



Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento

Luis Gustavo González Carballido

Psicólogo

Doctor en Ciencias Psicológicas

Instituto de Medicina del Deporte

La Habana, Cuba



 Ver perfil del autor

Fecha publicación: 22/diciembre/2000

Para citar este artículo:

Luis Gustavo G. C. (2000, 22 de diciembre). Enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento. *Revista Psicología Científica.com*, 2(3). Disponible en: <http://www.psicologiacientifica.com/bv/psicologia-171-1-enfrentamiento-al-estres-competitivo-en-atletas-de-alto-rend.html>

RESUMEN

Se mencionan algunas de las concepciones más importantes acerca del problema del enfrentamiento, en particular el modelo teórico de Anshel, denominado COPE, el cual ofrece interesantes orientaciones para el trabajo práctico.

Se ofrecen resultados preliminares de un estudio de enfrentamiento al estrés en una muestra de 46 atletas cubanos de alto rendimiento, quienes fueron evaluados durante competencias nacionales e internacionales. Se les aplicó un cuestionario de enfrentamiento elaborado por el autor, por medio del cual se estudia el manejo de la excitación, de los pensamientos y de la conducta durante la competencia.

Por medio de la ANOVA se determinaron las relaciones entre las respuestas al cuestionario e indicadores subjetivos y hemodinámicos de estrés. Se observaron también las respuestas asociadas a la capacidad de razonamiento abstracto, ansiedad, introversión-extroversión y neurosis.

Se obtuvieron las puntuaciones para cada manejo de la excitación, los pensamientos y la conducta, determinándose el enfrentamiento de dos campeones mundiales y otro que denominamos "impetere", caracterizado por la variabilidad en los resultados deportivos. Se exponen las intervenciones psicológicas para modificar este último y su efecto.

Palabras clave: estres competitivo, alto rendimiento, atletismo y psicología

Antes de establecer su teoría acerca del enfrentamiento, Lazarus, R. (12) observó que la valoración subjetiva de las demandas por el medio no solo es variable de un individuo a otro, sino también en un propio individuo en momentos distintos. Se puede afirmar que una situación puede cambiar de común a hostil para el sujeto, con solo modificarse ligeramente alguna variable del contexto.

La importancia de la valoración subjetiva condujo a Lazarus a considerar detenidamente las características

personales del sujeto, su capacidad para aprender, las experiencias previas en percepción de situaciones de estrés y la forma en que decide enfrentarlas. Estableció que la manera en que se enfrenta el estrés depende de la duración e intensidad de la demanda, la información y experiencia previa, la genética, la capacidad adaptativa al estímulo y el apoyo social.

El enfrentamiento tiene un aspecto individual; se dificulta su clasificación conforme con la extendida tendencia taxonómica, heredada de los métodos psicodiagnósticos tradicionales. Suls, J. y Fletcher, B. (19), por ejemplo, no encontraron superioridad en una estrategia respecto a otras, mientras que Folkman, S., Lazarus, R. y otros (5) observaron que diferentes tipos de enfrentamientos están más asociados a demandas situacionales que a características de personalidad. De acuerdo con esto, podría afirmarse que cada situación requiere de un enfrentamiento específico, por lo que la cuestión apuntaría al infinito, pues no hay dos situaciones que sean iguales.

Los intentos por establecer mejores y peores estrategias suelen chocar con la imposibilidad de la verificación, ya que el sujeto se enfrenta al estrés con estrategias combinadas que no permiten aislar los efectos de cada componente (Auerbach y Kilmann) (3)

Sin embargo, tales evidencias no deben conducirnos a renunciar al estudio del enfrentamiento ni a su manejo, ya que algunos autores han logrado establecer estrategias generales que corresponden a regularidades del comportamiento y ayudan a comprender e intervenir en el proceso. Así, Rukholm y Viverais (15) destacaron el papel de la personalidad en la efectividad del enfrentamiento a diversas situaciones de estrés, mientras que Halstead y Fernsler (8) confirmaron la función del apoyo social en el mismo sentido.

Keller, M. (10), por ejemplo, reportó cinco categorías de enfrentamiento: compensación, manejo del estrés, apoyo, implicación con otros y alteración del significado. Según esta autora, los sujetos mostraron altos niveles de satisfacción y efectividad con sus respectivos enfrentamientos, aunque no por ello constituyen un beneficio real para los individuos.

En fin, considerando el enfrentamiento como la *"cognición y las conductas que usan las personas para evaluar y reducir el estrés y moderar la tensión que los acompaña"* (Solomón y otros) (18), es posible afirmar que su estudio contribuye a comprender la capacidad autorreguladora del sujeto y a lograr una intervención efectiva para su optimización. Para la Psicología del Deporte, esta labor también resulta compleja, por la coyuntura de la vivencia y el sentido personal de los eventos.

Roth y Cohen (14) clasificaron en dos grandes grupos las estrategias de enfrentamiento al estrés competitivo: la de aproximación y la de evitación. Según ellos, la primera es preferible cuando la confrontación con el estresor es inevitable, la situación controlable o la medida del éxito está en términos prolongados, después de un período de inactividad seguido del estresor. Sin embargo, el enfrentamiento alternativo (ignorar el estresor) es apropiado cuando las fuentes emocionales son limitadas, hay baja autoconfianza/baja autoestima, la situación no es controlable o la medida para el éxito es inmediata, a corto término.

Aunque cada estrategia ofrece ventajas y desventajas, se plantea que la adopción de una u otra depende de la disposición del atleta, es decir, si es buen ejecutor o mal ejecutor, según las definiciones de Bandura al respecto. Estas estrategias no son necesariamente excluyentes.

Muchas estrategias de enfrentamiento se han observado en el deporte, como el desarrollo de imágenes mentales, el autoconvencimiento, los programas de inoculación del estrés, el automonitoreo positivo, la reducción de la novedad, la dirección del pensamiento hacia las respuestas subsecuentes y expectativas positivas, la minimización de ciertos tipos de cognición, reducción de la autorreflexión, desestimación de mensajes displicentes, el desarrollo de habilidades para separar la información relevante de la que no lo es, etc.

Anshel, M. H. (1) estableció un modelo teórico de enfrentamiento al estrés en el deporte, el cual fue examinado con éxito posteriormente en 33 deportistas, demostrándose que los grupos experimentales tuvieron menos experiencias negativas que el de control (2). Este modelo presenta cuatro características que lo distinguen:

- Se refiere al estrés agudo, mientras los demás son más compatibles con formas crónicas.
- Otorga al atleta un rol más activo y, sobre todo, consciente.
- Mientras otras concepciones resultan meramente cognitivistas, el modelo de Anshel (COPE) no descuida el enfoque fisiológico y conductual.
- Sus estrategias son planeadas en secuencia relativa al grado de maestría y familiarización del atleta.

Este modelo se estructura sobre la base del control emocional (C), la organización de los estímulos estresores (O), el plan de respuesta (P) y la ejecución de habilidades (E).

Las principales direcciones de trabajo que se practican en la actualidad para educar el enfrentamiento, según el autor, son: favorecer las atribuciones causales internas sobre el éxito, ya que alienta aproximaciones de reto y promueve emociones positivas (lo cual fue encontrado también por nosotros) (González, L. G.) (7). Apoyar el uso de estrategias cognitivo-conductuales, técnicas de inoculación del stress, uso de chequeos de manipulación, identificación de estrategias funcionales conforme individualidad, uso de estrategias que reduzcan efectos displicentes, estudio del locus de control, entre otras. Debe asegurarse que los atletas sean entrenados para el enfrentamiento al estrés competitivo por personal especializado, para evitar la "parálisis por análisis", que ocurre cuando se adoptan arbitrariamente diferentes estrategias conductuales cognitivas y el sujeto se centra más en ellas que en el sentido de la competencia.

Resultados preliminares de un estudio de enfrentamiento al estrés competitivo en atletas de alto rendimiento

Se diseñó un instrumento que explora el enfrentamiento de modo individual y trata de determinar el manejo de la excitación, de los pensamientos y de la conducta (ver Anexo No. 1). Fue aplicado a una muestra compuesta por 46 atletas cubanos de alto rendimiento, conforme las siguientes variables.

Tabla No. 1 - Variables

Sexo		Modalidades						Nivel alcanzado									Edad Media	Exper. Media
M	F	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
33	13	28	7	4	2	2	3	5	5	9	10	7	4	2	3	1	25.2	11.40

Tabla No. 2 - Muestra

Modalidad	Nivel alcanzado
1-Saltos	1-Campeón Olímpico y/o Mundial
2-Lanzamientos	2-Campeón de la Copa del Mundo
3-Velocidad	3-Medallista Olímpico y/o Mundial
4-Eventos Múltiples	4-Medallista Panamericano
5-Marcha Deportiva	5-Medallista Iberoamericano
6-Fondo	6-Medallista Centroamericano
	7-Medallista Nacional
	8-Miembro de la Preselec. Nacional
	9-Miembro de la Preselec. Juvenil

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre cada componente del enfrentamiento, evaluado por medio del cuestionario, y algunos indicadores de eustrés (estado positivo, anabólico, caracterizado por elevado control de

la tarea, confort, optimismo, combatividad y alta producción de catecolamina) y de distrés (estado opuesto, incómodo, que reduce el umbral de tolerancia a la fatiga y se acompaña de altas producción de cortisol). Según un estudio previo (pendiente de publicación), los incrementos de tensión arterial media en reposo, previos al inicio de las competencias, se asocian con aumentos del nivel de excitación general, los incrementos de la tensión sistólica y diastólica se asocian a estados de eustrés y distress respectivamente, y la cantidad de tensión subjetiva permite apoyar y enriquecer el sentido de estas relaciones. Así, por medio de la ANOVA se estudió el comportamiento de estos indicadores para cada respuesta al cuestionario de enfrentamiento. Los resultados pueden observarse en la siguiente tabla.

Tabla No. 3 - Análisis de Varianza aplicado a las respuestas del cuestionario de enfrentamiento y su relación con indicadores de estrés.

Ítems Cuestionario	Delta T. A. M.	Delta Sist.	Delta Diast.	Ctdad. Tensión Subjetiva
1.2				X (+)
1.4			X (-)	
2.1				X (+)
2.2				XX (+)
2.3			X (-)	X (-)
2.7				XX (+)
2.8				X (-)
2.9		X (+)		
2.10			X (-)	
2.13				X (+)
2.14				X (+)
2.15	X (+)	X (+)		
2.17				XX (+)
2.18	XX (-)		XX (-)	XX (-)
3.3			X (-)	
3.4				X (+)

Donde:

Delta T. A. M. significa incremento tensión arterial media

Delta Sist. significa incremento tensión arterial sistólica

Delta Diast. significa incremento tensión arterial diastólica

X significa nivel de significación menor de 0,05

XX significa nivel de significación menor de 0,01

(+) " " " " " altos incrementos asociados al ítem

(-) " " " " " bajos incremento asociados al ítem

En cuanto al manejo de la excitación se puede observar:

- Los que buscaron su reducción (ítem 1,2) fueron los que sintieron una mayor cantidad de tensión subjetiva. (p menor 0,05).

- Los que expresaron abiertamente la excitación tuvieron menor incremento de tensión diastólica. (p menor 0,05).

En cuanto al manejo de los pensamientos se aprecia: (Ver anexo No. 3).

- Los que emplearon pensamientos amortiguadores en el enfrentamiento (ítems 2,1 y 2,14) fueron los que tuvieron tensión subjetiva alta.
- Los que emplearon pensamientos mágicos (ítem 2,2) tuvieron un muy significativo de tensión subjetiva (p menor 0,01)
- Los que emplearon pensamientos de control consciente (ítem 2,3 y 2,8) sintieron menos intensamente la tensión subjetiva y tuvieron un incremento menor de tensión diastólica (p menor 0,05)
- Los que utilizaron pensamientos de descontrol ajeno (ítems 2,7 y 2,15) tuvieron un incremento muy significativo de tensión subjetiva (p menor 0.01), tensión arterial media (p menor 0.05) y sistólica (p menor 0,05).
- Los que emplearon más pensamientos de persistencia del obstáculo (ítem 2.9) tuvieron un incremento significativo de tensión sistólica (p menor 0,05).
- Los que emplearon más pensamientos ergogénicos de eficacia (ítem 2,10) sufrieron menos tensión diastólica (p menor 0,05).
- Los que emplearon más pensamientos mímicos (ítem 2,18) tuvieron menos tensión subjetiva, diastólica y media de modo muy significativo (p menor 0,01).

Resulta interesante que los pensamientos de expectativa de éxito no se asociaron a los indicadores de estrés evaluados y que el tipo de pensamiento que más aleja el estrés es el mímico, específicamente aquel que se dedica a reproducir la forma en que debe trabajar durante la competencia.

En cuanto al manejo de la conducta: (Ver anexo No. 3).

- Los que la manejaron tácticamente (ítem 3,3) tuvieron una disminución significativa de la tensión diastólica (p menor 0,05).
- Los que adoptaron un control postural de la conducta (ítem 3,4) fueron aquellos que más tensión subjetiva experimentaron (p menor ? 0,5).

Las relaciones observadas, que sin dudas contribuyen a comprender la dinámica psicológica del enfrentamiento, se impregnan de una inescrutible dicotomización: ¿los indicadores de estrés se mueven por efecto del manejo que se hace de la excitación, los pensamientos y la conducta, o estos últimos se adoptan a posteriori, para reducir el estrés que se experimenta?

La respuesta a esta pregunta no puede ser determinante, porque el problema científico del enfrentamiento rebasa su alcance. El enfoque a adoptar debe derivarse de la aplicación de la categoría Actividad que, como se sabe, integra los factores aparentemente polares en una unidad, ajena a la simple relación causa-efecto. Así, el estudio del enfrentamiento al estrés en atletas exige un tratamiento individual, despojado de intentos ordenadores o clasificatorios. Las respuestas al cuestionario deben constituir un pretexto para la exploración casuística.

Otras relaciones pueden ser observadas en la tabla No. 4, referidas al papel de la personalidad en el enfrentamiento.

Tabla No. 4 - Análisis de Varianza aplicado a las respuestas del cuestionario de enfrentamiento y su relación con características de personalidad.

Ítems Cuestionario	Raven	Q3	C	L	O	Q4	Total	Int. Ext.	N
1.1	X (+)								
1.2	XX (-)	XX (+)				XX (+)	XX (-)		
1.5		X (+)							
2.2	X (-)								X(+)
2.6	X (-)								
2.7	X (-)								X(+)
2.9								X (-)	
2.10		X (-)		X(-)	X(-)	X(-)	XX (-)	XX (+)	XX(-)
2.11					XX(-)				
2.12									X(+)
2.14		X (+)						X (+)	
2.17									X(+)
3.1				X(-)				XX(+)	
3.5	X (+)								
3.7	XX (-)								
3.9					X(-)	X(-)			

Donde:

Raven significa puntuación en el Test de Matrices Progresivas.

Q3, C, L, O, Q4 y Total significan las fuentes de contribución ala ansiedad, según el Test de Autoanálisis, de Cattell.

Int. -Ext., significa escala introversión-extroversión del Inventario de personalidad, de Eysenck.

N significa escala de Neurosis del Inventario de personalidad de Eysenck.

X significa nivel de significación menor de 0,05.

XX significa nivel de significación menor de 0,01.

(+) significa altas puntuaciones asociadas al ítem.

(-) significa bajas puntuaciones asociadas al ítem.

Como se puede apreciar, existen tres direcciones fundamentales de análisis:

- Los atletas de mayor puntuación en el Test de Matrices Progresivas adoptaron el siguiente enfrentamiento: buscaron el incremento de la excitación, se apoyaron menos en pensamientos mágicos (ítem 2,2 y 2,6) y de descontrol ajeno (ítem 2,7), tuvieron más conductas de búsqueda de apoyo (ítem 3,5) y, sobre todo, siempre incluyeron conductas de enfrentamiento.

- Los atletas de mayor grado de neurosis no manejaron la excitación de una manera determinada, adoptaron más pensamientos mágicos (ítem 2,2), de descontrol ajeno (ítem 2,7), de persistencia del obstáculo (2,12), homeostáticos (ítem 2,17) y tuvieron menos expectativa de eficacia.

- La expectativa de eficacia (ítem 2,10) se asoció a menores magnitudes de ansiedad (factores Q3, L, O, Q4 y Total) y a una mayor tendencia extrovertida en el Inventario de Personalidad de Eysenck.

Por otra parte, se obtuvieron las puntuaciones promedio para cada tipo de manejo de la excitación, pensamientos y conducta y se realizó un análisis de frecuencia, constatándose que los componentes del enfrentamiento más

utilizados fueron:

- Aumento de la excitación.
- Expresión de la excitación.
- Pensamientos ergogénicos de eficacia.
- Control postural de la conducta.

Este enfrentamiento es el mayoritariamente adoptado por los atletas de alto rendimiento cubanos y refleja una cultura emocional necesaria. El enfrentamiento de dos campeones mundiales incluidos en la muestra, añade algunos componentes al enfrentamiento anterior:

- Busca el incremento de la excitación.
- Expresa abiertamente la excitación.
- Pensamientos ergogénicos de eficacia y, en segundo lugar, de éxito.
- Pensamientos de control consciente.
- Pensamientos ocasionales de amortiguación y homeostáticos.
- Control postural de la conducta.
- Polarización interna.
- Búsqueda ocasional de apoyo.

Como se puede apreciar, estos campeones buscan el incremento de la excitación, pero son capaces de determinar los excesos para mantener un óptimo. Lo logran mediante pensamientos ocasionales de amortiguación y homeostáticos, control postural de la conducta y búsqueda ocasional de apoyo. En el enfrentamiento, estos atletas otorgan importancia a la calidad de la ejecución por encima de la búsqueda de la marca o la medalla, utilizando elementos de representación y otros recursos de control consciente. Es evidente la superioridad de este tipo de enfrentamiento.

Sin embargo, llama la atención un enfrentamiento bastante extendido entre los atletas examinados, el cual se asocia a rendimientos inestables. Está integrado por los siguientes elementos:

- Aumento de la excitación.
- Expresión de la excitación.
- Pensamientos ergogénicos de éxito.
- Pensamientos mágicos.
- Conducta de polarización hacia la meta.

En este enfrentamiento, los atletas buscan excitarse para contar con energías para el desempeño, pero lo hacen de manera expresiva y alimentan un pensamiento movilizador a partir del incentivo del éxito. En este enfrentamiento el atleta persigue la obtención de la meta, pasa por encima de sus estados interiores y, en momentos de duda, acude a pensamientos mágicos esperando un beneficio de la casualidad u otros factores. Profundizando por medio del método clínico, observamos que este atleta no da cabida a otro pensamiento que no sea el de ganar a toda costa, sin conceder el menor espacio a consideraciones.

La actitud de estos atletas los hace volcarse de manera irreflexiva e incondicional hacia el objetivo, sin atender el costo emocional por grande que resulte. Decidimos así denominarlo "Impetere", voz latina que significa embestir, acometer impetuosamente.

Tratando de profundizar en este sentido, pusimos en práctica acciones psicológicas dirigidas a educar enfrentamientos más eficientes cuando fueron necesarios. Escogimos dos atletas que presentaron estancamiento de rendimiento asociado a evidente descontrol emocional, de modo que no se arriesgaran los resultados deportivos. Ambos atletas mostraron interés en efectuar cambios en su trabajo psicológico. Ambos tuvieron similitud en enfrentamiento (Impetere), puntuación en el Raven (p.50), grado de neurosis, ansiedad, rendimiento deportivo (atletas clase B) y edad (20-25 años). Solo varió la dimensión introversión-extroversión (incluyendo sus indicadores fisiológicos, como frecuencia cardíaca, reactividad y facilidad para el establecimiento

de reflejos condicionados), la cual ha demostrado influencia en la respuesta de stress del deportista, según Kirkaldy, R. (11) y González, L. G. (6), entre otros.

En competencias sucesivas controlamos cuatro variables: cualidades de la personalidad, estado psicológico actual, contexto social deportivo y sentido de la competencia. Ejercimos las siguientes acciones para modificar el enfrentamiento impetere: control consciente de la respuesta emocional mediante gimnasia respiratoria y técnicas de relajación, sustitución de expectativa de éxito por la de eficacia y aumento del locus de control interno.

Obtuvimos, en síntesis, los siguientes resultados:

- Utilidad en introvertido y extrovertido en contexto social grado medio (descripción de términos en Anexo No. 3).
- Inconveniencia en extrovertido, cuando el estado psicológico actual es de irritación, molestia y agresividad.
- Utilidad en introvertido e inconveniencia en extrovertido cuando el sentido de la competencia es conflictivo y fuerte. (Ver anexo No. 3).

Las diferencias que observamos en la adopción de una estrategia de enfrentamiento según las características de introversión-extroversión, tienen que ver con la reconocida incidencia del temperamento en este sentido.

Carson, D. K. y Bittner, M. T. (4), por ejemplo, hallaron que las cualidades del temperamento que estuvieron más estrechamente asociadas a la habilidad para manejar el stress fueron estado de ánimo positivo, adaptabilidad a los cambios, baja intensidad de reacción y más baja responsabilidad a las amenazas, es decir, aquellos que responden a la dimensión extroversión.

Nuevos análisis se realizan con los datos obtenidos, lo que permitirá profundizar en este importante aspecto de la preparación psicológica de nuestros atletas.

Anexo No. 1

Cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo en atletas

(Elaborado por González, L. G. Inst. Medicina Deportiva. 1995)

Atleta: _____ Modalidad: _____
Competencia: _____
Fecha: _____

I - Piensa en la competencia que acabas de enfrentar. Expresa con tus palabras cómo manejaste la tensión que ella te provocó.

II - Ahora, precisa algunos detalles, marcando con una X las proposiciones que reflejen tu estilo de enfrentamiento.

I - Manejo de la excitación:

- 1.1 Incrementándola, buscando la mayor excitación posible. ____
- 1.2 Reduciéndola. ____
- 1.3 Me olvidé de ella. ____
- 1.4 La expresé abiertamente. ____
- 1.5 La disimulé. ____
- 1.6 No sé ____
- 1.7 Otro ____ ¿Cuál?

2 - El manejo de mis pensamientos fue:

- 2.1 Traté de convencerme de que perder la competencia en cuestión tendría consecuencias irremediables, que aún hay otras oportunidades. ____
- 2.2 Confíé en que algo ocurriría y ganaría. ____
- 2.3 Controlé el contenido de mis pensamientos, tratando de que fueran optimistas y reflejaran las orientaciones del entrenador. ____
- 2.4 Traté de asumir la forma en que trabaja determinado atleta ____
- 2.5 Solo pensé en ganar. ____
- 2.6 Confíé en la suerte. ____
- 2.7 Pensé que el contrario podía tener un momento malo y flaquearía. ____
- 2.8 Utilicé imágenes mentales en que me veía realizando acciones perfectas. ____
- 2.9 Recordé errores pasados o aspectos que tengo flojos. ____
- 2.10 Pensé en lograr una ejecución brillante, para lo cual solo me concentré en la tarea y en los detalles técnicos, olvidando todo lo demás. ____
- 2.11 Me estimulé mediante el auto elogio y el convencimiento de que soy el mejor. ____
- 2.12 Me autocrítiqué cualquier incorrección que tuviera durante la competencia. ____
- 2.13 Pensé en otras cosas para distraer la atención. ____
- 2.14 Pensé que el tiempo pasaría rápido. ____
- 2.15 Pensé que no era yo el único que tenía temor. ____
- 2.16 Me decía a mí mismo que estaba bien. ____
- 2.17 Traté de pensar en algo que me relajara un poco. ____
- 2.18 Traté de reproducir la forma en que debía trabajar. ____
- 2.19 No sé. ____
- 2.20 Otro. ____ ¿Cuál?

3- El manejo de mi conducta fue:

- 3.1 Traté de impresionar al contrario. ____
- 3.2 Asumí una postura y actitud acorde con el estado que quería lograr. ____
- 3.3 Como no pude lograr que todo saliera a la perfección, tuve que sacrificar eficiencia en algunos aspectos técnicos o tácticos para lograr otros (por ejemplo, sacrificio de la velocidad por buscar precisión). ____
- 3.4 Traté de mantenerme relajado. ____
- 3.5 Busqué apoyo en otros, como el compañero de equipo o el entrenador. ____
- 3.6 Solo pensé en lograr mis objetivos deportivos, sin dedicar tiempo alguno a pensar en controlarme o sentirme mejor. ____
- 3.7 Me mantuve tenso todo el tiempo, tanto desde el punto de vista muscular como psíquico. ____

3.8 Tuve un diálogo conmigo mismo, hablándome mucho. ____

3.9 Para tener un buen resultado, es necesario primero sentirse bien. Por eso dediqué algún esfuerzo a lograr el estado adecuado. ____

3.10 Ante las dificultades solo atiné a insistir, haciendo un mayor esfuerzo sin pensar en otra variante. ____

3.11 Durante la competencia utilicé elementos de apoyo, como el tiempo, la simulación, la llamada de atención de un juez, etc. ____

3.12 No sé. ____

3.13 Otro. ____ ¿Cuál?

Anexo No. 2

Modo de evaluación del Cuestionario de Enfrentamiento

Los objetivos de la parte I son propiciar el recuerdo más rico posible de la vivencia competitiva, descubrir los contenidos conscientes y prioritarios del enfrentamiento y comprometer al deportista a ser coherente y objetivo en la segunda parte.

Para evaluar la parte II, marque con una X en la columna de la izquierda los ítems que fueron respondidos por el atleta. En la de la derecha se clasifican las respuestas según criterios generales. En el caso del manejo de la excitación, cada uno se corresponde con un ítem. Para el manejo de los pensamientos y la conducta, la correspondencia es de dos ítems por clasificación. Cuando sean marcados los dos, esa clasificación se considerará más fuerte.

I. Manejo de excitación

Ítems - Clasificaciones

- 1.1 ____ Se busca el incremento.
- 1.2 ____ Se busca la reducción.
- 1.3 ____ No se incluye la excitación en el enfrentamiento.
- 1.4 ____ La excitación se expresa.
- 1.5 ____ La excitación se oculta.

II. Manejo de los pensamientos

Ítems - Clasificaciones

- 2.5 ____ 2.11 ____ Pensamientos ergogénicos de éxito.
- 2.10 ____ 2.16 ____ Pensamientos ergogénicos de eficacia.
- 2.13 ____ 2.17 ____ Pensamientos homeostáticos.
- 2.2 ____ 2.6 ____ Pensamientos mágicos.
- 2.7 ____ 2.15 ____ Pensamientos de descontrol ajeno.
- 2.4 ____ 2.18 ____ Pensamientos mímicos.
- 2.1 ____ 2.14 ____ Pensamientos amortiguadores.
- 2.3 ____ 2.8 ____ Pensamientos de control consciente.
- 2.9 ____ 2.12 ____ Pensamientos de persistencia del obstáculo.
- 2.19 ____ No sabe.

III. Manejo de la conducta

Ítems Clasificaciones

- 3.1 ___ 3.3 ___ Manejo táctico de la conducta.
- 3.2 ___ 3.4 ___ Control postural de la conducta.
- 3.7 ___ No se incluye la conducta en enfrentamiento
- 3.5 ___ 3.11 ___ Búsqueda de apoyo.
- 3.8 ___ 3.9 ___ Conducta de polarización interna.
- 3.6 ___ 3.10 ___ Conducta de polarización externa.

Precisar para la EVALUACIÓN:

- ¿Cómo manejo la excitación?
- ¿Qué tipos de pensamientos predominaron?
- ¿Qué tipos de conductas predominaron?
- Observaciones (Considerar coherencia con la parte proyectiva)

Anexo No. 3

Referencias sobre términos

- Pensamientos ergogénicos de éxito. Pensamientos asociados a contenidos energéticos y activadores, dirigidos al logro de la meta, al sentido personal del éxito. Polarización hacia la meta.
- Pensamientos ergogénicos de eficacia. Pensamientos asociados a contenidos energéticos y activadores, dirigidos a lograr calidad en la ejecución y atributos de elegancia y técnicos. Polarización hacia la tarea.
- Pensamientos homeostáticos. Pensamientos dirigidos a conservar o lograr el equilibrio emocional y el nivel óptimo de activación.
- Pensamientos mágicos. Pensamientos que alejan al atleta del compromiso directo con el rendimiento, por medio de atribuciones causales externas.
- Pensamientos de descontrol ajeno. Pensamientos que alejan al atleta del compromiso directo con el rendimiento, al confiar en errores del contrario o compartir con ellos las posibilidades del fracaso.
- Pensamientos mímicos. Pensamientos dirigidos a reproducir un patrón ideo-motor efectivo como elemento regulador de la ejecución
- Pensamientos amortiguadores. Pensamientos dirigidos a minimizar el sufrimiento por el esfuerzo adaptativo.
- Pensamientos de control consciente. Pensamientos de carácter activo, dirigidos a provocar una actitud positiva.
- Pensamientos de persistencia del obstáculo. Pensamientos que retoman errores pasados o las causas de fracasos parciales.
- Manejo táctico de la conducta. La conducta se dirige a apoyar el rendimiento con acciones de sentido práctico y táctico.
- Control postural de la conducta. La conducta se dirige a controlar la postura corporal para influir sobre estados interiores.
- No se incluye la conducta en el enfrentamiento. No se utilizó la conducta para influir indirectamente sobre el enfrentamiento.
- Búsqueda de apoyo. La conducta se dirige a lograr apoyo externo, humano u objetivo.
- Conducta de polarización interna. La conducta se dirige a lograr un locus de control interno.
- Conducta de polarización externa. La conducta se dirige a lograr un locus de control externo.

- Contexto social-deportivo. Grado de importancia que se le otorga a la competencia desde el punto de vista social y deportivo. Será crucial (grado 3) cuando revista carácter decisivo y tenga una repercusión social y/o política alta. Será medio (grado 2) cuando no sea decisiva, sirva solo como preparación y su repercusión social no sea alta. Será baja (grado 1) cuando su importancia social lo sea también.

- Sentido personal. Se refiere al grado en que la competencia representa una ocasión importante en la vida personal del atleta y le otorgue una connotación singular y propia. Su magnitud será fuerte, media y baja. Su contenido será positivo (motivador, energizante), negativo (de rechazo, desmotivado) o conflictivo (motivador, por una parte, pero de rechazo, por otra.)

Referencias

- Anshel, M. H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *Int. J. Sport Psychology*, 21: 58-83.
- Anshel, M. H. (1994). A test of the cope model on motor performance and affect. *Percept Mot. Skills*, 178 (3 Pt. 1): 1016-8, Jun.
- Auerbach, S. M.; Kilmann, P. R. (1977). Crisis Intervention: a review of outcome research. *Psychological Bulletin*, 84: 1189-1217.
- Carson, D. K. Bittner, M. T. (1994). Temperament and School-aged children copings abilities and responses to stress. *J-Genet-Psychol.*, Apr.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Cruen, H. J., DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of personality and social psychology*, 50: 571-579.
- González, L. G. y Saragozy, S. (1985). *Apuntes acerca de la relación personalidad-rendimiento en el tirador deportivo*. Trabajo presentado en VI Jornada Técnico Metodológica de la ESPA Nacional. Instituto de Medicina Deportiva.
- González, L. G. (1989). *Estudio de la respuesta de estrés de tiradores adolescentes*. Tesis para la obtención del grado científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. Universidad de La Habana.
- Halstead, M. T., Fernsler, J. I. (1994). Coping strategies of long-term cancer survivors. *Cancer Nurs.* 17 (2): 94-100. Apr.
- Hanson, P. (1990). *El placer del stress*. Editorial Sistemas Técnicos de Edición. S. A. de C. V. México.
- Keller, M. (1989). Aging: the lived experience. *International Journal of Aging and Human Development*. Vol. 29 (1): 67-82.
- Kircaldy, B. D. (1980). Analysis of relation between psychophysiology variable entailed to human performance and extroversion and neuroticism personality variables. *International Journal of Sport Psychology*, Vol. II No. 4, p. 276.
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw Hill. New York.
- Mc. Cain, N. L., Smith, J.C. (1994). Stress and coping in the context of psychoneuroimmunology: a holistic framework for nursing practice and research. *Arch-Psychiatr-Nurs.* Aug: 8 (4): 221-7.
- Roth, S., Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
- Rukholm, L. L., Viverais, G. K. (1993). A multifactorial study of test anxiety and coping responses during a challenge examination. *Nurse Educ-Today*. Apr. 13 (2): 91-9.
- Singer, R. N. y otros. (1989). The effect of five-step cognitive learning strategy on the acquisition of a complex motor task. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1: 98-108.
- Smith, R. E., Nye, S. L. (1989). Comparison of induced affect and covert rehearsal in the acquisition of stress management coping skills. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 17-23.
- Solomon, Z. y otros. (1988). Coping, locus of control, social support and combat-related posttraumatic stress disorder: a prospective study. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 55, 2: 279-285.

Suls, J. y Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies. *Health Psychology*, 4: 249-88.