

ENTRENAMIENTO SOCIOPSICOLÓGICO PARA CONTROLAR LA ANSIEDAD COMPETITIVA EN EL BÉISBOL JUVENIL SANTIAGUERO

Socio-psychological training to control competitive anxiety in youth baseball in Santiago de Cuba

Treino sócio-psicológico para controlar a ansiedade competitiva no basebol juvenil de Santiago

MSc. Milán Ochoa Chang ^{1*}, <https://orcid.org/0000-0001-7781-3673>

Dr. C. Elsa Sivila Jiménez ², <https://orcid.org/0000-0002-7001-2336>

Dr. C. Ana Celia Mataran Torres ³, <https://orcid.org/0000-0003-3888-9389>

Dr. C. Alina Bestard Revilla ⁴, <https://orcid.org/0000-0002-6162-8534>

Dr. C. Hilda Rosa Rabilero Sabatés ⁵, <https://orcid.org/0000-0001-8547-3269>

¹ Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba, Cuba

² Universidad de Holguín, Cuba

^{3,4,5} Universidad de Oriente, Cuba

*Autor para correspondencia. email milan.ochoa@nauta.cu

Para citar este artículo: Ochoa Chang, M., Sivila Jiménez, E., Mataran Torres, A. C., Bestard Revilla, A. y Rabilero Sabatés, H. R. (2025). Aplicación educativa para la introducción a la asignatura Enfermería Ginecobstétrica. *Maestro y Sociedad*, 22(3), 2075-2084. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

RESUMEN

Introducción: la ansiedad es una de las respuestas emocionales más estudiadas en la práctica del deporte de alto rendimiento, en Santiago de Cuba el béisbol juvenil no ha estado exento de observar diferentes manifestaciones de ansiedad, que en mayor o menor medida pueden afectar los resultados competitivos, es por ello que se necesita buscar alternativas científicas que contribuyan a revertir estos efectos. Materiales y Métodos: la investigación tiene como objetivo implementar un entrenamiento sociopsicológico que permita controlar la ansiedad de los beisbolistas en situación competitiva, para ello se emplearon técnicas diagnósticas como la observación, entrevista, SCAI2, Pulsometría, APC y Apreciación del tiempo. Además, se realizó una intervención grupal de 20 sesiones, en esta se emplearon técnicas cognitivo conductuales y participativas y cuatro acciones dirigidas a entrenadores y familiares. Resultados: se pudo constatar la efectividad de la intervención en el diagnóstico final, al observarse la disminución de las manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales de ansiedad en situaciones competitivas. Discusión: se observaron diferencias y modificaciones favorables en el control de la ansiedad antes y después de la intervención sociopsicológica, lo que apunta hacia la efectividad del entrenamiento propuesto. El entrenamiento sociopsicológico mostró la necesidad de ser insertado en los planes de preparación psicológica de los deportes individuales y colectivos durante todo el macrociclo competitivo, así como también tener en cuenta la premisa de incorporar a entrenadores y familiares en la formación del atleta con mayor intencionalidad. Conclusiones: se demostró la efectividad del entrenamiento propuesto al disminuir las manifestaciones de ansiedad en la muestra estudiada.

Palabras clave: entrenamiento, sociopsicológico, ansiedad competitiva, béisbol juvenil

ABSTRACT

Introduction: anxiety is one of the most studied emotional responses in the practice of high performance sports, in Santiago de Cuba youth baseball has not been exempt from observing different manifestations of anxiety, which to a greater or lesser extent can affect competitive results, that is why it is necessary to seek scientific alternatives that contribute to reverse these effects. Materials and Methods: the objective of the research is to implement a socio-psychological training that allows controlling the anxiety of baseball players in competitive situations, for this purpose diagnostic techniques such as observation, interview, SCAI2, Pulsometry, APC and Time Appreciation were used. In

addition, a group intervention of 20 sessions was carried out, using cognitive-behavioral and participative techniques and four actions directed to coaches and family members. Results: it was possible to confirm the effectiveness of the intervention in the final diagnosis, by observing a decrease in the physiological, cognitive and behavioral manifestations of anxiety in competitive situations. Discussion: favorable differences and modifications were observed in the control of anxiety before and after the social-psychological intervention, which points to the effectiveness of the proposed training. The social-psychological training showed the need to be inserted in the psychological preparation plans of individual and collective sports during the whole competitive macrocycle, as well as taking into account the premise of incorporating coaches and family members in the training of the athlete with greater intentionality. Conclusions: the effectiveness of the proposed training was demonstrated by decreasing the manifestations of anxiety in the studied sample.

Keywords: training, sociopsychological, competitive anxiety, youth baseball

RESUMO

Introdução: a ansiedade é uma das respostas emocionais mais estudadas na prática do desporto de alto rendimento, em Santiago de Cuba o beisebol juvenil não tem estado isento de observar diferentes manifestações de ansiedade, que em maior ou menor grau podem afetar os resultados competitivos, razão pela qual é necessário buscar alternativas científicas que contribuam para reverter esses efeitos. Materiais e Métodos: a investigação tem como objetivo implementar um treino sócio-psicológico que permita controlar a ansiedade dos jogadores de baseball em situação competitiva, para isso foram utilizadas técnicas de diagnóstico como a observação, entrevista, SCAI2, Pulsometria, APC e Apreciação do Tempo. Além disso, foi realizada uma intervenção de grupo de 20 sessões, utilizando técnicas cognitivo-comportamentais e participativas e quatro acções dirigidas a treinadores e familiares. Resultados: a eficácia da intervenção foi confirmada no diagnóstico final, observando-se uma diminuição das manifestações fisiológicas, cognitivas e comportamentais da ansiedade em situações de competição. Discussão: foram observadas diferenças e modificações favoráveis no controlo da ansiedade antes e após a intervenção sócio-psicológica, o que aponta para a eficácia do treino proposto. O treino sócio-psicológico demonstrou a necessidade de ser inserido nos planos de preparação psicológica dos desportos individuais e colectivos durante todo o macrociclo competitivo, bem como ter em conta a premissa de incorporar treinadores e familiares no treino do atleta com maior intencionalidade. Conclusões: Foi demonstrada a eficácia do treino proposto na redução das manifestações de ansiedade na amostra estudada.

Palavras chave: treino, sócio-psicológico, ansiedade competitiva, baseball juvenil

Recibido: 15/4/2025 Aprobado: 2/7/2025

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es la respuesta emocional que experimentan los seres humanos ante situaciones que son percibidas como peligrosas o preocupantes, constituye un mecanismo para reaccionar mejor en momentos difíciles. Sin embargo, cuando una persona se encuentra ansiosa con frecuencia, sin que exista una posible razón para ello, entonces la ansiedad se convierte en un problema que produce sensaciones desagradables para el sujeto. Se comprende a la ansiedad como una reacción normal, el objetivo no es hacer que desaparezca sino aprender a regularla y reducirla a niveles manejables y adaptativos.

En el transcurso de la actividad deportiva se genera ansiedad debido la presencia de estímulos positivos o negativos, los que pueden comprender el éxito o la derrota, ambas provocan cambios en el sujeto que le obligan a movilizar sus procesos adaptativos y equilibradores; aunque, al igual que otras situaciones de la vida, las experiencias aversivas generan más ansiedad. La ansiedad en la actividad deportiva, según Jodra (2015), es particularmente amplia por el hecho de que aquí, la persona posee un antecedente considerable de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competición, al estar constantemente sometido a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales.

Este autor continúa explicando que, con independencia del sentido positivo o negativo que pueda tener un determinado estímulo, existen algunas situaciones características que contribuyen a convertir un estímulo en generador de ansiedad; entre ellas pueden citarse: los cambios en la situación habitual, información insuficiente o errónea, sobrecarga en los canales de procesamiento, importancia del evento, incertidumbre, inminencia del estímulo, falta de habilidad para controlar la situación, duración de la situación, la ansiedad rasgo y la autoestima.

Para la psicología deportiva, la importancia de estudios basados en la ansiedad radica en que es una categoría que puede generar en el individuo diferentes estados o respuestas emocionales, lo cual provoca

ciertas repercusiones negativas o positivas en el rendimiento físico, ello dependerá de la forma en que el deportista las experimente y cómo las asume, si la toma de una manera favorable o desfavorable, existe una gran cantidad de investigaciones que logran evidenciar cómo la ansiedad competitiva puede llegar a afectar de una manera significativa al rendimiento físico y su desarrollo en el deporte que practican los adolescentes, llevándolos a no rendir en su máximo nivel frente a competencias (Ortiz, 2023).

En lo referente al rendimiento deportivo, se establece una exigencia constante de logros elevados. Sin embargo, esta dinámica, que no siempre resulta favorable para el deportista, conlleva una presión proveniente de diversos ámbitos. Entre ellos, destacan el entrenador, los compañeros de equipo, los rivales, la familia, los espectadores, el entorno físico como el estadio e incluso la presión interna generada por las expectativas de rendimiento (Hurtado et al., 2024).

En el ámbito deportivo, se distinguen tres períodos claramente definidos y ampliamente estudiados, sobre los cuales se basa la metodología y planificación del entrenamiento para alcanzar un alto rendimiento. Estos períodos son conocidos como preparación, competición y tránsito. Durante el período de competición, se pone a prueba la capacidad del deportista, el entrenamiento se enfoca en este momento y es objeto de observación por parte de todos los involucrados.

Hurtado et al. (2024) señala, de forma muy atinada, en concordancia con las autoras de la presente investigación, que es recomendable mantener la ansiedad en un nivel óptimo, ni demasiado alta ni demasiado baja, ya que cualquier extremo podría tener un impacto negativo en el rendimiento, de ahí que se enfatice en la necesidad de lograr un equilibrio, regular los estados de ansiedad durante las competencias.

Resulta interesante la postura de Espinosa et al. (2022), al decretar que la ansiedad y su adecuado control constituyen uno de los problemas más discutidos en el campo de la Psicología y por supuesto dentro de la Psicología del Deporte, donde solo una aproximación multifactorial puede abarcar correctamente un fenómeno tan complejo. Ello se debe a la diversidad de procesos que propician la manifestación o alteración de la ansiedad como estado emocional en el deporte.

La ansiedad en sí no es perniciosa, de hecho, es útil porque surge ante determinadas situaciones que el sujeto percibe como de amenaza o de peligro, y aviva los sentidos. Sólo cuando los niveles son superiores al peligro real es cuando se está en presencia de un estado emocional dañino.

Arias (2023) recopila las ideas de diferentes autores (Castuela et al., 2017; Blanco et al., 2017; Verdaguer et al., 2017), sobre las cuales se sustenta el fundamento teórico esencial del presente estudio, en la ansiedad competitiva se destacan tres componentes:

- Cognitivos o de pensamiento: anticipaciones amenazantes, cálculo de consecuencias, evaluaciones de riesgo, pensamientos automáticos.
- Fisiológicos: activación de diversos centros nerviosos, particularmente del sistema nervioso autónomo, que implica cambios vasculares, respiratorios, entre otros.
- Motores y de conducta: inhibición o sobre activación motora, comportamiento defensivo.

El autor más relevante en el estudio de la ansiedad competitiva es Martens (1977), él presupone que existe una ansiedad rasgo competitiva (tendencia a percibir las situaciones competitivas como amenazantes y responder con tensión) y una ansiedad estado competitiva (estado emocional inmediato caracterizado por sentimientos de tensión asociados a la activación del organismo que se produce en situaciones de competición). Tomando en cuenta esta distinción es importante señalar que en el presente trabajo se incluye la segunda de éstas como eje central.

En definitiva, este trabajo asume como concepto de ansiedad un constructo multidimensional definido como la respuesta ante una situación que es subjetivamente aversiva y que responde como un modo de evitación, caracterizado por la preocupación y aprensión ante la posibilidad de daño físico o psicológico. Se produce un estado físico muy desagradable, aumenta la tensión en los músculos alterando el funcionamiento, pero a su vez puede ser considerada como una emoción completamente normal, una emoción cuya función es siempre activadora, es decir, que estimula y facilita la capacidad de respuesta del individuo ante las demandas del entorno.

Son diversos los estudios referidos en particular a la ansiedad en el deporte, sus causas, influencias y consecuencias para el rendimiento deportivo, algunas investigaciones más recientes (Salom et al., 2020;

Menéndez et al., 2020; Zaldívar, 2022; Marín, 2022; Freire et al., 2022; Assis et al., 2023; Sridana, 2024; Sultanov, 2024) se orientan hacia el desarrollo de definiciones teóricas más amplias de la ansiedad y en la identificación de los factores determinantes de su evolución; asimismo, un gran grupo de investigadores desarrollan cuestionarios o escalas de ansiedad específicamente para el deporte, considerándolos mejores predictores del comportamiento y de las manifestaciones propias de la ansiedad en este ámbito y en correlación existe una incansable labor por establecer estrategias más efectivas para su manejo.

La revisión de diversas fuentes de información cubanas denota que aún son insuficientes los estudios publicados al respecto. Se han destacado en este particular los trabajos de García (2001), Ordeñez (2003), Milanés (2015), Ochoa et al. (2021), Ross et al. (2022), Ríos et al. (2024), dichos autores realizaron investigaciones descriptivas e interventivas de diferentes manifestaciones de estados de ansiedad en deportistas cubanos.

Es importante profundizar en las manifestaciones de la ansiedad en los adolescentes que practican béisbol, teniendo en cuenta que en Cuba es considerado el deporte nacional. Es la actividad de mayor arraigo y tradición del pueblo cubano, que ha mostrado innumerables hechos deportivos dotados de logros y hazañas, pese a las dificultades y barreras que se han tenido que enfrentar en el mundo contemporáneo.

Por su parte, Santiago de Cuba, provincia que recoge entre sus éxitos sociales, el desarrollo vertiginoso de diversas disciplinas deportivas, tiene arraigada la tradición beisbolera por excelencia; su pueblo ha incorporado, desde que fue anexada la práctica de este deporte a finales del siglo XIX y más adelante impulsada por el triunfo de la revolución cubana, la pasión por el béisbol. Es el público santiaguero uno de los más exigentes en el país, disfruta enardecidamente de los éxitos, pero también sufre inconsolablemente los fracasos.

En la provincia santiaguera el béisbol ha encontrado, en los últimos tiempos, un declinar en sus resultados a pesar de los esfuerzos realizados por entrenadores, técnicos, especialistas y autoridades de la localidad, lo cual convoca al análisis de aquellos parámetros que inciden negativamente en la preparación física, técnico-táctica y psicológica de los deportistas de béisbol; es por ello que se hizo necesario un estudio fáctico en la etapa general de preparación del equipo juvenil santiaguero, así como el análisis de diferentes documentos metodológicos que involucran la preparación integral de los jugadores. En este sentido, se pudo constatar un conjunto de insuficiencias en el manejo de la ansiedad de los beisbolistas, dentro de las cuales se destacan:

- Elevados niveles de ansiedad durante las competencias.
- Manifestaciones fisiológicas frecuentes: sudoraciones excesivas, desórdenes gástricos y aumento del ritmo respiratorio.
- Expresiones conductuales sistemáticas: deformación de la técnica, actos apresurados al lanzar y batear.
- Presencia generalizada de pensamientos negativos, preocupación excesiva y pérdida de concentración.
- Fluctuaciones en el rendimiento de los jugadores tendientes a la disminución del mismo.

En tal sentido, este trabajo se orienta hacia el objetivo de diseñar un entrenamiento sociopsicológico que permita favorecer el control de la ansiedad competitiva en beisbolistas juveniles santiagueros.

MATERIALES Y MÉTODOS

La población comprendió a los 30 atletas pertenecientes a la categoría juvenil de béisbol matriculados en la EIDE Capitán Orestes Acosta de Santiago de Cuba, para la cual se conformó una muestra de 25 beisbolistas que integraron el equipo participante en las competencias, esta se seleccionó empleando el criterio no probabilístico e intencionado observándose características que la particularizan dentro de la población en la cual se realizó la investigación.

Los 25 jugadores que integraron la muestra pertenecen a la categoría juvenil, sexo masculino, con una edad promedio de 16,32 años, los mismos presentan una edad deportiva que promedia los 9, 28 años. En el equipo de béisbol ocupan posiciones diferentes, dentro de las cuales se encuentran nueve lanzadores, dos receptores, dos primeras bases, dos segundas bases, dos campos cortos, dos terceras bases y seis jardineros.

El estudio que se presentó fue de carácter experimental, pues se controlan y manipulan indicadores a fin de modificar estos parámetros en un sólo grupo de medición (equipo juvenil de béisbol de Santiago de Cuba) antes, durante y al finalizar la intervención psicológica. La investigación es aplicada pues persigue el objetivo de regular la ansiedad competitiva dando, a su vez, respuesta a esta problemática a través del plan de

intervención psicológica planteado. Mostró, además, un alcance temporal transversal, en tanto se ejecuta en las diferentes etapas del entrenamiento deportivo, concluyendo en la competitiva de manera tal que ocurra un aprendizaje sistemático y consecutivo de habilidades y destrezas.

Resulta importante destacar que el estudio es descriptivo por cuanto permitió registrar, analizar y describir las características generales y observables de la ansiedad en momentos reales de las sesiones de entrenamiento y las competencias, esto presupone el marco natural (sobre el terreno de juego) en el que tuvo lugar la investigación.

El estudio se sustentó en el empleo de métodos teóricos y empíricos, resaltando el uso del pre experimento, el mismo permitió la evaluación del pretest y el posttest y computar la magnitud del cambio en los indicadores cognitivo, conductual y fisiológico, así como la correspondiente regulación de la ansiedad ante las competencias. Las técnicas empleadas en ambos momentos fueron la Observación estructurada participante, la Entrevista, el Cuestionario de Estados de Ansiedad (CSAI-2) de Martens y Russel, el test de Actitud para la Competencia (APC) así como también pruebas de terreno como la Pulsometría y Apreciación del tiempo.

Se utilizó la estadística descriptiva a través del cálculo porcentual, este permitió procesar la información a partir de los resultados de instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial y final, además de garantizar un acercamiento óptimo en la valoración cualitativa. El procesamiento tuvo como sustento el paquete estadístico SPSS 19.

La investigación dio comienzo con la información a los participantes y al cuerpo técnico de entrenadores acerca de la importancia de realizar el estudio, así como la necesidad de la cooperación voluntaria de cada uno de los integrantes del equipo juvenil de béisbol santiaguero. La labor se realizó en la EIDE Capitán Orestes Acosta comprendiendo las etapas general, especial y competitiva, el mismo se extendió por espacio de seis meses.

A continuación, se procedió a la aplicación de técnicas y procedimientos diagnósticos antes mencionados, una vez concluida esta fase se elaboró la propuesta de un entrenamiento sociopsicológico para controlar la ansiedad competitiva en la muestra seleccionada, con la consecuente aplicación y valoración de su efectividad.

El entrenamiento se estructuró en 20 sesiones grupales, en las cuales fueron protagonistas los 25 beisbolistas juveniles santiagueros y cuatro acciones dirigidas a entrenadores y familiares, estas últimas actividades se diseñaron a partir de algunos elementos detectados en la evaluación diagnóstica, donde los participantes señalaron a familiares y entrenadores como entes potenciadoras de comportamientos ansiosos, además de destacarse la importancia que reviste la intervención de estos factores sociopsicológicos en la formación, desarrollo y regulación de la personalidad del atleta.

Las intervenciones correspondientes al entrenamiento sociopsicológico se realizaron en un local amplio y privado, en sesiones matutinas y con una duración aproximada de una hora. Se les orientó a los atletas que acudieran con ropa holgada para la realización de los ejercicios de relajación. Las intervenciones se organizaron en cinco etapas, cada una de ellas tenía como eje central la aplicación y aprendizaje de una o dos técnicas cognitivo-conductuales para fomentar el desarrollo de habilidades y destrezas psicológicas que favorecieran la regulación de comportamientos ansiosos durante las competencias, cada una de ellas comprendía cuatro sesiones.

Las técnicas empleadas pertenecen a la corriente cognitivo conductual en un entorno participativo, estas fueron la reestructuración cognitiva, relajación progresiva de Jacobson, visualización, respiración diafragmática, solución de problemas, entrenamiento de habilidades sociales y de autoinstrucciones.

Es importante señalar que, aunque el entrenamiento se realizó esencialmente de forma grupal a los beisbolistas juveniles, fueron tomadas en cuenta las características individuales de cada uno de los participantes, lo cual necesitó, en determinados momentos, intervenciones individuales para particularizar formas de aprendizaje reforzado o adaptado. Además, se hizo imprescindible, durante el desarrollo de las sesiones, profundizar el adiestramiento en las técnicas que trabajan en la regulación de indicadores fisiológicos a los lanzadores, de acuerdo con los datos obtenidos en el diagnóstico inicial; y, por otra parte, se intensificó, de forma intencional, el entrenamiento de técnicas centradas en las modificaciones cognitivas para los bateadores, en correspondencia con la elevada incidencia detectada en este indicador.

Finalmente, se procedió a la segunda aplicación de las técnicas psicométricas descritas en la fase diagnóstica inicial para constatar en qué medida fue efectiva la propuesta de intervención diseñada.

RESULTADOS

Al integrar los resultados obtenidos en cada una de las técnicas aplicadas en el diagnóstico inicial, se puede resumir que existen significativas diferencias entre las manifestaciones de ansiedad, reflejadas a través indicadores cognitivos, fisiológicos y conductuales, presentes en condiciones habituales de entrenamiento y en el ámbito competitivo.

Para gran parte de los beisbolistas juveniles santiagueros es la competencia un marco propicio para presentar dificultades en el momento de regular comportamientos ansiosos, siendo los más frecuentes las molestias digestivas, la onicofagia, sudoración de las manos, el aumento del ritmo cardiaco, las preocupaciones, los pensamientos negativos y dificultades para concentrarse, así como las manifestaciones de nerviosismo, los movimientos desorganizados y los errores técnico tácticos. En este análisis se enfatiza que el 84% de los atletas santiagueros que formaron parte de esta muestra presentan alta incidencia de ansiedad somática, cognitiva y de autoconfianza. Es importante enfatizar que, en el caso de los lanzadores, existe un predominio de las manifestaciones fisiológicas de ansiedad, sin embargo, protagonizan los síntomas cognitivos en los bateadores (área ofensiva).

Un elemento alentador resultó de la alta significación que para el 96% de los atletas juveniles santiagueros tiene la competencia, este factor puede tomarse como componente movilizador y motivador positivo hacia la implementación de estrategias interventivas, ya que se trabajaría sobre la base de una predisposición favorable hacia todo indicador que afectase el éxito competitivo.

Otro de los resultados a considerar fue el referido a posibles causas externas de las manifestaciones de ansiedad de los atletas, muchos de ellos adjudicaron las mismas a la presión que ejerce la familia, la necesidad de reconocimiento social, así como la presencia de manejos inadecuados de los entrenadores a través de críticas no constructivas.

Una vez concluida la aplicación del plan de intervención psicológica se procedió a la segunda aplicación de las técnicas empleadas en el diagnóstico inicial con la finalidad de determinar posibles modificaciones en la regulación de la ansiedad competitiva de los beisbolistas juveniles santiagueros.

En lo referido a la presencia de las manifestaciones fisiológicas durante los toques y competencias el cambio resulta significativo, lográndose una tendencia importante en la disminución de las mismas. La figura 1 refleja que la presencia moderada de las molestias digestivas decrece desde un 44% antes de la intervención hasta un 20% en la fase posterior. Por su parte, la onicofagia también mostró una evolución favorable al disminuir su presencia moderada en los beisbolistas desde un 40% hasta un 24%. El resto de las manifestaciones somáticas, a pesar de que los valores que mostraban en la primera etapa no eran alarmantes, tendieron también a disminuir en este segundo momento evaluativo.

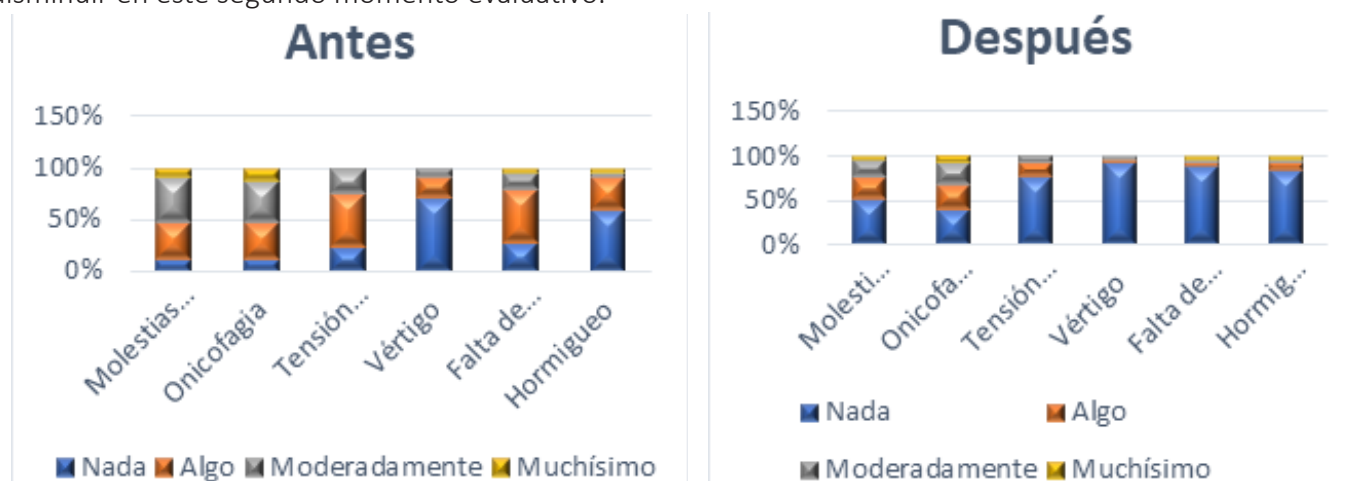


Figura 1. Comparación del indicador fisiológico en competencias antes y después de la intervención psicológica

Fuente: elaboración personal

Por su parte, el indicador cognitivo muestra cambios sustanciales después de que la muestra estudiada ha recibido el entrenamiento sociopsicológico, la figura 2 ejemplifica este avance. En la etapa del diagnóstico pretest la mayoría de las manifestaciones cognitivas mostraban una tendencia al incremento al observarse las cifras más elevadas en las escalas evaluativas “algo” y “moderadamente”; sin embargo, en la evaluación posttest gran parte de estas disminuyeron. La dificultad para concentrarse fue la de mejor evolución, ya que decreció la tendencia a parecer de forma moderada desde un 48% hasta un 24%. Es importante resaltar que es el

indicador cognitivo uno de los más complejos a la hora de modificarse, son las creencias y los pensamientos los elementos que ofrecen mayor resistencia al cambio en los seres humanos por lo que cualquier transformación favorable por muy pequeña que haya sido es significativa.



Figura 2. Comparación del indicador cognitivo en competencias antes y después de la intervención psicológica

Fuente: elaboración personal

Otro elemento que muestra una tendencia similar a lo analizado hasta el momento es el indicador conductual, sigue siendo la competencia el marco propicio para que estas manifestaciones sean más frecuentes.

En la figura 3 puede observarse que los beisbolistas santiagueros lograron disminuir los comportamientos ansiosos luego de aplicada la intervención, destacándose el nerviosismo como la manifestación que más cambios favorables experimentó, nótese que en la evaluación pretest el 60% de los atletas alcanzaba la escala evaluativa más desfavorable (muchísimo), esto logra revertirse hasta la cifra de sólo un 4%.

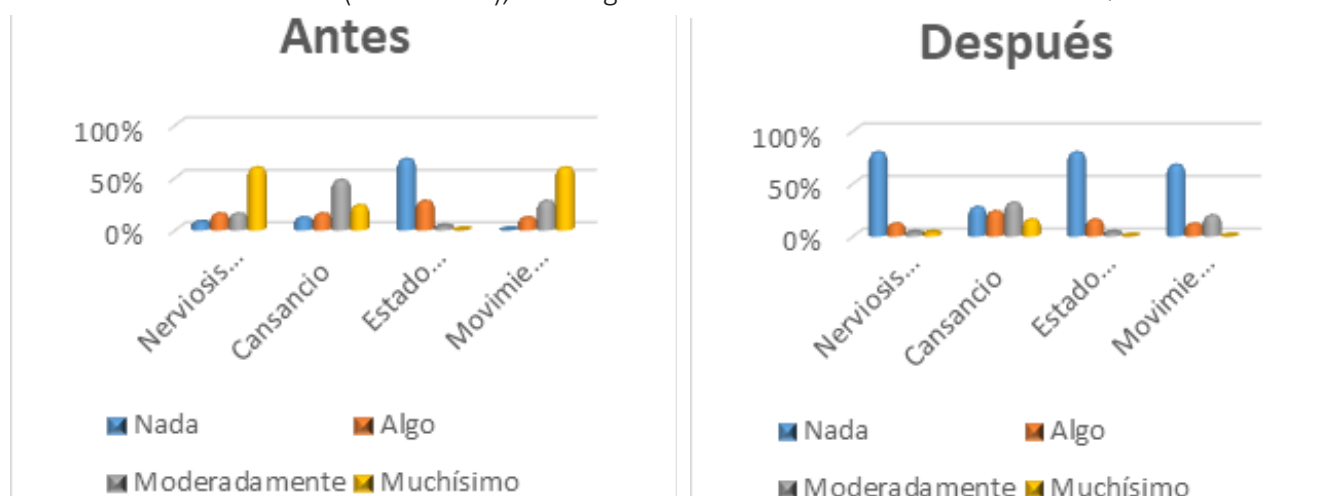


Figura 3. Comparación del indicador conductual en competencias antes y después de la intervención psicológica

Fuente: elaboración personal

En otro orden de información se revela que, luego de aplicado el entrenamiento sociopsicológico, más de la mitad de los beisbolistas (60%) mejoraron el conocimiento acerca de las diferentes maneras de regular comportamientos ansiosos, esta vez refirieron que resultaba útil aplicar la “respiración abdominal”, “la relajación muscular”, “la técnica de automandatos” y “la solución de problemas”; este dato es importante debido a que se ha llevado a cabo el aprendizaje de algunas herramientas que pudieron poner en práctica en el transcurso del campeonato en curso y que consiguieron experimentar su efectividad en este sentido.

DISCUSIÓN

Según revelan los resultados obtenidos en esta etapa de la investigación se puede enunciar que existen notables diferencias entre la prevalencia de manifestaciones ansiosas en condiciones competitivas y de

entrenamiento, es evidente que durante la primera de las actividades (competencia) se precipitan muchas de estas y en todas sus expresiones (cognitiva, fisiológica y conductual). Este resultado coincide con lo obtenido por De Souza Et al. (2018), Delgado et al. (2019), Salom et al. (2021), Ross et al. (2022) y Ríos et al. (2024), a través de sus investigaciones en deportistas de varias modalidades, resaltan el aumento de comportamientos ansiosos en situación competitiva.

Algunas de las manifestaciones en el orden cognitivo, fisiológico y conductual observadas con mayor frecuencia en la muestra estudiada guardan relación con los síntomas constatados por Jara (2020) y Lara et al. (2023) en deportista españoles, así como Espinosa et al. (2022) en gimnastas cubanos.

En otro orden, la elevada presencia de las manifestaciones de ansiedad somática, cognitiva y de autoconfianza presentes en los beisbolistas juveniles santiagueros resultados diferentes a los obtenidos por Salom et al. (2020), este encontró valores medios en la ansiedad somática con respecto a los cognitivos con valores más elevados. No obstante, se acentúa la necesidad de implementar intervenciones dirigidas a disminuir la ocurrencia de estos valores, dichas acciones también favorecerían la autorregulación conductual del propio atleta a través de la adquisición de herramientas y destrezas psicológicas que, al final, contribuirían a la obtención de mejores resultados deportivos tanto individuales como grupales.

De interés para la investigación resultó la presencia de los entrenadores como generadores de manifestaciones ansiosas, este comportamiento difiere al obtenido por Pineda et al. (2020), donde se mostraron altos niveles de apoyo del entrenador, esta diferencia apunta hacia la comprensión de que el equipo técnico, siempre y cuando tenga las herramientas pedagógicas y metodológicas requeridas, también ejerce una influencia positiva en el control de los estados ansiosos de sus atletas. Desde una perspectiva similar, Marín et al. (2022) y Arroyo et al. (2022), destacan en sus estudios que fue crucial el ambiente positivo, generado por el entrenador y el ámbito familiar, para propiciar estados emocionales más favorables.

El empleo de técnicas cognitivo conductuales resultó efectiva y frecuente para el manejo de los estados de ansiedad, estudios como los protagonizados por Marín (2022), Zaldívar (2022) y Zamora et al. (2023) refuerzan el criterio de que, a medida que el deportista conoce las tareas a realizar, la meta a conseguir, los refuerzos existentes, su sistema, los resultados de sus acciones y el nivel que están consiguiendo tienden a reforzar y consolidar una determinada conducta que garantiza un mejor resultado competitivo. Autores como Sánchez et al. (2019), también destacaron la necesidad de reconocer que se planifique un adiestramiento en este tipo de técnicas para que los resultados fuesen más efectivos.

En resumen, se observaron diferencias y modificaciones favorables en la regulación de la ansiedad antes y después de la intervención psicológica lo que apunta hacia la efectividad del plan propuesto.

La investigación realizada posee un alcance invaluable, de acuerdo con las concepciones actuales de la Psicología del Deporte en Cuba, la necesidad de ser insertada en los planes de preparación psicológica de los deportes individuales y colectivos durante todo el macrociclo competitivo, así como también tener en cuenta la premisa de incorporar a entrenadores y familiares en la formación del atleta con mayor intencionalidad.

Es importante destacar que el entrenamiento sociopsicológico implementado tiene la particularidad de que puede generalizarse a las diferentes disciplinas deportivas y en las categorías juveniles correspondientes, de acuerdo al carácter flexible, dinámico y transformador con que fue concebida.

CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial reveló la presencia de numerosas manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales de ansiedad competitiva en los beisbolistas del equipo juvenil de Santiago de Cuba, con predominio de las molestias digestivas, onicofagia, sudoración de las manos, aumento del ritmo cardiaco, preocupaciones, pensamientos negativos, dificultades en la concentración, así como las manifestaciones de nerviosismo, movimientos desorganizados y errores técnico-tácticos.

El entrenamiento sociopsicológico se estructuró con el concurso de técnicas cognitivo-conductuales y participativas para favorecer la adquisición, desarrollo y reforzamiento de habilidades, herramientas y destrezas psicológicas en función de potenciar el control de la ansiedad competitiva en los beisbolistas juveniles.

La intervención implementada contribuye a la disminución de la incidencia de manifestaciones cognitivas, fisiológicas y conductuales en la muestra estudiada durante las competencias, demostrándose, de igual modo,

la efectividad de la misma mediante la comparación de los resultados obtenidos en la aplicación de las técnicas diagnósticas antes y después de esta.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilera, K., Hidalgo, P., Espinosa, M. (2023) Álvarez. Técnicas y ejercicios para el autocontrol de conductas ansiosas en atletas de tiro deportivo de la categoría 11-12 años. *Educación Física, Deporte y Salud*, 6(11). <https://doi.org/10.15648/redfids.11.2023.3753>
- Arias, A. P. (2023). Relación entre ansiedad precompetitiva y motivación deportiva en nadadores del club deportivo carril 4 Riobamba. Pontificia Universidad de Ecuador. <https://repositorio.puce.edu.ec/server/api/core/bitstreams/8b9edde9-e37e-4749-a65e-24b6061c4f17/content>
- Arroyo, R.; Moral, J., González, O., Arruza, J. (2022). Influencia del resultado en la ansiedad de futbolistas iniciados. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(2), 15-30. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14410>
- Assis, A., Bastos, I. L., Mendes, L. A., Magalhães, B., Fonseca, C. C. (2023). Avaliação da ansiedade-estado em jovens basquetebolistas em competições escolares. *Retos*, 50, 971-975. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>
- De Sousa, L., Ribeiro, R. C., Sousa, S., Maia, C. F., Pinheiro, P., Caputo, M. E. (2018). Effect of competitive anxiety on passing decision-making in under-17 soccer players. *Psychological Evaluation*. 28, e2820. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-4327e2820> ISSN 1982-4327 (online version)
- Delgado, D., Jiménez, A., Cantos; M., Ronquillo, P. (2019). Ansiedad y rendimiento deportivo: una experiencia con deportistas del club Chanito Jr. Fútbol. *Educación Física, Deporte y Salud*, 2(3).
- Espinosa, Y., Espinosa, Y., García, F. (2022). La Ansiedad competitiva en atletas de Gimnasia Artística. *Educación Física, Deporte y Salud*, 5(9). DOI: 10.15648/redfids.9.2022.3308
- Freire, K. L., Lara, M. (2022). Estrategias de afrontamiento y su relación con la ansiedad en deportistas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.vxix.xxx
- García, F. (2001). Las emociones como consecuencia de las cargas de entrenamiento. *EFdeportes*, 7 (41). http://www.efdeportes.com/Revista_Digital
- Hurtado, E. C., Murillo, J. A. (2024). Ansiedad y desempeño deportivo de los futbolistas de una universidad privada de la ciudad de Cali. Universidad Cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/47b8387f-6e08-4cb3-8bd6-665770041a96>
- Jara, A., González, J., Gómez, M. (2020). Perfeccionismo y ansiedad competitiva en jóvenes deportistas españoles. *Anuario de Psicología*, 50(2), 57-65. DOI: 10.1344/anpsic2020.50.5
- Jodra, P. (2015). La ansiedad en el deporte. https://www.researchgate.net/profile/PabloJodra/publication/228904490_La_Ansiedad_en_el_deporte/links/54ec353a0cf2a03051959204/La-Ansiedad-en-el-deporte.pdf
- Lara, A., Carnero, A., Alcaraz, V., Muñoz, A. (2023). How to control competitive anxiety in physical education? *Education, Sport, Health and Physical Activity*, 7(3), 240-255. <http://doi.org/10.5281/zenodo.8190031>
- Marín, J. C., Gracia, A. J. (2022). Entrenamiento de la autoconfianza y control de la ansiedad en atletas de la categoría sub-16 de Bogotá D.C. *Impetus*, 16(1), e-904. <https://doi.org/10.22579/20114680.904>
- Marín, J. R. (2022). Componentes teóricos de los estados de ansiedad del atleta de alto rendimiento antes y durante la competencia deportiva. *Revista Transdisciplinaria del Saber*, 4.
- Martens, R. (1977). *Sport Competition Anxiety Test*. Human Kinetics Publishers. <https://psycnet.apa.org/record/1980-51627-000>
- Menéndez, D. E., Becerra, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1). <https://doi.org/10.19136/hs.a19n1.3398>
- Milanés, Y. (2015). Generalidades del estudio de la ansiedad competitiva. *Revista Olimpia*, 13 (38) ISSN: 1817-9088
- Ochoa, M., y Matarán, A. C. (2021). Evaluación de la ansiedad competitiva en beisbolistas juveniles santiagueros. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(273), 71-85. <https://doi.org/10.46642/efd.v25i273.1640>
- Ortiz, J. F (2023). La presencia de ansiedad precompetitiva frente a un partido de fútbol en preadolescentes de 12, 13 y 14 años en el club deportivo Lebrija F.C. Universidad cooperativa de Colombia. *Psicología. Facultad de ciencias sociales y humanas*. Bucaramanga. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/064ff622-914d-4b89-9345-2b74900b5fd8>
- Pineda, H.A., Morquecho, R., Alarcón, E. (2020) Estilo interpersonal del entrenador, competencia, motivación, y

ansiedad precompetitiva en deportistas de alto rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, 20(1), 10-24.

Ríos, J., Cañizares, M., Reyes, M., Pérez, Y., Tousset, R. (2024). Competitive anxiety and mood states in high-performance Cuban student athletes. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 50–62. DOI: 10.11621/pir.2024.0304

Ross, E., Cobián, A. E. (2022). Efectividad de la hipnosis en el manejo de la ansiedad en bateadores desde la medicina natural y tradicional. *Revista de Investigación Cuerpo, Cultura y Movimiento*, 12(2). <https://doi.org/10.15332/2422474X.7886>

Salom, M., Núñez, A., Ponseti, F. J., García, A. (2020). Relación entre ansiedad competitiva y cooperación deportiva en equipos de vela de competición. *Pensamiento Psicológico*, 18(2). DOI: <https://doi.org/10.11144/Javerianacali.PPSI18-2.racc>

Salom, M., Ponseti, F. J., Núñez, A., Contestí, B., Salom, G., García, A. (2021). Competitive anxiety and performance in competing sailors. *Retos*, 39, 187-191.

Sanchez, D., Wambrug, T. (2019). El control de la ansiedad somática en atletas escolares de taekwondo. *Olimpia*, 16(56).

Sridana, R., Rini, E., Adi, T., Bintang, R. (2024). The effect of coaching style on performance of athletes through anxiety as mediating variable in adolescent swimmers. *Retos*, 55, 241-248. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>

Sultanov, M.B. (2024). The association between social desirability and competitive anxiety in young football players with different qualifications. *Psychology in Russia: State of the Art*, 17(3), 114–124. DOI: 10.11621/pir.2024.0308

Zaldívar, M. (2022). El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. *Dilemas contemporáneos: educación, política y valores*, 9(1). <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2942>

Zamora, E. A., Rubio, A., Hernández, J. L., (2023). Intervención psicológica para el control de la ansiedad en un deportista español de lucha grecorromana. *Acción Psicológica*, 14(2). <https://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.15785>

Conflicto de intereses

Las autoras declaran no tener ningún conflicto de intereses

Declaración de responsabilidad y autoría

Las autoras del artículo señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsable de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Milán Ochoa Chang: conceptualización, metodología, validación, análisis formal, gestora de la investigación, análisis estadístico, redacción-redacción del borrador original, redacción-revisión y edición

Elsa Sivila Jiménez: análisis formal, redacción-revisión y edición

Ana Celia Mataran Torres: análisis formal, redacción-revisión y edición

Alina Bestard Revilla: análisis formal y edición

Hilda Rosa Rabilero Sabatés: análisis formal y edición