

Caracterización de los efectos del enojo en lanzadores de béisbol categoría 13-15 años  
(Original)

*Characterization of the effects of annoyance in baseball pitchers 13-15 years category*

Marlon Enrique Cisneros-Fonseca, Facultad de Cultura Física de Granma,  
[marloncf@grm.uccfd.cu](mailto:marloncf@grm.uccfd.cu), Cuba.

Rafaela Matos-Matos, Facultad de Cultura Física de Granma, [rafaelamm@grm.uccfd.cu](mailto:rafaelamm@grm.uccfd.cu), Cuba.

Mairelys Morales-Toboso, Facultad de Cultura Física de Granma,  
[mairelysmt@grm.uccfd.cu](mailto:mairelysmt@grm.uccfd.cu) Cuba.

## Resumen

En las investigaciones de psicología aplicada al deporte, profusa es la lista de científicos que han dedicado sus esfuerzos al control emocional de deportistas, sin embargo, la temática del enojo y su influencia, así como su papel catalizador de emociones de mayor intensidad no ha sido investigada suficientemente. En el presente artículo se exponen los resultados de un diagnóstico de las causas de surgimiento, manifestaciones y cambios fisiológicos ante dicho fenómeno en lanzadores adolescentes de béisbol, así como algunas repercusiones a los resultados deportivos del equipo categoría 13-15 años en el municipio Santa Rita en la provincia de Granma, con lo que se da respuesta a una demanda tecnológica del INDER, asociada a la preparación psicológica de deportistas específicamente al control emocional. La importancia de la investigación estriba en que se aproxima al reconocimiento de la influencia del enojo en los resultados competitivos y en la dinámica de las relaciones sociales de equipos deportivos.

Palabras clave: enojo/ lanzadores/ béisbol/ estados emocionales/ lanzadores.

## Abstract

In Psychology, investigations applied to sport show a numerous list of scientists who have dedicated their efforts to the emotional control of athletes; however, the topic of annoyance and its influence, as well as its role as catalyst for more intense emotions has not been sufficiently researched. This article shows the results of a diagnosis of the causes of annoyance emergence, expressions and physiological changes of the phenomenon in teenage baseball

pitchers, as well as some implications in the sports results of the team (13-15 years category) from Santa Rita in Jiguaní municipality, Granma province.

Key words: annoyance/ baseball/ pitchers/ emotional state.

## Introducción

En Cuba se considera al béisbol el deporte nacional por ser la actividad deportiva de mayor arraigo y tradición en la población. Desde su introducción en este país la que, según referencias de Ealo, J. (1984), data de aproximadamente la segunda mitad del siglo XIX, ha sido un auténtico fenómeno de masas. Su práctica requiere habilidades, capacidades, proyección de sus acciones, manejo táctico y estratégico, liderazgo, cohesión grupal, inteligencia y grandes dosis de autocontrol emocional, teniendo en cuenta que las competiciones actuales exigen de los participantes un enorme gasto de energía física y psíquica.

A lo largo de su evolución como ciencia, en la psicología se han generado numerosas investigaciones con el propósito de determinar el cometido de los factores psicológicos en el entrenamiento deportivo y de manera particular, en el esclarecimiento de la influencia de las emociones en los deportistas, destacándose en ellas los criterios de varios autores, entre ellos Puni (1974), Rudik (1974), González y Matos (2000), Cañizares (2000), González (2001), y Riera (2002), García (2004), donde cobran un valor especial los diversos tipos de emociones que en el deportista se producen y manifiesta en el curso de su desarrollo y actuación.

De acuerdo con lo planteado por Rudik (1974), algunas condiciones de la actividad deportiva influyen permanentemente sobre la profundidad, volumen e intensidad de las reacciones emocionales, entre las que destacan las cargas de entrenamiento psíquicas y físicas muy elevadas e intensas, la ejecución de ejercicios peligrosos, complejos y difíciles técnicamente y por último las competencias (antes, durante y después de las mismas).

González Rey y Mitjans (1989), indicaron que la idea, reflexión o valoración sobre algo, se construye sobre la base de las emociones, como manifestación de los motivos. En otras ocasiones, las emociones aparecen como resultado de un proceso reflexivo y valorativo, el cual conduce a incluir un hecho en los marcos de un motivo de la personalidad.

Investigaciones desarrolladas con deportistas de alto rendimiento en Cuba por los psicólogos deportivos Bermúdez, A. (1983), Cañizares, A. (1999), Riera, M. (2003), González, L. G. (2004), García, U. (2004), demuestran que las respuestas emocionales se erigen sobre la base de autovaloraciones, enriquecimiento de los motivos deportivos, aspiraciones concretas en el

entrenamiento y en las competencias, en el enfrentamiento al estrés competitivo y las reflexiones ante el éxito y el fracaso.

Así mismo, Pérez, J, V. (2002) plantea que la función reguladora de las emociones emerge directamente de sus funciones de valoración y de reflexión. La misma autora sostiene que ganar en autocontrol emocional no significa reprimir las emociones, sino asumir la posibilidad de clarificarlas y regularlas en la mayor medida posible para así atinar las vías apropiadas para su expresión.

Por otra parte, González, L. G. (2001) señala que las intervenciones psicológicas en el ámbito deportivo, sobre todo en el campo del autocontrol emocional, han de propiciar modificaciones de conductas y preparar a los deportistas para actuar en condiciones de reto. Por tanto profundizar en el estudio del control emocional se convierte en una cuestión importante en el campo de las investigaciones contemporáneas aplicadas a la esfera deportiva.

En lo referente a la esfera afectiva, se han desarrollado numerosas investigaciones acerca de la violencia en el deporte, concebidas desde enfoques sociológicos, fisiológicos y psicológicos, estos trabajos marcaron pautas para explicar y modificar actitudes y conductas, sin embargo no se ha tenido en cuenta explícita y profundamente un fenómeno desencadenante de agresión, arrebatos e ira: el enojo.

No muchos científicos han dedicado sus esfuerzos a este tema en particular, aunque se destacan las investigaciones de Markus, H. y Kitayama. S (1991), Berkowitz, L. (1993). Kassinove, H (1995), Lazarus, R. (2000), Ben-Ze'ev, (2000), Leibovich, Shmidt, y Gol, (2001), Sánchez A. y Sánchez R. (2009). Spielberger Ch. (1979), principalmente vinculados a dificultades emocionales causantes de infartos del corazón, su influencia en el clima y cohesión de grupos humanos y en estudios de psiquiatría, sin embargo en la esfera deportiva el tema no ha sido sistematizado suficientemente.

Psicólogos del deporte como Sánchez, R. y Rodríguez, A. (2013) sí reconocen al enojo como estado psicofísico que surge cuando el humano advierte alguna situación amenazante durante la actividad deportiva y advierten que esta, junto al temor, el nerviosismo y la incertidumbre son manifestaciones de ansiedad que pueden provocar desconcentración hasta llegar a la desesperación, perjudicando notablemente el rendimiento deportivo, más no profundizan en el estudio del fenómeno en cuestión.

Fue Spielberger, Ch. (1979) el que diseñó un inventario que ha tenido sucesivas ediciones (1979, 1986) con los objetivos de proveer un método de evaluación de los componentes del

enojo que pueda ser usado para evaluaciones más detalladas de la personalidad normal y anormal, así como facilitar significación a la medición de los diferentes componentes del enojo que se desarrollan en condiciones médicas incluyendo la hipertensión, cardiopatías y cáncer.

El mismo autor define al enojo como un estado emocional o condición que conlleva sentimientos subjetivos de tensión, irritación, furia y rabia con una concomitante activación del sistema nervioso autónomo. Declara que este estado varía en intensidad y fluctúa a través del tiempo como una función de la injusticia percibida o frustración resultante del bloqueo de la conducta dirigida hacia la meta. Estas ideas revelan que el enojo es una condición necesaria pero no suficiente para el desarrollo de actitudes hostiles y la manifestación de conductas agresivas.

Aunque estos investigadores han estimado la importancia de las variables situacionales como desencadenantes de cargas iracundas, el enojo emergido por frustraciones provenientes de acontecimientos en partidos de béisbol, no han sido examinado a fondo explícitamente, menos aún en lanzadores, quienes desempeñan la posición defensiva más difícil del juego, no solo por el esfuerzo físico que tienen que ejecutar, sino también por la carga psicológica que debe desplegar.

Para Cervantes P, J. (2003), en el béisbol la sensación de control emocional sí es vital para la toma de decisiones y alcanzar éxito en los partidos. Este autor, enjuicia que la vivencia de control ofrece seguridad personal y conlleva a la estabilidad psíquica del sujeto logrando dar respuestas a las demandas del medio, instaurando competencias para enfrentar emociones negativas.

Mediante la revisión de documentos, a los escritos normativos del proceso de entrenamiento deportivo de béisbol, se comprobó que existen indeterminaciones en torno al desarrollo de la preparación psicológica y su inclusión en el plan de preparación general del deportista y a las funciones que desempeña cada uno de los profesionales que participan de este proceso, pues lo referente a este tipo de preparación se atina de carácter general.

Igualmente, esos instrumentos adolecen de premisas que conduzcan a que el elemento psicológico se integre de manera sistémica al resto de los componentes de la preparación y sobre la labor psicopedagógica que debe desplegar el entrenador deportivo.

A través de otras indagaciones se constató que existe:

-Falta de sistematización en la labor del psicólogo deportivo que asesora a los lanzadores de béisbol de esta categoría.

- El tratamiento metodológico al autocontrol emocional por parte del entrenador se realiza de forma empírica, pues no cuenta con conocimientos psicológicos adecuados para darle tratamiento al mismo, considerando que en el diseño curricular de los planes de estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física no se incluyen los conocimientos y habilidades que le permitan al entrenador deportivo ocupar con eficacia la responsabilidad que le corresponde en la preparación psicológica.

-Insuficiente conocimiento por parte de los atletas y entrenadores acerca de los efectos del enojo en el deporte.

De lo expuesto anteriormente y como manifestaciones de algunas de estas insuficiencias, fue encontrada en el cuerpo de lanzadores del equipo de béisbol categoría 13-15 años del municipio Santa Rita en la provincia de Granma durante la temporada de clasificación provincial 2012-2013, en esta temporada el equipo sostuvo 12 juegos, en los cuales fueron obtenidas cuatro victorias y ocho derrotas.

A continuación se exponen algunas consecuencias de enojos insuficientemente encauzados en los resultados deportivos:

- fueron lanzados cuatro *deadballs* y seis *wilds pitch*.
- Dieciocho bases por bolas concedidas.
- Fueron conectados catorce hits de los cuales cinco fueron extrabases incluyendo dos jonrones, dos dobles y un triple.
- Veintidós carreras fueron anotadas por los equipos contrarios por causa del descontrol de los lanzamientos.
- Dos lanzadores expulsados por indisciplinas hacia los árbitros.
- Dos disputas entre equipos.
- Cuatro discusiones entre jugadores del mismo equipo después de haber cometido errores en el campo durante el desarrollo de la defensiva. Cinco más en el *dogout* mientras que el equipo se encontraba a la ofensiva.
- Dos altercados con el público.
- Diez carreras anotadas por los contrarios consecuencia de enojos conducidos inadecuadamente.
- Trece visitas al montículo fueron realizadas por parte de los directivos del equipo para ofrecer serenidad a los lanzadores.

El surgimiento del enojo insidiosamente afectó a los lanzadores sin claro discernimiento de su lacerante influencia en la conciencia. Un cúmulo de situaciones insólitas o inaplazables fueron reflejadas como amenazas para la satisfacción de necesidades durante los partidos, generando situaciones de frustración.

De la cantidad de derrotas que influyeron notablemente en la descalificación del equipo a la próxima fase del campeonato, se asume que en nueve, las consecuencias de enojos insuficientemente regulados por parte de los lanzadores fueron determinantes. Esta vivencia afectiva fue trascendiendo en el control emocional de lanzadores lacerando su comportamiento y actuando como potencial de riesgo para emociones de mayor intensidad y volumen como la ira, afectando así el marcador del partido, las relaciones interpersonales, proporcionando un mal ejemplo a los aficionados y poniendo en riesgo su salud.

A pesar de que los lanzadores cuentan con algunas herramientas de autocontrol, la supremacía de emociones y estados de ánimos negativos ante características inherentes a la práctica de este juego, causados por los efectos del enojo, evidencian la ausencia de mecanismos autorreguladores ante fenómeno que propicien respuestas emocionales más inteligentes para favorecer el desempeño en los lanzadores.

Esta dificultad corrobora insuficiencias en la actividad reflexiva y autocrítica en torno a sus comportamientos en la actividad deportiva, por lo que ante contratiempos y contradicciones en el juego se pierde fácilmente el control emocional, la concentración de la atención, el optimismo y la alegría de jugar.

El análisis anteriormente realizado argumenta la necesidad de realizar acciones de intervención psicológica con estos lanzadores, sin embargo, urge en primer orden conocer las características personológicas de los lanzadores, las causas de sus enojos y las manifestaciones específicas de sus molestias.

Para facilitar la solución a la problemática, se hace imprescindible, diagnosticar características personológicas de los lanzadores, las causas de sus enojos y sus manifestaciones específicas, lo cual derivó objetivo de la misma.

#### Materiales/metodología

Para realizar un diagnóstico de las características de las manifestaciones de enojo en los lanzadores, fueron aplicadas las siguientes técnicas a diez lanzadores del equipo de béisbol categoría 13-15 años del municipio Santa Rita en la provincia de Granma: Observación,

Entrevista, Test de temperamento, Test de ansiedad de IDARE. Mediciones médicas y Procedimiento estadístico.

### Discusión/resultados

En la muestra predomina una mezcla temperamental sanguíneo-colérica, los cuales se caracterizan por alta impulsividad y gran energía. En el 70 % la ansiedad reactiva se mostró en nivel altos, la ansiedad como rasgo de sus personalidades fue diagnosticada de media en el 80 % de ellos, pero en los límites, es decir, bien cerca de llegar a alta.

El 100 % de la muestra evidenció desconcentración cuando manifestaban enojo: muecas, enrojecimiento, gestos de molestia, agresiones verbales, incluso el 50 % de ellos manifestó violencia física contra el guante o el montículo de picheo. El 100 % que reveló ira, se manifestó a través de gestos violentos, respiración profusa, enrojecimiento, gritos, etc. El 30 % se ensimismó, se quedó callada, movió la cabeza y siguió con el juego, pero luego, al evidenciarse las consecuencias de los errores, sí revelaron algunas de las manifestaciones antes descritas.

En la encuesta se evidenciaron las presuntas causas desencadenantes de enojo, cómo se sintieron, cuáles fueron sus síntomas fisiológicos y psicológicos y la respuesta a si estaban dispuestos a recibir ayuda para resolver el problema: describen ocho lanzadores que varias situaciones de juego fueron caldeando su ánimo, entre estas incitaciones encontramos malas decisiones arbitrales, errores de sus compañeros, provocaciones de contrarios, cansancio físico, características de sus personalidades como desenfreno, descontrol emocional impulsabilidad y temor por las consecuencias de sus faltas. El 100 % de estos lanzadores alegó necesitar ayuda u orientación para atenuar dichos estados, así como esperanzas de mejoramiento.

En cuanto a los indicadores médicos, el 100 % experimentó presión sanguínea elevada y frecuencia cardiaca acelerada durante la presencia de enojos.

Estas mediciones corroboran los resultados de las guías de observación realizadas confirmando la objetividad de contrariedades a la hora de encauzar el enojo producido tanto por factores internos como externos del juego.

Los elementos descritos con anterioridad constituyen algunas de las manifestaciones de las incorrecciones en el trabajo de preparación psicológica de estos atletas y la falta de orientación por parte de los implicados en proceso de entrenamiento deportivo.

El enfrentamiento a esta problemática supone enriquecer el abordaje del autocontrol emocional ante un fenómeno no tan evidente ni difundido por la comunidad científica, pero complejo: el enojo.

### Conclusiones

-En los lanzadores estudiados se detectaron deficiencias en el autocontrol emocional, generados por la presencia de enojos ineficazmente encausado, generando emociones negativas de mayor intensidad como la ira.

-Las características personológicas de los lanzadores de béisbol que propician la aparición de enojo están matizadas por un alto predominio de mezcla temperamental colérico-sanguínea y altos niveles de ansiedades reactivas como rasgo.

-Entre los factores situacionales del juego que favorecen la aparición del enojo deportivo, se detectaron provocaciones de jugadores y público, errores técnicos tácticos de compañeros de equipo y propias, características personológicas, además de fallas arbitrales.

### Recomendaciones

-En la indagación científica realizada se evidencian insuficiencias en la concepción teórica referida al manejo del enojo en la actividad deportiva y particularmente en el proceso de entrenamiento psicológico de lanzadores de béisbol, estas carencias revelan contradicciones en los fundamentos teóricos y limitaciones en labor práctica de entrenadores durante dicha preparación.

### Bibliografía

1-Berkowits, L. (1993). *Aggressions: it's causes, consequences and control*. New York.

2- Ben-Zeev, A. (2000). *The subtlety of emotions*. New York.

3- Bermúdez, A. (1983). *Particularidades del autocontrol en el proceso de la actividad competitiva. Psicología*. Leningrado: Universidad Estatal Schdanova.

4- Cañizares, M. (1999). *El Entrenamiento Socio psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. Teoría y Metodología*. Cuba, Universidad de La Habana e ISCF Manuel Fajardo.

5-Cervantes Pérez, J. (2003). *Mi cerebro en el béisbol*.

6-Ealo de la Herrán, J. (2005). *Béisbol*. Editorial Deportes.



- 7-Hart, K. y Hittner, J. (2002). Optimismo y Pesimismo: Asociaciones con afrontamiento y reacción de enojo, *Personality and Individual Differences*.  
<http://www.psicologiaparatodos.com/psicologia/archivotemas.asp>.
- 8-[http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo\\_s.asp?texto=art11002](http://www.psicocentro.com/cgi-bin/articulo_s.asp?texto=art11002)
- 9-<http://www.usa-gymnastics.org/publications/tecnica/1996/1/anger.html>.
- 10-García, F. (1992). Ansiedad e indicadores de rendimiento en deportistas. IV Conferencia Internacional de Deporte y Educación Física para Todos. La Habana.
- 11-Lazarus, R. S. Y. L., B.N. (2000). *Pasión y Razón. La comprensión de nuestras emociones*. Barcelona: Paidós.
- 12-Liebovich, N. B., Shmidt, V. I., & Gol, S. (2001). El inventario de expresión de enojo estado-rasgo (STAXI) y su uso en diferentes poblaciones. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 11(1), 55-73.
- 13-Kassinove, H. (1995). *Anger Disorders: definition, diagnosis and treatment*. Bristol: PA.
- 14-Markus, H. R. & Kitayama, S. (1991). *Culture and the self: implications for cognition, emotion and motivation*.
- 15- Pérez J. V. (2002). Direcciones fundamentales para perfeccionar el programa de preparación del deportista del ajedrez en Cuba. Centro de Estudios de la Educación. Villa Clara, Universidad Central Marta Abreus de Las Villas.
- 16-Puni A. Z. (1955). *Psicología del deporte para entrenadores*. Moscú: Editorial Mir.
- 17-Riera, M. A. (2002). Entrenamiento psicológico integrador en los equipos de Judo (F) y Fútbol de la ESPA Provincial de Villa Clara.
- 18- Rudick, P. (1974). *Psicología de la Educación Física y el Deporte*. La Habana: Pueblo y Educación.
- 19-Spielberger, Ch. (1979). Inventario de expresión del enojo estado – rasgo (STAXI).
- 20-Ucha García, F E. (2004). *Herramientas psicológicas para entrenadores y deportistas*. La Habana: Editorial Deportes.