



Impacto Del Estrés E Incidencias Emocionales En El Rendimiento Deportivo En Personas De 20 A 25 Años De Tabasco

José Roberto Mata¹

Josepato350@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-3189-365X>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
País Méxio

Ivet Pérez Shiels

ivet_perez@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0003-1525-9261>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
País Méxio

Claudia Soledad de la Fuente Pérez

csdelafuentep@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6538-9019>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
País Méxio

Rigoberto García Cupil

gacuri7@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0516-9166>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco
País Méxio

RESUMEN

La condición humana posee diversas dimensiones que ofrecen estabilidad y equilibrio al individuo. Estas dimensiones abarcan desde los aspectos físicos hasta los psíquicos. Para caso concreto, este trabajo, resultado de un proceso de investigación mixta con enfoque correlacional pretende evidenciar el tratamiento de la condición física, particularmente el referido a jóvenes deportistas del estado de Tabasco correspondientes al grupo de edad de los 20 a los 25 años. Los principales resultados obtenidos muestran como los deportistas se manejan a la hora de estar estresados y tener que rendir en el deporte, se puede observar como el estrés puede tener un impacto en el potencial de rendimiento deportivo de las personas, también se ve el cómo las personas manejan esa situación en su cotidianidad y el que pueden hacer para poder sobrellevarlo de mejor manera para tener un desempeño deportivo más satisfactorio para las necesidades de cada uno.

Palabras clave: *Estrés; psicología deportiva; rendimiento deportivo; Tabasco; jóvenes.*

¹ Autor principal.
Correspondencia:

Impact Of Stress And Emotional Incidents On Sports Performance In People From 20 To 25 Years Of Tabasco

ABSTRACT

The human condition has various dimensions that offer stability and balance to the individual. These dimensions range from physical to psychological aspects. For a specific case, this work, the result of a mixed research process with a correlational approach, aims to demonstrate the treatment of physical condition, particularly that referred to young athletes from the state of Tabasco corresponding to the age group of 20 to 25 years. The main results obtained show how athletes handle themselves when it comes to being stressed and having to perform in sports, it can be seen how stress can have an impact on people's sports performance potential, it is also seen how the People handle this situation in their daily lives and what they can do to be able to cope with it in a better way to have a more satisfactory sports performance for the needs of each one.

Keywords: Stress; sports psychology; sports performance; Tabasco; youths.

Artículo recibido 02 mayo 2023

Aceptado para publicación: 29 mayo 2023

INTRODUCCIÓN

El análisis de la condición física y cómo ésta ejerce de manera determinante influencia para la estabilidad emocional de las personas, se constituye en uno de los tópicos de mayor relevancia en la actualidad. Los cambios propios que la sociedad ha tenido, permiten también reflexionar en cómo la influencia cultural, económica y de tendencias y estilos de vida propician la adopción de patrones de comportamientos en todos los grupos humanos.

El acceso y disponibilidad a los alimentos con inmediatez, ha conducido a los diversos grupos humanos al consumo muchas veces, desmedido y sin los nutrientes suficientes para lo que supone el desgaste físico del cuerpo día con día. Resultando en un menosprecio de la necesidad del cuidado del cuerpo.

Por los argumentos anteriormente expuesto, este artículo denominado "Impacto del estrés e incidencias emocionales e en el rendimiento deportivo en personas de 20 a 25 años" expone cómo la condición física mantiene una relación directa con la estabilidad emocional.

Datos importantes registrados permiten contextualizar la condición de objeto, de ahí que, en un estudio entre futbolistas profesionales y semiprofesionales se detectó por medio de diferentes cuestionarios cómo los jóvenes atletas tenían incidencias mayores de depresión y ansiedad; estos sufrían hasta un 13% más que los profesionales veteranos.

En otros trabajos se observa cómo incidían estos trastornos conforme a la edad, entre los participantes, un 15.1% en menores de 17 años frente a un 13.1% de los deportistas de 18 a 21 años y un 10.4% de mayores de 22 años; por lo que, de nuevo, se demostró que los más jóvenes presentaban mayor riesgo.

Por último, como en otras enfermedades, el sexo toma un papel determinante. En los estudios que incluían hombres y mujeres en los participantes, se vio que estas tenían 1,3 veces más probabilidades de ser diagnosticadas con al menos una psicopatología que los atletas masculinos. Si bien una proporción similar de hombres y mujeres tuvo solo un trastorno en su vida, más del doble de mujeres fueron diagnosticadas con 2 o más trastornos que los hombres. También se pudo observar cómo los problemas de sueño, las conductas autolíticas y el estrés agudo también eran más frecuentes en mujeres” (Carmen Molina, 2020).

En palabras de Simone Biles (2020), se alude a la necesidad de cuidar la estabilidad personal a través del

cuido emocional: “Tenemos que cuidar nuestras mentes y nuestros cuerpos y no solo salir y hacer lo que el mundo quiere que hagamos. No solo somos atletas, también somos personas. Es horrible cuando luchas contra tu propia mente”.

Como objetivo principal de este trabajo se quiere identificar si los deportistas entre 20 a 25 años de edad sufren de estrés por su rutina de vida diaria y cómo ésta situación puede impactar en su rendimiento. Para esto se pretende identificar cómo el estrés en atletas pueden traer distintas emociones, tanto positivas como negativas; también se busca identificar algunas emociones que se puedan presentar en una persona deportista y cómo éstas distintas emociones pueden afectar en su rendimiento a la hora de llevar a cabo el ejercicio. La muestra que fue elegida para este trabajo fue de 20 personas, 11 hombres (55%) y 9 mujeres (45%) de entre 20 y 25 años de edad que son deportistas en diferentes niveles. Las personas que fueron entrevistadas son jóvenes que radican en el estado de Tabasco.

METODOLOGÍA

Trabajo que bajo un enfoque mixto basado en una perspectiva correlacional, se utilizó un cuestionario de tipo Likert con preguntas semi estructuradas como técnica para la recolección de información. La entrevista fue hecha a un grupo de personas entre los 20 y 30 años de edad que practicas deporte en distintos niveles de complejidad. Según (Sampieri) utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación.

El presente artículo se realizó con una investigación de enfoque mixto basado en una perspectiva correlacional, se empleó un cuestionario de tipo Likert con preguntas semi estructuradas como técnica para la recolección de información.

La muestra que fue elegida para este trabajo fue de 20 personas, 11 hombres (55%) y 9 mujeres (45%) de entre 20 y 25 años de edad que son deportistas en diferentes niveles. Las personas que fueron entrevistadas son jóvenes que radican en el estado de Tabasco, que tienen diferentes rutinas de vida pero que tienen en común el hecho de practicar deporte, aceptaron participar de manera voluntaria y que la información que dieron sea usada aquí.

- Deportista 1 (20 años)
- Deportista 2 (21 años)
- Deportista 3 (21 años)
- Deportista 4 (23 años)
- Deportista 5 (20 años)
- Deportista 6 (21 años)
- Deportista 7 (21 años)
- Deportista 8 (21 años)
- Deportista 9 (22 años)
- Deportista 10 (22 años)
- Deportista 11 (21 años)
- Deportista 12 (20 años)
- Deportista 13 (24 años)
- Deportista 14 (23 años)
- Deportista 15 (23 años)
- Deportista 16 (22 años)
- Deportista 17 (20 años)
- Deportista 18 (20 años)
- Deportista 19 (22 años)
- Deportista 20 (21 años)

Se contactó con las personas vía internet, se les habló sobre el trabajo a realizar y se les planteó ser participantes. Las entrevistas fueron hechas a través de la plataforma de Google Forms, en dicha plataforma se creó el cuestionario para posteriormente ser enviado por privado a cada uno de los participantes y esperar a que los respondieran para recopilar la información deseada.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La psicología deportiva está centrada en ver desde una perspectiva de la psique, que cuerpo y mente están íntimamente ligados, la psicología deportiva aplica principios del comportamiento humano al entrenamiento deportivo y su objetivo principal es el poder ayudar a los deportistas a usar esos principios psicológicos para tener mejor estabilidad cognitiva y emocional y así poder mejorar su rendimiento y favorecer su practica en el deporte. Algunos de los casos que se pueden tratar con la ayuda de la psicología deportiva son de ansiedad anticipatoria, miedo al fracaso y estrés competitivo, falta de control y de confianza de uno mismo, tensión psíquica y bajo rendimiento, problemas para trabajar con el equipo y/o el entrenador e incluso problemas algo más graves como desórdenes alimenticios, desordenes del sueño, comportamientos obsesivos o agresivos, etc.

La psicología es una de las ciencias que se ocupa de estudiar lo que acontece en la actividad física y el deporte; área, denominada psicología de la actividad física y del deporte” (Dasil, 2008; Cervelló, Santos-Rosa, Jiménez y Nerea, 2002).

El conocimiento que tiene la psicología sobre el comportamiento humano y la psique, así como también la forma metodológica que tiene para poder estudiarlo, comprenderlo y si así se requiere, modificarlo, pueden ser de mucha ayuda en el ámbito del deporte, numerosos entrenadores y deportistas de todo el mundo lo señalan, pues muchos saben que el funcionamiento psicológico puede afectar al rendimiento deportivo.

El uso de la psicología en el ámbito del deporte y entrenamiento físico, puede tener un impacto en áreas como la planificación del entrenamiento, en el apego que los deportistas tienen al entrenamiento, en el aprender habilidades útiles, en ensayar esas habilidades, el ensayo en condiciones de competición, en la preparación específica para competir y en la evaluación del entrenamiento (Buceta J, 1998).

Hoy en día se sabe que el estado emocional puede tener mucho impacto en el rendimiento de un deportista, tanto individualmente como en equipo, pues la mente puede repercutir en el cuerpo. Situaciones en la vida privada, social y/o familiar de una persona deportista pueden influir en su desempeño en el campo, pues éstas pueden llegar a provocar ansiedad, estrés físico o mental, agotamiento emocional, depresión, ideas negativas, desordenes de sueño o alimenticios, etc. Lo que puede ser muy perjudicial, al grado de incluso

poder bajar el rendimiento deportivo hasta el mínimo, lo que puede provocar lesiones que pudieran ser graves, esto dependiendo del deporte que se practique y el nivel de exigencia que este implique.

Las necesidades de los atletas están centradas en el entrenamiento deportivo, donde se perfecciona cada una de las habilidades de la persona. La competencia deportiva, donde se debe hacer uso de esas habilidades perfeccionadas para dar el máximo potencial y tener un resultado satisfactorio. Un área de apoyo para las dos anteriores, donde se ven cuestiones de prevención y recuperación, así como también posibles aspectos psicopatológicos o conductuales. Un atleta deportivo puede estar expuesto a múltiples factores que pueden generar estrés y, a largo plazo pueden generar un impacto significativo en su salud mental, que consecutivamente puede generar impacto en su salud física (Buceta J, 1998).

Los deportistas muchas veces tienen emociones negativas que no las pueden tramitar de manera directa y eso los lleva a presentar problemas a nivel fisiológico que les afecta en el sueño, apetito, náuseas, defensas bajas. A nivel motriz comienzan a tener problemas en la coordinación de tiempo espacio, la coordinación visomotora o la regularización en la tonicidad muscular, quiere decir que pone más fuerza de lo debido. Y a nivel cognitivo comienzan a tener pensamientos catastróficos, pensando que ya están derrotados antes de la competencia” (Pinto, s.f.).

Según el director técnico español Xavier Azkargorta “este tipo de trastornos se reflejan casi siempre en el rendimiento de los atletas, sin embargo, el hecho de que sufran estos inconvenientes generalmente no se enmarca a un mismo problema en cada uno de ellos, por tanto, el trato debe ser individualizado para dar una pronta solución”. El estrés es un problema psicológico, muchas veces no existe una sola receta para tratar a los deportistas, pero es muy importante que el jugador exponga sus preocupaciones a alguien de confianza, se cree que el futbolista que físicamente está bien preparado no tendrá problemas psíquicos.

En este análisis, es conveniente precisar la importancia de la psicología y su comprensión para el tema en cuestión. Ésta se define como el estudio de la mente y el comportamiento, según la Asociación Americana de Psicología (American Psychological Association, APA). Es el estudio de la mente, cómo funciona y cómo afecta el comportamiento.

La APA agrega que abarca todos los aspectos de la experiencia humana, desde las funciones del cerebro

hasta las acciones de las naciones, desde el desarrollo infantil hasta el cuidado de los ancianos.

En relación con la temática de este trabajo, resulta importante concebir al deporte o la actividad deportiva como toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada a menudo asociada a la competitividad deportiva. Por lo general, debe estar institucionalizado, requiere competición con uno mismo o con los demás.

Aunque frecuentemente se confunden los términos deporte y actividad física/fitness, en realidad no significan exactamente lo mismo. La diferencia radica en el carácter competitivo del primero, en contra del mero hecho de la práctica de la segunda.

De lo anterior, la precisión ahora de contextualizar el campo de la psicología del deporte, la cual puede ser entendida como una especialidad de la psicología que aplica principios del comportamiento humano a la práctica deportiva, cuyo objetivo principal es ayudar a los deportistas a utilizar los principios psicológicos para mejorar su bienestar y su rendimiento en la práctica deportiva.

Según la APA (s.f.) “La psicología del deporte y de la actividad física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física. Esto incluye a niños, jóvenes, adultos y ancianos”.

Por su parte, el estrés es una reacción de respuesta defensiva del cuerpo que se provoca debido a alguna situación externa, ya sea física o emocional. En ocasiones, el estrés como mecanismo de defensa del cuerpo nos obliga a dar el máximo, esto debido a la constante tensión que hay, a la larga esto puede generar algún tipo de problema de salud o enfermedad si no se controla debidamente.

En cambio, el estrés deportivo hace referencia a un mal funcionamiento fisiológico, mental, emocional y/o motriz, esto debido a la exposición a un estímulo que no siempre se puede solucionar de forma directa, debido a la fatiga mental al exigir más para un mejor rendimiento o también por el simple hecho de los problemas o situaciones personales que presenta cada deportista.

Los profesionales de la psicología deportiva no solo trabajan con sus pacientes atletas, también pueden trabajar con corporaciones que tienen la esperanza de ser anunciadas como ganadoras en una época de reducción y reorganización de empresas. Aunque los empleados no se tengan que desempeñar de forma

deportiva, deben enfrentar el tener que aumentar la productividad al igual que se reducen costos, lo que produce estrés debido a las altas horas de trabajo que pueden extenderse por semanas o incluso meses, esto también incluye el hecho de tener que adaptarse a un equipo donde los objetivos de cada uno por separado deben ser adaptados a los objetivos grupales.

Los resultados indican que, de los entrevistados, 7 de ellos tiene 21 años, 5 de ellos tiene 20 años, 4 de ellos tiene 22 años, seguido de 3 de ellos que tiene 23 años y por último uno de ellos con 24 años. Entre los deportistas, 8 de ellos son de nivel amateur (40%), es de nivel casual (35%), seguido de 2 de nivel principiante (10%) y 2 de nivel semi profesional (10%) y solo uno de ellos siendo de nivel profesional (5%). De los deportistas, 10 de ellos dedican al deporte 2 horas al día (50%), 5 de ellos dedican 3 horas al día (25%), 4 de ellos dedican 1 hora al día (20%) y solo uno le dedica todo el día al deporte (5%).

Se observa también que, de los 20 deportistas, 10 de ellos son estudiantes, 9 estudian y también trabajan y solo uno es jefe. El 60% de los deportistas cree que el estudiar y/o trabajar los estresa, mientras que el otro 40% expresa que eso no los estresa. 10 expresan que estudiar y/o trabajar los mantiene un poco estresados (50%), otros 8 mencionan que eso los estresa mucho (40%) y solo 2 de ellos dicen que esa situación no los estresa para nada (10%).

El 50% de los deportistas creen que los problemas que tienen en su vida cotidiana les afecta solo un poco en su rendimiento deportivo, seguido del 30% que menciona que si les afecta y finalmente el 20% que dice que esos problemas no les afectan. Algunos de los problemas o situaciones que refieren son los estudios o el trabajo, la situación con su familia, la inseguridad que se puede vivir y también su situación económica. De los 20 deportistas, 9 de ellos (45%) dice que se estresan con poca frecuencia a la hora del deporte, 7 de ellos (35%) dicen que casi nunca se encuentran estresados, 3 de ellos (15%) mencionan que su estrés se presenta de manera regular y solo 1 de ellos (5%) refiere que se encuentra estresado de manera muy frecuente.

Más de la mitad de los entrevistados dicen que el estrés si tiene un efecto negativo en su rendimiento deportivo, siendo estos el 70% de ellos, mientras que el 30% restante dice que el estrés los hace rendir mejor. El 50% de ellos dice cuando entrena estresado se encuentra solo un poco lejos de su máximo

potencial real; Seguido del 30% que dice que si los aleja mucho de su máximo rendimiento, esto debido a que el estar en un estado de estrés, no se concentran de manera adecuada en lo que tienen que hacer, pueden presentar mucho cansancio para poder realizar los ejercicios eficientemente, no logran focalizar bien su energía en el entrenamiento y la constante preocupación por algún otro asunto los tiene muy distraídos; El 20% de los participantes restantes dicen que el estrés no los aleja para nada de su máximo potencial, esto debido a que usan la actividad física como medida para sacar el estrés acumulado. 11 de los sujetos dicen que les cuesta un poco poder manejar y controlar su estrés, 5 mencionan que no les cuesta nada el poder controlarlo y solo 4 de ellos refiere que les cuesta bastante poder manejar el estrés.

El 70% de los entrevistados dice que al no rendir de forma correcta en el deporte y no poder dar su máximo potencial, se les crea un sentimiento de frustración; Un 25% refiere de igual forma, también experimenta sentimientos de enojo y ansiedad y solo un 10% presenta también sentimientos de tristeza y desconfianza, todo esto asociado a un mal rendimiento deportivo.

Al preguntarle a los deportistas que hacían para relajarse cuando sentían que no tenían un buen rendimiento, la gran mayoría expresó que hacen cosas muy simples como el hecho de descansar, pues esto les permite pensar y mentalizarse que pueden rendir mejor en el siguiente entrenamiento. También dijeron que escuchan música de su gusto, pues el escuchar música los hace alejarse un poco de la realidad y, al estar inmersos solo en la letra y la melodía de la canción, los hace sentirse menos presionados. Por último, mencionaron que algo que hacen muy a menudo es respirar de manera controlada, pues este simple acto puede hacer que los músculos se relajen y que las ideas se aclaren, ya sea para poder concentrarse más en la actividad física, o para poder descansar mejor para la siguiente sesión de ejercicio.

Se debe destacar también que muchos de los deportistas entrevistados usan algunas técnicas psicológicas, como las técnicas de relajación muscular o la técnica de visualización, por lo que, como sugerencia, podría ser muy pertinente acudir a un psicólogo que puede ser de mucha ayuda para atender sus necesidades y ayudarlos a mejorar, no solo en el ámbito deportivo, sino también en cualquier otro ámbito que necesite ser tratado por un profesional entrenado.

CONCLUSIONES

Gracias a todo lo que se ha visto, se puede decir que el estrés si tiene un impacto en las personas que hacen deporte y en su rendimiento, si bien en algunas personas este impacto puede ser positivo, es más la cantidad de personas que afirman que en este estado de preocupación constante uno no puede dar su máximo potencial deportivo. Es importante saber sobre este tema, pues el estrés se encuentra en cualquier ámbito que una persona pueda desarrollar, no solo en la escuela o en el trabajo, también se puede tener ese tipo de situaciones en el ámbito deportivo, causando como ya se ha visto, un efecto negativo en los practicantes deportivos. Estos efectos negativos pueden ser muy perjudiciales, pues dependiendo el tipo de deporte y el nivel de exigencia, los riesgos de lesiones graves pueden ir aumentando, por lo que es muy importante que un deportista se encuentra en su condición más plena, no solo físicamente sino también emocionalmente. Sería muy interesante ver como este trabajo se lleva a un nivel mayor, entrevistando a mucha más gente, de muchos lugares distintos para así poder sacar más información de diferente tipo de personas con distintos contextos sociales, y así poder obtener otro tipo de resultados, por lo que se espera poder dar seguimiento a este tema nuevamente.

LISTA DE REFERENCIAS

Brazier, Y. (2021). Psicología: qué es, su historia y especialidades. Medicalnewstoday.com. from <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/psicologia>.

León Ariza, Henry Humberto, & Sánchez Jiménez, Alveiro (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. Hallazgos, 9(18),189-205. ISSN: 1794-3841. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=413835216011>

Buceta, J. (1998). Psicología del Entrenamiento Deportivo. Universidad Nacional De Educación A Distancia UNED. from <https://palestraweb.com/documents/PUBLICACIONESdivulgativas2.pdf>.

ÁVILA, JAQUELINE. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. Revista CON-CIENCIA, 2(1), 117-125. From: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lng=es&tlng=es.

Cortegaza, D., & Luong, D. (2015). Bases teóricas del rendimiento deportivo. Efdeportes.com. from

<https://www.efdeportes.com/efd207/bases-teoricas-del-rendimiento-deportivo.htm>.

Cervantes, B., Reyes, J., & Morales, D. (2011). Estados emocionales y rendimiento deportivo, un estudio correlacional en lanzadores de béisbol de la provincia Ciego de Avila. Efdeportes.com. from <https://www.efdeportes.com/efd159/estados-emocionales-y-rendimiento-deportivo.htm#:~:text=Las%20emociones%20act%C3%BAan%20sobre%20la,resultado%20de%20la%20implicaci%C3%B3n%20del>.

Molina, C. (2021). Repositorio.uam.es. from https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/698245/molina_conesa_carmen%20soltfg.pdf?sequence=1.

Dosil Díaz, J. (2008). Psicología de la actividad física y del deporte. Mc Graw Hill.

Pereyra, O. (2018). El estrés en deportistas de alto rendimiento. eju.tv. Retrieved 12 June 2022, from <https://eju.tv/2018/03/el-estres-en-deportistas-de-alto-rendimiento/>.

Tapia, W. (2018). El estrés en deportistas de alto rendimiento. Los Tiempos. Retrieved 12 June 2022, from <https://www.lostiempos.com/deportes/entretiempo/20180326/estres-deportistas-alto-rendimiento>.

Sport psychologists help professional and amateur athletes. <https://www.apa.org>. (2012). Retrieved 8 June 2022, from <https://www.apa.org/topics/sport-rehabilitation/psychologists>.

Psicología deportiva fuera del campo de juego. <https://www.apa.org>. (2020). Retrieved 8 June 2022, from <https://www.apa.org/topics/sport-rehabilitation/deportiva>.