



Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO  
Tecnologías de apoyo para  
la Inclusión Educativa



## REVISTA

### JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA:

En el camino de la investigación

# LA PSICOLOGÍA DETRÁS DEL DEPORTE

María Pía Arteaga Andrade



Mi nombre es **María Pía Arteaga Andrade**. Tengo 15 años de edad y estudio en la Unidad Educativa Salesiana María Auxiliadora. Mis gustos van inclinados a la adquisición de nuevos conocimientos, pues me apasiona investigar y leer. Además, me encanta realizar actividades que me pongan a prueba, entre ellas aprender a tocar un instrumento o resolver puzzles como cubos Rubik. Todavía no sé lo que voy a estudiar en la universidad, pero estoy segura de que quiero marcar la

diferencia con lo que haga.

## Resumen

En muchas ocasiones cuando queremos realizar actividad física recurrimos al deporte, debido a que es una de las mejores formas para desarrollar nuestras capacidades, a la vez que hacemos una actividad entretenida, y en ciertos casos, competitiva. Pero no solo es necesario una buena condición física para realizarlas, es de vital importancia saber afrontar, sobrellevar y aprovechar situaciones de estrés o ansiedad que se pueden presentar en una competición o en entrenamientos.

En el presente artículo se expone cómo la tensión o temor afectan a deportistas y atletas, esto con el objetivo de analizar cómo nuestra mente interviene en actividades en las que se llega a creer que nuestro

cuerpo es el único que actúa. De igual manera, se analiza cómo una persona puede verse afectada por su entorno al momento de practicar un deporte, situación que debe ser tomada en cuenta si se busca obtener el mejor rendimiento al momento de realizarlo.

A través de pruebas y de la propia experiencia se llegó a determinar que cada persona, al practicar un deporte, afronta situaciones de estrés y ansiedad de diferente manera. Muchos utilizan estos sentimientos como un motor para sobresalir y destacarse, mientras que para otros estos resultan ser una limitante para continuar con su formación en el ámbito deportivo.

**Palabras clave:** deporte, ansiedad, estrés, competición

## Explicación del tema

Si hablamos de deporte, generalmente, nos referimos a una actividad que busca desarrollar las diversas capacidades físicas de una persona, siguiendo normas y reglas que pueden ser modificadas para convertirlas en actividades recreativas. Esta forma de hacer ejercicio surgió en el año 4000 a. C., aproximadamente, en Egipto, donde se lo hacía a manera de competencia con eventos como el lanzamiento de jabalina y el salto en alto.

Posteriormente, los deportes pasaron a formar parte de la cultura de Grecia, incorporándose las maratones y tomando gran importancia con los Juegos Olímpicos [1]. Pero el deporte no es lo mismo en la actualidad, desde Egipto ha tomado gran relevancia y ha destacado a las personas que los practican, por lo que la meta de cualquier deportista es eso, destacarse. Esto causa que cuando se llega a un punto en el que el rendimiento y la exigencia es alta, se vuelve una constante competición en la que se busca que el deportista sobresalga entre todos los demás. Sin embargo, las competencias en las que se participa, la presión que se presenta tanto de entrenadores, público, y por parte de sí mismo, afectan su rendimiento y pueden causar

diversos problemas que afecten su afán de continuar practicando el deporte; el estrés es uno de los primeros factores en aparecer.

El estrés se presenta cuando una persona está sujeta a altas demandas y exigencias, o hasta altas expectativas u objetivos a ser cumplidos, al analizar todo lo que tiene que lograr lleva a que el deportista se sienta frustrado y nervioso al pensar que hay la posibilidad que no se pueda alcanzar su meta, esto tiende a llevar a una actitud de frustración que se presenta con el bajo entusiasmo al entrenar o al participar en competencias [2]. Los niveles de estrés pueden afectar de diferente forma a todas las personas, unas actuando mejor que otras ante estas situaciones, sin dejarse manipular por su nerviosismo y aprovechándolo como una motivación más para alcanzar la meta, a diferencia de otras personas que cargan con todo lo que lleva consigo intentar conseguir la victoria; para estas personas es necesario desarrollar confianza y autocontrol, lo que permitirá que su rendimiento y actitud sea mejor.

En la Tabla 1, un estudio publicado en diciembre de 2017, se encuentran los resultados de cien deportistas encuestados acerca de cómo se sienten en relación con su rendimiento en su deporte y al momento de participar en competencias.

**Tabla 1.** Valores descriptivos de la subescala ansiedad

Control del Estrés	Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Indiferente	De acuerdo	Totalmente de acuerdo
Rara vez me encuentro tan tenso como para que mi tensión interfiera negativamente en mi rendimiento	13 13%	30 30%	25 25%	27 27%	5 5%
A menudo estoy "muriendo de miedo" en los momentos anteriores al comienzo de mi participación en una competición	73 73%	14 14%	5 5%	4 4%	4 4%
Gasto mucha energía intentando estar tranquilo antes de que comience una competición	36 36%	41 41%	12 12%	6 6%	5 5%
El día anterior a una competición me encuentro nervioso o preocupado	35 35%	36 36%	8 8%	17 17%	4 4%

Fuente: [shorturl.at/k4678](http://shorturl.at/k4678)

Como se puede observar en varias personas, se presenta el estrés antes y durante competencias o eventos deportivos, pero este estrés puede verse incrementado por los espectadores y las personas que tienen confianza en ellos. Un espectador o allegado al deporte puede llegar a sentir seis diferentes emociones al formar parte de estas competiciones, siendo estas: euforia, frustración, tristeza, locura, alegría y pasión [3]; emociones como la euforia, la alegría y la pasión llevan a una persona a buscar lo mejor de su atleta preferido aumentando la expectativa y la perspectiva de verlo como un campeón.

Por otro lado, la frustración, la tristeza y la locura son situaciones que se presentan al ver que no se consigue lo establecido o lo esperado. Estar expuesto constantemente a estas situaciones sin la ayuda psicológica necesaria puede desembocar en otro problema que afecta a deportistas, la ansiedad.

La ansiedad puede ser definida como el estado emocional relacionado con el estrés, cansancio, fatiga y desánimo.

En el deporte podemos tomar una derivación de esta, siendo la ansiedad precompetitiva, un tipo de ansiedad de estado que se refiere a la reacción emocional de aprehensión, tensión y nerviosismo ante situaciones de competencia, la cual puede favorecer o perjudicar el rendimiento de los deportistas [4].

Tomándola de forma favorable, esta puede ayudar a la persona para que demuestre su capacidad de ser la mejor, destacándose entre los demás gracias a ese impulso. Si resulta ser perjudicial, esta ya no beneficia al deportista, pues evitará que se mantenga el esmero y la dedicación al deporte que se está realizando, la persona estará desalentada y desconcentrada, ya no habrá ese impulso para mejorar su rendimiento al sentir que va a fracasar pase lo que pase.

En la Tabla 2 se puede observar los resultados de una prueba de ansiedad a deportistas de diferentes edades, obteniendo diversos resultados dependiendo de su sexo.

**Tabla 2.** Resultados del inventario de ansiedad de Beck, clasificados por género, número de participantes y edad

	Mujeres		Hombres
M#1 21 años		H#1 24 años	
	ansiedad moderada		ansiedad muy baja
M#2 22 años		H#2 22 años	
	ansiedad muy baja		ansiedad muy baja
M#3 20 años		H#3 23 años	
	ansiedad severa		ansiedad moderada
M#4 19 años		H#4 21 años	
	ansiedad severa		ansiedad muy baja
M#5 19 años		H#5 20 años	
	ansiedad moderada		ansiedad severa
M#6 22 años		H#6 20 años	
	ansiedad severa		ansiedad moderada
M#7 21 años		H#7 21 años	
	ansiedad severa		ansiedad muy baja
M#8 20 años		H#8 21 años	
	ansiedad severa		ansiedad muy baja

Fuente: [shorturl.at/cJNVX](http://shorturl.at/cJNVX)

Se hicieron varias preguntas que arrojaron diversos resultados.

**Tabla 3.** Preguntas que conformaron las entrevistas y las respuestas correspondientes

Pregunta	Mujeres	Hombres
¿Cómo te sentías emocional y físicamente antes del entrenamiento?	M#1 21 años "Me sentía feliz, relajada dentro de lo cabe y con el cuerpo adolorido"	H#2 22 años "Me sentía enojado conmigo mismo, muy ansioso por entrenar y cansado"
Antes de empezar a realizar tus actividades deportivas, ¿tenías en tus pensamientos algún problema personal?	M#3 20 años "Una discusión con mi novio, cosas que pasan"	H#4 21 años "Estaba pensando en mi trabajo y problemas económicos"
¿Cómo te sientes emocional y físicamente durante el entrenamiento?	M#4 19 años "Me siento feliz, plena y con el cuerpo en su mejor momento"	H#5 20 años "Siento un estado de relajación, a veces tenso y fuerte físicamente"
¿En qué piensas mientras entrenas?	M#6 22 años "Me enfoco en lo que hago, quiero hacerlo bien"	H#6 20 años "En ser el mejor del momento, en ganarle a mis compañeros"
¿En algún momento te sentiste presionado (a) por tu entrenador?	M#9 22 años "En semanas pasadas no, pero hoy en especial sí"	H#8 21 años "Sí, pero me acostumbro a sus exigencias"
¿Cuándo no logras un objetivo que está en tu plan de entrenamiento?	M#12 21 años "Me siento frustrada y triste"	H#11 19 años "Me siento débil y avergonzado"
Al término de tu entrenamiento, ¿cómo te sientes emocional y físicamente?	M#14 20 años "Siento cero estrés y ansiedad, a veces con ganas de seguir entrenando"	H#12 21 años "Muy bien, me siento desestresado y con ánimos de seguir adelante, físicamente me muestro fuerte"
¿Existe diferencia entre la tensión que sientes ahora que estás en preparación para la competencia estatal y cuando entrenas para un partido amistoso?	M#15 19 años "Totalmente, es una diferencia grandísima en cuestión del tipo de entrenamiento y el humor del entrenador"	H#15 19 años "Es una locura durante competencia, me siento más y más ansioso y estresado"

Fuente: [shorturl.at/cJNVX](http://shorturl.at/cJNVX)

Finalmente, se puede determinar que, aunque el tema no sea constantemente comentado, los deportistas son afectados por la ansiedad y el estrés, porque muchos perciben la situación de competencia como una meta que a cualquier costo debe ser obtenida, y si no se logra llegar, la persona se siente completamente decepcionada. En otros casos, la ansiedad que se presenta es parte de su personalidad, algo que se va a continuar presentando la propia de una persona, pero que debe ser debidamente manejada y utilizada a favor. De igual manera, presento mi testimonio al haber practicado un deporte de alta exigencia como es la natación, pues al avanzar y lograr llegar a un nivel más alto, la presión ejercida por parte de mis entrenadores, mis compañeros y mi propia idea de no llegar a ser excelente en mi cometido me frustró. Con el tiempo, la actividad que tanto amaba realizar se volvió tediosa y cansada, al igual que para competencias en las que me presentaba no demostraba todo mi esfuerzo y sentía que era menos que los demás. Es debido a esto que la confianza y la autoestima son fundamentales para cualquier deportista, al igual que el saber manejar situaciones de estrés y tener la ayuda psicológica necesaria, pues, el deporte tiene que ver con cómo nuestra mente funciona y cómo interviene en nuestro desempeño y actitudes. Es importante que cuidemos nuestra salud mental, a la vez que desarrollamos nuestra salud física, por lo que el deporte siempre va a tener relación con la psicología [5].

## Conclusiones

En conclusión, el estrés y la ansiedad, vistos desde la psicología del deporte, abarca el cómo se reacciona ante diversas situaciones que se presentan en competencias y entrenamientos, pues estas pueden afectar el rendimiento del deportista y su actitud al realizar las actividades físicas. Es por esta razón que es necesario que tenga una buena salud mental, pues no solo nuestro cuerpo permite que tengamos un organismo sano. Medidas como el mejorar la autoestima

y la autoconcepción, al igual que saber aceptar la derrota y el control del estrés, permiten que se demuestre toda la capacidad y el esfuerzo desde los entrenamientos. Así mismo, que las personas que conviven con el deportista lo alienten y lo ayuden con su situación emocional es de vital importancia. Finalmente, se recomienda que, en el caso de ser espectadores de diferentes eventos deportivos, se evite desalentar a quienes participan, pues no sabemos cómo esto los afectará.

## Agradecimientos

Agradezco el apoyo de mi mamá Elizabeth Almeida, quien siempre me motiva a redactar y participar, además a las personas de la Cátedra UNESCO, en especial a Anita Parra, quien está pendiente de apoyar a quienes queremos escribir.

## Referencias

- [1] Equipo editorial, Etecé. (n. d.). Deporte - Concepto, historia, características y juegos olímpicos. Concepto de [shorturl.at/ouCJQ](http://shorturl.at/ouCJQ)
- [2] Psicología del deporte – COM – Comité Olímpico Mexicano. (n. d.). Comité Olímpico Español. [En línea]. Disponible en [shorturl.at/IDQVY](http://shorturl.at/IDQVY)
- [3] Ortea, R. F. (11 de julio de 2016). Emociones en el fútbol | Inteligencia emocional. Inteligencia emocional| Blog sobre inteligencia emocional. [En línea]. Disponible en [shorturl.at/fvyAB](http://shorturl.at/fvyAB)
- [4] Martens, R., Vealey, R. S., y Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport.
- [5] Menéndez Fierros, D. y Becerra Hernández, A. (2020). Ansiedad en deportistas jóvenes: un estudio comparativo entre hombres y mujeres. *Horizonte sanitario*, 19(1), 127-135. Epub 26 de noviembre de 2020. Doi: [shorturl.at/lxzKO](http://shorturl.at/lxzKO)