



BARÇA
INNOVATION HUB
Universitas

VARIABLES PSICOLÓGICAS Y RENDIMIENTO DEPORTIVO

ANSIEDAD Y ESTRÉS

➔ 3.1 Conceptos y definiciones de ansiedad y estrés

Introducción

En la siguiente unidad se intentará profundizar en el análisis de los términos ansiedad y estrés. La intención es entender si estas variables influyen, o no, en el rendimiento deportivo de un atleta, ofreciendo las herramientas de intervención acordes a las demandas contextuales. Con esto, se pretende que los psicólogos deportivos y los cuerpos técnicos sepan manejar las situaciones en función de lo que el deportista manifiesta.

El término *ansiedad* se encuentra vinculado con los términos de *activación* y *estrés*. En la siguiente unidad se intentará encontrar las relaciones y las diferencias entre los términos mencionados. Para esto, analizaremos como las emociones afectan en la ansiedad con la consecuente influencia en el rendimiento deportivo.

La ansiedad es considerada una emoción. Con esto, se intentará analizar en detalle las cuestiones emocionales su relación con el estado de ánimo.

Lazarus (2000) expone una lista de 15 emociones dentro de las cuales se encuentra la ansiedad y la define como: la situación de enfrentarse frente a una amenaza existencial incierta. Las emociones, al igual que la ansiedad, suceden una vez que se analizan los recursos con los que una persona cuenta para afrontar dicha situación.

Continuando con los análisis de Lazarus, el autor determina que la ansiedad es una variable la cual va a tener un gran impacto en el rendimiento deportivo.

La ansiedad, para entender y profundizar, es una emoción que se manifiesta a la hora de interpretar y evaluar una situación del contexto, como puede ser la competencia. Se diferenciarán los términos estados de ánimos con el de emociones. Recordemos que la ansiedad es una emoción. Los estados de ánimos, a diferencia de las emociones, pueden perdurar en el tiempo por semanas o meses. De lo contrario, las emociones se manifiestan como reacciones, las cuales pueden durar segundos o minutos.

La ansiedad, como manifestación emocional, se sucede como respuesta momentánea ante una determinada situación, diferenciándose de un estado de ánimo que, como comentamos anteriormente, puede perdurar en el tiempo.

Autores como Jones (2003) aseguran que las emociones pueden estar compuestas por tres elementos:

- Cambios psicológicos: la ansiedad se puede relacionar con un aumento en los niveles de activación. De lo contrario, la tristeza se puede relacionar con disminución de dichos niveles.
- Experiencias subjetivas: aquí se puede abordar un ejemplo, donde un jugador de baloncesto experimenta enojo al no llegar a cubrir a un compañero.
- Tendencia a la acción: la alegría le puede dar a un jugador la energía necesaria para afrontar una situación y animarse a intentar.

Naturaleza multidimensional de la ansiedad

Aquí se diferencias lo que corresponde con ansiedad de rasgo y ansiedad de estado.

- La ansiedad de estado se entiende como aquel estado emocional inmediato que se manifiesta por cuestiones relacionadas al miedo y al aumento de la actividad fisiológica (por ejemplo, aumento de la frecuencia cardiaca).
- La ansiedad de rasgo se entiende como situación del contexto que se puede llegar a interpretar como peligrosa, con lo cual, se responde ante dicha situación aumentando la ansiedad de estado.

Si el deportista tiene un elevado nivel de estado de ansiedad de rasgo competitivo, es probable que, ante una situación de competencia real, responda con elevados niveles de ansiedad de estado.

Otra de las características por la cual se considera a la ansiedad como variable multidimensional, se debe a que a la misma se le atribuyen componentes cognitivos y somáticos (Endler, Parker, Bagby y Cox, 1991).

- Se entiende por ansiedad cognitiva a las manifestaciones mentales causadas por el miedo, el análisis social negativo, la pérdida de la autoestima y el fracaso.
- Se entiende por ansiedad somática a las respuestas fisiológicas del organismo, como pueden ser, aumento de la frecuencia respiratoria y la tensión muscular ante determinada situación.

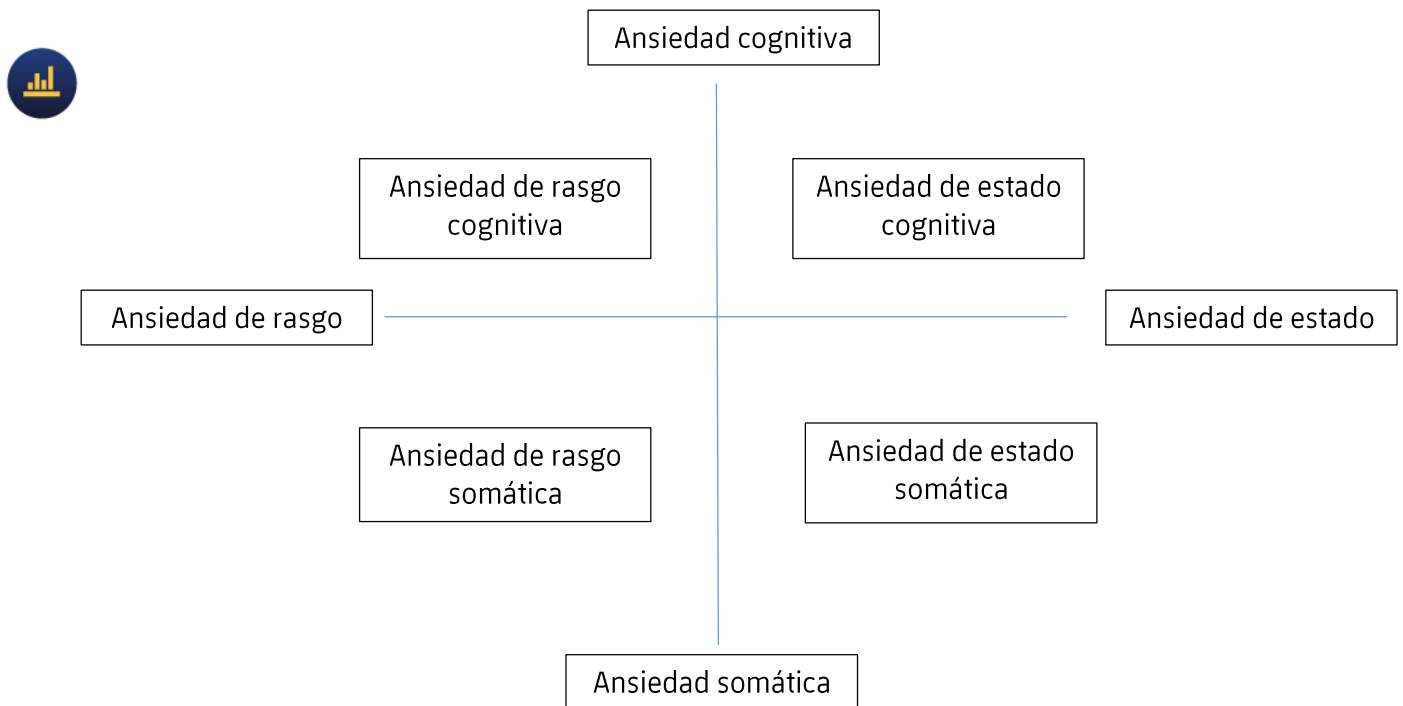
Se suma una tercera dimensión de la ansiedad la cual refiere a la *autoconfianza*: aquí, en comparación a las dimensiones mencionadas anteriormente, la autoconfianza refiere al grado de seguridad que una persona cree tener a la hora de poner a prueba sus capacidades y conseguir el éxito. Dicha dimensión, no se contempla como medida directa de la ansiedad, pero, se entiende que bajos niveles de autoconfianza llevan a generar altos niveles de ansiedad cognitiva. Se está estudiando cual es el impacto que genera en el sujeto uno u otro tipo de ansiedad a la hora de realizar tareas.

Los estudios respecto a la ansiedad y su importancia en el rendimiento deportivo demuestran que sus diferentes manifestaciones tienen diversos efectos en cuanto a la ejecución deportiva. Por ejemplo, la ansiedad cognitiva se relaciona de manera negativa con el rendimiento deportivo. La ansiedad somática, en este caso, tiene una relación positiva con los resultados deportivos al igual que los niveles de autoconfianza.

Diversos autores (Craft, Magyar, Becker y Feltz, 2003), plantean que los niveles de *autoconfianza* de un deportista es lo que mejor predice la posibilidad de conquistar el éxito deportivo.

Como se puede apreciar, la ansiedad es entendida de manera multidimensional. Entender la ansiedad de esta manera, permitirá contextualizar los enfoques a la hora de trabajar con los deportistas para brindar estrategias de afrontamiento.

Figura 1: Rasgos de la ansiedad



Fuente: recuperado de Martens, Vealey y Burton (1990).

Teoría de la U invertida

Aquí se puede apreciar una teoría, la cual establece que la relación entre el rendimiento deportivo y la activación, se manifiesta de manera curvilínea y no lineal, asimilando su forma a una U invertida. Como se mencionó, esto es considerado una teoría o hipótesis.

Las dificultades encontradas para verificar dicha teoría se emparentan con el hecho de no lograr medir los niveles de activación con precisión. Lo que se plantea es que, para determinadas actividades los niveles de activación no son los mismos o lo suficientemente elevados.

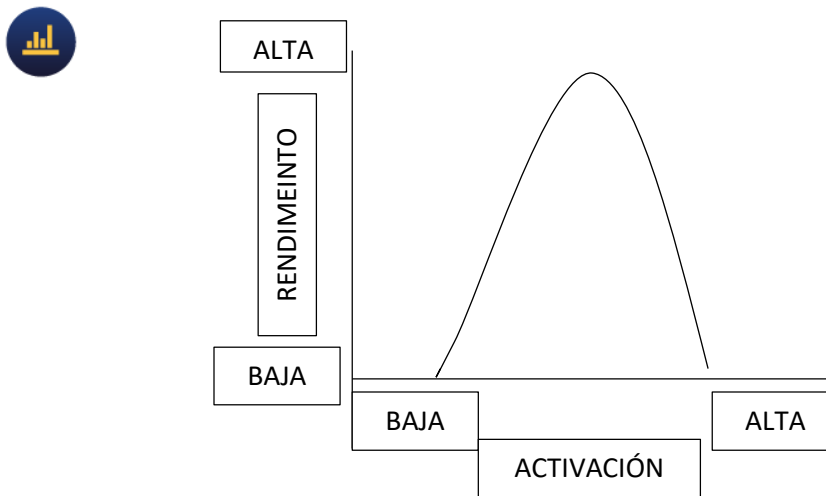
Yerkes y Dodson (1908) han fundamentado con respecto a la teoría de la U invertida. Intentaron interpretar las relaciones entre la activación, las dificultades de la tarea y el rendimiento deportivo. Se sugiere que el objetivo es encontrar los niveles óptimos de activación, ya que niveles por encima o por debajo del

óptimo, no se relaciona positivamente con el rendimiento. Esto es lo que definen como U invertida.

Activación y desempeño deportivo

No se deben confundir los términos de activación con los de ansiedad. En el campo de la investigación se han utilizado los signos de la ansiedad de estado para medir los niveles de activación de los deportistas. Con esto, generalmente se relaciona la ansiedad negativa (estado) con el rendimiento deportivo. Esto da como resultado la vinculación de la ansiedad (emoción) con las modificaciones que se producen a nivel fisiológico.

Figura 2: U invertida



Fuente: recuperado de Cox (2009).

En base a estudios realizados con deportistas, determinan que, al aumentar los niveles de complejidad de la tarea, los niveles de activación disminuyen para un rendimiento deportivo exitoso.

Los niveles de activación para la ejecución de tareas con pocos grados de complejidad deben ser elevados para mejorar el rendimiento. En cambio, bajos niveles de activación son necesarios para tareas de alto grado de complejidad. Las tareas deportivas, en cuanto su nivel de complejidad, requieren niveles óptimos de activación.

Algunos autores, muestran relaciones entre desempeño deportivo y activación en deportes como el baloncesto. Plantean que niveles de activación muy altos o muy bajos, no se relacionan con un correcto desempeño deportivo óptimo.

Beuter y Duda (1985) plantean que los niveles de activación elevados tienen mala relación con el desempeño de tareas motrices por parte de niños, de lo contrario, con niveles óptimos de activación, los niveles de control motor son correctos.

Existe una relación directa entre el desempeño deportivo y los niveles de activación en forma de U invertida, lo que no es claro aún es como esto ocurre.

Ansiedad precompetitiva

La ansiedad precompetitiva no debería ser considerada o percibida por parte de los deportistas como algo desfavorable o que les pueda perjudicar en su rendimiento. Los niveles de ansiedad son percibidos por los deportistas de maneras diferentes. Lo que para algunos la ansiedad precompetitiva puede ser algo a favor, para otros esto puede llegar a jugar en contra. Estará relacionado con la experiencia o las vivencias personales de cada uno sumado a los recursos de los entrenadores para trabajar en dichos momentos.

Autores como Jones (2003), aportan lo que se conoce como; *modelo de interpretación direccional de la ansiedad*. Este modelo plantea que los niveles de ansiedad y el impacto sobre el rendimiento deportivo no son determinantes, sino más bien, lo que importa es como se percibe esto por parte del deportista en cuanto a favorable o desfavorable para el rendimiento. Lo que para algunos deportistas las manifestaciones físicas pueden jugar en contra, para otros puede ayudar en su rendimiento.

Las expectativas por parte de los deportistas de lograr buenos rendimientos deportivos, están relacionadas con la interpretación de sus niveles de ansiedad precompetitivos.

Jones (2003) propone un modelo adaptado de Carver y Scheier (1988) con el cual es llevado al campo del deporte y es utilizado para el control de la ansiedad. Aquí plantean que todos los deportistas que confía en su capacidad de ejecución motriz y en lograr buenos rendimientos deportivos, tienen niveles de ansiedad orientados a la tarea. Lo cual, se preocupan por mejorar su rendimiento mediante el esfuerzo y la persistencia. De lo contrario, los deportistas que no logran confiar en su capacidad de ejecución y tampoco conquistar buenos niveles de expectativas, exploran su ansiedad como algo que lo perjudica. En lugar de focalizar la tarea, se focalizan en ellos mismos.

El modelo de interpretación direccional de la ansiedad se ha relacionado con variables como: las habilidades motrices de los sujetos, el deporte practicado y el género.

En diversos estudios se está intentando verificar si el grado de habilidad deportiva de un atleta modula los niveles de ansiedad y de autoconfianza. Algunos autores (Hanton y Jones, 1994; Jones, Hanton y Swain, 1994; Jones y Swain, 1995) sugieren que no se evidencia diferencias en los niveles de ansiedad somática o cognitiva con respecto a los niveles de alto o bajo rendimiento entre los deportistas. Encuentran, además, que los deportistas de alto rendimiento interpretan mejor sus niveles de ansiedad para con el rendimiento. Es clara la relación entre el nivel de autoconfianza con el manejo de la ansiedad y el rendimiento deportivo.

Endler (1983), plantea que existen cinco factores que llevan a generar un estado de ansiedad anticipado a una situación de logro.

- Temor al fracaso durante la tarea: aquí se refiere al temor de ser superado por deportistas de menor nivel, esto afecta al ego del sujeto.
- Temor al prejuicio social negativo: refiere al temor de ser evaluado de manera negativa por los espectadores los días de los partidos.
- Temor a la lesión física: se relaciona con el temor a ser lastimado durante el partido.
- Ambigüedad a la decisión: el deportista no interpreta si comenzar un partido puede o no ser estresante.
- Interrupción de su práctica una vez comenzada: cuando se le pide al sujeto que cambie el repertorio de acciones que ha comenzado a realizar sin previo aviso y sin entrenamiento de lo que se le solicita.

Los deportistas con elevados niveles de ansiedad de estado competitiva se sienten más propensos a aumentar su nivel de estrés previo a la competencia sumado a si el evento es de gran relevancia. Además, en otro estudio se demostró como los jugadores de baloncesto de nivel secundario, mostraban elevados niveles de ansiedad de estado en relación a los niveles competitivos de sus oponentes.

Hammermeister y Burton (2004) identifican que otro de los motivos por los cuales se incrementan los niveles de ansiedad de estado, se relaciona con el nivel de peligro percibido en cuando a la falta de habilidades para solventar determinadas situaciones.

El perfeccionismo, representa niveles elevados de desempeño para uno mismo. Algunos investigadores definen la existencia de dos tipos:

- Normal: es aquel que poseen los deportistas con altos niveles de motivación y éxito.
- Neurótico: se relaciona con bajos niveles de autoestima, respuestas no adaptativas, sentimiento de culpa y vergüenza.

Dicho perfeccionismo, el neurótico, se relaciona con elevados niveles de ansiedad de estado cognitiva.

Los deportistas orientados al perfeccionismo no adaptativo tienden a poseer bajos niveles de autoestima.

Diferencias entre ansiedad, activación y estrés

Estos términos se encuentran íntimamente relacionados. Para definir estrés, tomaremos los trabajos de Seley y Lazarus (1983)

Estrés según Seley

Hans Seley (1983) define al estrés como una manifestación corporal no específica orientada hacia cualquier tipo de demanda. Esto es, si el cuerpo es estimulado el mismo responde con estrés sin importar la causa, tanto positiva como negativa, alegría o enojo.

El punto a diferenciar es que, más allá del estímulo que recibe el cuerpo y por el cual se activa, si dicho estímulo es negativo o está relacionado con el enojo, esto genera automáticamente mayor nivel de ansiedad y produce consecuencias en el organismo. De lo contrario, si el estímulo está relacionado con la alegría, por ejemplo.

El objetivo es reducir los niveles estrés para que este no produzca efectos debilitantes, generalmente esto se combate con la relajación.

El estrés, al ser considerado como un conjunto de reacciones fisiológicas es, además, considerado por Seley como un síndrome general de adaptación producto de las reacciones fisiológicas que se generan cuando el mismo se desencadena. Dicho síndrome está dividido en tres fases:

- Reacción de alarma: el organismo pone mecanismos de defensa para superar diferentes situaciones.
- Fase de resistencia: aquí se genera la búsqueda de la adaptación.
- Fase de agotamiento: es cuando la fase de adaptación no se puede manifestar.

Saley, considera que hay otros factores que pueden afectar las capacidades de adaptación al estrés. Estos factores tienen diferentes tipos de origen y puede ser: climáticos y biológicos. Como se mencionó anteriormente, si esto es interpretado como amenaza por parte de los deportistas, van a generar estrés en los mismos.

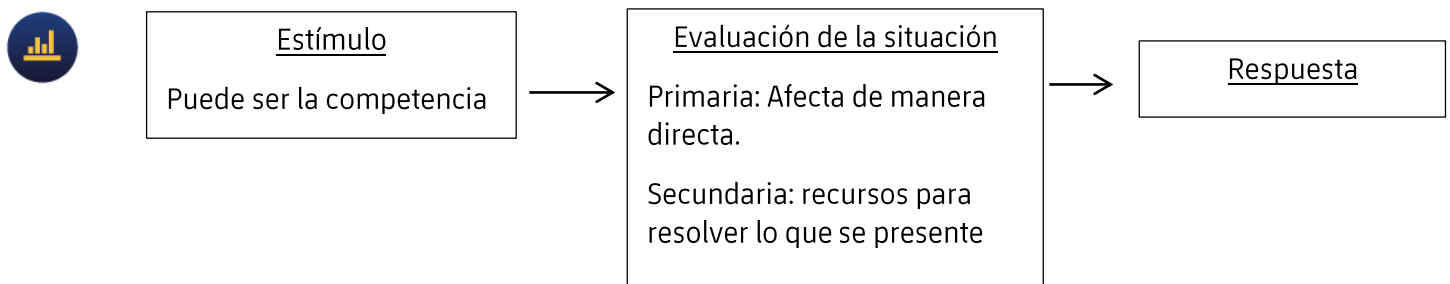
Otros autores plantean que el estrés es la búsqueda del equilibrio entre lo que sucede en la medula suprarrenal y el sistema nervioso simpático.

Lo importante a destacar de todo esto es que no se puede encontrar un patrón de análisis único para medir o interpretar al estrés. Cada sujeto reacciona a los diferentes de estímulos que se generan desde el entorno, tanto externo como interno, según los rasgos de personalidad que lo definan, el cual se alimenta con sus experiencias y la formación que recibe durante su carrera, en este caso deportiva. Algunos autores ponen el acento en el aspecto cognitivo para los procesos de respuesta, con lo cual, de aquí se desprende que el termino de estrés no pueda ser definido con claridad ya que encierra cuestiones de ansiedad, angustia, conflicto, frustración, emoción y excitación.

El proceso del estrés

El estrés, para ser entendido, debe interpretarse como un proceso en lugar de ser mirado con un resultado de algo particular. Dicho proceso, se origina con estímulo, como puede ser la competencia, y luego continua con la respuesta a dicho estímulo. Entre ambas variables encontramos el pensamiento, el cual es la forma en la que el sujeto responderá.

Figura 3: proceso del estímulo



Fuente: elaboración propia.

El estrés, al ser considerado un proceso, atraviesa diferentes etapas como se puede apreciar en el cuadro anterior. Dicho proceso es originado por una situación ambiental como puede ser la competencia. Esto es definido como el estímulo originario. La competencia no es considerada como la causante de estrés, sino más bien, lo que genera dicho estrés es la manera en la que el sujeto-deportista interpreta a la competencia.

Un ejemplo de lo expuesto puede ser el siguiente: en el momento en el que un jugador está a punto de patear un penalti para definir el resultado del partido, todo el campo de juego está pendiente de dicha definición. En este caso, hay jugadores que buscan estar en esas situaciones todo el tiempo mientras otros intentan evitarlas. Aquí vemos un claro ejemplo de que es el jugador el que, según su manera de interpretar la realidad, se puede estresar o no. Los jugadores no se intimidan en la medida en la que confían en sus habilidades y que no sean invadidos por la idea del fracaso. Para esto, el trabajo mental es importante.

En el momento en el que un sujeto analiza una situación y la considera estresante o no, se lo denomina evaluación de la situación y puede ser dividido en dos, evaluación primaria o secundaria. *Evaluación primaria*, refiere a la interpretación por parte del deportista en cuanto a si los resultados de la acción lo comprometen o no. Si el deportista considera que su accionar en cuanto a los resultados lo van a influir, hablamos de *evaluación secundaria*. Ambas evaluaciones, determinan si el sujeto se puede llegar a estresar o no.

Si los deportistas consideran que son capaces de resolver una determinada acción deportiva producto de tener las habilidades para ello o, si consideran que el resultado de determinada acción no los perjudica, no serán invadidos por el estrés. Aquí se puede apreciar un equilibrio entre la situación competitiva y la capacidad del deportista para resolver dicha situación. En el caso de que el deportista considere que no cuenta con las habilidades o los recursos para resolver dicha situación, se manifestara una situación estresante. Se manifiesta en este caso un desequilibrio entre la situación competitiva y la falta de recursos del deportista para resolver. Todo esto, genera en el deportista lo que conocemos como ansiedad de estado.

Dentro del estrés, hay un concepto a definir que se conoce como estrés organizacional. Se lo considera como el estrés que se causa en el deportista producto del ambiente competitivo y los entrenadores.

Autores como Fletcher y Hanton (2003), definen cuatro causas posibles fuentes de entres organizacional.

- Cuestiones del ambiente: Viajes, competencias, seleccionados nacionales.
- Cuestiones personales: lesiones, estado nutricional.
- Cuestiones de liderazgo: entrenadores, estilos de entrenadores.
- Cuestiones del equipo: estilos de comunicación, diferentes tipos de roles, ambiente de trabajo.

A continuación, se pasará a describir de qué manera puede ser medida la ansiedad en los sujetos-deportistas. Se describirían los rasgos característicos más importantes y observables tenidos en cuenta por los psicólogos deportivos.

Uno de los métodos más utilizados por los psicólogos deportivos para medir ansiedad de rasgo y de estado es el de recolección de datos o la realización de inventarios a mano.

Dichos inventarios resultaron ser la manera más común para medir la ansiedad, la conducta y las respuestas fisiológicas. La observación directa, es una manera de observación conductual. Aquí, el observador se mantiene atento a los signos de los sujetos para tomar registros de los mismos.

Los posibles signos a registrar pueden ser los siguientes:

- Movimientos nerviosos.
- Movimientos de labios y mordedura de los mismos con los dientes.
- Movimientos de las manos y secado del sudor de las mismas en camisetitas y pantalones.
- Incremento de la frecuencia respiratoria.

Esto fue desarrollado por Lowe donde mide la activación de los deportistas en el momento en el que se manifiestan.

A continuación, se presentará un listado de signos y síntomas que puede interpretar el entrenador o psicólogo los cuales manifiestan conductas de estrés o ansiedad.

Signos a ser interpretados como estrés o ansiedad

Aumento de la frecuencia respiratoria	Malestar estomacal
Distracción mental	Nauseas
Diarrea	Necesidad de orinar
Perdida de la atención	Movimiento de labios
Cansancio físico	Aumento de frecuencia cardiaca
Irritabilidad	Sequedad de la boca
Manos con sudor	Temblor de piernas
Disminución de la voz	Aumento de tonicidad muscular

Fuente: elaboración propia.

Con estos signos los entrenadores pueden interpretar si los deportistas están atravesando una situación estresante o elevando sus niveles de ansiedad. De esta manera lo correcto sería poder anticiparse y tener una estrategia de intervención la cual puede estar referida a: cambiar al jugador por otro, utilizar palabras claves para sacar de foco al jugador y que el mismo se pueda concentrar en el juego, restarle importancia lo que está sucediendo, etcétera.

Se considera que los inventarios escritos a mano para evaluar la conducta son los más recomendados por su facilidad de aplicación en lo cotidiano. Las pruebas de laboratorio para entrar en detalles más profundos de las reacciones del organismo son importantes, pero no tienen la facilidad de utilización como si la de los inventarios a mano.

Tanto las evaluaciones fisiológicas como psicológicas son consideradas las más importantes para medir la ansiedad y el estrés. Karaterliotis y Gill (1987), consideran que la correlación de las variables fisiológicas y psicológicas de la ansiedad es reducida. Con esto, si se mide la ansiedad fisiológica y psicológica en simultáneo, puede que los resultados no sean los mismos.

Tobal y Casado (1999) comentan que la característica multidimensional de la ansiedad hace difícil encontrar una definición que integre todos los aspectos característicos de la misma. Interpretar a la ansiedad como: reacción emocional, experiencia interna, características de la personalidad, síntomas, etcétera, genera las complicaciones para su definición como se mencionó anteriormente.

Distinciones y relaciones

El estrés y la ansiedad comparten sus recursos.

Abascal (2003) plantea una lista de diferencias entre ambos conceptos.

- En la ansiedad la comunicación no verbal es muy escasa. En el caso del estrés no genera un tipo de comunicación específico no verbal. En el caso de manifestarse será producto de las emociones.
- El afrontamiento que se desencadena en el estrés es generalmente versátil y proactivo. En el caso de la ansiedad, el afrontamiento es generalmente del tipo emocional y se focaliza en resolver la situación actual.
- En el estrés es frecuente la activación fisiológica producto de sus procesos la cual difiere con la ansiedad.

Los términos tanto de ansiedad como de estrés comparten elementos los cuales pueden ser integrados en ambas definiciones. Su principal diferencia estriba en la manera de ser interpretados por el campo académico cuando se detallan cuestiones psicológicas. Por ejemplo, la psicobiología utiliza “preferentemente el término estrés” poniendo el énfasis en los aspectos fisiológicos de la respuesta de estrés, como hemos indicado anteriormente, “considerando la ansiedad como un sentimiento subjetivo asociado al distrés (estrés negativo) junto con otros como tranquilidad y agresividad” (Miguel-Tobal y Casado, 1999, p. 95).

El estrés, en conjunto con otros componentes entre los cuales se destaca la motivación y las emociones que el mismo estrés genera, juega un rol primordial en la adaptación del deportista a las situaciones del entorno. Seley (1983) comenta: “el estrés es la vida y la vida es el estrés”. Cuando los recursos puestos en juego para la superación de las situaciones no cumplen con las demandas de dicha situación, se generan consecuencias negativas. Es aquí donde se comienza a manifestar el estrés. El organismo, para su correcto funcionamiento, necesita de lo que se conoce como eustres, el cual genera emociones gratificantes. Es importante destacar que, si se produce más de lo normal, se termina generando distres, el cual repercute en la capacidad fisiológica y emocional del sujeto-deportista.

Resumen

Es de vital importancia que, desde el terreno deportivo, tanto entrenadores como psicólogos, sepan gestionar sus recursos para entender las diferencias y similitudes entre los términos trabajados en la unidad. En la medida en la que el deportista experimente nuevas situaciones y las mismas sean de una variabilidad permanente, podrá aumentar sus recursos para resolver situaciones que desencadenen niveles de estrés o ansiedad.

El deportista es el que debe ser entrenado para lograr comprender como gestionar sus niveles de ansiedad y estrés. Los recursos que colaboran en el manejo de estas variables son múltiples. Está claro que el dominio del deporte en cuestión y la habilidad motriz del deportista es una de las más importantes, otra, no menor, es el mencionado anteriormente relacionado a la experiencia. Con lo cual, la experiencia y las habilidades motrices son dos de las variables más importantes. El acompañamiento del entrenador y el psicólogo cobra importancia, producto de que son los experimentados y formados en mundo del deporte.

Las emociones, al ser las desencadenantes de múltiples manifestaciones, deben ser claramente trabajadas. En los tiempos donde la inteligencia emocional está en auge, la información que circula respecto al tema es tan amplia y diversa que es clave saber diferenciar y discriminar.

→ 3.2 Técnicas para el trabajo de la ansiedad y el estrés

Introducción

Al hablar de estrategias de afrontamientos, se hace referencia a las intenciones del deportista por modificar las manifestaciones de su conducta. Al ser la conducta, justamente un hecho observable, el deportista mediante determinadas estrategias interviene para cambiar el modo en el que se está comportando.

Las intervenciones que se estudiarán a continuación hacen referencia a las características cognitivas y conductuales. Por ejemplo, cuando un deportista modifica su frecuencia respiratoria, producto de que la misma ha aumentado previo a la ejecución de un tiro de penalti, podemos observar este hecho de manera clara, lo cual hablamos de estrategia conductual por parte del deportista. De lo contrario, si el deportista analiza una situación y piensa en modificar determinada acción, hablamos de estrategias cognitivas, no se puede observar el pensamiento del deportista. Lo que se sabe, es que la manera en la que piensa el deportista de la competencia y de su confianza es una forma de modificar su conducta.

Es importante destacar una notable diferencia entre *intervención psicológica* y *estrategia de afrontamiento*. En el caso de la primera, refiere al momento en el que el entrenador o el psicólogo utilizan una estrategia para intervenir y ayudar al deportista. Puede ser en caso de brindarle una técnica la cual es utilizada para reducir los niveles de estrés previos a la competencia. Ahora bien, una vez que el deportista internaliza dicha técnica enseñada por su entrenador, el mismo la utilizará de manera voluntaria cada vez que se enfrente a dicha situación, aquí se habla de estrategias de afrontamiento. Lo que en su momento fue una intervención psicológica, con el tiempo y el trabajo se puede convertir en una estrategia de intervención.

Los deportistas que no logran utilizar de manera correcta las estrategias de afrontamiento, pueden generar niveles de estrés de manera crónica. Generalmente esto se desencadena producto de no lograr interpretar los hechos de la realidad competitiva de manera correcta.

El deportista utiliza las técnicas enseñadas por su entrenador o grupo de psicólogos para lograr, no solo poner en acción lo aprendido sino también para entender cómo se desarrollan los acontecimientos en la medida en la que suceden. Con esto, mientras más experiencia tenga el deportista y más preparado este para afrontar dichas situaciones, mejor resultado deportivo obtendrá. Con esto, el rendimiento mejora.

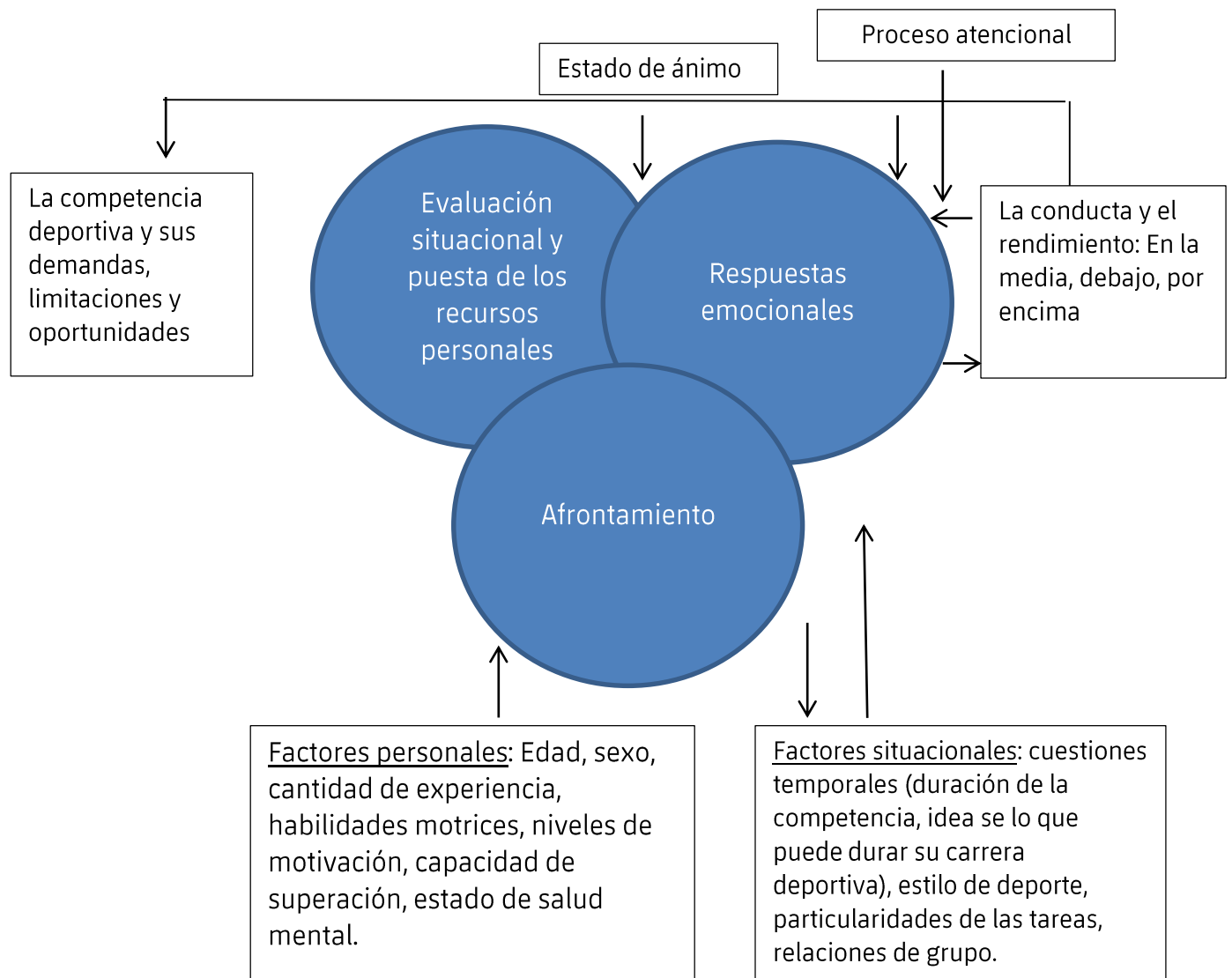
Estrategias de afrontamiento para el estrés y la ansiedad

Autores como Lazarus y Folkman (1984) plantean que los *afrontamientos* refieren los esfuerzos cognitivos y conductuales que constantemente cambian para lograr manejar las demandas de la realidad, tanto externas como internas, que exceden los recursos del deportista.

Las estrategias de afrontamiento utilizadas por los deportistas cumplen un rol fundamental en los procesos de estrés y en la influencia de las emociones.

Se sabe que el proceso del estrés está afectado por el estado de ánimo, los factores conductuales, el proceso atencional y los factores situacionales.

Figura 4: proceso del estrés y las interacciones



Fuente: adaptado de Mellalieu, S.D. (2003).

El afrontamiento está relacionado con las habilidades personales del deportista o su capacidad para resolver situaciones estresantes, son sus recursos personales. En los momentos de ansiedad, ante una determinada situación competitiva, el deportista utiliza sus recursos de afrontamiento para disminuir sus niveles de estrés.

Se denomina, manejo del estrés, a la utilización de estrategias de relajación o control de la activación los cuales se utilizan para disminuir los niveles de ansiedad. Como se mencionó, cuando el deportista utiliza una estrategia psicológica o conductual, está poniendo de manifiesto sus estrategias de afrontamiento.

En el caso de utilizar mal sus estrategias de afrontamiento, el entrenador interviene con la intención de mostrar una planificación de lo que puede ser una potencial de estrategia conductual o cognitiva.

A continuación, se revisarán algunos trabajos teóricos llevados a cabo por diversos autores que trabajan la temática.

Estilos de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1984) plantean que se pueden utilizar dos estrategias de afrontamiento. Una, se basa en los problemas y, la otra, se basa en las emociones.

- Afrontamiento centrado en los problemas: el estímulo ambiental genera la respuesta al estrés. En este caso el deportista ante determinado problema actúa en función de sus experiencias para resolver dicho acontecimiento. Ejemplo: un jugador de fútbol no logra orientar su balón ante un portero que conoce su pierna hábil, en este caso el deportista comienza a entrenar su pierna no hábil para enfrentar con éxito sus futuras intervenciones. Se observa un problema, en este caso motriz, y se trabaja en función de resolver para otra oportunidad.
- Afrontamiento centrado en la emoción: en este caso se intentan reducir los niveles emocionales que pueden perjudicar la ejecución de una determinada tarea. En el ejemplo del jugador, intenta reducir sus niveles de ansiedad reduciendo su estrés, no va al problema motriz sino más bien a su ansiedad ante lo que genera dicha situación.

Anshel, Williams y Hodge (1997) plantean que se puede un estilo de afrontamiento es el de evitar la situación que provoca un inconveniente. En este caso, definen dos estilos:

- Afrontamiento de abordaje: el deportista decide enfrentar los hechos y trabajar en la situación problema.
- Afrontamiento de evitación: el deportista directamente evita enfrentar la situación problema.

Anshel (1997) toma los estilos de afrontamientos vistos anteriormente y los relaciona a los cuatro en un cuadro donde describe como interacciones entre ellos.

Figura 5: estilos y estrategias de afrontamiento



		Estilos de superación	
		Aproximación	Evitación
Estrategia de superación	Orientación al problema	El deportista estudia los motivos de los errores y los corrige	El deportista toma como habilidad el recurso de la distracción mental
	Orientación emocional	El deportista se relaja de manera progresiva para bajar sus niveles de estrés	El deportista expulsa (desahogo) las emociones que no le agradan. Ejemplo; llanto.

Fuente: adaptado de Anshel y cols. (1997)

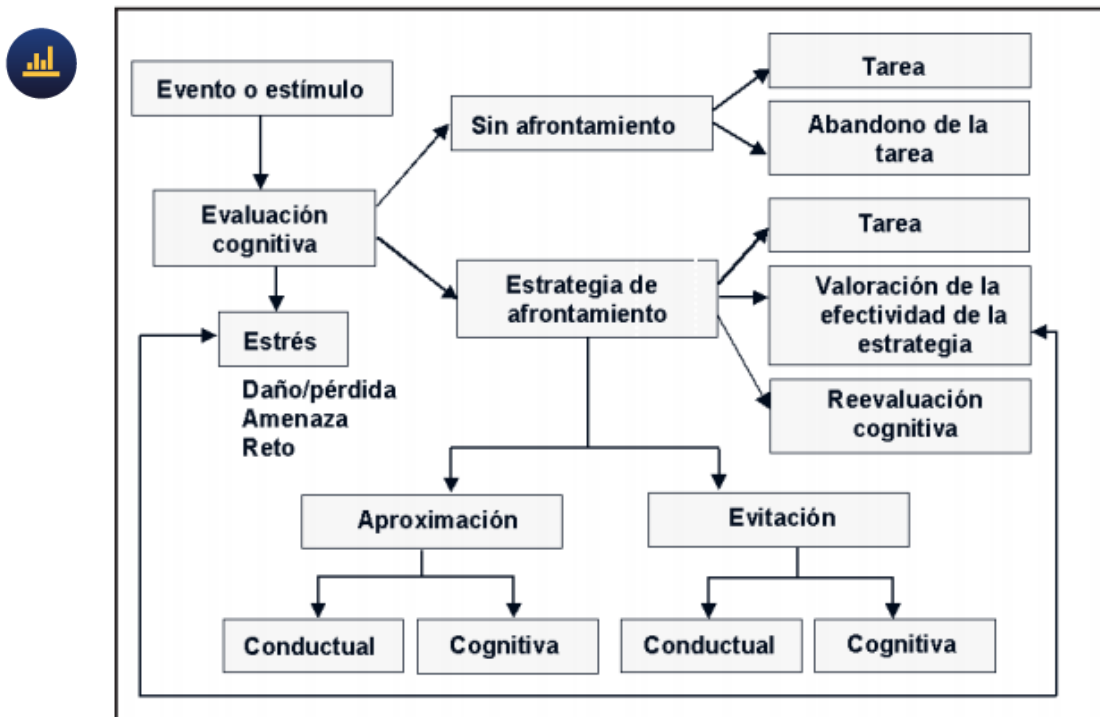
Continuando con el autor (Anshel et al., 1997), se puede observar a continuación como plantea que deben ser medidas las destrezas de afrontamiento mediante la creación del *Coping Style in Sport Survey* (csss). Esto se compone por 134 puntos los cuales se relacionan con siete de los factores estresantes más comunes en el deporte. Este trabajo tiene como objetivo el de tratar de hacer identificar a los deportistas como ellos responderían ante el surgimiento de alguno de los factores.

- Luego de cometer una equivocación, mal desempeño motriz o mental.
- Luego de ser criticados por su entrenador.
- Luego de identificar que su oponente intento hacer trampa.
- Luego de sentir molestias físicas intensas producto de una lesión.
- Luego de adjudicarle una incorrecta medida arbitral.
- Luego de un logro por parte del equipo rival.

- Luego de malas condiciones relacionadas al clima, el estado del campo de juego o, las críticas por parte de los aficionados.

Las habilidades de los deportistas para enfrentar determinadas situaciones que causan ansiedad, niveles bajos de autoconfianza y estrés, pueden ser trasladadas a otros ámbitos fuera del deporte. Se entiende que un deportista que aprende a enfrentar situaciones de estrés producto de sus habilidades aprendidas, será capaz de superar situaciones de la vida diaria con mejor capacidad resolutive.

Figura 6: Afrontamientos



Fuente: Anshel et al., 1997.

Factores a considerar que influyen en la efectividad del afrontamiento

Hammereister y Burton (2004) muestran como el género del deportista influye en la efectividad de afrontar determinadas situaciones. En este caso, plantean que las mujeres llevan a cabo estrategias de afrontamiento centradas en la

emoción con mayor efectividad que los hombres. Estos autores introducen el término de, *hipótesis combinada*. Una estrategia de afrontamiento centrada en el problema, tiende a bajar los niveles de ansiedad cognitiva en comparación de las estrategias centradas en las emociones.

En el mismo estudio se observa como algunas de las estrategias de afrontamiento son efectivas en la resolución del problema en el corto plazo y no en el largo plazo. Como es el caso de la *evitación*, esta estrategia es efectiva en el corto plazo. En el caso de estrategias centradas en la emoción y el problema, se entiende como efectividad a largo plazo.

Siempre hablando de afrontar el estrés. Los estilos de afrontamiento centrados en la evitación, por ejemplo, tienen menos efectos en cuanto a la satisfacción personal por parte del deportista. Es claro cómo influye emocionalmente en un deportista el hecho de resolver una situación sin ser evitada.

Si el deportista resuelve y afronta las situaciones consideradas como estresantes, dicho afrontamiento guarda relación con mejoras en los niveles de autodeterminación, lo cual trae como consecuencia una mejora en los niveles motivacionales. Esto es positivo en el punto de la conquista de objetivos.

Deportistas de elite

Todo deportista que posea estrategias de afrontamiento bien desarrolladas, tendrá mayores posibilidades de superar las situaciones de estrés y las exigencias de los entrenamientos y las competiciones.

En base a un estudio realizado con luchadores olímpicos, se observaron diferentes y variadas estrategias de afrontamientos las cuales fueron reducidas en cuatro, consideradas como las más importantes:

- Control de los pensamientos.
- Focalizar la atención.
- Manejo y gestión emocional.
- Manejo y control de la conducta.

En otro estudio, Park (2000) evaluó las técnicas de afrontamiento utilizada por deportistas coreanos, idéntico 7 dimensiones a modo general luego de filtrar más de 150 observadas. A cada dimensión le genero un porcentaje de utilización.

- Preparación psicológica: 49,7%
- Rendimiento y habilidades motrices 15,6%
- Relajación somática 14,4%
- Pasatiempos 7,8%

- Respaldo del entorno 6,1%
- Rezo – oraciones 5,2%
- Suplementación 1,2%

Se puede evidenciar que la estrategia de afrontamiento más utilizada se relaciona con las estrategias o habilidades psicológicas del deportista. Dentro de esta habilidad se pueden discriminar diferentes variables a utilizar tales como: meditación, utilizar pensamientos positivos, la autoconfianza, control y dominio de la respiración, la fuerza de voluntad etcétera.

El entrenamiento y por ende las habilidades motrices del deportista, están en segundo lugar. Aquí podemos apreciar variables tales como: destinarles mucho compromiso a los entrenamientos, estudiar a los oponentes mediante la utilización de videos, preparar con días de anticipación el partido o la próxima competencia.

Es clara la intención de reducir al máximo las situaciones que puedan llegar a generar estrés o ansiedad en los deportistas. Mientras más se prepare para afrontar una competencia, mejor afrontara dicha situación.

Tomaremos la tercera variable de análisis referida a la relajación somática, en este caso intervienen cuestiones del tipo: descanso con horas de sueño acordes, sesiones de masajes, descargas de entrenamiento para supercompensar.

Las tres categorías analizadas al momento corresponden con el 79,9% de las utilizadas, con lo cual, este es un dato de vital importancia para entrenadores y psicólogos para lograr identificar por donde realizar las estrategias de intervención con los deportistas.

En un estudio realizado por Giacobbi, Foore, Weinberg (2004) con jugadores de golf profesional, se pudieron reconocer cuatro inconvenientes los cuales fueron afrontados con 4 estrategias. Estos fueron: 1- falta de comunicación entre el entrenador y el jugador 2- la dinámica de las competencias 3- las complicaciones propias de los torneos en cuanto al estrés que generan 4- el nivel de cansancio (fatiga) de los jugadores. Dichas variables fueron abordadas por las siguientes técnicas:

- Ajuste cognitivo.
- Relajación.
- Compromiso y esfuerzo para mejorar el rendimiento en el golf.
- Armado de planes estratégicos para las competencias.

Técnicas utilizadas para mejorar las estrategias de afrontamiento

El dialogo interno

Refiere al dialogo que el deportista mantiene consigo mismo durante la práctica deportiva o durante la competición. En muchas oportunidades, este dialogo se torna positivo y en otras oportunidades se torna negativo. Van Reaalte (1994) plantea que el dialogo negativo se presenta con más frecuencia que el positivo.

La intención es que predomine el dialogo interno positivo, entrenar para que el deportista lo transforme en una estrategia de afrontamiento para vencer su ansiedad, mejore sus habilidades técnicas y los niveles de autoconfianza.

El deportista mediante su dialogo interno autoanaliza sus percepciones, sentimientos y convicciones. Generalmente el dialogo interno se presenta en las competiciones y en los entrenamientos. Con mayor frecuencia en las competiciones que durante los entrenamientos.

El dialogo esta generalmente asociado a tres categorías:

- Relacionado a la tarea a ejecutar y el modo de realizar la técnica
- Palabras de aliento y esfuerzo
- Fomento del estado de animo

En un estudio de Zinsser, Bunker, Williams (2006) identifican que la utilización del dialogo interno genera mejoras en los niveles de autoconfianza. Dichos autores realizan un resumen de los puntos a mejorar.

- Generación de creencia de superación y autoconfianza en la realización de una tarea.
- El aprendizaje de nuevas habilidades motrices. Con el dialogo interno el deportista focaliza para no generar distracciones y centrar su atención en el aprendizaje.
- Modificar y generar estados de ánimo. Si el deportista conquista la capacidad de utilizar las palabras acordes, podrá condicionar su estado de ánimo de manera positiva.
- Gestión de la intensidad durante los entrenamientos y la competencia. Es indispensable que el deportista controle, mediante dialogo interno, sus niveles de intensidad.
- Capacidad de focalizar la atención y la concentración. La concentración puede bajar por diversos motivos, el cansancio es uno

de ellos. Mediante la utilización del dialogo interno esto puede ser modificado y guiado de manera correcta.

Técnicas de relajación deportiva

La ansiedad y sus niveles elevados junto con la tensión son muy frecuentes en los deportistas de alto rendimiento. El objetivo es salir de la espiral de la ansiedad y el estrés. Para esto, se introducen los métodos de relajación, los cuales pueden reducir los niveles de ansiedad y estrés en los deportistas.

Se entiende que la relajación genera efectos sobre algunas de las variables fisiológicas del organismo las cuales, al ser activadas, tendrán impacto sobre los niveles de estrés y ansiedad produciendo una disminución de estas.

Son cuatro, en este caso, los procedimientos que se pueden aplicar en términos de relajación:

- Proponer una relajación progresiva.
- Métodos de entrenamiento autogénico.
- La meditación.
- La biorretroalimentación.

Cada uno de los procesos anteriormente mencionados generan los mismos efectos desde el punto de vista psicológico persiguiendo el objetivo de relajación.

Como se mencionó, los impactos sobre las variables fisiológicas en el organismo generan las adaptaciones de: frecuencia cardiaca, nivel de consumo de oxígeno, la frecuencia respiratoria (la hiperventilación no ayuda a bajar los niveles de ansiedad y no causan efectos sobre la relajación), los niveles de tonicidad muscular.

La relajación esta a su vez compuesta de cuatro variables indispensables, las cuales si están presentes van a favorecer que se cumplan los objetivos propuestos, estas son:

- Generar niveles de actitud positiva.
- Disminuir la tonicidad muscular.
- La generación de ambientes y entornos calmos.
- Recursos mentales (palabras, gestos o frases que lleven al deportista a focalizar)

Las estrategias de relajación tienen como objetivo madre el de generar en los deportistas un estado que les permita conquistar buenos resultados deportivos sin ser invadidos por el estrés o la ansiedad.

A continuación, se abordarán las técnicas de relajación mencionadas anteriormente con el objetivo de profundizar en el estudio de las mismas.

Relajación progresiva:

En este caso se le propone al deportista que comience con la contracción de uno de sus músculos para luego relajar el mismo, así, el sujeto tiene conciencia corporal de lo que representa la contracción y relajación del mismo musculo. El objetivo es llegar a relajar un determinado musculo sin la tensión previamente generada. Durante los trabajos de tensión relajación, se debe comenzar con instancias de tensión primero, para luego terminar las sesiones solo abocados a la relajación.

El orden en el que se debe relajar la musculatura para el abordaje de dicha técnica es el siguiente: músculos del brazo izquierdo, luego los del brazo derecho, se pasa a los musculo de la pierna izquierda, luego la derecha, continuando por los abdominales, los pectorales, los músculos del hombro y finalmente los del cuello.

Se recomienda realizar la progresión en sesiones exclusivas de un solo grupo muscular para progresivamente ir conquistando los demás. Este es un proceso que lleva meses. Las sesiones pueden ser de quince minutos.

Entrenamiento autogenico:

Dicho entrenamiento centra el trabajo en las sensaciones musculares. Los ejercicios son mentales y persiguen el objetivo de llevar al deportista la sensación de pesadez y calor corporal. La pesadez se relaciona con la falta de tensión muscular y el calor con el aumento del flujo sanguíneo en el cuerpo. Estas dos sensaciones se trabajan con métodos autogenicos. Dicho entrenamiento está compuesto por tres componentes. El primero de ellos conforma seis puntos a tener en cuenta:

- 1) Para la pesadez en los brazos y piernas se debe comenzar con la pierna y el brazo dominante.
- 2) Igual para la sensación de calor, se debe comenzar con los brazos y piernas dominantes.
- 3) Para la sensación de calor en la zona del pecho, se debe mentalizar en la disminución de la frecuencia cardiaca.
- 4) La respiración debe ser pausada y relajada.

- 5) Sensación de calor en la zona del plexo solar (primera vértebra lumbar)
- 6) En la zona de la frente, el deportista debe mentalizar sensación de frescura.

El uso de la imaginación forma parte del segundo componente dentro del entrenamiento autogenico. Mientras el sujeto se imagina en estado de relajación, al mismo tiempo intenta sentir pesadez y calor corporal.

El tercer factor dentro del entrenamiento autogenico refiere a la utilización de temas específicos. Aquí refiere a la utilización de la mente para indicarle al musculo que se encuentra relajado.

La meditación:

En esta técnica el deportista persigue, mediante la meditación, centrar su atención en un único pensamiento. Esta es la práctica más antigua y en vigencia.

Uno de los recursos más utilizados para mejorar los niveles de relajación es la meditación trascendental en mantra. Dentro de los recursos meditativos se pueden mencionar los *mandalas*, el *nadam* y el *pranayama*. Llevado a la práctica el deportista debe estar sentado cómodamente y centrar su trabajo en la respiración profunda en conjunto con el sonido del mantra.

Davis et al. (1995), recomiendan la práctica del Tai Chi (meditación utilizada en China), mientras informa que dicha práctica genera niveles de reducción de ansiedad comparables a los del ejercicio físico de baja intensidad.

Se entiende que la meditación tiene efectos positivos en la reducción de los niveles de ansiedad, estrés y tensión muscular, esto, como consecuencia, genera indirectamente mejoras en el rendimiento deportivo.

Técnicas de biorretroalimentación

Se entiende que el ser humano tiene la capacidad de controlar de manera voluntaria las funciones que provienen del sistema nervioso autónomo. Con la técnica de biorretroalimentación lo que se persigue es dicho objetivo. Por ejemplo, el sistema nervioso autónomo controla, entre otras cosas, la frecuencia cardíaca, la intención es que el deportista sepa controlar su frecuencia cardíaca y, al sistema autónomo.

Para el trabajo de esta técnica, se deben utilizar diferentes instrumentos de medición de las variables fisiológicas. Dichos instrumentos registran cuestiones como, temperatura, frecuencia cardiaca, tensión muscular, ondas cerebrales. La intención es medir dichas variables para verificar si mediante la bioretroalimentación las mismas se controlan.

Control de los pensamientos negativos

La corriente de pensamientos negativos genera en el deportista situaciones de elevados niveles de estrés. Mediante las técnicas mencionadas anteriormente, se pueden disminuir el flujo de pensamientos negativos.

Autorreforzamiento

En este caso el deportista debe identificar en el hecho de competir, algo que le produce bienestar y superación personal. No debe identificar que la competencia le pueda provocar malestar.

Focalización de la atención

Hacia los objetivos y las habilidades puestas en juego para la superación de los rivales o la colaboración de los compañeros. También, se debe focalizar hacia la autoconfianza.

Interpretación de los estímulos del ambiente por parte del deportista

A continuación, se presentarán diferentes puntos a tener en cuenta en base a como el deportista interpreta su entorno y realiza, producto de los estímulos, evaluaciones de las situaciones a resolver.

Estrés percibido

En este caso refiere a los estímulos que provienen del ambiente y como son interpretados por el deportista. Aquellos estímulos que no son de importancia directamente no serán tenidos en cuenta ya que no generan niveles

considerables de estrés. De lo contrario, los estímulos relevantes son los que pondrán al deportista en situación de dominio de los mismos. Una cualidad de un atleta de alto rendimiento es la capacidad de interpretar aquellos estímulos relevantes e irrelevantes.

Las técnicas de afrontamientos se ponen en juego en el caso de detectar estímulos relevantes.

Evaluación de daño

Refiere al momento en el que el deportista experimenta alguna variable relacionada al daño. Esta puede ser referida a una lesión, una equivocación en cuanto a la utilización de un recurso mental.

Evaluación de amenaza

Aquí el sujeto no logra comprender como se desarrollarán los acontecimientos referidos a la competición. Se relaciona con la ansiedad de estado. Algo común puede referir en el caso de pensamientos del tipo, ¿Qué sucede si el deportista anota un gol? Se interpreta por parte del deportista una potencial amenaza. Los deportistas experimentados no tienden a generar este tipo de pensamientos.

Evaluación de reto

Cuando el deportista es capaz de afrontar una determinada situación, experimenta sensaciones de bienestar y positivas. Las situaciones de riesgo les generan a determinados deportistas sensaciones de placer lo que termina generando menor estrés.

El proceso post-afrontamiento

En este caso, el deportista se puede encontrar con la situación de, o utilizar sus estrategias de afrontamiento para superar un momento de estrés o, no utilizar estrategias de afrontamiento y quedarse en situación de estrés permanente. Sumado a esto, el deportista evalúa las estrategias utilizadas en el caso de afrontar una situación y verifica si fueron efectivas o no.

Que las estrategias de utilización afrontadas sean un éxito, generan en el deportista sensaciones de bienestar.

Resumen

Como se puede apreciar en este módulo, se pueden utilizar diferentes estrategias de afrontamiento por parte de los deportistas. Las mismas pueden ser aprendidas por ellos mismos, producto de la experiencia obtenida a lo largo de la competencia. Estas estrategias además son enseñadas por los entrenadores y los psicólogos del club, en caso de contar con ellos.

El afrontamiento es acompañado de técnicas para potenciar dicha capacidad. Cada técnica persigue una metodología diferente pero un mismo propósito, disminuir los niveles de ansiedad y estrés de los deportistas para potenciar el rendimiento deportivo.



Referencias

Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Hodge, K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 28, 141-156.

Beuter, A., & Duda, J. L. (1985). Analysis of the arousal/motor performance relationship in children using movement Kinematics. *Journal of Sport Psychology*, 7, 229-243.

Carver, C. S., Scheier, M. E., & Weinrub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 444-465.

Endrler, N. S., Parker, J. D. A., Bayby, R. M, Cox, B. J. (1991). *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 919-926.

Fletcher, D., & Hanton, S. (2003). Sources of organizational stress in elite sport performances. *The Sport Psychologist*, 17, 175-195.

Hammereister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus? *Journal of Sport Behavior*, 27, 148-164.

Hanton, S., & Jones, G. (1999). The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. *The Sport Psychologist*, 13, 1-21.

Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sports . *The Sport Psychologist*, 17, 471-486.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (2000). How emotion influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14, 229-252.

Miguel-Tobal, J.J., y Casado, M.I. (1999). Ansiedad: Aspectos básicos y de intervención. En E.G. Fernández-Abascal, y F. Palmero (Eds.): *Emociones y Salud* (pp. 91-142). Barcelona: Editorial Ariel, S.A.

- Mellelieu, S. D.** (2003). Mood matters: But how much? A coment on Lane and Terry (2000). *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 99-114.
- Park, J. K.** (2000). Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 14, 63-80.
- Sley, H.** (1983). The stres concept: Past, present, and future. En C. L. Cooper (Ed.), *Stress research* (pp. 1-20). New York: Jonh Wiley & Sons.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D.** (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Cpmparative Neurology and Psychology*, 18,459-482.