

Plan de Acciones Psicológicas para el control del miedo en atletas de pesas*

Psychological Action Plan to Control Fear in Weightlifting Athletes

Plano de ações psicológicas para controlar o medo em atletas de levantamento de peso

[Artículos]

Yoanni Castelnau Díaz**

Recibido: 31 de junio del 2022

Aceptado: 24 de octubre del 2022

Citar como:

Castelnau Díaz, Y. (2022). Plan de Acciones Psicológicas para el control del miedo en atletas de pesas. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 13(1). <https://doi.org/10.15332/2422474X.8164>



Resumen

Esta investigación aborda los resultados de un estudio desarrollado con pesistas de la categoría 15-16 años de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba. A partir de la observación, las entrevistas, el Test de Actitud para la Competencia, el Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento, así como la revisión de documentos y registros estadísticos de los entrenadores, se constató que estos atletas no realizaban exitosamente los levantamientos, al presentarse en ellos un alto nivel de tensión, generándoles inseguridad, nerviosismo, entre otras manifestaciones psicológicas negativas que afectaban su desempeño, asociadas a creencias y pensamientos irracionales o desadaptativos relacionados con el miedo a fallar. Para contribuir a solventar esta problemática, se implementó un Plan de Acciones Psicológicas que implicó al psicólogo, a los atletas, los entrenadores y los familiares. El mismo tuvo

* Artículo de investigación derivado del proyecto "Psicología del deporte", del Centro Provincial de Medicina del Deporte, Santiago de Cuba, Cuba.

** Máster en Actividad Física Comunitaria. Psicóloga del Centro Provincial de Medicina del Deporte, Santiago de Cuba, Cuba. Correo electrónico: yoanni.castelnau@nauta.cu; ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-2345-6789>

carácter abierto, flexible, participativo, grupal, práctico y vivencial. Se comprobó su efectividad por la reestructuración cognitiva de las ideas y pensamientos disfuncionales que obstaculizan el logro de un adecuado rendimiento deportivo.

Palabras clave: miedo a fallar, levantamiento de pesas, acciones psicológicas.

Abstract

This research addresses a study conducted with weightlifters in the 15-16-year-old category of the Capitán Orestes Acosta School of Sports Initiation in Santiago de Cuba. From observation, interviews, Competitive Attitude Scale, Performance Error Assessment Inventory, and the review of documents and statistical records of coaches, we found that these athletes did not successfully perform the lifts when under high levels of tension, causing insecurity, nervousness, and other negative psychological manifestations that affect performance, associated with irrational or maladaptive beliefs and thoughts related to the fear of failing. To help solve this problem, a Psychological Action Plan was implemented that involved the psychologist, athletes, coaches, and family members. It had an open, flexible, participatory, group, practical, and experiential character. Its effectiveness was proven by the cognitive restructuring of dysfunctional ideas and thoughts hindering adequate sports performance.

Keywords: fear of failure, weightlifting, psychological actions

Resumo

Esta pesquisa aborda os resultados de um estudo desenvolvido com atletas de levantamento de peso da categoria 15-16 anos da Escola de Iniciação Deportiva Escolar Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba. A partir da observação, das entrevistas, do teste de atitude para a competição, do inventário de avaliação do erro no desempenho, bem como da revisão de documentos e dos registros estatísticos dos treinadores, é constatado que esses atletas não realizavam os levantamentos com sucesso quando alto nível de tensão era apresentado neles, o que lhes gerou insegurança, nervosismo, entre outras manifestações psicológicas negativas que afetam seu desempenho, associadas a crenças e pensamentos irracionais ou desadaptativos relacionados com o medo de errar. Para contribuir para compensar essa problemática, foi implementado um plano de ações psicológicas que envolveu psicólogo, atletas, treinadores e familiares. Além disso, teve carácter aberto, flexível, participativo, grupal, prático e vivencial. Foi comprovada sua efetividade pela reestruturação cognitiva das ideias e dos pensamentos disfuncionais que se tornam um obstáculo para atingir um desempenho esportivo adequado.

Introducción

En el levantamiento de pesas o halterofilia, el control emocional es muy importante para la concentración y la realización exitosa de los elementos técnico-tácticos asociados a su práctica; sin embargo, el miedo a fallar se manifiesta como una de las emociones que influye de manera negativa en el rendimiento deportivo de los pesistas (Alfonso y Bárcena, 2019; Borges, 2016; García, 2001, 2004).

Esta situación está provocada, por un lado, debido a factores internos: una sensación de incapacidad para afrontar los retos de la competencia y la obsesión en cumplir con las expectativas de los demás. Por otro lado, a causa de factores externos: la presión a alcanzar determinados resultados, el miedo a fallar o cometer errores y la aparición del sentimiento de vergüenza. Esto crea en los deportistas cierto grado de inseguridad, ansiedad o estrés y conductas de evitación, debido a cómo valoran lo que pueden decir o pensar los demás, provocando así una disminución del rendimiento (Cantón y Checa, 2012; Cuervo y González, 1990; Dósil, 2004; , Moreno-Murcia *et ál.*, 2013; Ruiz y Gómez, 2017).

A través de la aplicación de métodos y técnicas psicológicas, se demostró que, durante las etapas precompetitiva y competitiva, los pesistas de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Santiago de Cuba, comenzaron a presentar cambios en sus vivencias y conductas, las cuales se manifestaron en un alto grado de excitabilidad; sentimientos de minusvalía y culpa; pensamientos derrotistas; temor y ansiedad por pensar que no podrán cumplir con las metas propuestas. Estas vivencias y comportamientos se basaban en pensamientos negativos e ideas irracionales, relacionados con expectativas de éxito o fracaso sobre la posible actuación; lo que les generaba miedo a fallar e influía de manera significativa en sus resultados en los juegos escolares nacionales del año 2017 y 2018.

Sobre la base de estas insuficiencias detectadas, se propone como objetivo para esta investigación, el diseño e implementación de un Plan de Acciones Psicológicas para la adquisición de habilidades y recursos psicológicos, con el fin de favorecer el control del miedo a fallar en estos pesistas. Este plan, integrado y aplicado de manera sistemática durante el proceso de preparación psicológica, constituyó una herramienta de trabajo para entrenadores y atletas; además,

permitió una adecuada capacidad de autocontrol durante la ejecución de la actividad deportiva.

Metodología

Se realizó un estudio de tipo descriptivo experimental donde se determinan, controlan y caracterizan, desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo, determinadas dimensiones del miedo a fallar. Se empleó una metodología cualitativa-cuantitativa: esta permitió registrar, analizar, describir e interpretar las características generales y observables del miedo a fallar en estos atletas, durante los entrenamientos y las competencias, en las que la investigación tuvo lugar.

Población y muestra

De una población de dieciséis atletas de levantamiento de pesas en la categoría 15-16 de la EIDE Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba, se trabajó con una muestra de diez pesistas de ambos sexos (62.5 %), ya que estos atletas conforman el equipo que participa en los juegos escolares nacionales. Por ende, la técnica de muestreo utilizada es no probabilística intencional.

Descripción de la muestra

Los sujetos de la investigación son diez, cinco varones y cinco hembras, atletas de la categoría 15-16 años de la EIDE Capitán Orestes Acosta. Estos tienen como promedio entre dos y cinco años de experiencia deportiva.

Métodos y técnicas

Fueron empleados métodos del nivel teórico como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo y el sistémico estructural-funcional. De igual forma, se emplearon métodos del nivel empírico, por ejemplo: la observación estructurada participante directa con el objetivo de obtener información sobre la problemática existente en los atletas de pesas.

También se utilizó el experimento (variante preexperimento con pretest y postest en un solo grupo): este método se empleó para valorar la efectividad práctica del plan de intervención psicológica, al comparar las manifestaciones en el control del miedo a fallar de los pesistas. Esta comparación tiene dimensiones e indicadores y se realiza mediante los resultados obtenidos en los test antes y después de la aplicación.

Asimismo, se empleó la entrevista semiestructurada a los atletas: su objetivo es obtener y recopilar informaciones relacionadas con el miedo a fallar, las vivencias, las manifestaciones cognitivas y conductuales que presentan los atletas de levantamiento de pesas (antes, durante y después de las competencias).

Otro método empírico fue la entrevista semiestructurada a los entrenadores. Esta fue realizada con el fin de recopilar información sobre la opinión de los entrenadores acerca de cuáles son las actitudes, manifestaciones conductuales y vivencias de los atletas y de aquellos mismos, relacionadas con el miedo a fallar cuando se enfrentan a los entrenamientos y competencias.

Igualmente, se aplicó el Inventario de Rendimiento Psicológico, con el objetivo de determinar cómo se manifestaban estas siete habilidades mentales: autoconfianza, energía negativa, concentración de la atención, control visual y de imágenes, motivación, energía positiva y control de la actitud; en los pesistas antes y luego de aplicado el plan de intervención. Esto permite establecer un antes y un después del plan de acción de intervención, de modo que se pudiera realizar una valoración de su efectividad.

Por último, se efectuaron diferentes tipos de test:

- *Tabla de Números Aleatorios de Grid*: este test evalúa los niveles de la concentración de la atención.
- *Inventario de Evaluación del Error en el Rendimiento (Conroys, Willow, y Metzler, 2002)*: este test evaluó las creencias de los pesistas sobre aspectos específicos aversivos del miedo a fallar y su variedad de percepción respecto a las consecuencias que este tiene en su rendimiento. Sumado a esto, facilitó la identificación de ideas y pensamientos desadaptativos específicos asociados al fracaso.
- *Test de Actitud para la Competencia*: se aplicó con el objetivo de diagnosticar y predecir posibles estados negativos o positivos de los pesistas con respecto a la competencia la cual se iban a enfrentar.
- *Pulsometría*: se empleó para determinar el rango de frecuencia cardíaca de cada uno de los atletas, mediante la toma de pulsaciones durante las sesiones de entrenamiento y competencias, se estableció un rango de manera particularizada en cada atleta, sirviendo como elemento comparativo en el mismo atleta.

Ahora bien, es importante precisar que la *variable de estudio* es el *miedo a fallar*: entendido como *una* emoción basada en las ideas, las creencias o los pensamientos que se conforman por la evaluación que se hace de la actividad. El miedo a fallar está condicionado por percepciones erróneas o ideas irracionales

que se tienen acerca de lo que está sucediendo o está por suceder, depende de lo específico, las condiciones y significado de cada deporte; además, está unido a los procesos de aprendizaje y determinado por la sociedad (Moreno-Murcia *et ál.*, 2013).

Para la evaluación de la *variable de estudio miedo a fallar* se tuvieron en cuenta las dimensiones: fisiológica, cognitiva y conductual. Para cada una de ellas fueron precisados determinados indicadores, evaluados a partir de una escala valorativa.

Resultados y discusión

Al integrar los resultados de cada una de las técnicas aplicadas en el diagnóstico inicial, se pudo concluir que el miedo a fallar en estos pesistas se manifestó a nivel fisiológico, cognitivo y conductual a través de las siguientes reacciones: incremento de la frecuencia cardíaca, tensión muscular, sentimientos de inseguridad, pérdida de confianza, ideas y pensamientos negativos e irracionales relacionados con el miedo a fallar, dificultades para lograr una adecuada concentración de la atención, movimientos anticipados y errores técnicos. Estos últimos se presentan con significativas diferencias en los entrenamientos (entre el 20 % y 30 % de la muestra) y competencias (entre el 70 % y 80 % de la muestra); el resultado de las competencias es producto del alto grado de significación e importancia que esta tiene para los atletas, siendo el componente más movilizador y motivador de la actividad deportiva en el 100 % de la muestra.

Durante los entrenamientos, el entrenador no elogia sistemáticamente a los atletas cuando hacen el ejercicio correctamente. Por el contrario, este refuerza los errores y no realiza una valoración de estos en conjunto con el atleta, en la que se remarquen sus fortalezas y debilidades; con el fin de establecer estrategias para corregir los errores y lograr la adecuada realización de las actividades. En ocasiones, el entrenador realiza comparaciones entre atletas a partir del nivel de rendimiento, no del logro o el cumplimiento de objetivos en el propio atleta. Esto reduce los esfuerzos volitivos durante los ejercicios técnicos, y no favorece en el atleta el logro de mayor autoconfianza, ni la adecuada autoestima, ni el disfrute de la tarea; lo que influye en la aparición del miedo a fallar. Todo lo anterior, hace patente la gran influencia que ejerce el entorno psicológico, incluyendo la figura que dirige el proceso de entrenamiento deportivo.

Las ideas y pensamientos disfuncionales y desadaptativos que más se manifiestan en estos pesistas (90 % de la muestra) son el miedo de experimentar vergüenza, a ser devaluados a causa de sus errores y a perder el importante interés de los otros.

Estos miedos se relacionan con las consecuencias de no lograr las metas o los objetivos que se han propuesto. Dichas consecuencias pueden ser el recibir burlas y críticas de parte de sus iguales, defraudar, no ser aceptado y querido por sus entrenadores, familiares y compañeros, además de no poder continuar en la escuela deportiva por bajo rendimiento y no ser escogido como atleta de perspectiva inmediata.

Debido a lo anterior, es necesario realizar intervenciones psicológicas enfocadas en la capacitación de los atletas, con base en recursos y herramientas para el cambio de sensaciones irracionales por ideas y pensamientos más racionales y adaptativos. Igualmente, es preciso guiar a los atletas en el manejo adecuado de los fracasos, asumiéndolos como errores propios de la actividad deportiva, favoreciendo así la autorregulación emocional a través de la adquisición de destrezas y habilidades psicológicas que impulsen al atleta a trabajar en función de un adecuado desempeño deportivo.

Plan de Acciones Psicológicas para el control del miedo a fallar en pesistas de la categoría 15-16

En el marco del diseño y la implementación del Plan de Acciones Psicológicas para el manejo y control del miedo a fallar en los pesistas, se tuvieron en cuenta los resultados del diagnóstico inicial, las características tanto del contexto deportivo, como aquellas propias de la etapa de desarrollo de los atletas en esta categoría. El Plan de Acciones Psicológicas aplicado en este estudio está estructurado a partir de tres acciones generales y una de carácter integrador.

Este plan estuvo estructurado a partir de técnicas cognitivo-conductuales: la relajación mediante el control de la respiración; la relajación muscular, progresiva o diferencial; la reestructuración cognitiva; el control de pensamientos; el *autohabla* positiva; y la visualización o entrenamiento mental. Adicionalmente, en cuanto a las técnicas psicofisiológicas y participativas: estas se concibieron en once sesiones grupales dirigidas a los atletas y dos sesiones para los entrenadores y familiares, con el propósito de contribuir al adecuado manejo del miedo a fallar en los deportistas. Estos espacios tuvieron una frecuencia de una vez por semana, una hora de duración aproximadamente, y se realizaron en la etapa de preparación especial. Las sesiones fueron trabajadas con grupos de atletas, entrenadores, familiares y algunas se desarrollaron de manera conjunta (Ruiz *et ál.*, 2012).

Valoración de la efectividad del Plan de Acciones Psicológicas

Para evaluar la efectividad de este plan, se procedió a la segunda aplicación de las técnicas empleadas en el diagnóstico inicial, con la finalidad de determinar las posibles modificaciones en el manejo y control del miedo a fallar en los pesistas de la categoría 15-16 de la EIDE Capitán Orestes Acosta.

Atendiendo a los resultados obtenidos en esta etapa, se puede apreciar que existen diferencias sustanciales en la prevalencia de manifestaciones del miedo a fallar en situaciones de entrenamiento y competencias, siendo el momento competitivo el entorno en el que muchas de ellas afloran. En ese orden de ideas, se mostró que cada uno de los indicadores relacionados con el miedo a fallar tienden a disminuir: en los entrenamientos, bajaron de un 50 % a un 20 %; y, en las competencias de un 70 % a un 20 %.

Es válido señalar que el cambio de pensamientos y creencias en estos pesistas es un proceso lento y paulatino, ya que ellos atraviesan una etapa del desarrollo donde los juicios y valoraciones de los demás (sus entrenadores, sus colegas o sus familiares) juegan un papel fundamental en la conformación de la autovaloración y la autoestima. Por ende, fue un logro que los atletas llegaran a identificar la existencia de estas ideas y pensamientos disfuncionales y desadaptativos; y que, a través del *debate racional* aprendieran a modificar estas creencias, utilizando preguntas que fueron generando, de manera autónoma, un pensamiento alternativo y más adaptativo, además les permitieron solventar las dificultades que se les presentaron en el escenario competitivo.

Finalmente, es preciso destacar que, si bien las manifestaciones del miedo a fallar no son un factor determinante en la consecución de un resultado deportivo, la preparación psicológica del atleta sí ejerce gran influencia en la obtención de un buen desempeño. Lo anterior se demostró en los resultados de los Juegos Escolares Nacionales del 2019, donde ocho de los halteros obtuvieron medallas en las dos modalidades: arranque y enviación; los otros dos pesistas, a pesar de no obtener medallas, cumplieron con los pronósticos esperados según su rendimiento durante toda la etapa. Esto se considera, por lo tanto, un resultado muy satisfactorio para el equipo de Levantamiento de Pesas de la categoría 15-16 de Santiago de Cuba. Así, la aplicación de la intervención psicológica propició un mejor manejo y control del miedo a fallar en los halterófilos en situación de competencia. En definitiva, se considera que la intervención fue efectiva para los fines propuestos.

Conclusiones

La temática relacionada con el miedo a fallar ha sido ampliamente abordada en la literatura científica, en particular por autores que realizan investigaciones en el contexto deportivo. En este estudio, se destaca cómo aquellos asocian dicho miedo a la aparición de ideas irracionales y desadaptativas, así como su interrelación con factores internos y externos.

En cuanto a los pesistas investigados, la aparición del miedo a fallar estuvo relacionada con factores asociados a las exigencias de los entrenadores, la opinión de los padres y los coetáneos, lo que implicó un control inadecuado de las ideas y las emociones, influyendo negativamente en el momento de concentrar la atención y en la efectividad de los levantamientos.

El Plan de Acciones Psicológicas implementado estuvo diseñado a partir de técnicas cognitivo-conductuales, psicofisiológicas y participativas. Estas permitieron capacitar a los atletas de levantamiento de pesas de la categoría 15-16 de la EIDE Capitán Orestes Acosta, y, en consecuencia, potenciar en ellos el manejo y control adecuado del miedo a fallar.

Mediante la aplicación del Plan de Acciones Psicológicas, se disminuyó el nivel de incidencia de las manifestaciones cognitivas, conductuales y fisiológicas del miedo a fallar en los atletas de la categoría 15-16 de la EIDE de Santiago de Cuba. De modo que se demostró la efectividad del plan; en adición, los pesistas pudieron, de manera personalizada, solventar las dificultades no solo en su rol deportivo, también en su rol social.

Referencias

- Alfonso, E. y Bárcena, D. (30 de enero del 2019). Retos y desafíos para el deporte cubano en 2019. *Cuba Debate*. <http://www.cubadebate.cu/especiales/2019/01/30/retos-y-desafios-para-el-deporte-cubano-en-2019-video/>
- Borges, P. (2016). *Influencia del estado emocional previo a la competición en el rendimiento deportivo* [tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. Repositorio UAM. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/673163/borges_hernandez_pablo_jose.pdf
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista Psicología del Deporte*, 21(1). 171-176. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455022.pdf>
- Conroy, D.E., Willow, J.P., y Metzler, J. N.(2002).Multidimensional Fear of Failure Measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology* 14(2), 76-90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>

- Cuervo, C. y A. González (1990). *Levantamiento de pesas. Deporte de fuerza*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
- Dósil, J. (2004). *Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Editorial Mc Graw-Hill Interamericana. México.
- García, F. (2001). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. *Lecturas: Educación física y deportes*, 7(41). <https://www.efdeportes.com/efd41/emocion.htm>
- García, F. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.
- Moreno-Murcia, J. A., Silveira, Y., y Conte, L. (2013). Relación del feed-back positivo y el miedo a fallar sobre la motivación intrínseca. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 24(2), 8-23. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230794002.pdf>
- Ruíz, M., Díaz, M., y Villalobos, A. (2012). *Manual de técnicas de intervención cognitivo conductuales*. Editorial Desclee De Brouwer. Bilbao, España.