



LA ANSIEDAD BAJO UNA PERSPECTIVA CONDUCTUAL-COGNITIVA

Unidad; Modelos psicológicos del comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte

MÉTODOS DE CONTROL ANSIEDAD

TÉCNICAS CONDUCTUALES Y COGNITIVAS PARA REDUCIR LA ANSIEDAD EN EL DEPORTE

RELAJACIÓN PROGRESIVA

CONTROL DE LA RESPIRACIÓN

RESPUESTA DE RELAJACIÓN

ENTRENAMIENTO AUTÓGENO

DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

BIOFEEDBACK

ENTRENAMIENTO EN CONTROL
COGNITIVO-AFECTIVO DEL ESTRÉS

EJERCICIO Y DEPORTE



Autor; Jose Francisco Laura Córdoba

NIF; 15471487-P

Curso; 4º INEF

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Universidad de Granada



1. Diferencia entre las teorías conductuales y cognitivas que explican la psicología

Las diferencias entre ambas teorías se muestran en el siguiente cuadro comparativo.

Teorías conductuales y cognitivas	Cómo ocurre el aprendizaje	Factores que influyen en el aprendizaje	Rol de La memoria	Psicología
<p>Conductismo: Iguala al aprendizaje con los cambios de conducta observable, bien sea a la forma o a la frecuencia de esas conductas.</p>	<p>Se logra cuando se demuestra o se exhibe una respuesta apropiada a continuación de la presentación de un estímulo ambiental específico. Los elementos claves son: estímulo, respuesta y la asociación de ambos. Focaliza la importancia de las consecuencias de estas conductas y mantiene que a las respuestas que se les sigue con un refuerzo tienen mayor probabilidad de volver a sucederse en el futuro. Se caracteriza al estudiante como reactivo a las condiciones del ambiente.</p>	<p>Las condiciones ambientales. Se evalúa al estudiante para determinar en qué punto comenzar la instrucción, así como para determinar cuáles refuerzos son más efectivos para un estudiante en particular</p>	<p>No es tomada en cuenta. El olvido se atribuye a "falta de uso" de una respuesta.</p>	<p>La mayor aportación del conductismo a la psicología fue la inclusión de estudios sobre animales con una transferencia directa a personas, ayudando con ello a un mayor aprendizaje sobre las personas. Ayudó a la psicología a convertirse en una disciplina científica, aunque también tenía varias limitaciones entre las que cabe destacar su simplicidad, no tratando factores psicológicos no observables como son las emociones y pensamientos. El mayor desacuerdo con el conductismo es como consecuencia de la negación de los procesos cognitivos pero aún sigue teniendo mucho impacto y mantiene una fuerte presencia sobre todo en el panorama psicológico americano.</p>
<p>Cognitivismo: El énfasis se localiza en promover el procesamiento mental. Acentúan procesos cognitivos más complejos como el pensamiento, la solución de problemas, el lenguaje, la formación de conceptos y el procesamiento de la información</p>	<p>La adquisición de conocimiento se describe como una actividad mental que implica una codificación interna y una estructuración por parte del estudiante, quien es un participante muy activo del proceso de aprendizaje. Los cognitivistas se ocupan de cómo la información es recibida, organizada, almacenada y localizada.</p>	<p>La manera como los estudiantes atienden, codifican, transforman, ensayan, almacenan y localizan la información, además de los pensamientos, creencias, actitudes y valores.</p>	<p>Posee un lugar preponderante, pues el aprendizaje resulta cuando la información es almacenada en ella de una manera organizada y significativa.</p>	<p>La psicología cognitiva intenta descubrir qué procesos del pensamiento tienen lugar en nuestra mente, es decir, no se conforman con sólo el análisis del comportamiento (estímulo-respuesta), intentan llegar más allá y comprender la forma en la que la mente procesa la información que recibe, es decir, como recuerda, organiza y utiliza esta información.</p>

Modificado de Ertmer y Newby, 1993 y Weinberg y Gould (1987)

2. El problema de la ansiedad en el deporte

Weinberg y Gould (1987) señalan que la ansiedad es un estado emocional negativo, en el que las sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión aparecen vinculadas con la activación orgánica, diferenciándose un componente mental llamado angustia cognitiva y un componente relacionado con el grado de activación física percibida llamado angustia somática. Además, también se distingue entre angustia



estado (estado emocional en constante cambio) y angustia rasgo (relacionada con la personalidad e influyente en la conducta).

En cuanto a la *ansiedad en el deporte* decir que es *muy influyente en el rendimiento del deportista* ya que un exceso de la misma provoca en el ejecutante una *mayor tensión muscular* que llega a ser *contraproducente e inadecuada* debido a que la calidad de *los movimientos se reduce, se muestran torpes, desiguales, rígidos, descoordinados y bruscos* como consecuencia de la tensión muscular producida por dicho estado emocional, lo que conlleva una *disminución en el rendimiento*. Además, añadir que no sólo se desencadena una tensión muscular contraproducente sino que también se pueden llegar a producir *pensamientos y reflexiones que nos hagan caer en un estado anímico/emocional inadecuado y contraproducente en el deporte*, lo cual se puede solucionar como veremos a continuación con una adecuada relajación.

Pero antes del aprendizaje de unos determinados métodos para conseguir la tan necesaria relajación hay que *saber controlar cual es nuestro nivel de arousal*, es decir, hay que *ser más consciente en los entrenamientos y competiciones de nuestro nivel*, lo que *conllevará el autocontrol y la identificación del cómo afecta el estado anímico/emocional al rendimiento*. De esta manera *potenciaremos* nuestro *autoconocimiento*, que *nos ayudará* más adelante *a conseguir* un *nivel óptimo* y adecuado *de arousal mediante* una adecuada puesta en práctica de los procedimientos y *técnicas de relajación* que se usan con frecuencia en el deporte y las actividades físicas para reducir, tanto la angustia somática, como la angustia cognitiva.

3. Técnicas conductuales y cognitivas para reducir la ansiedad en el deporte

Tras lo expuesto durante este breve trabajo hemos sacado la conclusión de que para llegar a un nivel óptimo de éxito en el deporte de competición es necesario tener la suficiente capacidad como para controlar el arousal, una capacidad que se considera una destreza psicológica, que se debe en la medida de lo posible, perfeccionar mediante la puesta en práctica de técnicas de regulación del arousal, técnicas que se deben de llevar a cabo durante las sesiones de entrenamiento. Lo primero que debemos tener en cuenta es saber que situaciones del deporte de competición producen ansiedad y a partir de aquí utilizar los métodos adecuados, para controlar dicho estado.

3.1. Relajación progresiva (Relajación muscular)

Dicha técnica es la pieza fundamental de muchos de los métodos actuales de relajación. Fue impuesta por Edmund Jacobson (1938) y consiste en una completa *relajación de todos los grupos musculares mediante contracciones y relajaciones, de forma progresiva*. Con dicha técnica las personas aprenden a relajarse completamente en poco tiempo mediante la *disminución de la tensión en los músculos y como consiguiente de la ansiedad*, un aspecto muy significativo y esencial ante situaciones de competición. Weinberg y Gould (1987), señalan que durante las primeras sesiones de



relajación progresiva se deberán emplear unos 30', tiempo que se irá reduciendo a medida que nos familiarizamos con dicha técnica (3-4 sesiones después sólo 5'-10' de trabajo).

3.2. Control de la respiración

Son muchos los deportistas que no consiguen coordinar su respiración con la ejecución de la destreza cuando se encuentran bajo presión. Pues bien decir que la **respiración es esencial para conseguir la relajación** convirtiéndose en una de las **técnicas más sencillas y eficaces para controlar la ansiedad y la tensión muscular**. Dicha respiración y sobre todo cuando se hace profunda ayuda al deportista a relajar los músculos, estar más fuerte, más concentrado y preparado para actuar, pero como toda técnica necesita de entrenamiento (siendo una de las técnicas la de respirar por el diafragma y no con el pecho). Para llevarla a cabo el mejor momento es cuando hay una interrupción en la acción

3.3. Respuesta de relajación

Fue impuesta por Herbert Benson (1975) y aplica los elementos básicos de la meditación. Es utilizada por muchos deportistas para **prepararse mentalmente para la competición**, aunque es una técnica que no se aconseja utilizar justo antes de un partido o cualquier evento deportivo. La recomendación es la práctica durante 20' al día y tiene como beneficios una **gran concentración, reducción de la ansiedad, relajación, consciencia aguda y atención centrada entre otras**.

3.4. Entrenamiento autógeno

Desarrollada por Johannes Schultz y perfeccionado por Schultz y Luthe (1969) se centra en la realización de una serie de ejercicios con el objetivo de producir calor y pesadez, con lo que se **pretende centrar la atención en las impresiones que estamos intentando provocar**. Se necesita de **mucho tiempo para su aprendizaje (varios meses, 10-40' diarios)**. El programa de entrenamiento se basa en 6 fases; **Pesadez en las extremidades, calor en las extremidades, regulación de la actividad cardíaca, regulación de la respiración, calor abdominal y enfriamiento de la frente**.

3.5. Desensibilización sistemática

Creada por Joseph Wolpe (1958) y con muy **buenos resultados en deporte**, ya que ayuda a vencer los miedos que pueden llegar a ocasionar un menor rendimiento. Consiste en un **contracondicionamiento gradual utilizando como componente esencial la relajación progresiva**. El programa consiste en primer lugar en aprender la relajación progresiva en segundo lugar en establecer una serie de situaciones que provoquen ansiedad y como último paso, aprender a desensibilizarse mediante la visualización



(10''-15'') de las distintas situaciones, de manera que se reduce notablemente la ansiedad

3.6. Biofeedback

Técnica que consiste en *enseñar a controlar las propias respuestas autónomas o fisiológicas*. Consiste en la aplicación de un feedback auditivo o visual de respuestas fisiológicas con las cuales *se reduce la tensión muscular y la ansiedad*, siendo eficaz en el *aumento del conocimiento de los niveles de tensión*, esencial para *reducir la ansiedad precompetitiva*.

3.7. Entrenamiento en control cognitivo-afectivo del estrés

Creado por Ron Smith (1980). Weinberg y Gould (1987), señalan que es un *programa de destrezas concebido para enseñar a una persona una respuesta de afrontamiento específica e integrada, mediante el uso de componentes cognitivos y de relajación, con el objetivo de controlar el arousal emocional*. El programa tiene 4 fases evaluación y explicación del tratamiento y adquisición y ensayo de destrezas.

3.8. Ejercicio y deporte

Además también se ha demostrado que el *ejercicio y el deporte* promueven una *reducción significativa de la ansiedad-estado* y sus medidas fisiológicas correlacionadas. Petruzzello (1991), sacó la conclusión de que el ejercicio está asociado con una reducción de esas tres medidas, de acuerdo con la edad, sexo y modelo de salud mental, siendo necesarios una serie de *ejercicios aeróbicos* entre otros para reducir la ansiedad (Folkins & Sime, 1981; Mihevic, 1982; Morgan, 1985). Para ello el ejercicio debe ser *rítmico* y debemos mantenerlo *de 5 a 30 minutos*, a una *intensidad del 30 al 60% de la intensidad máxima* permitida para el sujeto (DeVries, 1981).

4. Bibliografía

- Papania, D. E. & Wendkos, S. (1987). *Psicología*. Madrid: Mcgraw-Hill.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona: Ariel Psicología.
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Mahamud, J., Tuero, C. & Márquez, S. (2005). Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (2), 237-251.