

## La aplicación de la alteración de estado emocional en el rendimiento deportivo

**Lincol Núñez Cruz<sup>1</sup>**

[lincoln@lincolmn.com](mailto:lincoln@lincolmn.com)

**Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues<sup>2</sup>**

[deabreu.fabiano@gmail.com](mailto:deabreu.fabiano@gmail.com)

### RESUMEN

Esta monografía tiene como objetivo central la presentación de las bases de la metodología que prueba el uso aplicado de varias áreas, tales como: La Psicoanálisis junto con la Filosofía y la Psicología de la Educación (Sigmund Freud y Skinner) en el ámbito de las variantes de las escuelas de aprendizaje. y de Fisiología y Psicología (Bradford Cannon, Pilay y Dweck), generan resultados por encima del promedio para los atletas que pasaron por las sesiones y fueron guiados a través de las bases de esta investigación y su amplio modelo educativo adaptativo. Por tanto, la comparación en la evolución del rendimiento en el contexto del fútbol, a partir del análisis de deportistas que viven con un alto nivel de presión diaria y, en consecuencia, irregularidades en el aspecto rendimiento. Por tanto, la posibilidad de la conexión multidisciplinar entre distintas áreas y la investigación científica ayuda a los deportistas a mantener y aumentar su rendimiento deportivo a partir de una mentalidad fortalecida.

**Palabras Clave:** psicoanálisis; psicología; aprendizaje; deporte.

---

<sup>1</sup>Licenciado en Filosofía y Postgrado en Psicoanálisis Clínico de Logos University International y FABIC,

<sup>2</sup>Doctora, neurocientífica, magíster en psicoanálisis, bióloga, historiadora, antropóloga, con formación también en neuropsicología, neurolingüística, inteligencia artificial, neurociencia aplicada al aprendizaje, filosofía, periodismo, programación en python y formación profesional en nutrición clínica - Directora de Investigación y Análisis Heraclitus ; Jefe del Departamento de Ciencia y Tecnología de Logos University International, Profesor e investigador de la Universidad Santander de México; Miembro de SFN - Society for Neuroscience, Miembro activo de Redilat,

## **The application of the alteration of emotional state in sports performance**

### **ABSTRACT**

This monograph has as its central objective the presentation of the fundamentals of methodology that proves how the applied use of several areas, such as: Psychoanalysis together with Philosophy and Educational Psychology (Sigmund Freud and Skinner) in the scope of the variants of learning schools and of Physiology and sports Psychology (Bradford Cannon, Pilay and Dweck), provides above-average results for athletes who have gone through the sessions and been guided through the foundations of this research and its broad adaptive educational model. Therefore, the comparison in performance evolution in the context of football, from the analysis of athletes who live with a high level of daily pressure and, consequently, irregularities in the performance aspect. Therefore, the possibility of a multidisciplinary connection between different areas and scientific research helps athletes in their maintenance and increase in their sports performance based on a fortified mentality.

**Keywords:** psychoanalysis; psychology; learning; sport; athletes.

Artículo recibido: 03 marzo 2022

Aceptado para publicación: 20 marzo 2022

Correspondencia: [deabreu.fabiano@gmail.com](mailto:deabreu.fabiano@gmail.com)

Conflictos de Interés: Ninguna que declarar

## 1. INTRODUCCIÓN

Las ciencias que estudian la mente humana son “recientes”, el propio psicoanálisis freudiano tiene un hito con la publicación de “La interpretación de los sueños” a finales del siglo XX, en 1900. Lo mismo sucede con el padre de la Lingüística, Ferdinand de Saussure, quien tiene el “Curso de Lingüística General”, publicado por sus alumnos en su autopsia, precisamente en 1916. Aun así, podemos comentar la fisiología que luego integraría los análisis en la expansión de la psicología del deporte, con las teorías de Walter Bradford Cannon en Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la ira (1929).

Por supuesto, las metodologías surgidas en años de desarrollo de la filosofía de la educación, fundamentalmente, aquellas que están intrínsecamente ligadas a la enseñanza tradicional y revolucionaria en el modelo occidental, los modelos de aprendizaje.

Sin embargo, ¿qué tiene que ver todo esto con los resultados de rendimiento? De hecho, todo, toda la base de nuestra investigación tiene que ver con los cimientos de la revolución cognitiva del siglo XX. Sin estos grandes nombres del “Giro Mental”, no tendríamos estudios tan profundos sobre los detonantes de los deportes que implican un nivel extremo de concentración, además de la presión y otros desequilibrios emocionales que se producen a lo largo de una disputa deportiva, ya sea colectivo o no.

Basados en los presupuestos del psicoanálisis, la psicología y la filosofía de la educación, la fisiología y la psicología del deporte, tenemos una amalgama de conceptos que conectan y generan resultados superiores a la media en el rendimiento deportivo. Al mismo tiempo, las sesiones realizadas con deportistas benefician tanto el rendimiento deportivo como las características personales. Es decir, muestran que las condiciones fuera del campo influyen en el rendimiento. Sin embargo, solo la aplicación de los métodos del psicoanálisis freudiano no es suficiente para obtener los resultados, como dice el propio psicoanalista:

*"El psicoanálisis es realmente un método terapéutico como los demás. Tiene sus triunfos y sus derrotas, sus dificultades, sus limitaciones, sus indicaciones... Y aquí quisiera añadir que no creo que nuestras curas puedan competir con las que tiene lugar en Lourdes. Hay mucha más gente que cree en los milagros de la*

*Santísima Virgen que los que creen en la existencia del inconsciente” (1933, libro 29, pp.61-62 en ed. bras).*

Así que, fue bienvenida la complementación con otras teorías surgidas del mismo período del Big-Bang del psicoanálisis.

### **1.1 - Psicología y Filosofía de la Educación**

A primera vista, sabemos que estas dos áreas están correlacionadas y son complementarias, como lo están en todos los marcos curriculares posibles. Desde la licenciatura y el bachillerato, las disciplinas marcan su presencia. Además, la Filosofía y la Psicología son tan relevantes hasta el punto de tener sus propios métodos de enseñanza para cada especificidad. Finalmente, el motor de estas dos áreas de enseñanza para la investigación son las metodologías de aprendizaje y sus motivaciones. Asimismo, pueden alinearse con las preguntas de propósito y recompensa en el censo educativo y profesional.

Según la teoría conductista de Skinner (1904-1990), los seres humanos aprenden en dependencia bilateral de su estado de conducta activa. Por lo tanto, tales cambios en lo que se considera comportamiento son parte de un “contraataque” individual a eventos conocidos como estímulos, que tienen lugar en el entorno en el que vive el individuo, conocido como medio ambiente. Surge así la respuesta a dicho estímulo. Por tanto, es necesario identificar el estímulo que recibe el deportista y su comportamiento para comprender qué desencadena su respuesta. Al trazar un paralelo con el fútbol, por ejemplo:

*yo + m + mi = r*

***INDIVIDUAL (Portero);***

***MEDIOS (Estadios y centros de entrenamiento);***

***ESTÍMULO (Fallo Individual);***

***RESPUESTA (Desequilibrio emocional).***

Después del análisis, el psicoanalista puede descubrir el estímulo o detonante que influye en el rendimiento del atleta, lo que se traduce en una posible caída del rendimiento. En consecuencia, diseñamos un análisis de comportamiento observando la respuesta.

## 1.2 - La importancia de los tipos de conductas de aprendizaje y operación

Con la definición de la psicología y la filosofía de la educación, podemos adoptar dos metodologías clásicas de aprendizaje: la recompensa y la repetición. Nuevamente, necesitamos definir el medio, pero esta vez fuera de la zona profesional. Esto es para que podamos analizar el comportamiento de aprendizaje del individuo de diferentes maneras. Un entorno físico y cultural diferente hará un hombre diferente y mejor”. (Skinner, 1989, p. 84).

Al comprender el comportamiento de los atletas, vimos que: el aprendizaje por repetición junto con la visualización creativa freudiana trae efectos positivos en momentos clave del juego, como la finalización o una defensa difícil. La teoría de la repetición, hoy ya cuestionada en las filosofías educativas, apunta a que el proceso cotidiano genera un comportamiento casi automático en el desempeño de las tareas. Por tanto, en el ámbito deportivo, en el que el entrenamiento del fútbol se basa en la repetición, la aceptación del proceso es casi innata en el jugador, precisamente porque forma parte de una rutina más que familiar.

En cuanto a la recompensa, a diferencia de la educación y el ámbito escolar, donde hay una obligación detrás de una recompensa, por ejemplo: la madre que promete un regalo a su hijo que saca buenas notas, el deporte es una opción profesional y totalmente condicionada a la elección del atleta. Así que hay un paquete de recompensas en este sentido.

Por lo tanto, el deportista tiene como “recompensa” su salario, bonos de productividad, la posibilidad de fama y una vida mejor para su familia. Dichas recompensas también son desencadenantes importantes en la activación mental y conductual dentro del partido. Freud dice que los impulsos son demostraciones de los propósitos auténticos del individuo. Por eso, nada mejor que construir impulsos basados en el propósito inconsciente profundo del atleta.

Finalmente, la recompensa forma parte del refuerzo positivo y negativo, refuerzo positivo, que no necesariamente tiene que provenir de logros y obras materiales, por supuesto, de persona a persona, así como en el deporte. Toda la cuestión y la relación del individuo, el estímulo y la respuesta forman parte de las conductas operantes.

## **2 - PROPÓSITO PROFUNDO, LUCHA O HUIDA Y MENTALIDAD ABIERTA**

De esta forma, más allá de los métodos educativos de aprendizaje y profundizando en estas proposiciones, tenemos dos formas de relacionar “modelos de recompensa”.

A pesar de un creciente cuerpo de evidencia sobre el valor de los sistemas basados en recompensas para promover comportamientos saludables, son notoriamente ineficaces. Pero estos estudios a menudo se enfocan en un tipo de recompensa. Tener una comprensión de la otra categoría de recompensas puede proporcionar una motivación adicional para mantener los cambios deseados.

Hay dos tipos de recompensas: hedónicas y eudaimonías. Hedónica (recompensas H) incluye placeres superficiales como la pérdida de peso, la buena apariencia y la aceptación de los demás. Estas recompensas son más concretas y generalmente de corta duración. Eudaimonia (E-recompensas), por otro lado, se refiere a un sentido de significado y propósito que contribuye al bienestar general. Conectar los objetivos de su estilo de vida con las recompensas electrónicas puede ayudarlo a motivarse aún más. (Pillay, 2016, Las recompensas que faltan que motivan cambios de estilo de vida saludable).

Es decir, por mucho que haya sentidos de recompensa, uno solo no es suficiente para motivar el propósito de un atleta. Entonces, cuando se usa un sentido profundo de propósito hacia el deporte como H-rewards, los resultados son tan importantes como E-rewards. A través de estos beneficios en conjunto, el atleta puede encontrar la motivación y la respuesta cualificada que se traducirá en rendimiento. Además, con clara alusión al bienestar general del individuo.

Entonces, en el momento de la “activación” de un atleta, se sigue utilizando el estado de lucha o huida mencionado anteriormente, teoría que consiste en el desfase en el que se produce el estímulo al individuo y, en ese mismo desfase, existe una respuesta. Al mismo tiempo, las decisiones clave que pueden cambiar un partido, por ejemplo, tienen lugar en este fragmento de microsegundo. De la misma manera, tener control mental sobre estos momentos de presión puede traer resultados asertivos, tales como: en una sumisión,

defensa o en un golpe. Además, el cruce de teorías científicas dirigidas al deporte está tutelado por el concepto de mente abierta y mente cerrada de Carol Dweck. Un atleta de mente abierta tiene muchas más posibilidades de desarrollar su rendimiento que un atleta de mente cerrada:

La investigación ha demostrado repetidamente que una mentalidad de crecimiento promueve una actitud más saludable hacia la práctica y el aprendizaje, un hambre de retroalimentación, una mayor capacidad para lidiar con los contratiempos y un rendimiento significativamente mejor con el tiempo. Dweck, 2009, Desarrollo del talento mediante: una mentalidad de crecimiento).

### **3 CONSIDERACIONES FINALES**

En definitiva, la investigación demuestra que, a pesar de los estudios recientes aplicados a la psicología del deporte, los resultados son efectivos para una amplia gama de deportes de alto nivel. Sin embargo, no es un hecho que los atletas que no aplican los conceptos aquí discutidos no obtengan resultados satisfactorios en términos de títulos. Sin embargo, quienes alinean el rendimiento físico con el trabajo mental presentan resultados por encima del promedio y se destacan en los aspectos de concentración, enfoque, además de un mejor manejo de la presión interna y externa del deporte.

Aliado a esto, los atletas que toman en cuenta la importancia de la mente, tienen, en promedio, una carrera prolongada. Así como un equilibrio y constante evolución en el desempeño, principalmente por las nociones provenientes de lucha o huida y porque encajan en el perfil de una mentalidad de crecimiento y visualización creativa.

Por último, cuanto antes los atletas entren en contacto con conceptos sobre la mente, mayor será la posibilidad de que desarrollen habilidades cognitivas más rápido de lo necesario para enfrentarse a deportes de alta exigencia emocional.

### **4. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

CANON, WB Cambios corporales en el dolor, el hambre, el miedo y la ira. 2ª ed. Nueva York: Appleton, 1929.

DWECK, Carol. (2009). Mentalidades Desarrollando Talento a través de una Mentalidad de Crecimiento. Entrenador olímpico, 21, 4.

- FREUD, Sigmundo. Libro 29. 1 ed. São Paulo: ed. sujetadores, 1993.
- MOREIRA, MA Teorías del Aprendizaje. São Paulo: Editor Pedagógico y Universitario, 1999.
- NOGUEIRA, MOG; LEAL, D. Teorías del aprendizaje: un encuentro entre pensamientos filosóficos, pedagógicos y psicológicos. 4. ed. São Paulo: InterSaberes, 2018.
- PEREIRA, LO Et al. La importancia de la filosofía de la educación. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo de Conocimiento. Año 05, Ed. 01, vol. 10, págs. 05-12. enero de 2020.
- PILAY, Sirini. Las recompensas que faltan que motivan cambios saludables en el estilo de vida. En: Harvard Health Publishing. EJERCICIO Y FITNESS. Cambridge, 16 de febrero. 1016. Disponible en: <https://www.health.harvard.edu/blog/the-missing-rewards-that-motivate-healthy-lifestyle-changes-201603179301#:~:text=According%20to%20Carol%20Ryff%20%20allí,fuerte%20intrínseco%20sentido%20de%20propósito>. Acceso: 2 de enero. 2021.
- SKINNER, BF Sobre el conductismo. 1 edición São Paulo: Cultrix, 2011.