2.1 Autoconfianza I

Beatriz Galilea

Psicóloga FC Barcelona

1. Introducción

Entre las variables psicológicas estudiadas que explican el rendimiento deportivo, la autoconfianza, junto con el estudio de los procesos cognitivos, la ansiedad precompetitiva, la motivación, la concentración; aparece como un foco de estudio y como una variable determinante del éxito deportivo.

Altos niveles de autoconfianza están relacionados con el dominio técnico y táctico que tienen los deportistas luego de años de práctica y participación en numerosas actuaciones deportiva Los deportistas más dudosos, son aquellos que no se sienten capaces o no creen contar con aquellas habilidades que le conducirán al éxito. Cuando dudamos de nosotros mismos o suponemos que algo va a salir mal, creamos lo que se conoce como **profecía autocumplida**. Si anticipamos que algo va a suceder, nos predisponemos a que suceda.

Es habitual escuchar a entrenadores y deportistas hablar de lo importante que es la confianza para alcanzar el máximo nivel en el deporte. Con frecuencia escuchamos frases como “te faltó confianza en aquella jugada”, “debes confiar más en ti mismo”, “a ese jugador lo que le falta es confianza, hace tiempo que no mete goles”.

Cuando un deportista falla y no está claro el por qué, la confianza se erige como una explicación posible. Es una manera de explicar aspectos psicológicos difusos y, aparentemente, tienen lógica: “si falló este *penalti* es debido a su falta de confianza”.

Y digo “aparentemente” porque medir la confianza a través de la conducta externa es algo precipitado y que carece de fundamento. Como agentes relacionados con el deporte conviene tener claro qué es la confianza (o seguridad) y cómo se puede convertir en nuestra aliada.

A lo largo de esta unidad recorreremos las distintas definiciones que se usan para describir este constructo, algunas de las teorías que relacionan confianza y rendimiento deportivo, también nos aproximaremos a analizar las ventajas de desarrollar la confianza desde edades muy tempranas, cuando el/la deportista empieza su carrera.

2. Definición de autoconfianza

Una definición bastante común en la psicología del deporte gira entorno a la creencia que se tiene en relación a la ejecución de una conducta deseada y de manera satisfactoria, lo que equivale a la suposición de que el éxito se va a conseguir.

La autoconfianza ha sido definida como la habilidad psicológica que supone en el deportista un mayor convencimiento respecto de su propia capacidad personal de ejecución y su posibilidad para conseguir el éxito en los retos que se proponga (Weinberg y Gould, 2010).

Otra definición sería la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte" (Vealey, 1986, p. 239)

Carrascosa (2003) propone, además, que la autoconfianza depende, en gran medida, de las experiencias vividas y de cómo se ha interpretado el rendimiento en dichas situaciones.

Tener confianza no garantiza el 100% del éxito en deporte, pero su disminución no augura una ejecución positiva. Son muchos los entrenadores y deportistas que consideran que tener confianza es creer que ganarán la carrera, prueba o competición.

En este sentido, hay que considerar que la confianza influye en otras variables psicológicas de la siguiente manera (tabla 1):

1) **Las emociones positivas**: influyendo en la activación de pensamientos positivos, que permitirán que el deportista se sienta más seguro de sí mismo, más tranquilo y relajado en condiciones de presión, y con un estado mental que le permita ser más enérgico y más óptimo de cara al rendimiento

2) **Motivación:** influye enfocando al deportista hacia la ejecución de acciones hechas correctamente; conseguirá su objetivo, que favorecerá la expectativa en un futuro a seguir consiguiendo los mismos o similares objetivos. Se crea el "querer" hacer algo, creando en el deportista una actitud positiva de nunca ceder y remontar ante las adversidades.

3) **Concentración**: cuando un deportista siente confianza, su mente se "enfoca" hacia lo que es relevante de la acción motriz; se libera para concentrarse en la tarea en cuestión, ya que no se fijará en si lo hace mal o bien, sino simplemente en hacerlo como sabe.

4) **Objetivos:** Los deportistas con una confianza óptima tienden a establecerse objetivos estimulantes y a esforzarse y luchar por conseguirlos. Por tanto, la confianza permite lanzarnos objetivos cada vez más altos y lograr el máximo potencial de nosotros mismos

5) **Esfuerzo:** La confianza genera esfuerzo, ya que la cantidad y duración del esfuerzo realizado en busca de un objetivo, depende en gran parte de la confianza. Esto es porque los deportistas que creen en sí mismos, son muy persistentes y no se rinden nunca, dando el máximo esfuerzo para conseguir el objetivo, en todo momento (entrenamientos y competiciones)

6) **Resistencia física**: al igual que el esfuerzo influye aumentando esta capacidad, ya que la confianza en sí mismo, reducen la percepción subjetiva de esfuerzo, tanto físico como psicológico,

7) **Estrategia de juego**: la confianza afecta a estas estrategias, porque los deportistas seguros de sí mismos, juegan para ganar, facilitando el que no tengan miedo de correr riesgos y asumiendo el control de la competición. La falta de confianza; sin embargo, le lleva a jugar para no perder y produce falta de eficacia, indecisión, favorece el error y la falta de convencimiento en los movimientos.

8) **Habilidad para manejar la presión**: La confianza provoca emociones positivas, motivación y concentración, hace que el jugador se relaje mentalmente, ya que, al confiar en sus posibilidades, no crea en torno a si mismo un estado de presión sobre lo que sucede a su alrededor, compitiendo más relajado y con menor presión.

9**) Probabilidad de lesionarse**: el deportista con confianza tendrá menos predisposición a la lesión puesto que el deportista confiado muestra niveles de activación adecuados; de la misma manera que motivación, concentración y predisposición del deportista también están orientados a niveles óptimos. (Carrascosa, 2003).

10**) La confianza en la ejecución favorece acercarse al rendimiento óptimo**.

Tabla 1: Variables psicológicas y sus conductas

Variables psicológicas	Conducta
Emociones positivas.	Pensamientos positivos, autocharlas, regulación de la tensión.
Concentración.	Enfoque en lo relevante de la acción.
Objetivos.	Atribución interna, realista y alcanzables.
Esfuerzo.	Enfocado hacia la cantidad e intensidad de esfuerzo.
Resistencia física.	Esfuerzo físico como parte de la acción.
Estrategia de juego.	Enfocado a la tarea de la ejecución y control de la acción.
Habilidades para mejorar la presión.	Enfocados a mantener estados de relajación.
Prevención de lesiones.	Enfocado al control de la activación.

Rendimiento óptimo

Fuente: Departamento de Psicología FCB, s/f.

Siguiendo con los autores anteriormente mencionados, los mismos expresan que la confianza óptima equivale a estar convencido de que se pueden alcanzar, se fijan las acciones (con la intensidad, la perseverancia y esfuerzo que corresponde) hacia los objetivos marcados. "Los objetivos han de ser realistas y convencernos así realmente de que se pueden conseguir" (Urquijo, Sánchez, Acosta, 2013).

> Según los autores, "Se pueden cometer errores o pérdidas de concentración, u otras situaciones adversas en determinados momentos, pero si la confianza en sí mismo es la óptima, ayudará a afrontar estas adversidades manteniendo un gran esfuerzo en busca de ese objetivo" p. 11.

Ejemplo:

Un tenista prepara el saque frente a una doble falta. En este momento pueden suceder dos cosas, con sus correspondientes resultados a nivel conductual:

Tabla 2: Estrategias psicológica positiva y negativa

Situación	Estrategia psicológica positiva	Respuesta	Evaluación
Fallo importante	Enfoco la bola "venga" "puedo" "respiro"	Aumenta la concentración en lo relevante de la acción presente y lo que el deportista puede controlar. Regulo la acción. Control de la tensión.	Aumenta la posibilidad de éxito de la tarea.
Fallo importante	**Estrategia psicológica negativa**	**Respuesta**	
	"No funciona" "No regulo"	Aumenta la **distracción** Disminuye la regulación de la acción. Aumenta la percepción de falta de confianza.	Disminuyen las posibilidades de éxito de la tarea.

Fuente: Departamento de Psicología del Deporte FCB, s/f.

La denominada falta de confianza en aquellos deportistas que poseen grandes destrezas físicas necesarias para lograr el éxito, presenta ausencia a la hora de ejecutar dichas destrezas bajo condiciones de presión; es decir, durante un episodio competitivo, cuando la presión forma parte de ese escenario, el deportista con falta de confianza, no logra desarrollar de manera óptima sus habilidades.

Aquí florecen de manera inesperada las denominadas "dudas sobre uno mismo", las cuales dan como resultado, debilitamiento en el rendimiento y como consecuencia de esto emergen la ansiedad, se produce una ruptura en cuanto a la concentración, provocando así indecisiones en donde la ejecución no fluye en su estado óptimo. En este sentido, los deportistas con falta de confianza, centran más su atención en sus puntos débiles que en sus fortalezas, provocando de esta forma, la falta de concentración sobre su objetivo central o tarea principal.

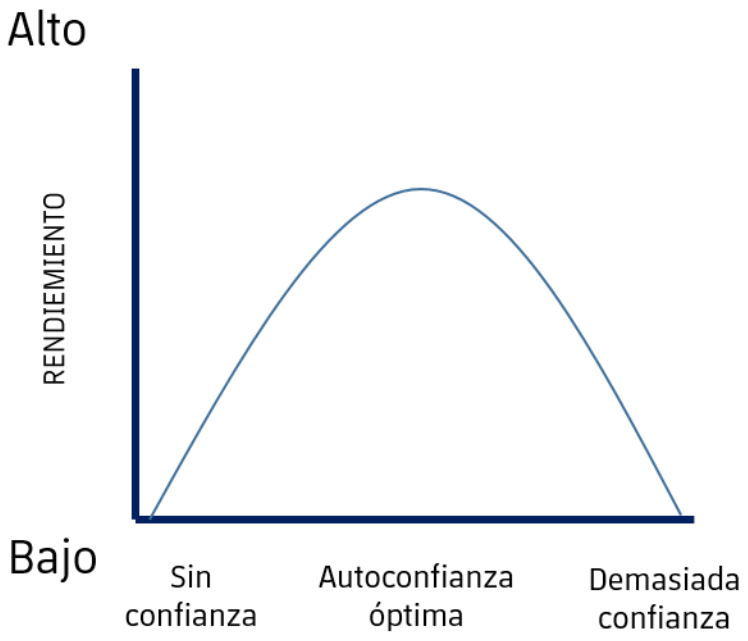
En el otro extremo, nos encontraremos deportistas en los cuales su confianza se inclina hacia el exceso. De este modo **el exceso de confianza** genera en los deportistas una seguridad falsa de sí misma. Es decir, su rendimiento disminuye debido a que consideran, **en base a creencia no fundamentada,** que no presentan la necesidad de prepararse o esforzarse para mejorar en un ejercicio, tarea o sesión. como resultado. **Esto podría generar** una sobrestimación, y por tanto una

falta de preparación de cara a la competición; o a subestimar al rival, que juega más motivado y concentrado. Cualquiera de las dos situaciones nos aleja del rendimiento óptimo. Este exceso puede provocar relajación en la activación y disminución de la concentración; puede ocasionar que el deportista se prepare de manera inadecuada y, por lo tanto, a una ejecución incorrecta de la acción deportiva.

En numerosas ocasiones, se observa el denominado **falso exceso de confianza** o seguridad cuando los deportistas intentan enmascarar disimular las incertidumbres que presentan sobre si mismos antes sus entrenadores. Frente a estos episodios, los entrenadores animan a sus jugadores a sentirse seguros, por lo que estos no quieren dejar ver sus carencias, fingiendo así, un exceso de confianza, cuyo objetivo es ocultar las verdaderas sensaciones de duda e indecisión.

En este sentido la gráfica que se obtiene al relacionar la autoconfianza con la actuación en una competición (ver figura 1) explica muy bien que tanto un exceso como un defecto de confianza son igual de negativas de cara al rendimiento deportivo. La interacción que emerge entre confianza y rendimiento puede verse identificada a través de una curva en forma de U invertida. Aquí, se puede apreciar como el rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, hasta el punto óptimo, a partir de esto, el incremento de la confianza le corresponde una disminución en el rendimiento, esto significa una caída en sus niveles de ejecución.

Figura 1: Curva de U invertida

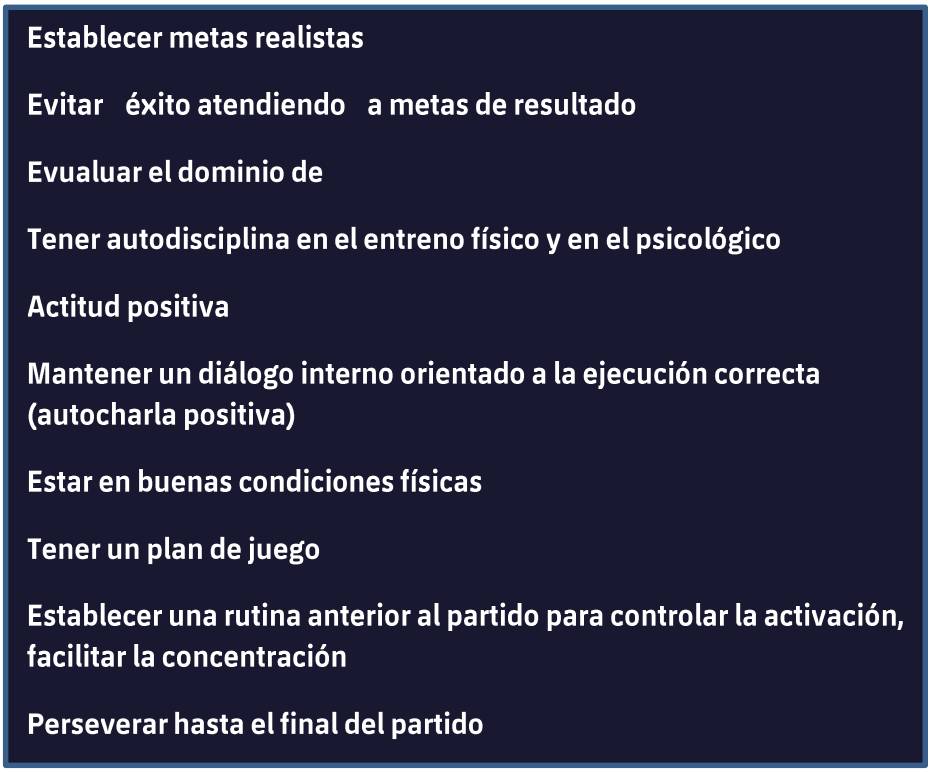


Fuente: Urquijo, Sanchez, Acosta, p. 1, 2013. https://www.efdeportes.com/efd183/mejorar-la-autoconfianza-de-taekwondo.htm

Cada persona presenta un nivel óptimo de autoconfianza y, por lo tanto, los problemas en el rendimiento deportivo, surgirán con un exceso o con un escaso nivel de confianza.

En la figura 2 proponemos una serie de pasos que podrían ayudar a los entrenadores y a los propios deportistas a diseñar tareas orientadas a mejorar la percepción de autoconfianza (Loehr, 1991; Weinberg, 1988).

Figura 2: Guía para el diseño de tareas para optimizar la percepción de autoconfianza



Fuente: Loehr, 1990, p. 12.

3. Relación entre confianza y rendimiento

Existen dos teorías principales en las que se ha profundizado e investigado este tema y permitiendo clarificar algunos conceptos que hasta el momento eran confusos. Por un lado, se encuentra la teoría de la autoeficacia de Bandura y por el otro, el modelo de confianza de Vealey:

3.1. Teoría de la autoeficacia de Bandura (1977)

> Para Bandura existe una unión de tres factores básicos que influyen en el rendimiento óptimo del sujeto: factores personales-cognitivos, ambientales y conductuales. De tal modo que los juicios de valor que poseemos sobre nosotros mismo influyen en nuestra ejecución (emociones) (Marin, 2009). **https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm**

La teoría de la autoeficacia concede un papel importante al pensamiento autorreferencial sobre el funcionamiento psicosocial que actúa como mediador de la conducta y de las motivaciones de las personas.

Los juicios que construimos sobre la capacidad que tenemos para realizar una tarea concreta influye en la conducta ejercida (esfuerzo, persistencia, intensidad, etc.), en los patrones de pensamiento y en las reacciones emocionales. Las expectativas de autoeficacia, al igual que los resultados, proceden de diferentes causas: los logros de ejecución, la observación del comportamiento de los demás, la persuasión verbal y la percepción del estado fisiológico de la propia persona.

1. **Los logros de ejecución**: es la que más influye en la percepción de autoeficacia por parte del deportista y proviene de sus propias experiencias vividas. Si son percibidas como éxitos, aumentan las percepciones de autoeficacia; si son de fracaso, disminuirá la percepción hacia su propia capacidad. En esta misma línea, hay que tener en cuenta la dificultad percibida de la tarea, el dominio que se tiene sobre la misma, la información recibida del exterior.

   Pensemos, por ejemplo, en el lanzamiento de un penalti: El deportista se dispone a preparar el lanzamiento, enfoca el objetivo, la dirección es la portería, la ejecución se refería a la búsqueda de la sensación buena para lanzar el penalti; búsqueda en la sincronización del nivel de activación adecuado y la acción motriz.

2. **Las experiencias vicarias** las experiencias propias no son las únicas que configuran nuestros aprendizajes. El modelaje, la observación de los demás también son fuente de conocimiento. Analizamos las conductas de los demás y esta información nos sirve como guía de nuestras propias mejoras.

   Pensemos ahora en los entrenamientos los técnicos en general: dan instrucciones técnicas y tácticas, acompañan dichas instrucciones con acciones reales para hacer foco en lo más relevante de la acción motriz. Puede ejecutar la acción el entrenador o un compañero. La visualización de vídeos, de acciones entrenadas propias o de los rivales, también podrían tener el mismo efecto.

3. **Persuasión verbal**: la persuasión permite modificar las expectativas de autoeficacia, pero el cambio es débil y de poca duración en el tiempo ya que carece del efecto que supone la de experiencia propia. Para que sea eficaz es necesario que la persona que ejerza la persuasión tenga ascendencia, credibilidad y alto conocimiento sobre el tema. Además, la información deberá

estar dentro de los límites y posibilidades realistas para el deportista.

Por ejemplo, un deportista padece una lesión y relata a otro jugador, más joven y con menos experiencia, de manera testimonial, las emociones y sensaciones que experimentó al recibir la noticia y cómo fue su proceso de recuperación. Este testimonio tendrá un gran efecto en el deportista menos experto y provocará una identificación que le ayudará a aceptar su lesión y rehabilitación.

4. **Estados fisiológicos**. El nivel y el estado de las variables fisiológicas también forman parte de la construcción de la autoeficacia, sobre todo si se tiene en cuenta la interpretación cognitiva que generan estos estados. Nos referimos a la evaluación de las causas de la activación, el nivel de activación la situación dentro de la cual se dan determinados estados y las experiencias previas.

   En este caso podríamos hacer referencia a aquellos momentos donde se detecta una alteración de frecuencia cardíaca como consecuencia de una percepción amenazante. Es frecuente observar cómo ciertos deportistas recurren al control del ritmo respiratorio (de manera voluntaria) como técnica de control de la ansiedad que perciben en momentos determinados.

El deportista recibe continuamente información de estas fuentes, información dinámica que se renueva constantemente. Todo esto le suscita lo que considera que es capaz de hacer y en las diferentes situaciones en las que puede intervenir.

Para entender la relación entre confianza y deporte es importante presentar la teoría desarrollada por Vealey (1986). Según este autor, El autor remarca que la confianza en el deporte es la creencia o el grado de certeza que los sujetos deportistas poseen respecto a sus habilidades y como utilizar estas en función del éxito. En este modelo se distinguen los siguientes aspectos:

1) Un constructo disposicional denominado **confianza rasgo** en el deporte (*SC-trait*).
2) Un constructo situacional denominado **confianza estado** en el deporte (*SC-state*).
3) Orientación competitiva de los sujetos.
4) Respuestas conductuales.
5) Resultado subjetivo.

La **confianza rasgo** en el deporte es la creencia o grado de certeza que los individuos poseen habitualmente sobre su habilidad en la

práctica deportiva. La **confianza estado** es la creencia o grado de certeza que los individuos tienen en un momento particular de la práctica deportiva. Además, Vealey (1986) introduce un constructo, que toma los aportes de Nicholls (1980) quien sugería que el significado de éxito era diferente para cada persona, y Vealey subraya que es la orientación de la competición lo que determina si el deportista está orientado a los resultados o a la ejecución. Actuar bien y ganar son las dos metas en las que Vealey basa la orientación competitiva. A pesar que los deportistas pueden orientarse hacia una u otra dirección, a través de las experiencias sucesivas pueden desarrollar una tendencia mayor hacia los resultados o hacia la ejecución.

Lo que pretende explicar este modelo es que la autoconfianza rasgo y la orientación competitiva se interrelacionan bajo la situación objetiva que emerge del deporte para lograr la denominada autoconfianza estado. La autoconfianza estado (mira a una situación particular y concreta) y la orientación competitiva (el objetivo del deportista está puesto en el dominio de la tarea, o bien, en el resultado de su ejecución) podrían predecir cómo los deportistas percibirán determinados factores dentro de una situación objetiva del deporte y del nivel de autoconfianza estado.

Un ejemplo podría ser un equipo de básquet que prepara una final de un torneo. La competición ha sido un éxito y han llegado a la final sin perder ningún partido. El equipo confía en sí mismo, el juego fluye fácil, como si jugaran de memoria, concretan todas las jugadas ensayadas. Pero antes del partido final, durante el calentamiento, el base encargado de jugar el primer cuarto, se queja de un dolor en la parte posterior de la rodilla y tiene la sensación que le falla. Es necesario recomponer la planificación de esta primera parte del partido para mantener la confianza estado (la lesión de un jugador genera un cambio y que modifica el estado inicial prepartido). El entrenador recuerda a la plantilla, incluido el jugador que suplirá al lesionado, que lo importante el dominio de la tarea, más allá del jugador que se desempeñe como base. Gestionar los primeros minutos para asegurar la confianza y orientar la atención hacia la ejecución deportiva, puede ayudar a garantizar y mantener la confianza en el equipo y en su juego.

4. Optimizar la autoconfianza

Según Marín (2009), la autoeficacia es una acción de gran valor a llevar a cabo. Aun así, es de carácter fundamental saber potenciarla para conseguir unos rendimientos óptimos. Frente a esto, Nieto y cols. (1998) acercan diferentes puntos a tener en cuenta:

• Conseguir éxitos y ejecuciones correctas

• Actuar y pensar con confianza

• Confiar en los profesionales que nos ayudan (psicólogos, entrenadores, técnicos)

• Visualizar y planificar la práctica-acción

• Adaptar los resultados a las características de los deportistas

• Establecer claros objetivos que aumenten su complejidad gradualmente

• Trabajar con los recursos disponibles

• Ofrecer feedback adecuadamente.

5. limitaciones de la autoconfianza:

De la misma manera que tenemos en cuenta cómo influye positivamente la autoconfianza en el rendimiento, no deberíamos subestimar sus limitaciones

1. La capacidad de confiar en sí mismo no reemplaza la denominada incompetencia; esto sería falsa confianza (descrita con anterioridad).

2. Los niveles de autoconfianza responden a la teoría de "u" invertida. Esta explica que el rendimiento mejora a medida que aumenta el nivel de confianza, hasta conseguir un punto óptimo a partir del cual al aumento de la confianza le corresponde una disminución en el rendimiento o, lo que es lo mismo, en sus niveles de ejecución.

3. Al habla de nivel óptimo, se hace referencia al punto donde se está convencido de lograr cumplir el objetivo siempre asociado al l esfuerzo adecuado y la persistencia para ello.

4. El punto de inflexión o momento de la verdad, dependerá de la propia persona y a la percepción percibida de la situación.

6. Evaluación de la autoconfianza en el deporte

En este punto vamos a ir aportando algunos sistemas que nos pueden permitir evaluar la autoconfianza y el rendimiento deportivo:

a) Según Marín (2009), Vealey (1986), logró desarrollar tres instrumentos con la intención de medir la interacción existente entre confianza y rendimiento, desde la perspectiva vinculada al modelo de confianza rasgo (TSC1), Confianza Estado (SSCI) y la orientación

competitiva (COI). Los tres instrumentos disponen de una adecuada consistencia interna que le hacen valedores de su fiabilidad.

b) Por su parte, Bandura plantea una metodología denominada microanálisis, mediante la cual se efectúan mediciones específicas por cada tarea realizada. Aquí, los pensamientos autorreferentes son analizados en forma de autopercepciones particularizadas de eficacia, los cuales pueden mediante distintas actividades y/o situaciones. Se lleva a cabo por medio de un análisis de las expectativas de autoeficacia de las personas analizando y valorando los pensamientos a través de tres dimensiones:

- Magnitud o nivel.
- Fuerza.
- Generalidad.

Se procederá a través de preguntas vinculadas a la práctica deportiva de la que se centre la valoración de autoconfianza, separando tareas, en orden de dificultad creciente.

c) Inventario de confianza en el deporte

Este aspecto hace referencia a la importancia de evaluar los niveles de confianza con una serie de situaciones que el deportista puede encontrar en su práctica habitual. De esta manera se busca medir la confianza tanto a nivel físico como mental, como también en situaciones de entrenamiento o de competición.

Ejemplo:

Una forma podría ser la que presentamos a continuación a través de una hoja de registro donde se anotarán las reacciones que tiene el sujeto, ante la falta de confianza desde una perspectiva de autoanálisis.

Figura 3: Inventario de confianza en el deporte

Lea las preguntas con atención y piense en su confianza respecto a cada una de las cuestiones mientras competía durante la pasada temporada. Para cada ítem indique el porcentaje de tiempo en el que, según su opinión, tuvo demasiado poca, demasiada o el grado justo de confianza. A continuación, se presenta un ejemplo para ayudarle a cumplimentar correctamente el cuestionario.

Usted es un saltador de pértiga	**Poca confianza (%)**	**Confianza (&)**	**Exceso de confianza (%)**
¿Qué grado de confianza tiene cada vez que intenta saltar 5 metros?	20	70	10

Las tres respuestas deberían sumar siempre 100%. Puede distribuir este 100% de la forma que considere más apropiada. Se puede asignar todo el porcentaje a una sola categoría, dividirla entre dos, o como el ejemplo, repartirla entre las tres.

¿Qué grado de confianza tiene respecto a …	**Poca confianza (%)**	**Confianza (&)**	**Exceso de confianza (%)**
1) Su capacidad para ejecutar las destrezas de su deporte o ejercicio?			
2) Su capacidad para tomar decisiones fundamentales durante la competición?			
3) Su capacidad para concentrarse?			
4) Su capacidad para actuar bajo presión?			
5) Su capacidad para ejecutar una estrategia satisfactoriamente?			
6) Su capacidad para emplear el esfuerzo necesario para lograr el éxito?			
7) Su capacidad para controlar sus emociones durante la competición?			
8) Su entrenamiento o preparación física?			
9) Su capacidad para relacionarse satisfactoriamente con su(s) entrenador(es)?			
10) Su capacidad para reaccionar cuando anda retrasado o está teniendo una mala actuación?			

Fuente: Weinberg y Gould, 2010 p. 160.

d) Competitive State Anxiety Inventory

Valora mediante medición la autoconfianza del deportista. Esta propuesta busca poner en práctica el sentimiento de autoconfianza del humano-deportista bajo la teoría multidimensional de la ansiedad, donde la ejecución y la autoconfianza presentan un papel preponderante, incluyendo la Escala de Ansiedad Cognitiva, otra Somática y la Autoconfianza.

7. Recomendaciones para desarrollar la autoconfianza

Sea cual fuere el modelo elegido, debemos tener en cuenta una serie de importantes recomendaciones para evaluar la autoeficacia:

Independientemente del modelo seleccionado para profundizar sobre la autoconfianza en los deportistas, se debe tener presente los siguientes puntos para evaluar la autoconfianza:

- Es importante obtener información de la autoeficacia física, además de la mental.
- Incluir indicadores que registren mediante la evaluación posibles escenarios en los que exista exceso de confianza.
- Será fundamental contar con un proceso evaluativo de la autoeficacia durante los entrenamientos.
- Incorporar otros agentes como la presión, el arbitraje, los compañeros de juego, entre otros.
- Planificar la actuación y sus posibles dificultades.
- Establecer rutinas previas.
- Controlar las demostraciones efectivas.
- Adaptar el deporte a las características de los deportistas.
- Ejercitar la autoconfianza en entrenamientos y competición.
- Establecer objetivos eficaces.
- Mantener la percepción de control de la situación.
- Trabajar sobre la base de los recursos y límites actuales.
- Obtener retroalimentación desde varias fuentes de información.
- Atender aspectos que dependen de nosotros mismos.
- Controlar la percepción del éxito y las atribuciones.
- Aceptar el error como indicador de mejora y no como indicador de pérdida de eficacia.
- Variar situaciones potencialmente estresantes.

8. Conclusiones

Para finalizar, en palabras de Marín (2009), el autor remarca que muchos asocian la idea de que tener confianza, es creer que van a ganar y aun cuando no sea posible que puedan lograrlo se los anima diciendo que son capaces de ello.

> “Tener autoconfianza es tener una perspectiva realista sobre lo que se puede conseguir. No es lo que los deportistas esperan hacer, sino lo que de forma realista sienten que son capaces de conseguir. Si se tiene un nivel óptimo de autoconfianza, se establecerán unas metas acordes con las habilidades y características individuales de cada sujeto, conocerán lo que pueden conseguir y cuáles son sus límites, reconociendo errores y luchando por corregirlos” (Marín, 2009, recuperado de: https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm)

Cuanto antes podamos introducir el entrenamiento en el desarrollo de la autoconfianza, antes blindaremos emocionalmente al deportista.

2.2 Autoconfianza

Introducción

Cuando se les pregunta a los deportistas qué les ayuda a sentirse con confianza para competir, es muy habitual que manifiesten la necesidad de disponer de un plan, de rutinas que les permitan sentirse en forma y con ganas para competir, experimentar buenas sensaciones. Así expresan la confianza.

Algunas investigaciones realizadas con deportistas olímpicos sugieren que los que tienen más éxitos disponen de estrategias y planes que siguen con rigurosidad antes de competir (Weinberg y Gould, 2010). Saber qué hacer en cada momento, incluso disponer de planes alternativos ante contingencias, proporciona elementos para sentirse seguros y confiados de poder alcanzar el éxito.

Existe la creencia de que la confianza "se tiene o no tiene"; pero, en realidad, se puede trabajar mediante el entrenamiento y la planificación. A lo largo de esta unidad presentaremos algunas técnicas que, aplicadas al entrenamiento, permitirán tomar conciencia de cómo podemos desarrollarla.

Desarrollar la confianza

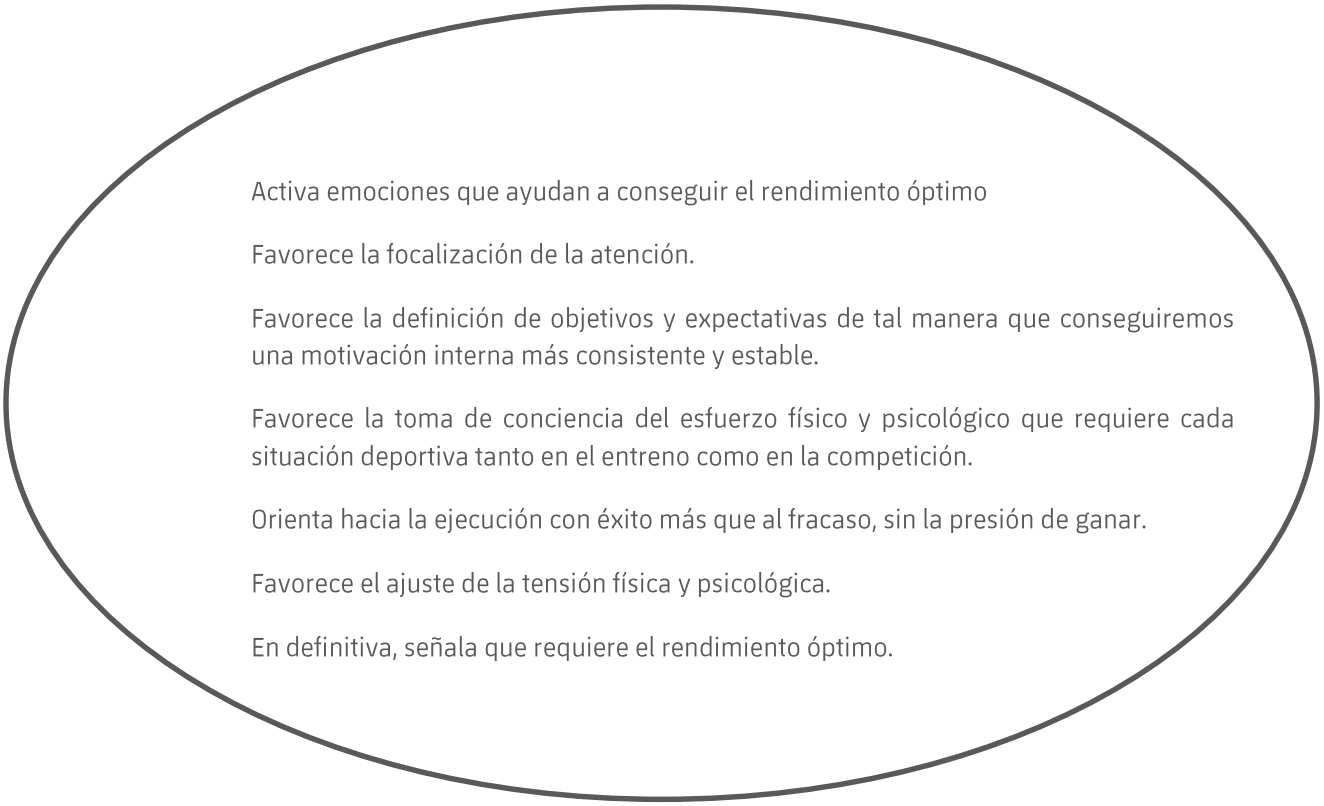
A partir de lo visto en la unidad 1, enumeraremos a modo de resumen las variables, estrategias y, finalmente, las técnicas específicas para entrenar la confianza:

1. Más allá del entrenamiento psicológico, es importante sentir autoeficacia física. El entrenamiento psicológico ayuda, complementa, pero nunca sustituye el entrenamiento físico.
2. Es necesario atender a lo que es controlable, es decir, aquellos aspectos que dependen de uno mismo.
3. Regular la percepción del éxito y del fracaso.
4. Gestionar las atribuciones internas, como un sistema, para facilitar el control subjetivo.
5. Experimentar una buena condición física y dominio de la tarea, son aspectos importantes para construir nuestra confianza.
6. Entrenar con calidad todas las variables: físicas, técnicas, tácticas y psicológicas.
7. El entrenamiento de cualquier competencia psicológica requiere constancia, perseverancia y sistematicidad, igual que el entrenamiento físico.
8. Logro de los resultados.
9. Control de pensamientos para enfocarse en aspectos positivos.
10. Establecer objetivos realistas, asequibles y alcanzables.
11. Uso de diálogos internos con mensajes positivos y constructivos.

12. Control de la activación necesaria para cada momento en el entrenamiento y en la competición.
13. Refuerzo externo positivo de las conductas deseables que acerquen al deportista al éxito de la acción motriz.
14. Logros en la ejecución asociados al resultado, pero, sobre todo, a la mejora en la ejecución.
15. Planificar la acción deportiva tanto con planes de rutinas en los entrenamientos como en la competición.
16. Establecer rutinas previas en los entrenamientos, pero, sobre todo, en las competiciones.
17. Entrenar a competir. Facilitar entrenamientos que simulen la competición en la medida que sea posible.
18. Entrenar la actitud, la intensidad, la orientación del resultado también en los entrenos y no relegarlos solo a las competiciones.
19. Regular las expectativas sin deteriorar la motivación de cada deportista.

Si consideramos estas estrategias, variables y técnicas, debemos recordar el por qué es importante trabajar la confianza de los deportistas.

Figura 4: Importancia de trabajar la confianza en deportistas



Fuente: Departamento de psicología del Deporte FCB s/f.

Desarrollo de técnicas para entrenar la confianza

Hemos enumerado estrategias y, a partir de ahora, introduciremos técnicas específicas para el desarrollo de la autoconfianza. Es importante tener en cuenta que estas técnicas no deberían usarse para urgencias, sino incorporarlas a las sesiones de entrenamiento técnico de tal manera que el trabajo del psicólogo y del entrenador estén sincronizados.

1. Identificar las fortalezas

Además de los valores, para construir la confianza, necesitamos el convencimiento de que hay fortalezas dentro de nosotros mismos. Si dedicamos un tiempo a realizar este análisis, seremos capaces de diferenciar aquellas cosas que hacemos bien y dominamos, de aquellas donde tenemos menos certeza y nos hacen dudar. Proponemos a continuación un doble ejercicio:

Primera parte

Se propone que, para la búsqueda de fortalezas, y posterior encuentro de las mismas, se debe pensar en cinco logros que se la persona haya conseguido a lo largo de su vida, como terminar la carrera universitaria al mismo tiempo que trabajas, aprobar una materia o asignatura compleja, un resultado deportivo positivo. Si en primera instancia, existe dificultad para encontrar los propios logros, esto indica que el humano-deportista no está siendo del todo generoso consigo mismo. A partir de esto, deberá imaginar que ese supuesto éxito lo ha conseguido una persona a la que consideras cerca, como un amigo, por ejemplo. En función de esto, ¿Qué le dirías? ¿Cómo se lo reconocerías?

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

Segunda parte

A partir de esa primera parte, emerge lo siguiente:

Posteriormente la persona deberá pensar características personales que sean positivas, siendo estas necesarias para conseguir cada uno de los logros. Por ejemplo, en los casos nombrados anteriormente, podrían estar asociados a la perseverancia, curiosidad e iniciativa. Por ende, esto representará sus propias fortalezas.

Tabla 3: Logros y conductas positivas

Logro	Conductas positivas
Ejemplo: mejorar el tiempo de carrera	Aguantar la intensidad y potencia de la carrera. Enfocar la tolerancia a la fatiga.
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

Fuente: elaboración propia

2. Análisis DAFO

El DAFO es una herramienta de estudio y de análisis de competencias personales que tiene su origen en la psicología de las organizaciones. Este instrumento nos permite explorar la situación de una organización, institución, grupo o persona al analizar sus características internas (debilidades y fortalezas) y su situación externa (amenazas y oportunidades) en una matriz cuadrada.

Figura 5: Matriz DAFO

Fuente: Elaboración propia.

Puntos esenciales a tener en cuenta para realizar un DAFO:

- Es un análisis sencillo, muy personal y concreto.
- Aborda una visión general que nos permite acercarnos a un estilo propio de conducta.
- Detecta lo más relevante y es un punto de partida para facilitar los cambios de conducta.
- Es posible que una misma idea esté presente en más de un cuadrante, ya que a veces lo que se presenta como una amenaza también puede ser una oportunidad en otro momento.
- Centrarse en conceptos concretos y no abstractos.
- Revisar para que no haya contradicciones.
- Se debe analizar el tiempo presente.
- El análisis puede realizarse en cualquier ámbito.

¿Qué conseguiremos con un este instrumento?

Tabla 4: Objetivos del análisis DAFO

DAFO	Objetivos
Debilidades	Corregir
Amenazas	Afrontar
Fortalezas	Mantener
Oportunidades	Explorar

Fuente Departamento de Psicología del Deporte FC Barcelona s/f.

3. Convierte pensamientos negativos en respuestas racionales

Durante este periodo y en función de los dos puntos anteriormente nombrados, se puede observar que los mismos han sido importantes a la hora de brindar técnicas que, en función de los valores y las fortalezas permiten entrenar la confianza. A partir de aquí, se propone desarrollar mediante el entrenamiento nuestra "voz interior". Hemos de tener presentes que la historia contextual de cada sujeto, es decir las experiencias del pasado, en las que se pueden incluir aquellas experiencias que no aparecen en nuestro registro, forman parte de nuestra vida y continúan condicionando la misma. Es mediante estas propias experiencias pasadas y presentes que nuestra vida se expone constantemente a la realidad en la cual nos encontramos sumergidos configuran así un dialogo interno.

Por estas razones, aquellas personas que presentan una autoestima positiva, esa voz interior suele estar apegada a la amabilidad, siendo un camino reconfortante. Por el contrario, los sujetos con autoestima bajo o negativo, se transforman en su peor crítico, siendo cuestionados y castigados por sus propios errores, como infravalorados en sus logros. En este sentido, este tipo de autoestima provoca un dialogo interno que confluye en ansiedad y desconfianza en sí mismos, dando como resultado una búsqueda y permanencia en la zona de confort, que no permite experimentar nuevas situaciones y por tanto superaciones personales.

El mayor inconveniente radica en que esa voz interior sea irracional y como consecuencia, suele interpretar una situación "x" de la peor forma posible, incluso cuando no existen pruebas objetivas para llegar una conclusión que aporte una solución constructiva.

Proponemos realizar los siguientes ejercicios.

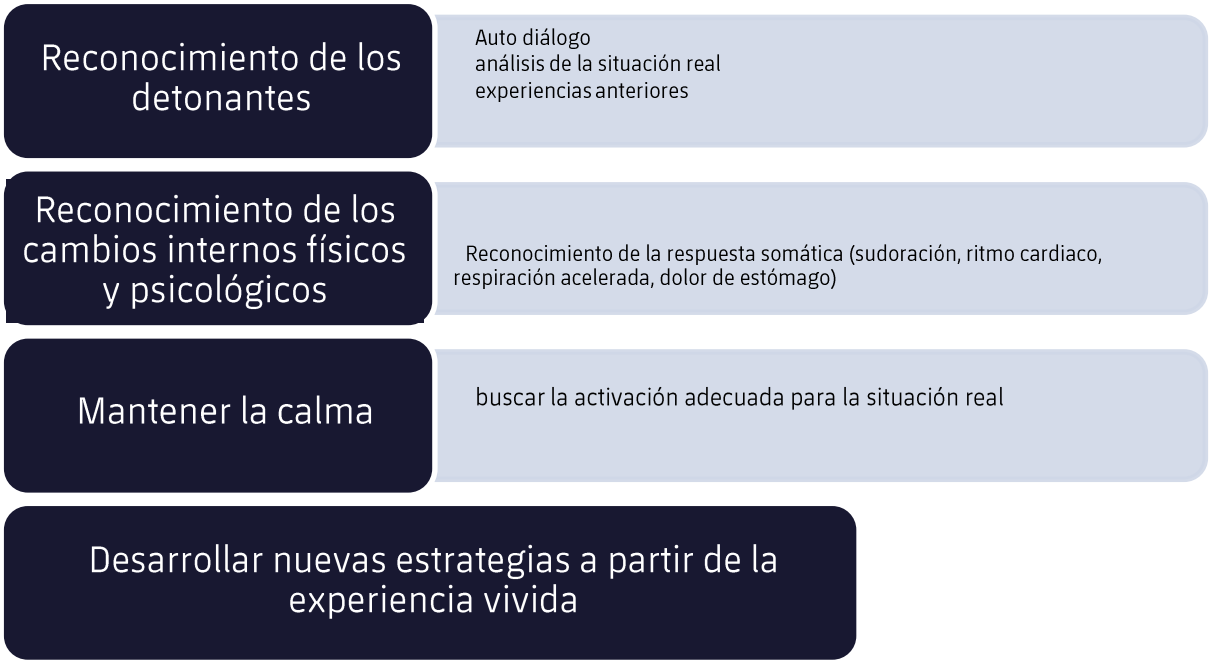
3.1. Pasos para el reconocimiento de nuestros recursos personales

Con este ejercicio proponemos realizar un análisis de nuestros recursos personales y tomar conciencia:

- de los estímulos detonantes de una respuesta determinada;
- del tipo de respuesta que, de manera automática, damos ante un estímulo;
- las estrategias que podemos usar para volver a la calma y a la percepción de control.

Esto nos permitirá diseñar estrategias que podemos entrenar cada vez que el análisis de la situación sea amenazante.

Figura 6: Estrategias para optimizar los recursos personales



Fuente: Departamento de Psicología del deporte FC Barcelona, s/f.

3.2. Desarrollo de un plan de competición

Un plan de competición es un listado de conductas y rutinas ordenadas que el deportista ejecutará en las situaciones competitivas en las que participe.

El objetivo es:

- Regular la concentración, atendiendo a sensaciones asociadas a la ejecución de la tarea.
- Orientarse hacia pensamientos positivos.
- Regular la activación propia de la competición.
- Aumentar la confianza y seguridad en la ejecución.
- Ajustar los gestos técnicos a la acción.
- Evitar al máximo la improvisación.

La hoja que presentamos a continuación (tabla 5) se rellena con la autoobservación del propio deportista y bajo la supervisión del entrenador:

En la primera columna anotaremos las distintas situaciones de competición (llegada a la institución, en el vestuario, en la sesión de calentamiento, momentos antes de la competición, durante la competición, después de la competición)

En la segunda columna anotaremos:

- ✓ Rutinas de conductas deportivas y extradeportivas (hidratación, ingesta sólida, etc.).
- ✓ Estados emocionales y pensamiento asociados.
- ✓ Puntos donde se centra la ejecución.

En la tercera columna haremos anotaciones referentes a los errores cometidos.

En la cuarta columna registraremos las distracciones detectadas.

Una vez completado el primer esbozo, se pondrá en práctica y se ajustará lo necesario para lograr el plan definitivo de competición:

- ✓ Elaboración del primer esbozo del plan.
- ✓ Verificación del plan en situación real de entrenamiento.
- ✓ Verificación del plan en situación real competición.
- ✓ Rectificaciones y ajustes.
- ✓ Verificación en situación real de competición.
- ✓ Ajustes y posteriores correcciones.
- ✓ Elaboración del plan definitivo.
- ✓ Desarrollo de un plan de competición definitivo.

Tabla 5: Plan de competición

Situación	Conducta	Errores	Distracciones

Fuente departamento de psicología del Deporte FC Barcelona, s/f.

4. Superar el miedo con aceptación y compromiso

Es posible que, a pesar de identificar y racionalizar los pensamientos negativos, todavía se experimenten bloqueos por la presencia de dudas que disminuyen la confianza o la orientan en una dirección menos positiva.

Existe una tendencia a intentar forzar el bloqueo de los pensamientos negativos: la teoría de la aceptación y el compromiso. Mediante el bloqueo de pensamientos o a través de distraernos pensando en otra cosa. Este tipo de herramientas han sido demostradas que no funcionan, incluso, además, provoca un efecto "rebote", donde aquellos escenarios o circunstancias que nos producen miedo, vuelvan con más fuerza.

Algunas pinceladas de esta teoría, nos llevaría a considerar los aspectos siguientes:

. Evitar el bloqueo respecto al pensamiento que causa ese miedo o esa preocupación

. Espacio, tiempo y sentir, son procesos por los cuales debe atravesar la persona.

. Familiarizarse con el miedo, por ejemplo, poniendo un nombre e imaginar cómo sería su forma física. Expresarlo mediante un dibujo, colaborará en aún más en el proceso.

. La práctica de mindfulness es fundamental en este tipo de escenarios, ya que, a través de la misma, facilita el fluir de pensamientos perturbadores y emociones negativas por las cuales se atraviesa.

5. Perdónate a ti mismo con la autocompasión

Dentro de nuestro sistema de valores, emerge la necesidad de favorecer nuestras fortalezas, al mismo tiempo que se debe aceptar que tenemos pensamientos recurrentes que nos pueden bloquear. Por esta razón, también hay que considerar la aceptación de los errores en la construcción de nuestra confianza. Aceptar el error es un primer paso para mejorar el aprendizaje y este principio en la práctica deportiva es muy necesario para el desarrollo del rendimiento óptimo.

Ejemplo: un jugador realiza una mala asistencia en el desarrollo de una acción y su compañero, encargado de recibir el balón, llega tarde.

Estos casos sugieren cuánto deberían entrenarse estas situaciones previamente y contar con estrategias de recuperación y, sobre todo, presentar consignas para que la actuación del deportista no quede bloqueada o bien paralizada por falta de "planes B". También suele ser el inicio de un autodiálogo negativo ("soy un desastre", "me van a sentar en el banquillo", "mis compañeros no me pasarán balones porque no confiarán en mí").

Falta aprender y perdonaré por los errores

Enel ámbito de la psicología este tipo de situación es denominada **autocompasión**. En numerosas ocasiones, en común reaccionar como los jueces más duros en relación a nosotros mismos y la manera de proceder en nuestras acciones.

La autocompasión está asociada al **tratar a uno mismo con la misma empatía con la que trataríamos a ese amigo o a un compañero.** Significa dar apoyo y ser comprensivo con uno mismos, sin crítica y juicios. Implica regular nuestras emociones y los pensamientos que nos llevan a la calma y ofrecernos nuevas oportunidades.

Existen diversas formas de desarrollar la autocompasión. La más sencilla de todas es hablar con uno mismo con la tolerancia, comprensión y paciencia, como lo haríamos con un amigo.

6. Aumenta tu confianza con las posturas de poder

Según Cuddy (2012), la autoestima presenta para de su origen en el cuerpo, es decir que el lenguaje corporal influye en cómo nos ven los demás, pero también puede cambiar en cómo nos vemos a nosotros mismos. Esto rompe con la idea con la que culturalmente se ha tratado a la autoestima, simplificando la misma a un estado en nuestras mentes.

En consecuencia, a esto, se consolida la idea de que el lenguaje no verbal también influye en el estado anímico (figura 7).

Figura 7: Postura ante la derrota

Fuente: [Imagen sin título sobre la postura ante una derrota]. s/f. Adaptado de http://theaposition.com/robertfagan/coaching/golf-coaching/2071/golf-let-your-feelings-be-your-guide

Además de la manifestación emociona, hay una manifestación corporal (el cuerpo se encoge, la cabeza se inclina hacia el suelo) y esta conducta refuerza la percepción de ineficacia, aumenta la confianza negativa y aleja al deportista del rendimiento óptimo.

Se pueden entrenar acciones con errores o poco exitosas y tomar conciencia del control postural (figuras 8 y 9).

Figura 8: Errores

Fuente: http://www.golayercake.com/the-devil-in-overlooking-the-details-how-to-recover-from-mistakes/

Figura 9: El error y el control postural

Fuente: https://9brains.es/mentalidad-de-crecimiento/

Las denominadas posturas de poder, están vinculadas a un estilo conductual, en el cual se puede observar a la persona, con su cabeza elevada, hombros hacia atrás, sacando pecho y las manos apoyadas sobre sus caderas. En este sentido, se ha demostrado que mantenerse dicha postura durante un lapso de dos minutos ya es un tiempo suficiente para mejorar la tanto la seguridad como la confianza.

6. Conclusiones

En la conclusión de la primera unidad hemos insistido en la importancia que tiene la autoconfianza en la consecución del rendimiento óptimo, así como la relevancia de entrenar esta competencia psicológica como un blindaje

emocional. En la segunda unidad nos hemos propuesto aportar técnicas y estrategias para su entrenamiento.

Como se nombró anteriormente, es de carácter fundamental tener siempre presente que no podemos recurrir al entrenamiento psicológico con un carácter de urgencia, sino que requiere entrenamiento, sistemática y sobre todo mucho compromiso por parte de los entrenadores y de deportistas.

Presentamos, a continuación, ejercicios separados (para entrenadores y deportistas) para entrenar la autoconfianza en las sesiones de entrenamiento como en las competiciones.

Cómo mejora la autoconfianza el entrenador:

- Mostrar su propio patrón de juego.
- Ofreciendo *feedback* al deportista sobre su propio rendimiento, reflejar los aspectos positivos que dispone y, sobre todo, aquellos aspectos mejorables.
- Reforzar los comportamientos tanto individuales como colectivos que favorezcan el rendimiento (individual y colectivo).
- Valorar el éxito individual y colectivo.
- Elegir corregir antes que reprochar o reprimir.
- Generar expectativas de éxito individual y colectivo (ganar sin olvidar la mejora).
- Potenciar la cultura del esfuerzo y de la perseverancia.
- Favorecer la competencia interna del grupo y buscar siempre la mejora individual para sumar al equipo.
- Potenciar la cohesión y la autoconfianza de grupo.
- Identificar los aspectos vulnerables del rival (técnicos, tácticos, físicos y psicológicos) para entrenar la competitividad del equipo, sin perder la identidad propia.

Cómo mejora la autoconfianza del deportista:

- Identificar, con objetividad y realismo, sus propias cualidades (técnicas, tácticas, físicas y psicológicas).
- Buscar la mejora cotidiana de las cualidades más deficitarias.
- Ante la dificultad, identificar recursos individuales y colectivos para superarlas.
- Utilizar técnicas psicológicas para mejorar la autoconfianza en los entrenamientos, además de las competiciones.
- Reforzar a los compañeros.
- Reconocer los aspectos vulnerables de los rivales (técnicos, tácticos, físicos y psicológicos).

Referencias

Carrascosa, J. (2003). *Saber competir.* Madrid: Himnos.

Cuddy, Amy. (2012*). Your body language may shape who you are*. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_shapes_who_you_a re

Dosil, J. (2002). *El psicólogo del Deporte.* Madrid: Síntesis.

Marín, A. (2009). *Autoconfianza y deporte*. Revista Digital - Buenos Aires - Año 13 - Nº 128. https://www.efdeportes.com/efd128/autoconfianza-y-deporte.htm

Nicholls, J (1980). *The competitive ethos and democratic education*. En Dosil, J. (comp.), *Psicología de la Actividad Física y del Deporte*. Madrid: Editorial McGraw-Hill/Interamericana.

Nieto, M. (1998). *Relaciones entre comportamiento, ecología y morfología en formas actuales de bóvidos: aplicaciones a la paleoecología*. Tesis Doctoral. UAM. Inédita.

Loehr, L. (1990). *Juego mental*. Madrid**:** Tutor.

Urquijo, O. Sánchez, D. Acosta, Z. (2013). *Acciones de intervención psicopedagógicas para mejorar la autoconfianza de las atletas de la selección boliviana de taekwondo durante la toma de decisiones en los combates.*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 18, Nº 183. https://www.efdeportes.com/efd183/mejorar-la-autoconfianza-de-taekwondo.htm

Vealey, R.S. (1986): *Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Weinberg, R. (1988). *The Mental Advantage.* Miami: Human Kinetics Publishers

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). Fundamentos de Psicología del Deporte. Buenos Aires: Panamericana.

Williams, J. M. (1997) *Psicología aplicada al Deporte.* Barcelona: Biblioteca Nueva.