Queridos deportistas, seguimos con el ciclo de píldoras dedicadas a lo que rodea a la competición. Hoy hablaremos de la ansiedad.

La ansiedad es esa angustia que se apodera de nosotros justo antes de salir a competir. Es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión. Por tanto, la ansiedad tiene un **componente cognitivo** (pensamientos) y un **componente somático** (físico). Sentir ciertos nervios o angustia no es malo, incluso puede ayudarnos para alcanzar el nivel óptimo para competir, pero se puede convertir en un problema cuando este estado de desesperación se apodera de nosotros hasta el punto de bloquearnos o impedir que alcancemos nuestro mayor rendimiento, pudiendo aparecer incluso días antes de la competición.

La situación de la competición genera en nuestro cuerpo un estado de ansiedad que debemos controlar. ¿Qué sentimos cuando estamos ansiosos? Físicamente, al liberarse adrenalina en la sangre, nuestro ritmo cardíaco se acelera, los músculos se tensan, la respiración se acelera y se hace más profunda, sudamos, sentimos algo en el estómago, temblamos, etc.

Síntomas de incrementos en el estado de ansiedad
- Manos frías, pegajosas - Necesidad constante de orinar - Sudor abundante - Auto-habla negativa - Mirada aturdida - Aumento de tensión muscular - Incapacidad de concentrarse - Cosquilleo en el estómago (nervios) - Malestar general - Dolor de cabeza - Boca seca - Mareo constante - Dificultades para dormir - Constante mejor ejecución en situaciones no evaluativas.

Psicológicamente, podemos notar desconfianza, pensamientos negativos, preocupación, irritabilidad, dificultad para concentrarse, baja atención y poca capacidad para procesar la información.

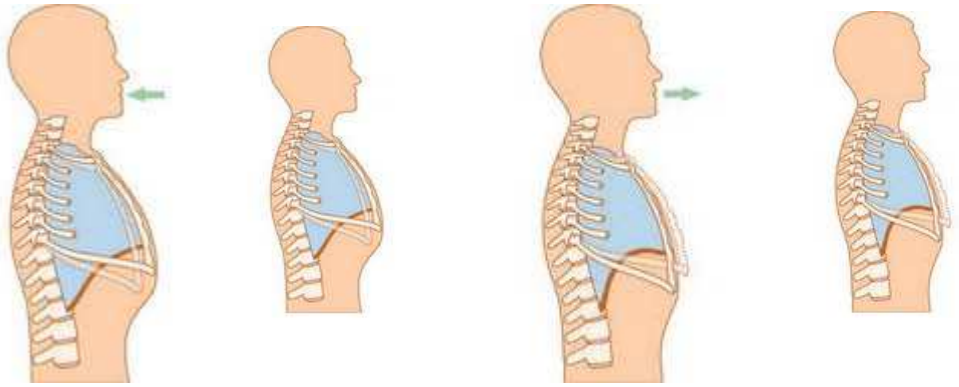
La ansiedad precompetitiva es un estado negativo que puede ocurrir desde las 24 horas previas a la competición. Es un desequilibrio entre la percepción que tenemos de nuestras capacidades y las demandas de la competición. Cuando las demandas están equilibradas con las capacidades percibidas, experimentamos un estado óptimo de alerta. La ansiedad precompetitiva resulta cuando las competencias y las demandas no son percibidas como equivalentes.

Los síntomas psicológicos que sentimos cuando experimentamos ansiedad precompetitiva son; alteraciones en el pensamiento (como por ejemplo poner en duda la efectividad del entrenamiento), disminución del autocontrol, fatiga, insomnio, dificultades para relajarse, preocupación, irritabilidad, distracción, problemas en la toma de decisiones, etc. Todo esto afecta a nuestro rendimiento y nos hace percibir el momento de la competición como algo amenazante. Al percibir algo como amenazante nuestro cuerpo se pone en guardia; analiza

todo, evalúa todo y empiezan las respuestas fisiológicas y psicológicas de las que hemos hablado.

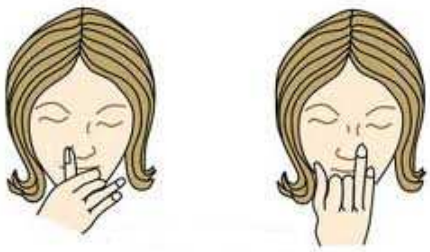
¿Qué hacer cuando notamos ansiedad?. Como siempre os digo; lo primero siempre es **conocer y reconocer** los estímulos que nos activan, que nos ponen nerviosos, evaluar nuestro nivel de ansiedad. Una vez identificados, algunas **técnicas** que os pueden ayudar a controlar este tipo de síntomas:

- **Técnica del 4x4x4x4:** es una técnica de relajación basada en la respiración. Se divide en 4 fases que deben durar 4 tiempos cada una. Las fases son: Inhalar, Retención del aire, Soltar aire y Aguantar sin aire. Si os agobia un poco, podéis cambiar a 4x2x4x2 hasta que os acostumbréis.



Inhalar 4 tiempos | Retener 4 tiempos o 2 tiempos | Soltar 4 tiempos | aguantar 4 tiempos o 2 tiempos

- **Respiración alterna:** es un ejercicio muy simple. Tenéis que inspirar por la fosa nasal izquierda (tapando la derecha con el pulgar) y soltar aire por la derecha (tapando la izquierda). Durante unos 3 minutos. Con este ejercicio se activa el sistema parasimpático (disminuye los niveles de ansiedad), en contraposición al simpático (que es el que nos activa)



Inhalar | Soltar aire

Podemos combinar estos dos ejercicios de la siguiente manera: inspiramos durante cuatro tiempos por la fosa nasal izquierda, aguantamos durante 4 tiempos el aire, soltamos aire por la fosa nasal derecha durante cuatro tiempos y aguantamos 4 tiempos más. También podéis hacerlo todo por la fosa nasal izquierda, tapando la derecha.

- **Imaginar humo rojo-azul:** Es una variante de los anteriores. Aquí interviene vuestra imaginación ya que al inspirar debéis imaginar que un humo de color rojo entra en vuestro cuerpo y que ese humo rojo se transforma en humo de color azul cuando expulsáis el aire. Lo rojo es todo lo negativo y lo que nos altera mientras que lo azul es tranquilidad, relajación y armonía.

Inhalar Soltar

Tened paciencia con estos ejercicios, practicarlos cada día varias veces y notaréis los efectos de la toma control de vuestra respiración manera progresiva.

- **Técnicas de concentración:** acordaros de la píldora que dedicamos a este tema: técnicas de focalización, rituales, test de rejilla.

- **Autoconfianza:** control de pensamientos, diario de éxito, no generalizar, no compararse.

- **Paciencia y control:** hay que aprender a identificar y controlar el momento en el que nos empezamos a acelerar demasiado, hay que saber encontrar un equilibrio de activación. Después de un error, hay que tomarse tiempo para descansar, analizar y recuperarnos.

Espero que todo esto os sirva de ayuda !!! Si tenéis algún comentario no dudéis en escribirme a oad.psicologia@coe.es !!!!!

Hasta la próxima píldora !!!!!