

Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte

Barahona-Fuentes, Guillermo; Huerta Ojeda, Álvaro

Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte

Revista Educación las Américas, vol. 9, 2019

Universidad de Las Américas, Chile

Cada autor garantiza que su trabajo enviado es original y que tiene todo el poder para celebrar este acuerdo. Ni este trabajo ni otro similar se han publicado en otro lugar en ningún idioma ni se enviarán para su publicación en otro lugar mientras REA los esté evaluando. El autor conserva sus derechos de autor y garantiza a la revista el derecho de la primera publicación de su obra.
Atribución no comercial (CC BY-NC) 4.0

Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte

Influence of psychological skills on levels of anxiety and stress in sport

Guillermo Barahona-Fuentes

Universidad de las Américas, Chile

danielbarahonaf@gmail.com

 <http://orcid.org/0000-0003-4913-9321>

Álvaro Huerta Ojeda

Universidad de las Américas, Chile

ahuerta@udla.cl

 <http://orcid.org/0000-0001-6871-098X>

Recepción: 06 Noviembre 2019

Aprobación: 31 Diciembre 2019

RESUMEN:

En los últimos años, la población mundial ha presentado un incremento en los trastornos mentales, lo que ha afectado tanto a deportistas como no deportistas. Sin embargo, para algunos investigadores, los entrenamientos de habilidades psicológicas podrían ser un elemento determinante en la reducción de factores que desencadenan estas alteraciones psicosociales. El objetivo de la investigación es revisar y analizar brevemente la evidencia científica existente sobre las habilidades psicológicas más utilizadas en algunos deportes, específicamente en el tenis, para controlar algunos factores que podrían desencadenar estrés y ansiedad. La nota corresponde a una revisión bibliográfica del tenis. La búsqueda se realizó en Web of Science, Scopus, PubMed y Google Scholar, con los siguientes términos y booleanos: tennis #AND sports performance #AND anxiety #OR stress #AND psychological skills. Respecto a los resultados, al término de la búsqueda, se identificaron diez artículos, los que fueron estratificados según el entrenamiento de habilidad psicológica usadas por los tenistas: (i) estrategias visuales (n = 4), (ii) estrategias de relajación (n = 2), (iii) auto-diálogo (n = 4). En las conclusiones, al término de la revisión se pudo observar que la utilización de habilidades psicológicas puede favorecer el bienestar psicológico de los tenistas y con ello puede generar un incremento en el rendimiento deportivo.

PALABRAS CLAVE: ansiedad, estrés, entrenamiento de habilidades psicológicas, rendimiento físico, rendimiento deportivo, tenis.

ABSTRACT:

In the last years, world population has presented increasement in mental disorders, affecting both athletes and non-athletes. However, for some researchers, training of psychological skills could be a determinant in the reduction of factors that trigger these psychosocial alterations. Objective: To review and to analyze the existing scientific evidence on the most used psychological skills in some sports, specifically in tennis, to control some factors that could trigger stress and anxiety. Materials and Methods: The report consists of a narrative review of tennis. The search was performed in: Web of Science, Scopus, PubMed y Google Scholar, with the following terms and booleans: tennis #AND sports performance #AND anxiety #OR stress #AND psychological skills. Results: At the end of the research, ten articles were identified, which were stratified according to the psychological skill training used for the tennis players: (i) visual strategies (n = 4), (ii) relaxation strategies (n = 2) and (iii) self-dialogue (n = 4). Conclusions: At the end of the review it was observed that the use of psychological skills can favor the psychological well-being of tennis players and also generate an improvement in sports performance.

KEYWORDS: Anxiety, stress, psychological skills training, sports performance, tennis.

NOTAS DE AUTOR

ahuerta@udla.cl

1. ANTECEDENTES GENERALES

En la actualidad, la población mundial ha presentado un aumento en los índices de trastornos mentales, alteraciones que son causadas principalmente por factores como el estrés y problemas derivados de una vida cotidiana cada vez más exigente (Herrera, Olmos, y Brocal, 2015). Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), en su último comunicado, informó que entre los años 1990 y 2013 el número de personas con depresión o ansiedad aumentó en un 50% (OMS, 2016). La ansiedad y el estrés han afectado a niños, adultos (Aguilar et al., 2014), estudiantes universitarios (Gerber, Brand, Elliot, Holsboer-Trachsler, y Pühse, 2014), mujeres en estado de maternidad (Gorriza, Bárcenas, Gorriza, y Brito, 2014), personal militar (Moreno-Puebla, Menéndez-López, y Turró-Mármol, 2001) e incluso deportistas (Molinero, Salguero y Márquez, 2011; Márquez 2006). Los trastornos psicosociales, como el estrés pueden producir agotamiento en las reservas de energía, socavar la salud y acortar la vida del ser humano (Kabat, González, y González, 2016), mientras que situaciones de ansiedad se han caracterizado por desencadenar crisis de angustias luego de alguna enfermedad o bien crisis de manera inesperada (Association American Psychiatry, 2013).

Tanto el estrés como la ansiedad han interferido negativamente en la vida social, el bienestar general, el desarrollo de las habilidades sociales, el rendimiento académico (Pine, Wasserman, y Workman, 1999), e incluso en el rendimiento deportivo (Pozo, 2007). En este último punto, los psicólogos del deporte han desarrollado investigaciones para comprender el comportamiento de los atletas ante una lesión, observar si la relación entre entrenador y atletas influye en la presencia de estrés, o bien para estudiar cómo la diversión influye en el deporte durante la etapa juvenil (Smith, 2010).

De igual manera, la psicología del deporte se ha esmerado en realizar estudios en el ámbito socio cultural del deporte (Fullagar, 2017; Schinke, Michel, Danielson, Gauthier, y Pickard, 2005). En una investigación desarrollada por Ryba (2017), se observaron indicios de estrés en los deportistas debido a su condición étnica. Los sujetos de estudio experimentaron racismo, exclusión y crisis de identidad (Ryba, 2017).

Es un hecho que todo deporte practicado requiere de concentración por quien lo ejecute, más aún si existen situaciones límites que desencadenen estrés y ansiedad. En el caso de una situación crítica de juego (por ejemplo, el saque en tenis, falta penal en fútbol, tiro libre en básquetbol, etc.), mantener un adecuado control de la atención será mucho más difícil debido a que la concentración se encontrará alterada por estos factores de ansiedad y/o estrés (Murray, 2002). Ante ello, los psicólogos deportivos han utilizado diversas habilidades psicológicas para abordar las situaciones de ansiedad, estrés y otros rasgos que se presentan a diario en los deportistas (Palazzolo y Arnaud, 2013; del Campo, Vaíllo, Solana, y Hernández, 2015; Defrancesco y Burke, 1997), sin embargo, no existe un método que sea mejor que otro, sino que estos obedecen principalmente tanto a las características del deporte como a la preparación del deportista y/o del cuerpo técnico.

En específico, debido a que sus practicantes deben ser capaces de tomar decisiones rápidas y ser precisos para reducir las imprecisiones que se presenten durante el transcurso del juego (Torres et al., 2013), el tenis no solo se caracteriza por presentar altos esfuerzos físicos (Kovacs, 2007) sino que también presenta una alta demanda psicológica (Barahona-Fuentes, Soto y Huerta, 2019), encontrándose expuestos a evidenciar algunas alteraciones psicológicas como ansiedad y estrés. Es así como algunos estudios han evidenciado que los jugadores de tenis que pasaron por algún suceso vital de tensión psicológica como estrés, se relacionaban directamente con algún suceso de lesión (Olmedilla, Prieto y Blass, 2011). Mientras que pasar por un proceso de ansiedad, también se ha asumido con efectos negativos en situaciones competitivas (Pozo, 2007).

Como consecuencia de la revisión de los antecedentes investigativos, el objetivo principal de esta revisión fue visualizar cuáles son las habilidades psicológicas más utilizadas durante los entrenamientos específicamente en el tenis, para controlar trastornos como ansiedad y estrés en estos deportistas, permitiendo maximizar su concentración, control de emociones, determinación, actitud, confianza, entre otras (Krane y Williams, 2006).

2. HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL DEPORTE SEGÚN BUCETA (1998)

En la actualidad, todo entrenamiento deportivo tiene su base en el desarrollo de la capacidad de fuerza (Huerta, Chiroso, Guisado, y Cáceres, 2016). Además de ello, los deportes de colaboración y oposición también presentan un elevado componente psicológico y cognitivo, porque los deportistas deben ser capaces de tomar decisiones rápidas y a su vez, ser sumamente exactos para reducir las imprecisiones que se presenten durante el transcurso del juego (Torres, Sánchez, Gago, y Ros, 2013). En relación a lo anterior, Buceta (1998) estableció una lista amplia de habilidades psicológicas que deben ser entrenadas por los deportistas de élite, entre estas habilidades están el establecimiento de objetivos, auto-observación, auto-evaluación subjetiva, evaluación objetiva del rendimiento, técnicas de relajación y respiración, imaginación, habilidad de atención, auto-afirmaciones, auto-instrucciones y auto-refuerzo, habilidades para el control de cogniciones disfuncionales, identificación del nivel de activación óptimo, preparación para la actuación en la competición, autocontrol en la competición y el entrenamiento, solución de problemas, toma de decisiones y habilidades interpersonales.

3. MATERIALES Y MÉTODOS

Como una manera de dar respuesta a la interrogante planteada, se ha llevado a cabo una breve búsqueda en la literatura electrónica en un deporte específico que presenta altos índices de estrés y ansiedad en su desarrollo: el tenis.

En este sentido y para llevar a cabo la revisión narrativa, se obtuvo la información de manera online a través de bases de datos como Web of Science, Scopus, PubMed y Google Scholar. Al momento de realizar la búsqueda se utilizaron las siguientes palabras claves y booleanos: tennis #AND sports performance #AND anxiety #OR stress #AND psychological skills, esta última establecidas por Buceta (1998), mencionadas en el punto 3. Por otra parte, todas las búsquedas fueron realizadas desde sus inicios hasta el año 2019, y se permitieron los siguientes idiomas: inglés, español, francés y portugués.

4. RESULTADOS: HABILIDADES PSICOLÓGICAS EN EL TENIS

Las investigaciones revisadas permitieron observar distintas habilidades psicológicas utilizadas por los jugadores de tenis para disminuir algunos de sus trastornos psicológicos. Esta diversidad de habilidades hizo que la comparación y síntesis de los resultados fuese más compleja. Con el propósito de ordenar la información y dar cumplimiento al objetivo de esta revisión, los estudios se dividieron en tres categorías: (i) Estrategias visuales (n = 4), (ii) Estrategias de relajación (n = 2), y (iii) auto-diálogo (n = 4).

4.1 Estrategias visuales

En un estudio desarrollado por Goulet, Bard, y Fleury (1989), se comparó el rendimiento entre tenistas expertos y principiantes ante la proyección de un video. Durante el experimento, los sujetos debían identificar el tipo de saque que se les presentaba. Los resultados evidenciaron que los jugadores expertos seleccionan información mucho más relevante al momento de observar el gesto, permitiendo anticipar el golpe. Por su parte, los jugadores principiantes fijaron su visión en una mayor cantidad de estímulos, con lo que retardaron la posibilidad de anticiparse al golpe (Goulet et al., 1989). Siguiendo la misma línea de este tipo de entrenamientos, del Campo, Vaíllo, Solana, y Hernández (2015) implementaron un sistema tecnológico que permitía medir el comportamiento de tenistas y tenistas en silla de ruedas ante una situación de “un servicio”. Este sistema podía ser desarrollado tanto en el laboratorio como en realidad de juego, el resultado

de este sistema tecnológico permitió obtener información precisa acerca del comportamiento visual de los sujetos experimentales, de sus parámetros de eficacia y ejecución motriz. Al término del experimento, quedó en evidencia una mayor eficiencia por parte de los tenistas por sobre los jugadores de tenis en silla de rueda. Lo anterior se debe, en gran parte, a que los jugadores de tenis en silla de ruedas no solo deben centrar su atención en los movimientos del adversario, sino también en su propia silla de ruedas para evitar alguna imprecisión en su posterior movimiento (del Campo et al., 2015). En un estudio de análisis realizado por Defrancesco y Burke (1997), hallaron que los jugadores de tenis profesional, tanto masculino como femenino, utilizaban como parte de su entrenamiento mental la visualización de imágenes, sin embargo, el estudio no midió el impacto de estos entrenamientos sobre el rendimiento deportivo. En una investigación desarrollada por Reina, del Campo, Moreno, y Sanz (2004), se observó la influencia del tamaño de imágenes en una situación de laboratorio, estas imágenes reproducían “un servicio” de tenis en un tamaño semejante a la realidad e imágenes aumentadas. Los autores sugirieron que estos entrenamientos son mejor con tamaño de imagen semejante a la realidad para así obtener mejores resultados (Reina et al. 2004). En este sentido, los entrenamientos con utilización de estrategias visuales han sido desarrollados para dar un comportamiento óptimo y eficaz en el deportista ante las percepciones del entorno (Moreno, Reina, Sanz, y Ávila, 2002).

4.2 Estrategias de relajación

Como se ha mencionado anteriormente, Defrancesco y Burke (1997) observaron que los jugadores de tenis recurren a la relajación mental como medio controlador de alguna situación estresante, no obstante, no miden el impacto que tienen estos entrenamientos por sobre el rendimiento del jugador. En otro estudio, la utilización de la relajación de forma diaria fue practicada por el jugador para desencadenar una buena postura corporal al momento de la devolución de servicio durante un encuentro, por ende, se obtiene un mayor control de factores que desencadenan en estrés y/o ansiedad (Palazzolo y Arnaud, 2013).

4.3 Estrategias de auto-diálogo

Otra de las habilidades observadas por Defrancesco y Burke (1997) hacen referencia al auto-diálogo. Desafortunadamente, esta variable no fue cuantificada, por tal razón, no se tenía claridad del impacto de estos entrenamientos sobre el rendimiento de los jugadores. Sin embargo, en una reciente revisión sistemática realizada por Barahona-Fuentes, Soto y Huerta (2019), se establece que el auto-diálogo podría favorecer significativamente a la disminución en rasgos de ansiedad y estrés en jugadores de tenis. Por su parte, Palazzolo y Arnaud (2013), junto a la práctica de relajación, incluyeron la habilidad psicológica del auto-diálogo para el jugador, con lo que permitieron un efecto sinérgico para el jugador al momento de la devolución de servicio, generando un mayor enfoque y concentración durante el desarrollo del partido. Por otra parte, Van Raalte, Cornelius, Hatten, y Brewer (2000) estudiaron un grupo de jugadores de tenis competitivos, y encontraron que, durante los partidos, estos jugadores estaban vinculados con el auto-diálogo. Si bien, no se pudieron establecer predicciones consistentes sobre la probabilidad de ganar o perder el siguiente punto con esta práctica, realizar este tipo de acciones fueron valoradas satisfactoriamente por los investigadores, pues repercutieron positivamente en el estado de ánimo del jugador. Como una manera de auto-diálogo, Mathers (2017) entrenó a un tenista profesional. Durante el entrenamiento el jugador debía hablar consigo mismo y analizar sus diversas situaciones durante los partidos y entrenamientos, al finalizar la investigación, el sujeto puesto a prueba demostró ser más autónomo en la resolución de problemas.

5. CONCLUSIONES

El objetivo principal de esta revisión fue analizar las habilidades psicológicas más utilizadas por los deportistas, en específico del tenis, para reducir el estrés y la ansiedad durante entrenamientos y competición. En relación a este objetivo, se pudo observar que la gran mayoría de artículos encontrados ocuparon las estrategias visuales como habilidades psicológicas con cuatro estudios (del Campo et al., 2015; Defrancesco et al., 1997; Goulet et al., 1989; Reina et al., 2004), en segundo lugar, se encontraron las estrategias de auto-diálogo con cuatro estudios (Defrancesco et al., 1997; Mathers, 2017; Palazzolo et al., 2013; Van Raalte et al., 2000), y en tercer lugar las estrategias de relajación con dos estudios (Defrancesco et al., 1997; Palazzolo et al., 2013). Hasta donde se ha podido investigar, existe poca evidencia de protocolos de entrenamientos que utilicen las habilidades psicológicas para la reducción de factores que desencadenan índices altos de estrés y ansiedad. Sumado a lo anterior, no se ha encontrado ningún estudio que trabaje con tres o más habilidades psicológicas al mismo tiempo. La revisión realizada permite dar cuenta que no existen estudios concluyentes relacionados con la aplicación de tres o más habilidades psicológicas para producir un efecto potenciado sobre aquellos factores que son desfavorables para el deportista, sin embargo, la aplicación de habilidades psicológicas puede producir resultados positivos en el rendimiento deportivo (Shin, 2009; Barahona-Fuentes, Soto y Huerta, 2019). Por último, luego de la información recabada, se ha podido visualizar la importancia de las habilidades psicológicas en el rendimiento deportivo del tenis. Por otra parte, cabe destacar que el impacto de las habilidades psicológicas en el deporte aún no ha sido explorado completamente, por lo que se requiere de más investigaciones en ésta área.

REFERENCIAS

- Aguilar, M., Sánchez, A., Mur, N., García, I., Rodríguez, M., Ortegón, A., y Cortes, E. (2014). Cortisol salival como indicador de estrés fisiológico en niños y adultos: revisión sistemática. *Nutrición Hospitalaria*, 29(5), 960–968. <http://doi.org/10.3305/nh.2014.29.5.7273>
- Association American Psychiatry. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental disorders-DSM-5*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, Inc.
- Barahona-Fuentes, G., Soto, R., y Huerta, Á. (2019) Influencia del auto-diálogo sobre los niveles de ansiedad y estrés en jugadores de tenis: una revisión sistemática. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(2), 135-41.
- Buceta, J. (1998) *Psicología del entrenamiento deportivo*. (1ª ed.). Madrid, España: Dykinson, Ed.
- Defrancesco, C., y Burke, K. L. (1997). Performance enhancement strategies used in a professional tennis tournament. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 185-195.
- Fullagar, S. (2017). Post-qualitative inquiry and the new materialist turn: implications for sport, health and physical culture research. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), 247–257. <http://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1273896>
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., y Pühse, U. (2014). Aerobic Exercise, Ball Sports, Dancing, and Weight Lifting as Moderators of the Relationship between Stress and Depressive Symptoms: An Exploratory Cross Sectional Study with Swiss University Students. *Perceptual and Motor Skills*, 119(3), 679–697. doi.org/10.2466/06.PMS.119c26z4
- Gorrita, R., Bárcenas, Y., Gorrita, Y. y Brito, B. (2014). Estrés y ansiedad maternos y su relación con el éxito de la lactancia materna. *Revista Cubana de Pediatría*, 86(2), 179– 188.
- Herrera, E., Olmos, M., y Brocal, D. (2015). Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Anales de psicología*, 31(3), 916–920. <http://doi.org/10.6018/analesps.31.3.170101>
- Huerta, Á., Chiroso, L., Guisado, R., y Cáceres, P. (2016). Acute effect of a complex training protocol of back squats on 30-m sprint times of elite male military athletes. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(3), 752–756. doi.org/10.1589/jpts.28.752

- Kabat, J., González, D., y González, L. (2016). *Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para enfrentarnos al estrés, el dolor y enfermedad*. Barcelona, España: Kairós, Ed.
- Kovacs, M. S. (2007). La fisiología de tenis. *Sports Medicine*, 37, 189-198.
- Krane, V., y Williams, J. (2006). Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 5, 207–227.
- Márquez, S. (2006). Estrategias de afrontamiento del estrés en el ámbito deportivo: fundamentos teóricos e instrumentos de evaluación. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(2), 359-378.
- Mathers, J. F. (2017). Professional Tennis on the ATP Tour: A Case Study of Mental Skills Support. *The Sport Psychologist*, 31(2)21, 187–198. <http://doi.org/10.1123/tsp.2016-0012>
- Molinero, O., Salguero, A., y Márquez, S. (2011). Análisis de la recuperación-estrés en deportistas y relación con los estados de ánimo: un estudio descriptivo. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2), 47-55.
- Moreno-Puebla, R. A., Menéndez-López, J. R., y Turró-Mármol, C. (2001). Factores psicosociales y estrés en el medio militar. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 30(3), 183-189
- Moreno, F., Reina, R., Sanz, D., y Ávila, F. (2002). Las estrategias de búsqueda visual de jugadores expertos de tenis en silla de ruedas. *Revista de Psicología del Deporte*, 11(2), 0197-208.
- Olmedilla Zafra, A., Prieto Andreu, J. M., & Blas Redondo, A. (2011). Psychosocial stress and sport injuries in tennis players. *Universitas Psychologica*, 10(3), 909-922
- Organización Mundial de la Salud. (2016). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad tiene un rendimiento del 400%*. WHO. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- Palazzolo, J., y Arnaud, J. (2013). Anxiety and performance: From theory to practice. *Annales Medico-Psychologiques*, 171, 382-388. <http://doi:10.1016/j.amp.2011.09.018>
- Pine, D., Wasserman, G., y Workman, S. (1999). Memory and Anxiety in Prepubertal Boys at Risk for Delinquency. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 38(8), 1024–1031. <http://doi.org/10.1097/00004583-199908000-00019>
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de Psicología del Deporte*, 16(2), 137-150.
- Reina, R., del Campo, V., Moreno, F., y Sanz, D. (2004). Influencia del tamaño de imagen sobre las estrategias de búsqueda visual en situación simulada del resto en tenis. *Revista de Psicología del Deporte*, 13(2), 175–193.
- Ryba, T. V. (2017). Cultural sport psychology: a critical review of empirical advances. *Current Opinion in Psychology*, 16, 123–127. <http://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.05.003>
- Shin, M. J. (2009). The effects of psychological skills training for men's high school tennis player. *Korean Society of Sport Psychology*, 20, 73-88.
- Schinke, R. J., Michel, G., Danielson, R., Gauthier, A., y Pickard, P. (2005). Introduction to Cultural Sport Psychology: Special Edition. *Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology*, 7(3), 1–6.
- Smith, B. (2010). Narrative inquiry: ongoing conversations and questions for sport and exercise psychology research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 87–107. <http://doi.org/10.1080/17509840903390937>
- Torres, G., Sánchez, A., Gago, C., y Ros, J. (2013). *Tenis. Ejercicios progresivos para desarrollar tu juego*. 1ª ed. Badalona: España. Paidotribo, Ed.
- Van Raalte, J. L., Cornelius, A. E., Brewer, B. W., y Hatten, S. J. (2000). The antecedents and consequences of self-talk in competitive tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 345-356.

Cada autor garantiza que su trabajo enviado es original y que tiene todo el poder para celebrar este acuerdo. Ni este trabajo ni otro similar se han publicado en otro lugar en ningún idioma ni se enviarán para su publicación en otro lugar mientras REA los esté evaluando. El autor conserva sus derechos de autor y garantiza a la revista el derecho de la primera publicación de su obra.

CC BY-NC