



# TRABAJO DE FIN DE GRADO

## Investigación aplicada

DOBLE GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE Y  
EDUCACIÓN PRIMARIA

**Alumno:** Irene Rosales Ocaña

**Director:** Esther Martin Iñigo

**Curso:** 2021/2022

**Fecha:** 25/05/2022



# **INVESTIGACIÓN APLICADA SOBRE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN EN DEPORTISTAS ADOLESCENTES**

## **TRABAJO DE FIN DE GRADO**

**Alumno:** Irene Rosales Ocaña

**Director:** Esther Martín Iñigo

**Curso:** 2021/2022

**Fecha:** 25/05/2022

# Índice

Resumen y abstract.....	3
Introducción y justificación del tema elegido .....	5
Marco teórico.....	7
<b>1.2.    Métodos para mejorar la tolerancia a la frustración .....</b>	<b>16</b>
<b>1.2.1.    Pautas para trabajar la frustración según González (2011) .....</b>	<b>16</b>
<b>1.2.2.    Estrategias para controlar la frustración conforme a Acuña (2019). 17</b>	<b>17</b>
<b>1.2.3.    Técnicas de intervención para controlar la ira, León et al. (2008) ....</b>	<b>19</b>
Objetivos e hipótesis .....	23
Método.....	23
a. Participantes .....	23
b. Instrumentos .....	25
c. Procedimiento .....	25
Resultados .....	27
Discusión .....	31
Conclusiones .....	33
Bibliografía .....	34
Anexos.....	36

## Resumen y abstract

El estado emocional de los niños/as puede provocar diferentes respuestas conflictivas cuando no consiguen los resultados esperados en los partidos o competiciones. En muchas ocasiones, esto suele ocurrir porque no se ha trabajado con ellos la tolerancia a la frustración, debido a que son aspectos que no suelen atenderse en los entrenamientos por no considerarse tan relevantes como, por ejemplo, la técnica deportiva.

El siguiente trabajo está organizado en cuatro partes principales. En la primera, se lleva a cabo una justificación del tema elegido. La segunda parte, comprende la información obtenida a lo largo de su realización, donde puede conocerse mejor el concepto de la frustración, la tolerancia hacia esta y las actitudes, factores, o criterios que influyen en la adquisición de este sentimiento; además de mencionar algún método para mejorar este estado. Respecto al tercer apartado, se explica la metodología empleada para la investigación que se ha llevado a cabo con deportistas. Por último, en la cuarta parte, se plantea una discusión en relación con los resultados obtenidos en la investigación.

**Palabras clave:** frustración, tolerancia a la frustración, niños/as, emoción, comportamiento y actividades deportivas.

### Abstract

The emotional state of children can provoke different conflictive responses when they do not achieve the expected results in matches or competitions. In many occasions, this usually happens because frustration tolerance has not been worked with them, because they are aspects that are not usually addressed in training because they are not considered as relevant as, for example, sports technique.

The following work is organized in four main parts. In the first one, a justification of the chosen topic is carried out. The second part includes the information obtained throughout its realization, where the concept of frustration, the tolerance towards it and the attitudes, factors, or criteria that influence the acquisition of this feeling can be better known; besides mentioning some method to improve this state. Regarding the third section, the methodology used for the research carried

out with athletes is explained. Finally, in the fourth part, a discussion is presented in relation to the results obtained in the research.

**Key words:** frustration, frustration tolerance, children, emotion, behavior and sport activities.

## Introducción y justificación del tema elegido

Cuando llevas muchos años dedicándote al deporte vives, en primera persona, experiencias muy contrarias, desde la satisfacción por los logros hasta situaciones opuestas como la frustración. Pero no solo eso, según vas creciendo y desarrollándote en este mundo, te das cuenta de que son muchos los deportistas que no disfrutan de la actividad que están realizando, que sufren y que, sin darse cuenta, se condicionan en muchos otros ámbitos de su vida como puede ser el escolar.

Es ahora cuando puedo mirarlo desde la perspectiva del entrenador o del docente, cuando llevo tiempo observando los comportamientos de los niños (reacciones, maneras de actuar) y las relaciones entre grupos de iguales. Estas oportunidades me han generado una gran duda: ¿quién se encarga de enseñar a los niños a gestionar sus emociones en el ámbito deportivo? Refiriéndome a los sentimientos de rabia, de frustración, de ira, tristeza, pero también a los de alegría, logro, satisfacción o aspectos como la baja autoestima, la superioridad, debemos de tener en cuenta su mundo emocional para poder enseñarles cómo aceptar determinadas situaciones o a cómo gestionar cada una de las emociones que experimentan, pues todo ello afectará al nivel de rendimiento de los niños, pudiéndose ver perjudicado.

Los niños y adolescentes también sienten, y como docentes o entrenadores debemos comprenderles, hablar con ellos e intentar acercarnos para entender qué les pasa, saber tratar a la mayoría, ya que a veces llevan una mochila muy grande en la espalda que les hace comportarse inadecuadamente con la gente que les rodea o con las personas de autoridad. Además, debemos tener en cuenta que se encuentran en una etapa delicada, en la que necesitan sentirse queridos o aceptados socialmente, por lo que en ocasiones con sus comportamientos lo que pretenden es llamar la atención en un intento fallido de buscar lo que necesitan.

Por otro lado, lo que sí se puede observar en la niñez y en la adolescencia, es la dificultad que tienen para aceptar la derrota e incluso los errores propios que cometen (autoexigencia), lo que provoca comportamientos de ira, frustración, enfado, tristeza, etc; el no saber gestionar estos, provoca que el transcurso de

las actividades deportivas sea complicada e incluso incómoda. Además, este tipo de comportamientos suelen ir acompañados de conductas inadecuadas que varían de un niño/a a otro. Dichos comportamientos, en muchas ocasiones, son el reflejo de lo que cada uno vivencia en su vida personal, afectando las características socioculturales de las familias y los ambientes de los que se rodean. Las posibles diferencias personales implican comportamientos totalmente diferentes en los deportistas, desde algunos que están dispuestos a ayudar y comprender las dificultades o posibilidades del resto, a otros que faltan al respeto de los propios compañeros.

Por todo lo anteriormente comentado, me gustaría enfocar mi Trabajo de Fin de Grado en explicar cómo se desarrolla la frustración dentro del ámbito deportivo, para que de esta manera se pueda comprender mejor que sentimientos pueden aparecer a la hora de no conseguir el triunfo deseado o, a su vez, conocer cómo trabajar ante esas reacciones que pueden tener los niños y adolescentes frente a diferentes situaciones de fracaso. Además, este trabajo me servirá para comprender mejor un concepto tan complejo como son los sentimientos y cómo poder trabajar con estos en un aula o en un club deportivo en un futuro, pues no es algo para lo que todo docente o técnico este formado o preparado, pues en ocasiones ni los adultos somos capaces de gestionar nuestras propias emociones o concebir como nos sentimos realmente.

En conclusión, en el siguiente trabajo se abordará el concepto de frustración, su importancia y sus características, además de otros sentimientos que pueden darse ante situaciones no deseadas en la práctica de actividades deportivas; elaboraré un cuestionario a través del cual llevar a cabo una investigación en niños y adolescentes sobre los sentimientos y experiencias que generan en ellos la actividad física en clubes deportivos.

## Marco teórico

Uno de los principales problemas que tienen los niños a la hora de realizar alguna actividad deportiva, es que no afrontan de manera ética situaciones en las que no obtienen el resultado que esperan de ellos mismos; por lo que no saben gestionar sus emociones, se frustran, se decepcionan y actúan de diferente forma, debido a que cada uno concibe de manera distinta el significado de ganar o perder.

Por lo tanto, considero que es importante conocer el término de frustración, pero no solo eso, también hablar de otro tipo de sentimientos o de acciones que vivencian y llevan a cabo los niños y adolescentes en la práctica de actividades físicas, cuando pierden o no aceptan las normas del juego si realmente no les benefician.

### **1.1. La frustración**

La frustración tal como expresa Amsel (citado en Mustaca, 2018) se da cuando la omisión o disminución sorpresiva de un reforzador positivo provoca activación o potenciación de cualquier comportamiento que le sigue inmediatamente al evento frustrante, llamado efecto de frustración.

Según Aroca (citado en Acuña, 2019) define la frustración como un estado emocional que produce impotencia al no alcanzar aquellas expectativas previstas; lo que lleva a un sentimiento de inhabilidad e impotencia a la vez de un estado de irritación. Es por ello, que estos sentimientos que puede presentar las personas deben de ser controlados, evitando así estados de decepción.

A su vez, Guerra (citado por Acuña, 2019) plantea el concepto de frustración como:

La dificultad de acceder a los objetos de deseo está vinculada con la sensación de tener un impulso contrariado, bloqueado o frenado por alguien. Implica la pérdida de las expectativas e ilusiones creadas al imaginar o proyectar el logro de determinado objetivo o meta. Asimismo, la frustración puede provocar enojo, ira y depresión; tal es así que el enojo suele ser contra uno mismo, el cual se

acompaña de culpa y desvalorización de las capacidades o también puede ser contra algo o alguien que se identifica como causante del fracaso.

Es por ello por lo que, después de conocer algunos significados de frustración, podría decirse que finalmente hablaré de ella como la vivencia que tienen las personas cuando una necesidad, un deseo o las ganas de conseguir algo, no terminan de cumplirse o no se satisface.

Por otra parte, también veo conveniente mencionar algunas definiciones sobre la tolerancia a la frustración:

En el caso de Volkamer (citado en Garcés de los Fayos y Pelegrín, 2008), se podría decir que la primera variable de riesgo que produce conductas no deseadas en los niños durante las actividades deportivas es la *frustración o la baja tolerancia a la frustración*. Este sentimiento, lleva a actitudes antideportivas en los niños y adolescentes que practican actividades deportivas, de tal manera que actúan de forma agresiva y violenta cuando no consiguen alcanzar lo que se proponen, es decir, la meta deseada que esperan todos y cada uno de ellos.

Henaó y Kerguelén (citado por Álvarez, 2018) manifiestan que la tolerancia a la frustración es un estado emocional adecuado que se da cuando una persona no logra su objetivo o cuando experimenta una situación donde un deseo, proyecto o necesidad no se cumple reaccionando de manera positiva.

Finalmente, Namuche y Vásquez (citado por Álvarez, 2018) explican que la capacidad que tiene el individuo para enfrentarse a la frustración hace referencia al nivel de tolerancia que tiene la persona, y para ello, han debido recurrir a sus recursos internos y emocionales. Cuando adquieren esta capacidad, en vez de manifestar sentimientos como la ira o la tristeza, muestran otra serie de emociones positivas, como la propia motivación.

### **1.1.a. Componentes de la frustración**

Durante las diferentes oportunidades deportivas que he vivido a lo largo de los años, he podido ver que, cada vez que se lleva a cabo una práctica deportiva, los niños y niñas participan con ganas y motivación; pero cuando se trata de acciones competitivas, las actitudes comienzan a cambiar. Se empiezan a

observar diferentes comportamientos por parte de algunos, los cuales se frustran ante el hecho de no adquirir el triunfo esperado y por ello, muestran cierta actitud de ira o tristeza, debido a que la asimilación de este estado es complicada para ellos.

➤ *Ira*

Calleja, Hernández y Oliva (2012), citan las siguientes definiciones para conocer el concepto de ira, las cuales son de diferentes autores:

La ira es un estado de emociones, el cual está compuesto por diferentes sentimientos, como el enfado, la irritación y la rabia. Esta situación emocional se encuentra ligada a la aceleración del sistema nervioso autónomo, además de producirse la activación del sistema endocrino y de una tensión muscular. (Johnson, 1990)

Según Valdés (1998), la ira es de vital importancia en las actividades deportivas ya que, en este ámbito, la persona que práctica el deporte en sí debe tener esa emoción o sentimiento que le anime a luchar con rigidez, para así alcanzar el éxito deseado, aunque siempre respetando el reglamento establecido.

Por otro lado, Izard (citado por León, Pérez y Redondo, 2008) define la ira como la emoción principal que aparece cuando el organismo de una persona se bloquea al pretender alcanzar una meta o al intentar satisfacer alguna necesidad.

En el caso del sentimiento de ira, podemos ver como los niños y las niñas que ponen en práctica actividades deportivas, sienten esta emoción cuando algo no sale como les gustaría o tal como habían previsto. De tal manera, y como se ha podido observar, se acaban comportando con actitud agresiva y violenta hacia el resto de compañeros/as e incluso hacia el docente.

➤ *Tristeza*

Lelord, (citado por Carrasco, Retana y Sánchez, 2008) explica que esta emoción suele incluir algunos recuerdos sobre varios fracasos o separaciones que se hayan podido producir a lo largo de la vida de un individuo. La tristeza es un

sentimiento que aparece cuando una persona ha perdido algo imprescindible, cuando se siente sola o cuando ha habido alguna decepción.

Así, por ejemplo, una persona que realiza cualquier deporte o actividad física podría sentir desánimo o tristeza al ponerlos en práctica únicamente porque no tienen las habilidades necesarias para alcanzar los objetivos que se proponen o simplemente porque las acciones que se dan durante el juego no les benefician. Es por ello, que en edades intermedias, se puede observar una gran cantidad de casos en los cuales reaccionan con este tipo de emoción, debido a que no obtienen los resultados que esperan y no son capaces de asimilarlos de la manera adecuada.

### **1.1.b. Otras actitudes derivadas de la frustración:**

Al haber presenciado tantas situaciones diferentes en el deporte, podría decirse que cuando hablo de frustración, no me refiero a un único significado o un único tipo de vivencia emocional en los niños/as; sino que hace referencia a muchos sentimientos, actuaciones o términos dentro de este gran aspecto. Es por ello, que aparte de emociones como la ira y la tristeza, mencionaré algunos conceptos o tipos que pueden ir asociados dentro de este gran tema:

Según Fernández (citado en Garcés de los Fayos y Pelegrín, 2008) encontramos los siguientes términos, los cuales están relacionados con una conducta agresiva:

- *Hostilidad*: Actitud negativa hacia una o más personas que se refleja en un juicio desfavorable.
- *Agresividad*: Disposición persistente a mostrar una actitud agresiva en situaciones diferentes. Aporta el componente fisiológico necesario que determina si una actitud agresiva puede o no cursar con agresión y violencia.
- *Conflicto*: Situación de confrontación o disputa entre dos o más personas sobre un determinado tema donde existe un desacuerdo de opiniones.
- *Violencia*: Uso deshonesto, prepotente y oportunista de poder sobre el contrario, sin estar legitimado para ello.

En el caso de Guerra (citado por Acuña, 2019), cuando se refiere al término frustración, habla de varios conceptos o emociones que van ligados este:

Una persona que posee baja tolerancia a la frustración manifestará emociones negativas como tristeza, pena, culpa, agresividad y otras reacciones desfavorables. Esta frustración implica la pérdida de expectativas e ilusiones, puede provocar enojo, ira, depresión y se acompaña de culpa y desvalorización.

### **1.2. Criterios que intervienen en el deporte:**

A la hora de concebir esa frustración, no solo inciden los sentimientos o emociones, sino que hay otros factores por los cuales las personas pueden no sentirse cómodas a la hora de llevar a cabo actividades físicas; y por ello, se pueden observar distintos comportamientos que no suelen ser habituales en las aulas.

Prieto (2016) determina que podemos encontrar varios criterios que interceden en la actividad deportiva, para que esta tenga un desarrollo apropiado:

#### *La ansiedad social:*

Este estado puede presentarse cuando una persona siente una gran inquietud o preocupación ante diferentes situaciones, como por ejemplo: desenvolverse ante un grupo, ser llamado o evaluado, hablar delante de la gente, competir, etc. En este último contexto, el niño puede pasar por diferentes episodios de ansiedad, tanto consiguiendo el éxito deseado en las actividades deportivas, como el fracaso; debido a ello, si una persona no alcanza el nivel que se pretende puede presentar ansiedad social. Además, los niños y las niñas suelen estar sometidos a varias situaciones en las que está presente la influencia del ambiente y el predominio interpersonal, lo que conlleva a variar la presión antes, durante o después de un ambiente tenso.

#### *La competitividad:*

Hace referencia a la motivación de competir o a la búsqueda del éxito en una competición. Dentro de este concepto podemos encontrar dos partes, la primera sería el motivo particular por el cual el deportista (niño) es impulsado a llevar a

cabo una competición para así, evitar el fracaso; le segunda parte, hace referencia a la adquisición del logro como un progreso interpersonal. Finalmente decir, que los factores personales son el porqué de adquirir la victoria y de evitar el fracaso, y por tanto, una decepción (Prieto, 2016)

### La orientación motivacional:

Weiner (citado en Prieto, 2016) explica como los jugadores califican y juzgan los hechos, además de la forma en recibir la información. Expone que en situaciones deportivas donde se consigue ese logro ansiado, los niños y las niñas atribuyen el mérito o la derrota a varios aspectos cognitivos, como la capacidad personal, la suerte, el esfuerzo y a la dificultad que tienen al poner en práctica la actividad propuesta; y todos estos, son relativos a las dimensiones causales, como el lugar, el control o la estabilidad. De tal manera que, todo este conjunto, influye en las relaciones socio-afectivas que se establecen el tener más o menos motivación por parte del individuo. Por todo ello, dentro de la orientación motivacional se consideran dos metas "*Orientación a la tarea y Orientación al yo*".

En definitiva, Prieto (2016) afirma que:

La ansiedad también puede estar relacionada con diversos constructos psicológicos, como la orientación motivacional, la motivación de logro, la atribución de éxito y la satisfacción o diversión en el deporte (...) A mayor miedo a la evaluación negativa mayores son las alternativas de implicación, mayores son las inversiones personales y mayores son las coacciones sociales.

Concluyentemente, a la hora de sentir ese estado emocional, no solo intervienen los sentimientos personales, sino que hay factores que influyen a la hora de acercarse a la frustración ya nombrada. Los niños y las niñas no solo se sienten así por una razón, sino que a veces se encuentran en situación complicadas, donde tiene que competir o donde deben relacionarse con un grupo de iguales, y no todos consiguen llevarlo a cabo de la misma manera, ni les influye en la misma medida.

### 1.3. Variables que inciden en el comportamiento

Además de los criterios que pueden influir en la conducta de las personas a la hora de poner en práctica actividades deportivas, también encontramos algunas variables como el género, la edad, la adaptación, conductas antisociales, insatisfacción familiar, inadaptación personal, etc, que trasgreden en su comportamiento según Garcés de los Fayos y Pelegrín (2008):

La variable de género interviene en el comportamiento, ya que los hombres manifiestan un mayor nivel de *agresividad* ante una circunstancia adversa y amenazante, respondiendo más “desajustadamente” con respecto a las mujeres (Bierman y Stormshak, 1998; Pelegrín, 2004).

Otro factor que influye es la edad; según el aumento de esta, se establecen las normas agresivas dentro de un esquema, de tal manera que se produce un aumento de las acciones agresivas en las actividades deportivas (Frogner y Pilz, 1982)

Del mismo modo, los jóvenes con una agresividad *crónica* manifiestan por un lado, una actitud *egocéntrica y competitiva*, y un bajo nivel de cooperación y preocupación hacia los demás por el otro lado (Pepitone, 1985).

Por otro lado, Loeber (citado en Garcés de los Fayos y Pelegrín, 2008), afirma que las variables de riesgo intervienen en la conducta agresiva que adquieren los niños/as, debido a que según se han ido desarrollando y creciendo desde la infancia, estas variables han ido acumulándose. Todo esto, lleva a adquirir un comportamiento violento y más ofensivo, lo que dificulta la adaptación del niño en su entorno cercano.

Finalmente, Garcés de los Fayos y Pelegrín (2008) llevaron a cabo una investigación con la intención de demostrar como algunas variables (autocontrol, consideración, autoconfianza/liderazgo y retraimiento social) están implicadas en el comportamiento de los niños y las niñas, donde finalmente adquirieron esta conclusión:

De este modo, de las variables analizadas destacamos que, aquellos niños más inadaptados escolarmente y con bajo autocontrol en las relaciones sociales,

tienen un mayor riesgo en desarrollar una conducta antisocial, lo que les puede hacer más vulnerables a mostrar actitudes agresivas, indisciplinadas y violentas en determinadas situaciones. También, al encontrarse más inadaptados en el centro escolar, pueden manifestar comportamientos agresivos y disruptivos en el aula, así como actitudes desfavorables hacia el aprendizaje, hacia los profesores y hacia la propia institución. (...) Un bajo autocontrol puede llevar a responder impulsivamente y con actitud agresiva ante un determinado conflicto (Garcés de los Fayos y Pelegrín, 2008)

### **1.1.1. Otros factores**

Muchas veces, a los niños y las niñas, el sentimiento de frustración les nace a raíz de otros factores como se ha estado explicando, y es por ello, que también debemos conocer aspectos importantes que puedan influir en el comportamiento o actitud de los niños/as.

En este caso, hablaré sobre los entrenadores, los cuales se encargan de dirigir las actividades deportivas. Deci y Ryan (citados en Gurrola, López, Tomás, Tristán y Zamarripa, 2016), plantean lo siguiente acerca de la conducta de los entrenadores:

En ocasiones, las relaciones interpersonales o el comportamiento del docente, puede ser bastante significativo en su formación, en el rendimiento o en el conjunto de acciones psicológicas procedentes de la práctica deportiva. (Vallerand y Losier, 1999).

En el artículo de Aguirre, H. B., López, J. M., Tomás. I., Tristán, J. L., & Zamarripa, J. (2016) se menciona la Teoría de las Necesidades Básicas (BNT), apareciendo las siguientes necesidades psicológicas básicas: la autonomía, hace referencia al nivel en que las personas se consideran responsables de las acciones que llevan a cabo; la competencia, refleja el grado en que las personas se creen eficientes a la hora de relacionarse con su entorno; y la relación, se refiere al nivel en el que estos individuos tienen esa seguridad a la hora de conectar con la gente de su alrededor. A medida que estas necesidades psicológicas mejoran, se da lugar al bienestar físico y psicológico en el individuo;

pero por el contrario, si estas necesidades no se alcanzan o asumen un nivel bajo, las personas adquieren cierto malestar.

Con relación a la actividad deportiva, el docente o el entrenador son la imagen de autoridad respecto a los niños y niñas que ponen en práctica los deportes o los ejercicios lúdicos seleccionados. Es por ello, que su manera de actuar o el desarrollo de sus necesidades psicológicas básicas va a influir en los deportistas y en sus progresos, por lo que el entrenador debe ser capaz de colaborar en sus decisiones y establecer situaciones donde se permita a los niños/as desarrollarse como personas. De esta manera, ellos/as también podrán alcanzar ese bienestar psicológico y no se sentirán frustrados al estar controlados o cohibidos, evitando de esa manera aumentar las dimensiones del burnout, el cual se define como la sensación reducida de logro, agotamiento físico y emocional y devaluación de la práctica deportiva.

Haciendo referencia a este artículo, comprendo que la forma de actuar del entrenador, el grado de motivación, de autonomía, etc, son aspectos que pueden influir a la hora de dar las sesiones, y como consecuente, afectar sobre los comportamientos de los niños/as. Pero todo esto, me hace pensar que, si realmente las necesidades psicológicas básicas influyen a la hora de enseñar y en la manera de sentirse los propios niños/as, opino que esas mismas necesidades las pueden adquirir ellos, y cada cual tendrá un desarrollo más o menos completo, lo que determinará un comportamiento u otro. Es decir, al igual que los entrenadores adquieren un mayor o menor grado de las necesidades psicológicas básicas, pienso que los niños/as también puede obtenerlo, y por ello podrá repercutir en sus conductas o formas de sentirse.

En otro orden de ideas, un aspecto a mencionar también sobre la frustración en los niños/as, es la sobreprotección que tienen los padres hacia sus hijos, ya que se encuentran con la obligación de no exponerles a situaciones que puedan producirles sufrimiento, angustia o problemas. De esta manera, lo que consiguen es obstaculizar el desarrollo del niño, debido a que si no se enfrentan a los sucesos que pueden originarse, no podrán adquirir seguridad en ellos mismos o encontrar soluciones para resolver sus propios errores, además de no alcanzar una buena tolerancia a la frustración.

Cuando los padres les dan a sus hijos todo lo que ellos desean, piensan que están actuando de manera correcta ya que eso significa protegerles, pero lo que no saben es que de esta manera evitan que los niños y las niñas desde pequeños, aprendan a tratar y a regular adecuadamente este sentimiento de frustración u otras muchas emociones que puedan sentir en diversas ocasiones. Es importante que sepan, que la frustración puede ayudar a que se esfuercen para conseguir lo que pretenden, pero para ello deben aprender a manejarla, ya que así no lo verán como algo negativo para ellos (Álvarez, 2018)

## **1.2. Métodos para mejorar la tolerancia a la frustración**

A continuación, mencionaré algunas técnicas o procesos para corregir y trabajar las actitudes que tienen las personas cuando se sienten frustrados en distintas situaciones. De esta manera, los niños/as podrán aprender a gestionar esta emoción en muchos aspectos de su día a día, y poco a poco, podrán superar este estado de impotencia, ira, tristeza, agresividad, etc.

### **1.2.1. Pautas para trabajar la frustración según González (2011)**

Cuando los niños son pequeños, se debe comenzar a trabajar con estrategias que puedan ayudar a normalizar el estado de frustración en el que se pueden encontrar, ya que de esta manera, en la edad adulta conseguirán respetar a los demás y así mismos, lo que los llevará a mejorar sus relaciones afectivo-sociales. Para que esto ocurra, debe haber un desarrollo sobre la tolerancia a la frustración y para ello, los padres tienen que proporcionar situaciones adecuadas para que puedan alcanzar un buen proceso de aprendizaje, donde puedan desenvolver su inteligencia e incrementar su autoestima.

González menciona que, las instituciones, deberían desarrollar estrategias y programas para que las familias ayuden a mejorar o evitar la frustración que pueden llegar a sentir sus hijos/as. Algunas de las propuestas que establece son las siguientes:

- Proyectos de aula dirigidos a los padres y a las madres.
- Talleres para enseñar a los niños a mejorar la tolerancia a la frustración.

- Plantear un proyecto que ayude al desarrollo social y personal del individuo.
- Establecer y desarrollar un cronograma de actividades que contengan actividades como juegos y dramatizaciones donde se evidencie la problemática y la solución ideal a la baja tolerancia a la frustración.

### **1.2.2. Estrategias para controlar la frustración conforme a Acuña (2019)**

Este autor plantea el programa de intervención “*pienso y actúo*”, con el fin de alcanzar las estrategias necesarias para conseguir la tolerancia a la frustración adecuada, y que de este modo, los niños/as puedan controlar sus respuestas o por lo contrario retrasar los impulsos que pueden llevarlos a actuar, reconociendo ellos mismos sus propias emociones. Para ponerlo en práctica, se trabajarán algunas habilidades cognitivas sociales, emocionales y conductuales:

#### El modelado

Esta técnica funciona de diversas maneras en el comportamiento de las personas; por ello puede servir para: *aprender nuevas conductas, promover e inhibir la realización de conductas en función de las consecuencias para el modelo, incitar conductas, motivar y modificar la valencia emocional*. Se desarrolla en tres fases:

- *Exposición*: se debe observar las acciones, la conducta u opiniones del modelado existente.
- *Adquisición*: la persona que está observando debe conseguir alcanzar la conducta del modelo y por ello, debe estar atento y retener las acciones que está reproduciendo; de esta manera, podrá llevarlas a cabo posteriormente.
- *Aceptación/ejecución*: por último, la persona tendrá que realizar lo que ha observado, aunque no se ejecute de manera precisa.

#### Entrenamiento en habilidades sociales: Comunicación y Asertividad

El Entrenamiento en Habilidades Sociales (EHS) es un tratamiento cognitivo conductual en el que se aplican un conjunto de técnicas cuyo objetivo es mejorar

la calidad de las relaciones interpersonales, de comunicación y relacionales. Para trabajar estas habilidades se utilizan diferentes técnicas y procedimientos:

- *Justificación e instrucciones:* exponer la importancia que tienen las habilidades sociales y las habilidades de comunicación, además de indicar cuales son las básicas y las específicas y el funcionamiento de ellas.
- *Modelado:* demostrar con acciones cómo se realiza una habilidad de manera adecuada.
- *Ensayo conductual:* los niños/as tendrán que realizar conductas apropiadas; las cuales, se realizarán en un entorno supervisado para poder corregirlas o ayudar a mejorarlas.
- *Feedback:* una vez que hayan puesto en práctica las conductas, se tendrá que llevar a cabo una retroalimentación, de tal manera que al principio sea positiva y después, se marquen los aspectos que puedan mejorarse.
- *Reforzamiento:* se deberá dar refuerzo positivo a los alumnos/as para que sepan que lo están haciendo bien.

### Relajación muscular progresiva y respiración

Jacobson (1993) justificó que para acabar con las tensiones del cuerpo y las contracciones de los músculos, estos se deben tensar y destensar de manera progresiva para así, disminuir la activación corporal. Para llevar a cabo este procedimiento, la contracción muscular se debe percibir durante la fase de tensión, de esta manera, la persona podrá notar las sensaciones que genera dicha contracción y podrá relajar las zonas que se encuentren en tensión. Por otro lado, en la fase distensión únicamente se debe permanecer de forma pasiva, ya que de este modo, la persona podrá notar el estiramiento de sus músculos, y por lo tanto, comenzará la relajación de estos.

### Técnica de autocontrol / Regulación emocional

La regulación emocional se refiere a la capacidad de un individuo para experimentar, influenciar, controlar y expresar emociones, de tal forma que dichos estados emocionales no interfieran (o faciliten) la conducta dirigida a objetivo en su medio.

### **1.2.3. Técnicas de intervención para controlar la ira, León et al. (2008)**

Como he comentado a lo largo del trabajo, la ira es una de las reacciones en las que desemboca el sentimiento de frustración, y por lo tanto, veo necesario conocer cómo manejarla o controlarla. Debido a ello, mencionaré diferentes estrategias expuestas por León et al. (2008) que han resultado eficaces.

Inicialmente, se diferencian dos intervenciones, “estrategias de choque” y “estrategias de consolidación”. Las primeras, interrumpen la respuesta de la ira emocionalmente; y las estrategias de consolidación, hacen referencia al desarrollo de las habilidades pasivas para afrontar las situaciones que se presentan, a través de la relajación o de la respiración abdominal, además de llevarse a cabo una reorganización cognitiva, un trabajo de las habilidades sociales y la realización de actividades de resolución de problemas (Fernández-Abascal y Palmero, 1999).

Se deberán tener en cuenta los siguientes aspectos para comenzar a trabajar la tolerancia a la frustración y la prevención de la ira desde edades tempranas y dentro del aula (Novaco, 1975):

- Los niños deben enfocar su energía hacia ellos mismos o a la tarea, no hacia la provocación que pueda surgir en cualquier actividad, ya que en ocasiones pueden apreciar la situación como un desafío y actuar de forma agresiva.
- Los individuos con mayor capacidad para expresar opiniones, actitudes o sentimientos no suelen tener respuestas de ira cuando hay una provocación de por medio, al contrario de las personas poco asertivas.
- Se debe reforzar la autoestima a través de la evaluación y valoración positiva de la propia persona, debido a que cuando existe una provocación, los niños/as con menor nivel de autoestima responderán con más violencia, que los que tengan mayor seguridad en sí mismos.
- Las personas tienen que aprender a manejar su propia activación para controlar las reacciones de ira, por ello, deberán poner en práctica habilidades y estrategias que puedan afrontarla positivamente. Cuando

esto se produzca en bastantes situaciones, se irán incrementando las conductas de afrontamiento adquiridas por el individuo y como consecuente, aumentará su autoestima.

Por otro lado, el autor Deffenbacher (1994), defiende los siguientes métodos para trabajar la reacción de la ira:

- Para que la persona pueda controlar o evitar la ira, debe ser consciente de la actitud que puede estar teniendo en el momento, por ello es importante que, se planté algunas preguntas para desarrollar una actitud especial, estas podrían ser: ¿qué estoy haciendo?, ¿cómo voy a responder o estoy respondiendo?, ¿realmente merece la pena?, etc. Todo esto, puede trabajarse a través de la visualización de videos, donde pueda observar diferentes contextos de discusión, enfados o frustración, y que de esta manera pueda ver las señales que llevan a las respuestas de ira.
- Los propios niño/as deben autoconvencerse a través de las propias indicaciones personales, para que así, puedan adaptarse a las situaciones de riesgo que puedan darse durante las actividades deportivas o cualquier otra, también será necesario que piensen antes de actuar, retrasando así, su posible respuesta de ira. Así mismo, es importante que lleven a cabo estrategias que sirvan para interrumpir o detener los pensamientos, además de distraerse pensando en otros aspectos, de esta manera, se podrá evitar esa respuesta emocional que intentamos trabajar, la ira o la frustración.
- La relajación muscular. Se pretende trabajar esta técnica ligada a otras, para ayudar a alcanzar diferentes estrategias cognitivas. Si se lleva a cabo de manera progresiva, es decir, comenzar a trabajar con situación de menor a mayor cantidad de estrés, las personas podrán visualizar imágenes que faciliten un estado de relajación, consiguiendo así, no responder de manera violenta ante cualquier situación.
- Las personas deben desarrollar estrategias para solucionar los problemas que puedan darse en situaciones que lleven a la ira, y a través de las instrucciones que se de uno mismo, podrán verlas como un fin que resolver y conseguirán encontrar diversas soluciones. Aun así, no solo se debe trabajar con auto-instrucciones para no actuar con violencia, sino

que también, cuando estas se consigan evitar, ya que de este modo, habrá un mayor desarrollo de la autoestima.

Finalmente, se mencionan cinco pasos para resolver los problemas que puedan surgir, sin necesidad de responder de forma impulsiva:

1) Reconocimiento y definición del problema; 2) desarrollo de alternativas de solución al problema; 3) focalización de la atención en los elementos clave del problema; 4) elección de la potencial mejor solución de acuerdo con la anticipación de sus consecuencias; y 5), autorefuero por el uso de la técnica. Este programa se centra en el afrontamiento de situaciones conflictivas y por lo tanto hace referencia a un aspecto concreto de la respuesta del niño. (Braswell y Kendall, 1985, s. p.)

En resumen, la frustración es un sentimiento que produce impotencia al no conseguir las expectativas que uno mismo se propone; lo que lleva a mostrar diferentes comportamientos según la persona que experimenta este estado emocional, ya que puede provocar enojo, ira, tristeza, depresión, etc. Para tolerar esta sensación, es necesario trabajar la capacidad de enfrentar la frustración, y así reaccionen de manera positiva ante situaciones complicadas y no lleguen a un estado de decepción.

Los sentimientos no son los únicos que llevan alcanzar esa frustración, sino que hay otros factores que también ayudan a sentirse de esta manera; estos son: la ansiedad social, la competitividad, y la orientación motivacional, por lo que creo conveniente que se deben tener en cuenta todos estos aspectos para poder realizar las propuestas que servirán para mejorar la frustración, de tal manera que los niños/as se conozcan mejor los unos a los otros, no den tanta importancia a los resultados y puedan encontrar una gran motivación en la actividad que realizan.

Por otro lado, al haber leído diversos artículos, documentos o estudios, se puede observar que esta debilidad no es algo que se dé únicamente en una clase de persona, sino que todos los individuos que se encuentren en una situación difícil pueden alcanzar ese estado, aunque como bien he comentado anteriormente, además de los factores hay algunas variables que pueden influir en la conducta,

como el género, la edad, la adaptación y la familia, etc. Por ello creo conveniente que nunca se debe dejar de trabajar esta emoción, porque en cualquier momento de nuestra vidas podemos sentir esa frustración que nos hace comportarnos de cualquier manera; por lo que para comenzar a tratarla, es importante que sea desde edades tempranas, donde las familias favorezcan este aprendizaje y que, tanto en la escuela como en clubs deportivos, se siga ayudando al desarrollo del alumnado, para que así, los niños/as puedan ir alcanzando mayor tolerancia a la frustración.

Finalmente, muchos autores han investigado o puesto en práctica diversos métodos para mejorar las reacciones en las personas antes momentos no deseados, pienso que todas estas técnicas o procesos son adecuados y podrán funcionar de mejor o peor manera según la persona a la que se esté tratando, lo importante es no dejar de intentarlo. Teniendo en cuenta toda la información, realizaré una investigación con niños/as de distintos deportes y niveles.

## Objetivos e hipótesis.

Los objetivos propuestos para esta investigación son los siguientes:

- Identificar si la frustración está presente en el día a día de los deportistas amateur
- Interpretar la tolerancia a la frustración en deportistas adolescentes
- Analizar la autoestima y autoconcepto
- Descubrir las emociones de los deportistas en relación con el nivel de autoexigencia y exigencia externa

## Método

### a. Participantes

#### • Procedimiento para seleccionar a los participantes, indicando criterios para su inclusión/exclusión

Los criterios de inclusión que se han tenido en cuenta para seleccionar a los participantes, refiriéndose estos a las características de dicha población que la hacen elegible para participar en el estudio, han sido los siguientes:

- ✚ Deportistas
- ✚ Edades comprendidas entre los 12 y 16 años
- ✚ Deportistas federados en la Comunidad de Madrid
- ✚ Modalidad deportiva de equipo
- ✚ Práctica deportiva > a 4 años

Por otro lado, los criterios de exclusión que debían tenerse en consideración, haciendo estos referencia al caso contrario han sido:

- ✚ No deportistas
- ✚ Deportistas menores o mayores al margen de edad establecido

- ✚ Deportistas no federados
- ✚ Deportistas de modalidad individual
- ✚ Práctica deportiva < a 4 años
- ✚ Participante que no haya respondido a todas las preguntas del formulario

• **Descripción de la muestra**

Se ha contado con un total de 56 participantes, de los cuales un 53,6% son de sexo femenino, es decir, 30 respuestas provienen de deportistas femeninas mientras que el 46,4% proviene del sexo masculino, contando con un total de 26 respuestas de deportistas masculinos.

En cuanto a la edad de los deportistas, como se mencionó anteriormente, todos están en el rango de edad de 12 a 16 años, estando más presente los deportistas de 13 años con un total de diecinueve participantes, seguido de los deportistas de 16 años con un total de doce participantes, en menor medida de participación, el resto de las respuestas se encuentran repartidas entre los deportistas de 12, 13, 14 y 15 años. Si bien es cierto y, como algo positivo, encontramos respuestas de todos y cada uno de los años que se encontraban dentro del rango establecido, lo cual es algo favorable.

Por otro lado, todos los participantes son deportistas federados pertenecientes a diferentes clubs deportivos de la comunidad de Madrid, más concretamente se ha contado con deportistas de tres modalidades deportivas distintas, siendo estas fútbol, rugby y gimnasia rítmica.

A continuación, se detallará información sobre los deportistas de cada una de las modalidades seleccionadas:

Club de fútbol Retiro Sur: 19 de los participantes pertenecen a dicho club de fútbol, estando estos repartidos en los equipos infantil A y cadete A.

Club Rugby Alcalá: 15 de los participantes pertenecen al equipo cadete de dicho club, actualmente se encuentran compitiendo en la liga regional de la Comunidad de Madrid en nivel sub-14.

Club de gimnasia rítmica Algete: a pesar de que la gimnasia rítmica puede considerarse deporte individual, todas las participantes que han

participado en dicha investigación pertenecen a la modalidad de conjunto, por lo que se trabaja de manera cooperativa. En concreto, 22 de las participantes pertenecen a este club de gimnasia rítmica, han sido las gimnastas de los equipos infantil y junior las que han aportado sus respuestas a dicha investigación. Todas ellas compiten en el más alto panorama nacional, siendo gimnastas absolutas con méritos recientes en dichos campeonatos.

#### b. Instrumentos

Para esta investigación se ha utilizado un Formulario de Google, el cual cuenta con un total de 22 preguntas, con diferentes opciones de respuestas: ítems concretos e iguales para todos los participantes, respuestas cortas y respuestas abiertas en las que los participantes cuentan con una mayor opción para expresarse.

Además, las preguntas se han elaborado basándose en el contenido perteneciente al marco teórico del propio trabajo, teniendo en cuenta los diferentes ítems.

#### c. Procedimiento

A continuación, se explicará la secuencia que se ha llevado a cabo para realizar la investigación. Esta secuencia ha sido dividida en tres grandes bloques, diferenciados por el momento y tipo de acción correspondientes. Por lo tanto, destacamos la:

1. Planificación: se ha llevado a cabo la elaboración del cuestionario/formulario, elaborando preguntas que guardasen relación con los objetivos que persigue la investigación; era también el momento de seleccionar la muestra de participantes, para ello se han tenido en cuenta determinados criterios de inclusión/exclusión los cuales han sido nombrados en el subapartado de participantes de este mismo apartado; por último, en este momento de acción previo a la ejecución, se ha solicitado permiso a los entrenadores de los clubs escogidos, estos mismos serán los encargados de pasar el formulario a los deportistas que deseen, teniendo en cuenta los criterios ya mencionados.

2. Ejecución: nos encontramos con la acción principal de la investigación, la cual consiste en el envío del formulario a los entrenadores de los tres clubs deportivos participantes, como se ha mencionado anteriormente, se encargarán en ese momento de reenviarlo a los deportistas que consideren oportuno. Esta acción se ha llevado a cabo en el mes de febrero, siendo la mitad de temporada para muchos de ellos, momento que se ha considerado idóneo para contestar al tipo de preguntas.

A partir de este momento, el formulario estará abierto durante una semana, todas las respuestas que sean recibidas en ese periodo de tiempo serán las que se estudien, siempre y cuando se hayan recibido un mínimo de 50 respuestas.

3. Estudio de los resultados: una vez recibidas las respuestas en el plazo establecido, se ha concluido el proceso realizando un estudio hipotético de los resultados. Para ello, se han observado con detenimiento todas las respuestas, se han comparado datos en función del deporte y se han tenido en cuenta las hipótesis previas, las cuales guardaban relación con el contenido del marco teórico del trabajo.

## Resultados

En este apartado se mostrarán y analizarán los resultados obtenidos en la investigación que se ha llevado a cabo. Como ya se ha comentado anteriormente, para ello se tendrán en cuenta las respuestas que los 56 participantes han aportado a través del cuestionario destinado a dicha investigación.

Las primeras preguntas del cuestionario se plantearon de manera que estas nos permitiesen obtener determinada información sobre los deportistas que participarían en la investigación. Los resultados han sido positivos, estando equilibrado el porcentaje de participantes de sexo femenino y sexo masculino (anexo 2) y estando presentes todas las edades del rango que se había establecido (anexo 3). Además, un porcentaje elevado de los participantes ha practicado más de un deporte a lo largo de su vida y lleva practicando el actual más de 4 años, por lo tanto, contaban con experiencias suficientes para poder responder al resto de las preguntas.

El siguiente bloque de preguntas que se analizarán, están directamente relacionadas con las actitudes y factores que conducen a los deportistas a la frustración. Algo muy llamativo es que tan solo a un 5,4% de los participantes le da igual el resultado de una competición, es decir, no le afecta el ganar o perder. Quedando repartido el porcentaje restante entre aquellos que no les da igual el resultado con un 46,4% y los que depende de la ocasión el resultado llega a ser crucial con un 48,2% siendo este el porcentaje más elevado (anexo 4). Resulta interesante analizar estos datos, pues se observa la importancia que tiene hoy en día los resultados en el deporte, pareciendo ser incluso lo más importante de la actividad deportiva para muchos de ellos. Sin embargo, las respuestas de la siguiente pregunta resultaron consoladoras con un 87,5% de los participantes afirmando que hay factores más importantes en el ámbito deportivo que el ganar o perder un partido o una competición. Además, estos mismos aportaron sus respuestas sobre lo que consideran más importante que el resultado, en dichas respuestas pudimos observar valores como el compañerismo, la responsabilidad, el compromiso, la confianza y la pasión, entre otros. Estas respuestas podrían ser realmente útiles para los entrenadores de todos los

equipos, pues es en lo que se deberían de centrar realmente, más allá de las técnicas y resultados, es lo que se llevarán los deportistas para toda su vida y lo que les hará crecer, no solo como deportistas, sino como personas, ayudando así a fortalecer su autoestima y autoconcepto y dando menor importancia a los resultados.

Siguiendo por este camino, un 98,1% de los participantes, es decir, todos excepto uno afirmó que se siente bien cuando gana (anexo 5), lo cual es lo esperable. Sin embargo, un 48,2% afirma que se siente mal cuando pierde, mientras que el 50% depende de la ocasión (anexo 6), con esta información podemos concluir que la mayoría de los participantes se ha sentido mal en alguna o numerosas ocasiones tras un resultado negativo. Con ambas respuestas afirmamos que la mayoría de los deportistas está preparado para ganar, pero no se les prepara para la derrota, por lo que está afecta a la gran mayoría produciéndoles sentimientos de ira, tristeza, enfado (anexo 7). Por lo tanto, y como vimos en el marco teórico de este trabajo, los sentimientos que afirman tener los participantes guardan relación con el concepto de frustración.

Por si fuera poco, ellos mismo lo han reconocido, tan solo uno de los participantes ha negado sentirse frustrado en alguna ocasión. La gran mayoría, un 62,5%, afirma que cuando no consigue lo que quiere se siente frustrado (anexo 8). Con esta respuesta se cumple uno de los objetivos por lo que se ha propuesto esta investigación, confirmando que la mayoría de los deportistas adolescentes se frustran al practicar el deporte que ellos mismos han elegido, quedando en evidencia la preparación que los entrenadores y otros miembros de los equipos deberían hacer para poner remedio a este sentimiento tan negativo y perjudicial para las personas. En consonancia con lo anterior, la frustración y el no lograr los objetivos lleva a un porcentaje elevado de deportistas a actuar con rabia (anexo 9) o con otro tipo de actitudes inapropiadas que tapan los valores más importantes del deporte.

El último gran bloque de preguntas guarda relación con otras variables o factores que inciden en el comportamiento de los deportistas y que, igualmente, derivan a la frustración. Como algo positivo, un 53,6% afirma saber controlar sus estados de ánimo u sentimientos lo cual es positivo para el deportista, su autoestima y

autoconcepto. De la misma manera, esto puede ser positivo para el equipo ya que la gran mayoría ha afirmado en otra de las preguntas que se contagia de los comportamientos de sus compañeros, por lo que, aquellos que saben manejar mejor sus sentimientos pueden ayudar al resto a controlarlo también, y actuar como líderes en ocasiones que precisen de serenidad y cabeza fría. Sin embargo, un 35,7% controla sus sentimientos dependiendo de la ocasión y un 10,7 no sabe controlar sus estados de ánimo (anexo 10), por lo que a pesar de ser aparentemente positivo, casi la mitad de los participantes no sabe controlar dichos sentimientos, entendiendo esto como algo negativo, momentos en los que los deportistas lo han pasado mal, sufriendo y lamentándose o, por el contrario, perdiendo las formas y negándose a aceptar la realidad.

Muchas de estas situaciones podrían evitarse si los deportistas conociesen técnicas de relajación para afrontar las acciones que los llevan a esos estados, sin embargo, la gran mayoría dicen no conocer técnicas de relajación (anexo 11). Tan solo 21 de los participantes afirma contar con técnicas o herramientas para relajarse, coincidiendo todos ellos en la respiración como factor clave. Por lo tanto, podríamos decir que las técnicas que conocen son previas a los nervios o situaciones descontroladas, por ejemplo, son previas a una competición, sin embargo, poco útiles para el momento en el que ya se ha descontrolado la situación o empiezan a aparecer sentimientos negativos. Los propios entrenadores deberían ser los encargados de dotar a los deportistas de recursos suficientes como para que estos resuelvan las situaciones problemáticas y, no solo eso, también que los deportistas cuenten con su ayuda para hacer frente a lo anteriormente hablado, siendo estos un apoyo más que alguien a quien temer por el tipo de reacción o comentarios recibidos.

En cuanto a esto último, nos hemos encontrado respuestas muy variadas, pero sorprendentemente muchos no están totalmente convenidos y así lo han intentado mostrar con sus respuestas, afirmando que depende de la ocasión, u otros que afirman no sentirse ayudados. Estos datos son realmente preocupantes, no se puede permitir este tipo de comportamientos por parte de los entrenadores y quizá, es en este punto donde los deportistas o los padres (en edades tempranas) deben actuar y tomar medidas al respecto, pues lo primordial es el bienestar de los deportistas y no los resultados.

Para finalizar, se llevaron a cabo dos preguntas fundamentales en las que los resultados obtenidos fueron muy positivos (anexo 12 y 13). Como puede observarse, la gran mayoría afirma sentirse apoyado por entrenadores y familiares algo que no debería sorprendernos pero que sin embargo lo hace, como bien aparece en el marco teórico de este trabajo, la falta de apoyo a los deportistas es un factor clave que incide en el rendimiento de estos y del mismo modo en la frustración, es algo que está científicamente comprobado. Por lo tanto, resulta llamativo las respuestas obtenidas en esta investigación, habría que destinar más tiempo a este apartado, algo que se comentará en la conclusión como futura línea de investigación.

## Discusión

Tras el análisis de los resultados, se puede afirmar que la gran mayoría de los deportistas entrevistados se sienten frustrados al no alcanzar los objetivos o expectativas previstas, tal y como explica Aroca (citado en Acuña, 2019). A su vez, y como vimos en el marco teórico de esta investigación, Guerra (citado por acuña, 2019) opina que la frustración puede provocar sentimientos como el enojo, la ira y depresión, estando estos totalmente relacionados con las respuestas que los participantes aportaron en la pregunta número 12 (ver anexo 7). Como podemos observar, el enfado (enojo), la tristeza (depresión) y la ira son los porcentajes más altos respectivamente, lo que coincide entonces con la idea del concepto de frustración de Guerra.

Por otro lado, otros factores que influyen en el comportamiento o actitud de los niños/as, según Deci y Ryan (citados en Gurrola, López, Tomás, Tristán y Zamarripa, 2016) sería lo importante que resulta el papel de los entrenadores, siendo estos la principal imagen de autoridad, pero también quienes respaldan los comportamientos de los deportistas y sus progresos. Por lo tanto, que los deportistas se sientan apoyados por sus entrenadores ante cualquier resultado repercutirá en sus conductas, sentimientos y autoestima. El balance de resultados obtenidos en la investigación puede considerarse positivo, pues la gran mayoría de participantes afirman sentirse apoyados o respaldados por sus entrenadores (ver anexo 12).

Otro aspecto que se menciona en el marco teórico es la sobreprotección de los padres, estos se piensan que de esta manera les protegen impidiendo que sufran, sin embargo, Álvarez (2008) afirma que con estos comportamientos evitan que los niños/as desde pequeños, aprendan a tratar y a regular adecuadamente el sentimiento de frustración o las distintas emociones que sienten los niños/as tras las competiciones deportivas. En relación con esto (ver anexo 13), la mayoría de los participantes asegura sentirse apoyado por sus familiares. Esta pregunta, a pesar de ser aparentemente positiva, no puede garantizar que ese apoyo sea realmente positivo en todas las situaciones, ya que como se acaba de comentar, hoy en día la sobreprotección se encuentra presente en la mayoría de las ocasiones. Por lo que, el estudio de este factor

debería implicar un número más elevado de preguntas para poder analizarse detenidamente.

Por último, y en relación con lo citado por Jacobson (1993), un porcentaje de participantes asegura conocer técnicas de respiración que les permiten tranquilizarse en situaciones de estrés.

## Conclusiones

Una vez finalizado este TFG, puedo decir que estoy satisfecha con el trabajo realizado, ya que los objetivos principales planteados se han cumplido. A pesar de las dificultades, sobre todo al comienzo de este trabajo, pues nunca antes en la carrera habíamos realizado un trabajo similar, considero que ha sido interesante llevar a cabo esta investigación aplicada pues me ha permitido conocer nuevas formas de trabajo de cara al futuro y a enriquecer mi experiencia a un paso de terminar una formación de cinco años.

A pesar de que este trabajo se ha enfocado al deporte de competición es perfectamente aplicable al aula y más concretamente al área de la Educación Física. Todas las ideas de autores que se encuentran en el marco teórico, y la posterior investigación, puede transferirse a la educación, de manera que se estudie la tolerancia a la frustración con los alumnos de un centro escolar. Por ejemplo, de cara al futuro, me resultaría interesante poder integrar esta investigación en la Programación Didáctica que elaboré para el otro TFG que debía realizar. Además, de cara a llevarla a cabo, se podrían tener en cuenta factores que aparecen en el presente trabajo como la edad, sexo e intereses, pudiendo realizar el estudio con alumnos de distintos cursos, con aquellos que realizan deporte simplemente en el aula o aquellos que también lo practican fuera del horario lectivo, estudiando posteriormente las diferencias entre las variantes establecidas y comparándolo con los resultados obtenidos en este trabajo.

Por último, me gustaría hacer mención a todas las personas que me han acompañado estos últimos cinco años, agradecer el apoyo a mis familiares y amigos y también a los profesores de la facultad. Gracias a todos ellos y al esfuerzo personal, he podido compaginar estos estudios con lo que más me gusta y lo que me ha impulsado a realizar este trabajo, el deporte.

## Bibliografía

- Acuña, S. S. (2019). *Programa “Pienso y actúo” para la tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de una institución pública, Nuevo Chimbote - 2018*. (Tesis de Grado. Universidad de César Vallejo, Chimbote, Perú). Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/36840/Acu%c3%b1a\\_SSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/36840/Acu%c3%b1a_SSS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Aguirre, H. B., López, J. M., Tomás. I., Tristán, J. L., & Zamarripa, J. (2016). Estilos interpersonales del entrenador, frustración de las necesidades psicológicas básicas y el burnout: un análisis longitudinal en futbolistas. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 30, 132-137. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529613>
- Álvarez, E. R. (2018). *Diseño de una escala de tolerancia a la frustración en estudiantes de secundaria de instituciones educativas públicas del distrito de Comas, 2018*. (Tesis de Grado. Universidad de César Vallejo, Lima, Perú). Recuperado de [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/25305/Alvarez\\_IER.pdf?sequence=4&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/25305/Alvarez_IER.pdf?sequence=4&isAllowed=y)
- Calleja, N., Hernández, R., & Oliva, F. (2012). Escala de creencias sobre la ira en el deporte de combate con atletas mexicanos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 12(45), 110-121. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133008.pdf>
- Carrasco, E., Retana, B. E., & Sánchez, R. (2008). Evaluación psicológica del entendimiento emocional: Diferencias y similitudes entre hombres y mujeres. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 26(2), 193-216. Recuperado de [https://extension.uned.es/archivos\\_publicos/webex\\_actividades/5413/evaluacionpsicologicadelentendimientoemocional.pdf](https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5413/evaluacionpsicologicadelentendimientoemocional.pdf)

- Garcés de Los Fayos, E. J., & Pelegrín, A. (2008). Variables contextuales y personales que inciden en el comportamiento violento del niño. *European Journal of Education and Psychology*, 1(1), 5-20. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1293/129318692001.pdf>
- Garcés de Los Fayos, E. J., & Pelegrín, A. (2008). Evolución teórica de un modelo explicativo de la agresión en el deporte. *EduPsykhé: Revista de Psicología y Educación*, 7(1), 3-21. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2696646>
- González, I. J. (2011). *Tolerancia frente a la frustración en la primera infancia*. (Proyecto de Grado. Universidad San Buenaventura Cali, Santiago de Cali). Recuperado de [http://45.5.172.45/bitstream/10819/2140/1/Tolerancia Frustracion Infancia Gonzalez 2011.pdf](http://45.5.172.45/bitstream/10819/2140/1/Tolerancia_Frustracion_Infancia_Gonzalez_2011.pdf)
- León, L., Pérez, M. A., & Redondo, M. (2008). Aproximaciones a la emoción de ira: de la conceptualización a la intervención psicológica. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 11(28), 5. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/numero28/article6/article6.pdf>
- Mustaca, A. E. (2018). Frustración y conductas sociales. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 36(1), 65-81. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/799/79954963005/79954963005.pdf>
- Prieto, J. (2016). Relación entre competitividad, ansiedad social y compromiso con variables deportivas y académicas en futbolistas jóvenes. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 11(2), 193-200. Recuperado de [https://sdocument.ulpgc.es/bitstream/10553/20759/1/0537108\\_20162\\_003.pdf](https://sdocument.ulpgc.es/bitstream/10553/20759/1/0537108_20162_003.pdf)

## Anexos

### **Anexo 1 – Cuestionario elaboración propia**

- 1. Sexo**
- 2. Edad**
- 3. Deporte que practicas en la actualidad**
- 4. Si has realizado otros deportes, ¿cuáles?**
- 5. ¿Te da igual ganar o perder?**
- 6. Para ti, ¿hay algo que sea más importante dentro del ámbito deportivo que ganar o perder? ¿El qué?**
- 7. ¿Te sientes bien cuando ganas?**
- 8. Cuando ganas, ¿cómo te sientes?**
  - Feliz
  - Nervioso
  - Entusiasmado
  - No siento nada
  - Otro
- 9. ¿Cómo actúas cuando no consigues lo que quieres?**
  - Con rabia
  - Con enfado
  - Depende de la ocasión
- 10. ¿Cómo te sientes cuando pierdes?**
- 11. Si pierdes, con cual de estos sentimientos te identificas**
  - Tristeza
  - Enfado

- Ira
- No siento nada

12. Cuándo no consigues lo que quieres, ¿te sientes frustrado?

13. ¿Sueles pensar antes de actuar?

14. ¿Sabes controlar tus estados de ánimo/sentimientos?

15. ¿Conoces técnicas de relajación para tranquilizarte cuando lo necesitas?

16. Si la respuesta anterior es sí, cuales

17. ¿Tus compañeros reaccionan bien cuando pierden?

18. ¿Te afecta o te contagias de los comportamientos de tus compañeros en las situaciones competitivas?

19. ¿Te ayudan tus entrenadores a controlar y a entender tus emociones?

20. ¿Te sientes apoyado por tus entrenadores ante cualquier resultado?

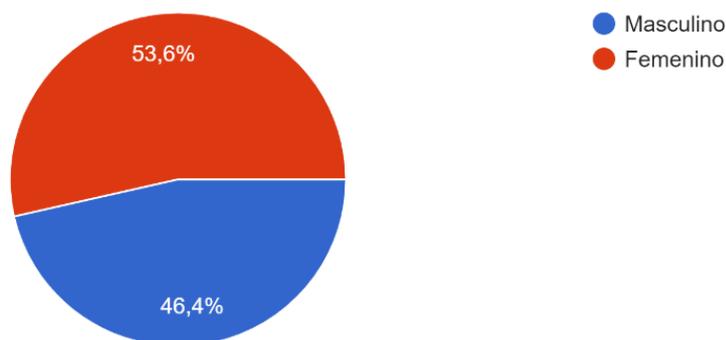
21. ¿Y por tus familiares?

## Anexo 2

Fuente: elaboración propia gráfico 1

1. Sexo

56 respuestas

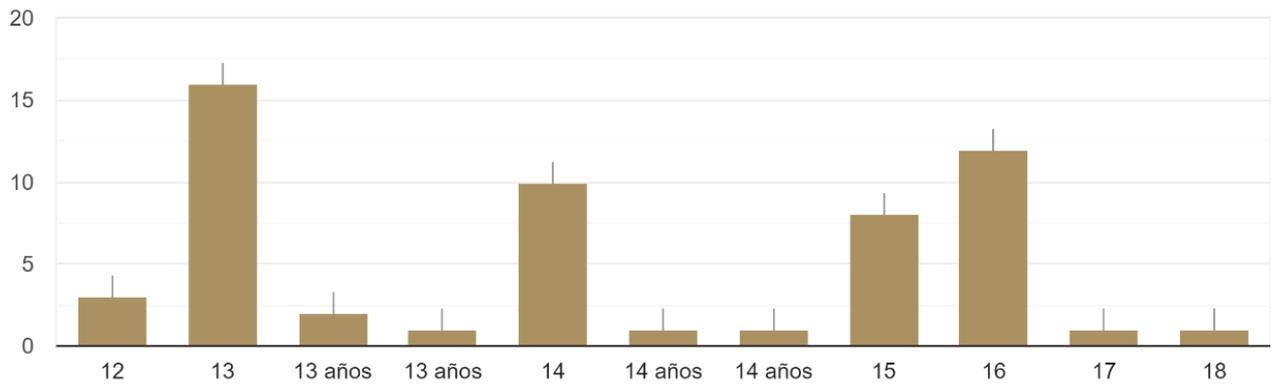


### Anexo 3

Fuente: elaboración propia gráfico 2

#### 2. Edad

56 respuestas

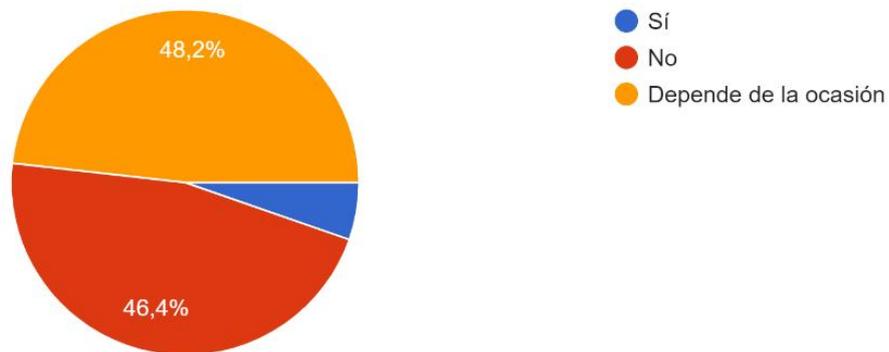


### Anexo 4

Fuente: elaboración propia gráfico 5

#### 5. ¿Te da igual ganar o perder?

56 respuestas

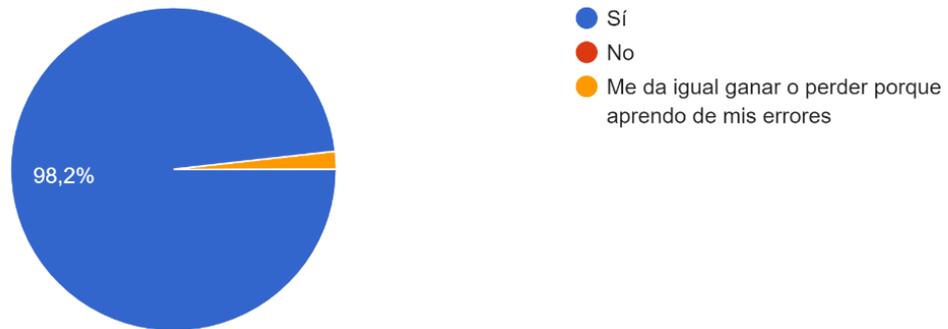


## Anexo 5

Fuente: elaboración propia gráfico 8

8. ¿Te sientes bien cuando ganas?

56 respuestas

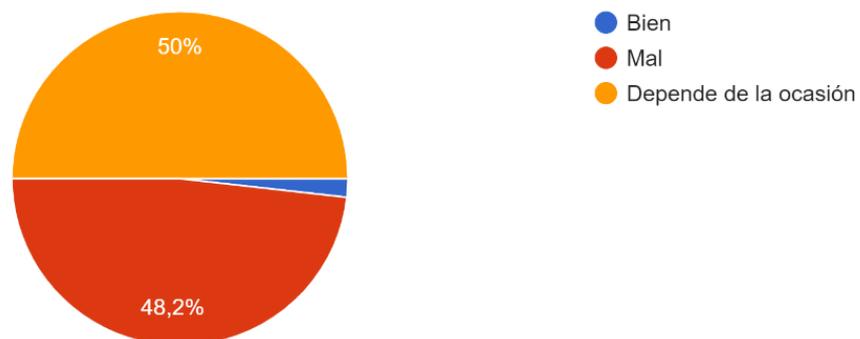


## Anexo 6

Fuente: elaboración propia gráfico 11

11. ¿Cómo te sientes cuando pierdes?

56 respuestas



## Anexo 7

Fuente: elaboración propia gráfico 12

12. Si pierdes, ¿con cual de estos sentimientos te identificas?

56 respuestas

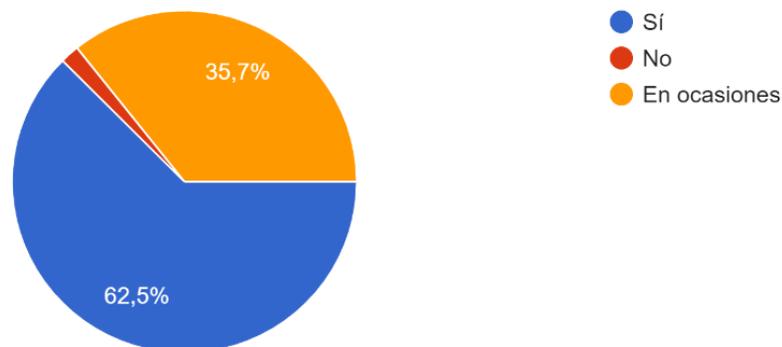


## Anexo 8

Fuente: elaboración propia gráfico 13

13. Cuando no consigues lo que quieres, ¿te sientes frustrado?

56 respuestas

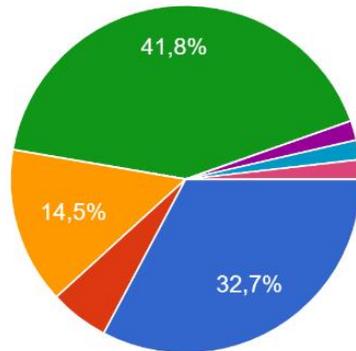


## Anexo 9

Fuente: elaboración propia gráfico 10

10. ¿Cómo actúas cuando no consigues lo que quieres?

55 respuestas



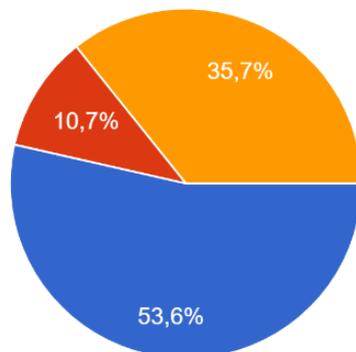
- Con rabia
- Con enfado
- Con cabeza
- Depende de la ocasión
- Pienso que para la próxima vez lo haré mejor y mejorar el baile
- Me molesta
- No se, pero a veces me da rabia porque a veces es justo lo que siempre me sale

## Anexo 10

Fuente: elaboración propia gráfico 15

15. ¿Sabes controlar tus estados de ánimo/sentimientos?

56 respuestas



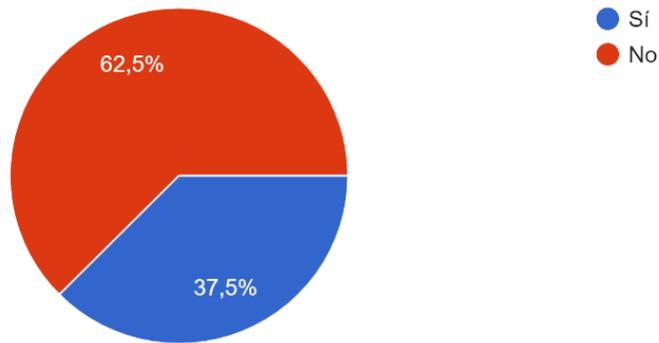
- Sí
- No
- Depende de la ocasión

## Anexo 11

Fuente: elaboración propia gráfico 16

16. ¿Conoces técnicas de relajación para tranquilizarte cuando lo necesitas?

56 respuestas

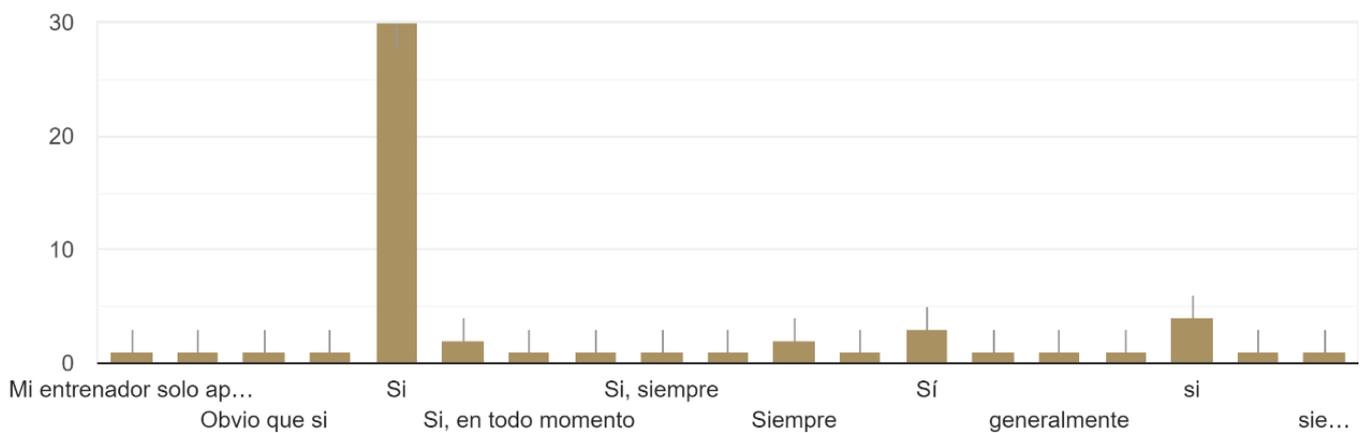


## Anexo 12

Fuente: elaboración propia gráfico 21

21. ¿Te sientes apoyado por tus entrenadores ante cualquier resultado?

55 respuestas



## Anexo 13

Fuente: elaboración propia gráfico 22

22. ¿Y por tus familiares?

55 respuestas

