

La inteligencia emocional en el deporte y la empresa

LOS MIEDOS EN LOS FUTBOLISTAS DE ELITE

“LOS MIEDOS SON ILUSIONES”

MICHAEL JORDAN (el mejor basquetbolista de la historia)

Introducción

Hablar de inteligencia , es hablar de una facultad especial ,propia de cierta clase de seres orgánicos que les otorga, juntamente con el pensamiento, la voluntad de obrar, la conciencia de la existencia y de la individualidad, así como también los medios de establecer relaciones con el mundo exterior y de atender sus necesidades. El arte a desarrollar es la capacidad de responder de la mejor manera posible a las exigencias que el mundo exterior nos presenta.

Y ¿qué pasa en el mundo del deporte?

En el alto rendimiento deportivo , las exigencias y demandas de la competencia son cada vez mayores. La psicología deportiva se encarga de analizar ,estudiar y observar las conductas, reacciones y respuestas emocionales del individuo o equipo ,al momento de la competencia. Para ello debe “controlar” positivamente sus emociones o re-direccionarlas de manera que no influyan negativamente en el gesto deportivo.

Y ¿porqué la inteligencia emocional?

Porque en el deporte de alto rendimiento hay que tomar decisiones extremadamente rápidas y buenas.

Daniel Goleman (1995) entiende la emoción como “un sentimiento que afecta a los propios pensamientos, estados psicológicos, estados biológicos y voluntad de acción”.

Las 6 habilidades de la inteligencia emocional son :

- valorar
- autoconciencia
- autocontrol
- motivación
- empatía
- habilidad social

Para ello hay que poder “dominar” los miedos propios que siempre son a algo.

Si el estrés es constante e intenso, la anulación de la resistencia inmunológica puede volverse duradera.

La inteligencia emocional se puede aprender y así controlar emociones tan significativas en el mundo del deporte como la ansiedad, las presiones, los miedos (estrés) y la agresividad. Que muchas veces son perturbadoras y merman el rendimiento.

La ansiedad es considerada una emoción típica del fenómeno del estrés según Spielberger quien define al estrés como “un complejo proceso psico-biológico que consiste de tres grandes elementos: estresores, percepciones, o evaluaciones de peligro (amenaza) y reacciones emocionales.

Hoy nos centraremos en los miedos.

Desarrollo

“Los miedos aumentan a mayor presión y disminuyen a mayor confianza”. Sabemos y planteamos que el miedo es siempre a algo y que puede ser freno / inhibidor o motor / señal.

Hay miedos reales y otros imaginarios pero de una manera u otra inciden y mucho en el

rendimiento del deportista. Siguiendo a Ucha “ el miedo en cada individuo resulta un fenómeno que está unido esencialmente a los procesos de aprendizaje y, por consiguiente , está determinado socialmente; constituye una cualidad sensorial que posee la función de una señal de advertencia y motiva aminorar una situación dada , o enfrentarse con ella de una manera superior y hegemónica”. El miedo es una emoción.

Hacemos una diferencia entre presiones y miedos como podrá observarse, aunque los encontramos muy emparentados.

Los deportistas de selección tienen una mayor fortaleza mental (o habrá que trabajar en ella) para desarrollar cualidades psicológicas tales como la habilidad para controlar los miedos y las presiones.

Reconocer los miedos sin sentirse vulnerables ni débiles es el primer paso. Un miedo es quizás más difícil de reconocer que un temor. Aunque para nosotros sean casi sinónimos.

Siendo el miedo que tal vez más insista el de lesionarse y tener que dejar la carrera , o que les pase algo a los padres o familia. Según lo evaluado en más de 500 tests . He trabajado con futbolistas que triunfan en las ligas más prestigiosas de Europa y que tienen miedos y presiones por trabajar.

Para tener un cuestionario más , en 1999 planteamos en el libro “Psicología del Jugador de Fútbol” los 30 miedos más comunes del futbolista. Fue luego que lo transformamos en el TEST DE LOS MIEDOS DEL FUTBOLISTA buscando perfeccionar la evaluación de los miedos en estos futbolistas de elite. Y continuar la investigación. Como ya hemos planteado se trata de miedos conscientes y/ o inconscientes y según lo observado en la toma de esta prueba psicológica , se los está ayudando a los deportistas a ponerles palabras a lo que sienten o piensan , si bien muchas veces prefieren no pensar , aunque se presenten en su mente, y de esta manera los hacen conscientes **para luego trabajarlos y “vencerlos o disminuirlos”**.

Es la acción la que vence los miedos y basta leer el capítulo seis del “Caballero de la Armadura Oxidada” , libro recomendable del americano Fisher,

DONDE EL PROTAGONISTA DECIDE ENFRENTAR AL DRAGÓN QUE SE REDUCE A ALGO INSIGNIFICANTE A MEDIDA QUE EL SE ACERCA.

CONSIGNA: POR FAVOR ELIJA 5 MIEDOS , DESPUES 3 Y FINALMENTE QUEDESE CON 1.DESPUES ANALIZAREMOS SI ESE MIEDO ES REAL O IMAGINARIO. Y EXPLIQUE PORQUE LOS ELIGIÓ. PUEDE AGREGAR ALGUNO SI NO ESTA (31).

1-MIEDO A PERDER

2-MIEDO A FRACASAR

3-MIEDO A GANAR

4-MIEDO A TENER ÉXITO

5-MIEDO A EQUIVOCARSE

6-MIEDO A ARRIESGAR

7-MIEDO A SER RECHAZADO POR EL GRUPO O EL DT

8-MIEDO A LESIONARSE Y/O IR A TRABAJAR CON EL RIVAL

9-MIEDO A HACER EL RIDICULO

10-MIEDO A LA COMPETENCIA (SE VUELVE AMENAZANTE, SIMILAR AL MIEDO ESCENICO)

11-MIEDO AL RIVAL

12-MIEDO A LO DESCONOCIDO (NUEVO / INSOLITO / SUBITO)

13-MIEDO A ESTAR NERVIOSO EN EL JUEGO

14-MIEDO A NO PODER RESOLVER

15-MIEDO A NO PODER DORMIR LA NOCHE ANTERIOR AL PARTIDO

- 16-MIEDO A HABLAR CON EL TECNICO
- 17-MIEDO A QUE LO SEPAREN DE LOS TITULARES
- 18-MIEDO A NO PODER DAR LO QUE SE ESPERA DE EL
- 19-MIEDO A NO IMPONER RESPETO
- 20-MIEDO A ARRANCAR MAL EL PARTIDO Y LUEGO JUGAR MAL
- 21-MIEDO A NO PODER DAR VUELTA EL RESULTADO
- 22-MIEDO A ERRAR UN PENAL
- 23-MIEDO A HABLAR CON LOS COMPAÑEROS EN EL PARTIDO
- 24-MIEDO A SER RECHAZADO POR EL ENTORNO (FAMILIARES, AMIGOS, NOVIA, EMPRESARIOS, ETC.)
- 25-MIEDO A NO PODER RECUPERAR LA TITULARIDAD
- 26-MIEDO A ENFERMARSE
- 27- MIEDO AL MAL ARBITRAJE (AL CASTIGO)
- 28- MIEDO AL IMPULSO (LA EXPULSION)
- 29-MIEDO AL FUTURO
- 30-MIEDO A PERDER LO YA LOGRADO
- 31-----

INEDITO POR LIC. MARCELO ROFFE/ NUMERO DE REGISTRO INTELECTUAL 308085 /
DIRECCION NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR/ ARGENTINA

OBJETIVO: SE TRATA DE AYUDARLOS A PONERLES PALABRAS A LO QUE SIENTEN Y PIENSAN Y HACERLOS CONSCIENTES. Y LUEGO VIA LA REFLEXION Y ASOCIACION RECONOCERLOS, IDENTIFICARLOS Y ERRADICARLOS O CONTROLARLOS. SERIA BUENO QUE EL LECTOR LO HAGA COMO EJERCICIO Y SI QUIERE LO ENVIE A LA REVISTA Y A MI EL EDITOR ME LO ENVIA TRADUCIDO ASI YO PUEDO HACERLE ALGUN TIPO DE DEVOLUCION. O SI ES ENTRENADOR TOMARLO A SUS MUCHACHOS. SE SORPRENDERAN.

SEGÚN EL ESTUDIO REALIZADO A ESTE MISMO GRUPO CATEGORIA SUB-20 DEL AÑO 2003 SOBRE LOS MIEDOS , LOS RESULTADOS SON LOS SIGUIENTES:

SOBRE 21 EVALUADOS :

- 1-MIEDO A FRACASAR <CON 6 VOTOS>**
- 2-MIEDO A LESIONARSE <CON 4 VOTOS>
- 3-MIEDO A PERDER LO YA LOGRADO <CON 3 VOTOS>
- 4-MIEDO A NO PODER DAR LO QUE SE ESPERA DE EL <CON 3 VOTOS>
- 5-TODOS CON 1 VOTO: MIEDO AL FUTURO, MIEDO A EQUIVOCARSE , MIEDO A LO DESCONOCIDO , MIEDO A NO PODER RECUPERAR LA TITULARIDAD, MIEDO A SER RECHAZADO POR EL GRUPO Y/ O EL DT.

RESULTADOS COMPLETOS:

MIEDO A FRACASAR :13 VOTOS

MIEDO A LESIONARME: 10 VOTOS

MIEDO A EQUIVOCARSE, A QUE LO SEPAREN DE LOS TITULARES, A NO PODER DAR LO QUE SE ESPERA DE EL:8 VOTOS

MIEDO A ENFERMARSE Y A PERDER LO YA LOGRADO:7 VOTOS

MIEDO AL FUTURO:6 VOTOS

MIEDO A PERDER:4 VOTOS

Detallamos la predominancia .Como se puede observar en primer lugar se encuentra el miedo a fracasar muy común en deportistas ganadores, pero debemos ser claros al respecto. ¿Qué es el fracaso? Es algo absolutamente subjetivo que está en consonancia con las metas planteadas y la realidad de si fueron bien planteadas en el sentido de difíciles pero realistas.

El miedo a lesionarse dijimos aparece mucho en el test de los 10 deseos y los 5 temores (TEST DE MOTIVACION), con lo cual encontramos una importante consonancia con esta prueba. Lo mismo sucede , dijimos, con el miedo a enfermarse en tanto situaciones no controlables que el sujeto las vive como que pueden echar todo a perder.

El miedo a equivocarse , al que volveremos en la discusión por lo importante que es , genera deportistas timoratos que no arriesgan y no toman decisiones, suponiendo que arriesgando menos se van a equivocar menos , cuando en realidad se transforman en candidatos a perder el puesto o la titularidad o la valoración del entrenador. Y por ende a concretar otro miedo muy votado: que lo separen de los titulares. Los entrenadores dicen con mucha razón que los que se ponen y se sacan son los mismos deportistas con sus rendimientos.

Por último el no poder dar lo que se espera de él tiene que ver con las presiones externas en las que se transforman las demandas y expectativas de los “otros significativos” para ese deportista y con las auto-presiones de no defraudarlo , no poniéndose el mismo en primer plano.

Vale recordar que los miedos se relacionan íntimamente con las creencias y los pensamientos negativos que “juegan en la cabeza” de ese deportista. Se alimentan mutuamente entre si. Por eso debemos trabajar sobre las creencias. A veces concientes , a veces inconscientes. Ese es uno de nuestros desafíos.

AQUÍ VAN ALGUNOS COMENTARIOS DE LOS FUTBOLISTAS EN ESTE TEST:

1-“ YO NO SE SI ES MIEDO LO QUE SIENTO , PUEDE SER NERVIOSISMO Y TE AGARRA UN COSQUILLO , PERO DESPUES CUANDO ENTRO A LA CANCHA ES COMO QUE ME OLVIDO DE TODO. Y ME PARECE TAMBIEN QUE ESE NERVIOSISMO ES BUENO, PORQUE DEMUESTRA QUE A UNO NO LE DA LO MISMO TODO. PUEDE SER IMPORTANTE TRATAR ESE NERVIOSISMO CON ALGUNA CHARLA”

2-“ME PARECE MUY BUENO PODER HABLAR DE LOS MIEDOS, YA QUE ES UNA COSA QUE EL JUGADOR O LA PERSONA NO EXTERIORIZA PERO SIEMPRE ESTÁN, Y A VECES JUEGA UN PAPEL MUY IMPORTANTE EN LA VIDA”

3-“ME PARECIO ALGO MUY BUENO PORQUE EXPRESAS TUS MIEDOS”

4- “ELEGI ESTOS MIEDOS PORQUE A VECES SUELO PENSAR EN ESTO. ME QUEDE CON EL 30 <MIEDO A PERDER LO YA LOGRADO> PORQUE CREO QUE LO QUE HICE HASTA AHORA FUE MUCHO SACRIFICIO. ESPERO NO TIRAR TODO A LA BASURA”

5-“CREO QUE TODOSESTOS MIEDOS LO RODEAN A UNO PERO CON BUEN TRABAJO PSICOLOGICO UNO PUEDE FORTALECER LA CABEZA CONTRA ESOS PROBLEMAS”

6-“QUIZAS NO SON MIEDOS, PORQUE SI UNO ESTA SEGURO DE LO QUE PUEDE DAR , NO TENDRIA QUE TENER PROBLEMAS Y SI NO PIENSA EN LO EXTERNO ,TAMPOCO”

7-“ME PARECEN MUY BUENAS LAS CHARLAS PORQUE AYUDAN A LA UNION DEL GRUPO”

8-“YO CREO QUE ESTE TRABAJO ES MUY BUENO YA QUE A MUCHOS CHICOS, INCLUYENDOME , NOS A SERVIR PARA PODER DOMINAR ESOS MIEDOS QUE LLEVAMOS DENTRO Y NO LOS PODEMOS SACAR. ME QUEDO CON EL MIEDO A FRACASAR QUE PARA MI SERIA NO LLEGAR A JUGAR EN PRIMERA”

9-EN LA ULTIMA ETAPA DUDABA ENTRE EL MIEDO A PERDER LO YA LOGRADO Y EL MIEDO A ENFERMARME. ME PARECIO MUY BUENO EL EJERCICIO.”

ESTOS FUERON LOS COMENTARIOS QUE ERAN OPTATIVOS.

Por último merece un párrafo especial ,diferenciar los estados emocionales de los deportistas antes, durante y después de una competencia. La intervención es totalmente diferente. Seguimos este cuadro del maestro Francisco García Ucha, publicado en su libro “Las emociones del deportista” ..

Tabla 9. Efectos de las vivencias de éxito y fracasos

	Vivencias de éxito		Vivencias de fracaso	
	positivo	negativo	positivo	negativo
Vivencias de fracaso				
Emociones	Alegría, relajado euforico optimista	Alegría desordenado	Persevera	Disgusto desgano pesimismo resignado
Disposición a rendir.	Aplicación Valor Capacidad Recuperado	Pereza Satisfacción Cansancio	Voluntad Compensa- sion	Inhibición Falta de deci- sion
Autoestimación.	Confianza en si mismo Seguridad	Sobrevalo- ración de si mismo. Arrogancia	Autocritica. Modestia.	Falta de Con- fianza en si mismo. Subvaloración

DISCUSION FINAL:

Seria muy interesante establecer una vinculación entre las presiones y los miedos.¿CUÁLES SON MAS PODEROSOS?

Las presiones dijimos, son externas en 19 casos de las 20. Esa única que es interna, tiene que ver con los mandatos, los ideales, las metas altamente planteadas y **es allí donde puede anidarse el miedo al fracaso por ejemplo**. El miedo lo definimos como una instancia interna y por ejemplo nos preguntamos ¿qué relación podemos establecer entre el miedo a defraudar a quienes confían en nosotros y la presión externa familiar o del cuerpo técnico?

¿Las presiones externas no generan miedos o los aumentan si estos existen?

Repasando “El papel de las emociones en el deporte” del Dr. Ucha encontramos que los estados de miedo son inhibidores del individuo, señalando un peligro desde el medio interior o exterior. Y nos enseña que el desgano, la vacilación y los trastornos de coordinación del movimiento son consecuencia de los mismos en el deportista.

¿Qué tiene que ver el ESTRÉS en todo esto? ¿Es bueno sentir un poco de miedo para rendir más?

Siguiendo a Buceta “los entrenamientos y, sobre todo, los partidos, incluyen múltiples situaciones estresantes que pueden alterar el equilibrio emocional de los futbolistas”. Y agrega “Cuando los jugadores se encuentran demasiado estresados, su funcionamiento psicológico y físico empeora, con efectos como estar agarrotados, reaccionar tarde, no calcular bien los riesgos, precipitarse, actuar impulsivamente, inhibirse, cansarse antes, cometer errores de precisión y ser más vulnerables a lesionarse” (2003).

Coincidiendo con lo aquí desarrollado que los jugadores con mayor auto-confianza controlan mejor las situaciones de estrés de los partidos y ubicando el miedo a cometer errores (miedo a equivocarse y/o miedo a arriesgar según nuestra prueba) como uno de los más significativos.

Paradójicamente el miedo a ganar o el miedo a tener éxito no son votados ya que poseen una lógica inconsciente y no visible que probablemente al deportista le cueste des-entrañarse con facilidad ¿cómo la mente puede fabricar un miedo contrario a lo que buscamos con tanto ahínco? ¿Tan compleja es?

Según Damasio, las emociones primarias, de las que se derivan todas las demás, son la felicidad, la tristeza, la ira, el asco y el miedo; esta última es la más conocida de todas por ser la que mejor se puede estudiar en ratas de laboratorio. Pero no todos están de acuerdo con esta clasificación, porque, como dice Jorge Wagensberg, director del Museo de la Ciencia, “clasificar las emociones equivale ya a tener una teoría de las emociones”.

El concepto de inteligencia emocional ha sido una de las grandes ideas de los noventa.

La Década del Cerebro impulsó el estudio de la actividad emocional y su impacto en la salud y la conducta basada en la afectividad.

Los neurocientíficos empiezan a conocer las bases biológicas de las emociones y su relación con la razón y la conducta humana. Asuntos como la conciencia o los sentimientos, reservados antes a la filosofía y las artes, ya son asunto científico.

Y creemos que en deporte y en la empresa, áreas cada vez más complejas, la psicología tiene mucho para ofrecer y la Inteligencia emocional nos puede ayudar y mucho.

Lic. Marcelo Roffé

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Arcucci, D. / Sasturian J. “La Argentina en los mundiales”, 2002, Buenos Aires, El Ateneo.

Benno Becker Jr.: Manual de Psicología del deporte y ejercicio, Feevale, Brasil, 2001.

Buceta : Cuadernillo de trabajos I Congreso de Castellón “Tendencias actuales y futuras del fútbol moderno”, España, 2003.

Brandao, R., Valdés Casal, y Gonzalez E. (2001) “Estrés en jugadores de fútbol, una investigación Brasil & Colombia”, publicado en www.efdeportes.com, revista digital, año 7, número 35.

Chappius R. y Thomas R. : El equipo Deportivo, Paidós, España, 1989.

“Cuadernos de Psicología del deporte” 2003, Revista de la Universidad de Murcia :artículo publicado

Diccionario enciclopédico de Clarín, 1997, Buenos Aires , Argentina

Diccionario Pequeño Larousse Ilustrado.

Frester: Test de Síntoma de Carga , 1972.

Freud, S. “Obras completas ·” Ballesteros.

Forti, L.: La formación del tenista completo , 1992, Paidós, España, México y Argentina.

Fisher: El Caballero de la Armadura Oxidada, 36 edición.

Garrot C. “Psicología del fútbol” , 1937, Buenos Aires.

Goleman D. (1995) La inteligencia emocional

Hernandez Sampieri R. y otros (2000) Metodología de la Investigación. Mexico. Mc Graw Hill.

Ficha del Doctorado, Metodología, Casullo.

Le Scanff, Bertsch : “Estrés y Rendimiento” , 1999, Inde , Barcelona , España.

Nieri, D. (2006) : “El miedo a ganar” , publicado en revista digital www.efdeportes.com

Perez G., Cruz J. , Roca J. : Psicología y Deporte , 1995, Madrid, Alianza Editorial.

Peña Baztan : “La psicología y la Empresa” , 1995, Barcelona, editorial Hispano Europea S.A.

Querol S.-Chaves Paz M.: Adaptación y aplicación del Test de la Persona bajo la lluvia, JVE , 1997, Argentina

Rivas O. “La maldición de los penales y su exorcismo” , 1995, México.

Roffé / Fenili / Giscafré : “ Mi hijo el campeón , las presiones de los padres y el entorno”, 2003, Lugar editorial, Buenos Aires , Argentina.

Roffé, M. : “Psicología del jugador de fútbol / con la cabeza hecha pelota” , 1999, Lugar editorial, Buenos Aires, Argentina.

Roffé M. “Cómo evaluar los miedos y las presiones de los futbolistas de elite” presentado en Congreso Internacional de Actualización en Psicología del deporte “Testimonios de una práctica”, Buenos Aires , marzo del 2004.

Roffé ,M. “Las presiones de los deportistas de elite ¿son controlables? (2003) Revista Española de Deporte Técnica Profesional-Noviembre del 2002, número 81.

Revista anual APDA : Número del 2003 , artículo completo publicado” Selección Juvenil Argentina sub-16, Departamento Psico-Social” Roffé-Bracco.

Registro de propiedad intelectual : número 308085 , solicitado en la DIRECCION NACIONAL DEL DERECHO DE AUTOR, según título “ TEST DE LAS PRESIONES DEL DEPORTISTA DE SELECCIÓN Y OTRO”, febrero del 2004.

Sternberg, R. (1993) . Investigar en Psicología. Buenos Aires. Editorial Paidós. Ficha para el Doctorado. Metodología . Dra. Martina Casullo .

Test de los 10 deseos

Ucha F.G.: “El papel de las emociones en el deporte”, 1996, Buenos Aires, UBA.