado de la investigación*. Recuperado de: <http://scielo.isciii>

Dr C. Rafael Inufio- Díaz

Doctor en Ciencias en Psicológicas
Profesor Auxiliar

Universidad de Ciencias de la Cultura
Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Contacto. rafael@inder.cu

Recibido: 25072015

Aprobado: 07092015

Datos de los autores:

MSc. Osmani Evelio Mercadet- Portillo

Máster en Psicología del Deporte y
Profesor Auxiliar

Facultad de Cultura Física. Universidad de
Matanzas

Contacto: osmani.mercadet@umcc.cu .