

Modulo 4

ENTRENAMIENTO EN HABILIDADES PSICOLOGICAS EN EL DEPORTE III

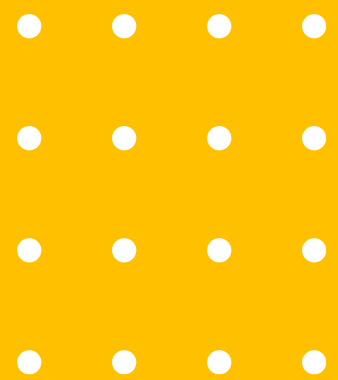
Clase N°4 18/09/23

Lic. Luis Gómez Correa





Nivel de Afrontamiento en el Deporte



A close-up, low-angle shot of a person's legs from the knees down, wearing black leggings and bright red high-heeled shoes with silver buckles. The person is walking on a red carpet. The background is a bright, hazy outdoor setting with a large, out-of-focus tree on the left. The overall lighting is warm and golden, suggesting a sunset or sunrise.

NO ESPERES RESULTADOS DISTINTOS
SI SIGUES HACIENDO LO MISMO

- ❑ Está demostrado que los deportistas utilizan una serie de estrategias de afrontamiento intentando, de esta forma, gestionar el estrés y la ansiedad que les pueda ocasionar la competición

¿ Que es el Afrontamiento?

- ❑ Son múltiples las circunstancias que afrontamos a lo largo de nuestra vida, poniendo en práctica conductas, pensamientos, reevaluaciones de nuestras creencias...para conseguir cambiar alguna situación o dirigir adecuadamente nuestras emociones.

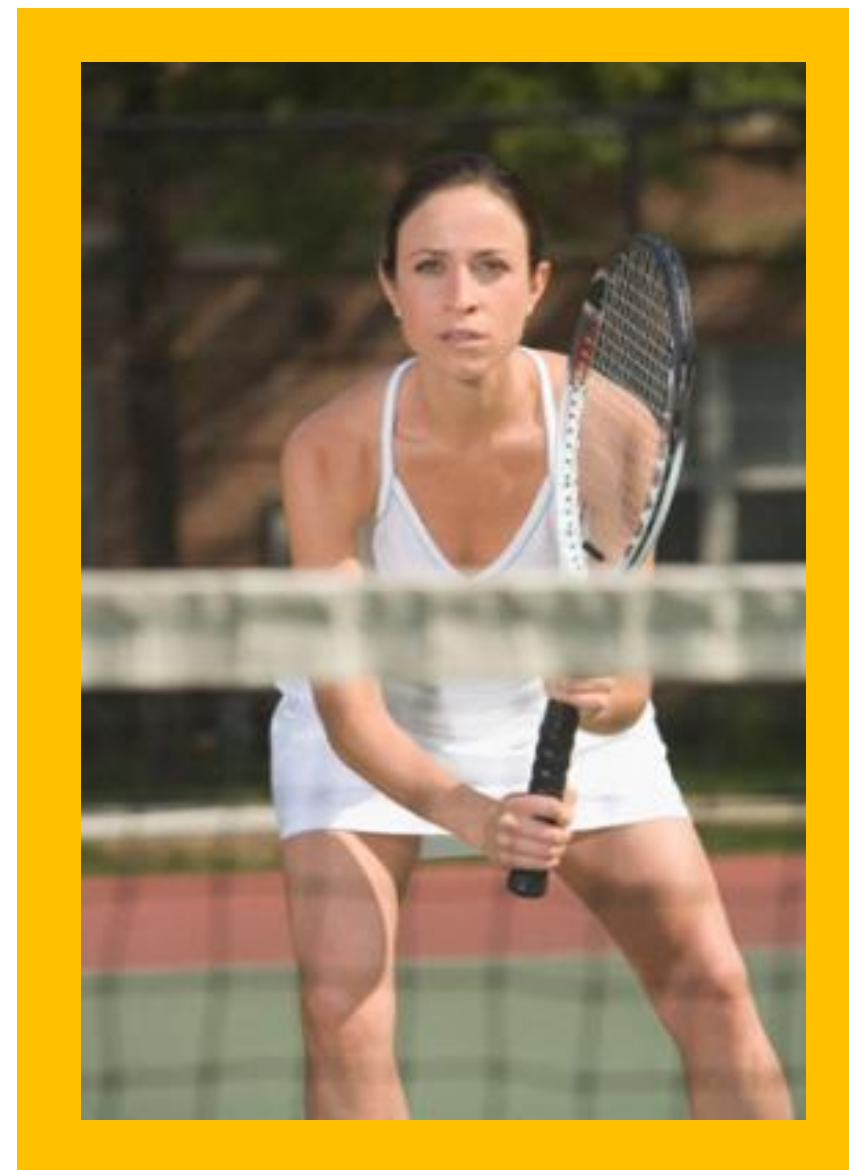


- ❑ Afrontar una situación implica que pongamos en marcha diferentes estrategias que requieren un esfuerzo con la finalidad de superar, adaptarnos o resolver lo mejor posible los retos y dificultades.
- ❑ Por tanto, el afrontamiento requiere la puesta en práctica de un abanico amplio pensamientos y conductas en continuo cambio para poder adaptarnos a las necesidades y demandas.
- ❑ Estas necesidades (**tanto internas como externas**) sentimos que nos desbordan, superan o bloquean y buscamos la forma más adecuada de poder afrontar aquellos cambios no deseados o cuando las consecuencias de estos sucesos no son las que deseamos.



Definiciones de afrontamiento

- ❑ Soriano (2002) realiza un listado de las definiciones más relevantes planteadas por diferentes autores, algunas muy semejantes y otras enfocadas en diversos aspectos, y las ordena cronológicamente:
- ❑ Según Lipowski (1970) el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad.
- ❑ Otros ven al afrontamiento como la conducta que busca el alivio, recompensa y equilibrio, ante cualquier problema (Weissman & Worder, 1977).



- ❑ **Mechanic (1978)**, considera que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas;
- ❑ En psicología, el afrontamiento ha sido definido como: un conjunto de estrategias cognitivas y conductuales que la persona utiliza para gestionar demandas internas o externas que sean percibidas como excesivas para los recursos del individuo (**Lazarus y Folkman 1984**).
- ❑ Para **Díaz Martín (2010)** el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como partícipes en los niveles de calidad de vida.



Las principales estrategias de afrontamiento

Los estudios de psicología resaltan tres grandes características de las estrategias de afrontamiento, a partir de las cuales se pueden clasificar así:

- 1.- La valoración, búsqueda del significado del evento crítico.
- 2.- El problema, intenta confrontar la realidad, manejando las consecuencias que se nos presentan.
- 3.- La emoción, regulación de los aspectos emocionales e intento de mantener el equilibrio afectivo.

Las estrategias centradas en el problema suelen ser utilizadas en condiciones de estrés visto como controlable: son estrategias orientadas hacia la tarea, para alcanzar la resolución y/o modificación del problema.



- ❑ En cambio, las estrategias centradas en las emociones tienden a ser utilizadas cuando percibimos el evento estresante como incontrolable, como lo que se puede experimentar ante el peligro:
 - se intenta afrontar el problema centrándose en las emociones y liberarlas e intentar relajarse.

- ❑ Por último, las estrategias basadas en la evitación tienden a manejarse en aquellos momentos en los que la persona asume aplazar el afrontamiento activo por la necesidad de ordenar y hacer acopio de sus recursos antes de afrontar activamente la situación:
 - son estrategias centradas en la evasión, en la distracción, en tomar distancia del evento estresante, o volcarse en otra actividad para no pensar.



Tipos de Afrontamientos

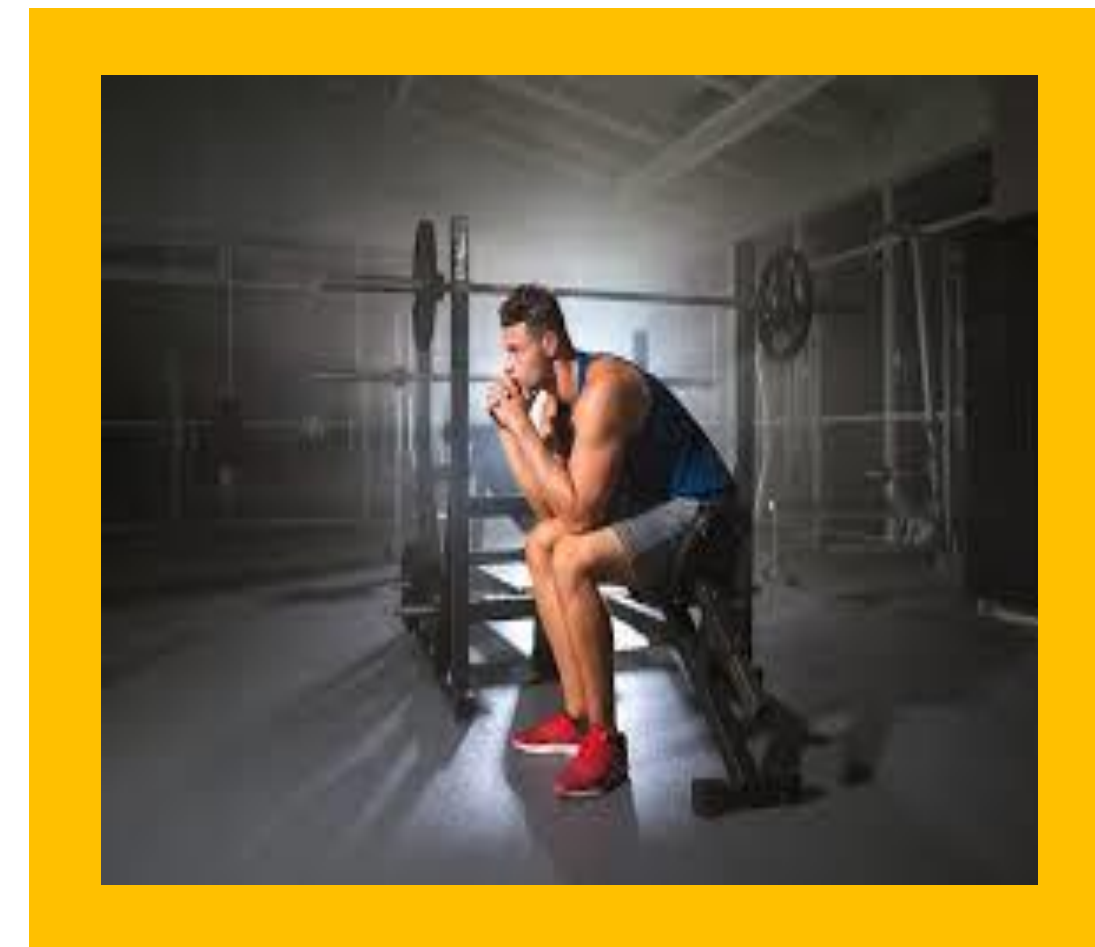
Se puede categorizar las estrategias de afrontamiento en:

- 1.- afrontamiento centrado en el problema
- 2.- afrontamiento centrado en las emociones

Estos estilos van ocupando un lugar preferente en las formulaciones sobre el afrontamiento como dimensión diferenciadora de las distintas estrategias de afrontamiento.

1.- Estrategias de afrontamiento centradas en el problema

La persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema que ha provocado la disonancia cognitiva.



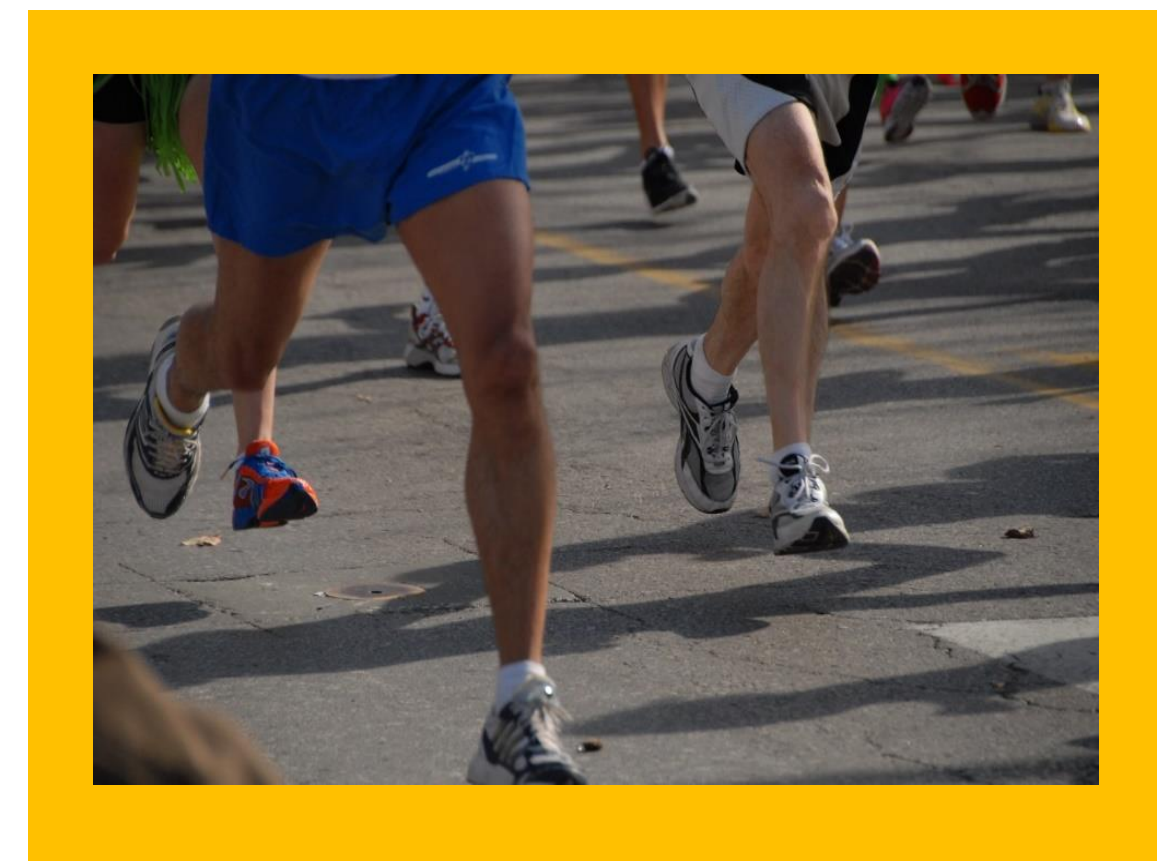
Un problema es una situación para la que no tenemos una respuesta o una forma de actuar eficaz.

La vida es una continua sucesión de situaciones que requieren una respuesta.

Las situaciones no son en sí mismas problemáticas, es la falta de una respuesta apropiada lo que hace problemática una situación.

Desde el momento en que no se encuentra una respuesta adecuada a ellas, se convierten en problemas, generando:

- Malestar.
- Preocupación.
- Ansiedad y “bloqueo” en la toma de decisiones, haciendo cada vez más difícil buscar o generar soluciones.
- Pensamientos de incapacidad o de inutilidad personal.

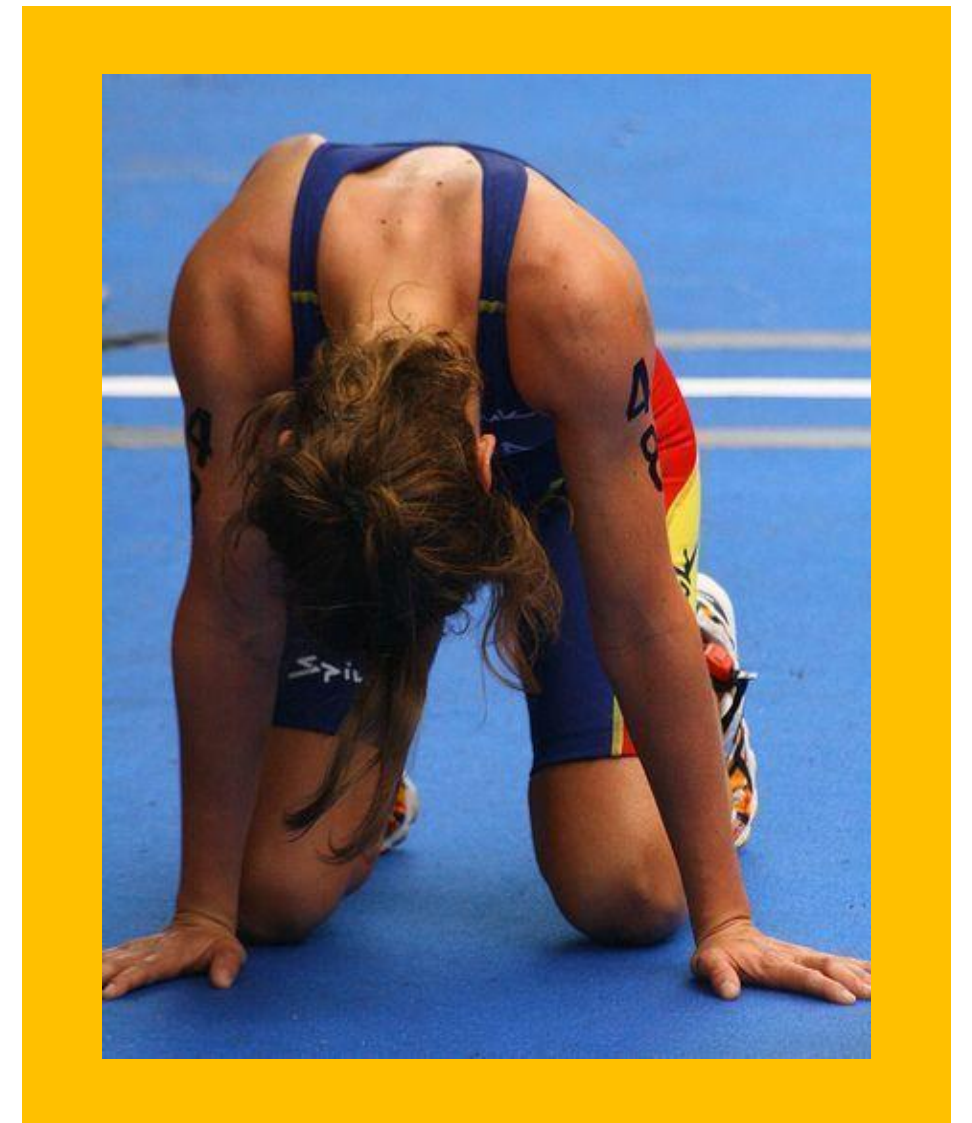


Desarrollar estrategias útiles para analizar las situaciones y buscar soluciones eficaces es una forma inteligente de afrontar estos retos con mayores garantías de éxito.

Los objetivos de la técnica de solución de problemas son:

- Ayudar a las personas a reconocer un problema en el momento en que comienza a presentarse.
- Inhibir la tendencia a responder a una situación problema de forma impulsiva.
- Facilitar una amplia gama de posibles respuestas adecuadas a la situación y establecer un procedimiento para escoger la respuesta más adecuada al problema presentado.

El resultado será una mayor eficacia para hacer frente a los problemas, así como una reducción de las posibles respuestas emocionales como la ansiedad



Este entrenamiento es útil en aquellas situaciones en las que la persona da vueltas al problema sin saber qué hacer, es incapaz de tomar decisiones o toma decisiones impulsivas o inadecuadas por no haber considerado algunos aspectos de la situación o las posibilidades de acción reales.

La técnica de resolución de problemas sigue los siguientes pasos:

1.- Orientación hacia el problema

Hay que reconocer que las situaciones problemáticas (para las que no se dispone de soluciones inmediatas) son algo habitual y normal en la vida, que es lógico esperar que se presenten con relativa frecuencia



Debemos hacerlas frente buscando respuestas eficaces, en lugar de abandonarse a sentimientos de inutilidad o permitir que las respuestas emocionales bloqueen acciones más inteligentes. Para ello lo más adecuado es:

- Tratar de identificar las situaciones problema cuando aparecen.
- Inhibir la tentación de responder impulsivamente ante una situación problema.
- Buscar posibles soluciones adecuadas a la situación.
- No considerar un problema como insuperable.

2. Definir y formular el problema

Sólo los problemas bien formulados tienen solución. En las investigaciones científicas, los términos del problema (o la pregunta a resolver) suelen ser claros y estar bien definidos.



Una pregunta clara facilita la respuesta. Pero en la vida ordinaria los problemas no suelen presentarse tan claramente definidos.

Es necesario aprender a definir los problemas en términos objetivos y solucionables.

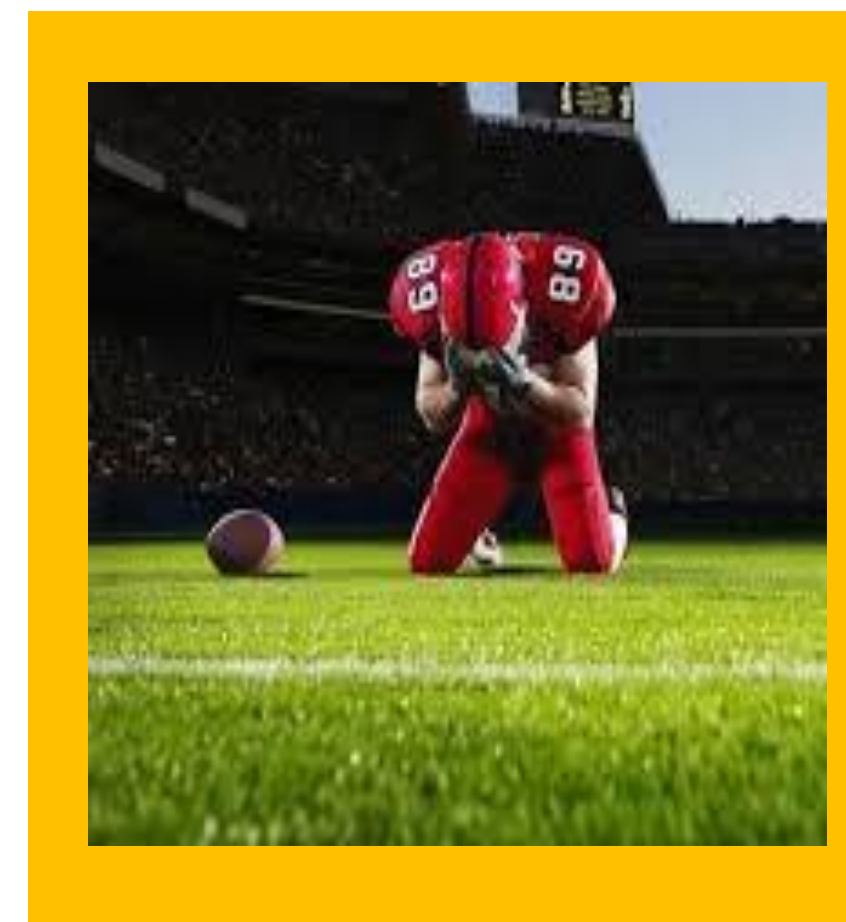
Se puede ayudar a una formulación más adecuada considerando una serie de preguntas básicas:

Quién está implicado

Qué está sucediendo

Dónde, cuándo, por qué...

Incluyendo en las respuestas únicamente los datos y los hechos, y corrigiendo todo tipo de suposiciones e interferencias



Frente a una definición como:

- mi problema es que no puedo soportar mi trabajo actual.

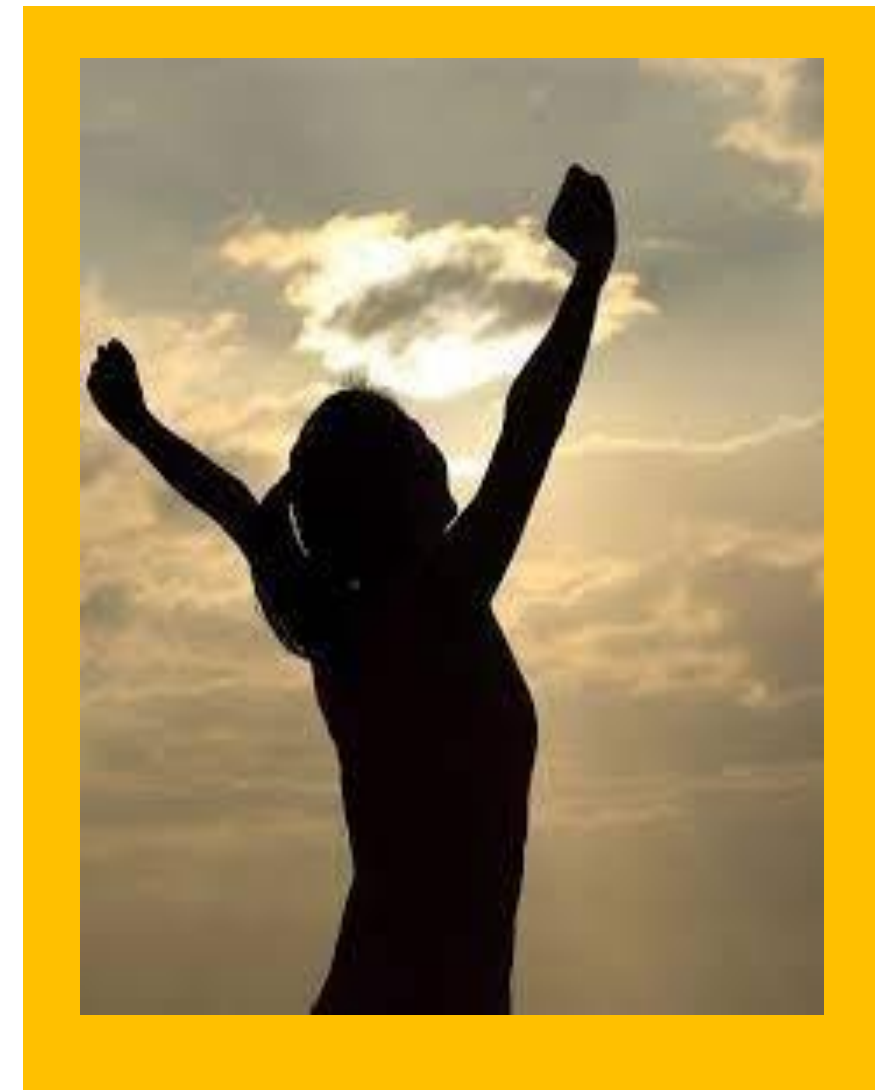
Definición que no permite ninguna solución, definiciones alternativas como:

- ¿qué puedo hacer para mejorar mis condiciones de trabajo, en especial disponer de más tiempo?
- ¿qué he de hacer para cambiar de trabajo?

Estos señalan un punto de partida para una posible solución

3. Generación de soluciones alternativas

- El objetivo ahora es generar o buscar el mayor número posible de conductas o alternativas de acción para solucionar la situación-problema.
- Una "tormenta de ideas" puede ser la técnica adecuada para hacerlo. De momento "todo vale", para que no se establezca un bloqueo mental sobre posibles soluciones.



Es necesario generar un número elevado de alternativas, pues cuantas más soluciones, más posibilidades de elección y más probabilidades de que la mejor solución posible se encuentre entre ellas.

Exigir al menos diez obliga a cambiar el punto de vista habitual.

4. Toma de decisiones

Ahora es el momento de evaluar las soluciones generadas y decidir cuál o cuáles elegir para resolver el problema.

Para ello debe establecer algunos criterios de evaluación, cada uno con una puntuación específica en función de la importancia que se le dé, por ejemplo, bienestar personal (9), imagen profesional (7), retribución económica (5).

Establecidos los criterios se evalúa cada alternativa puntuando el valor que tendría para alcanzar cada uno de estos criterios.

La alternativa de solución que obtenga una mayor puntuación será seleccionada como la respuesta a emitir.

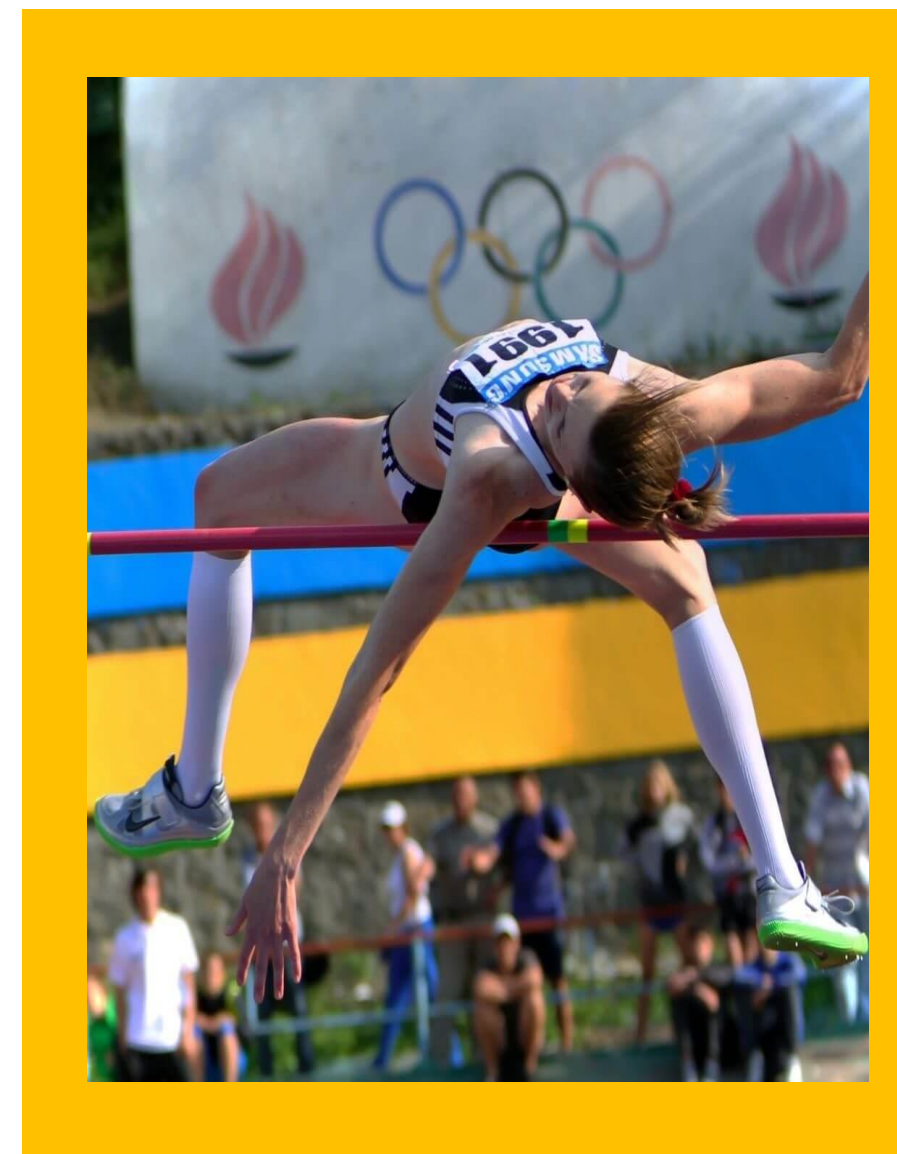


5. Puesta en práctica y verificación de la solución seleccionada

Finalizado el periodo de tiempo durante el cual se pondrá en práctica la solución seleccionada se evalúa hasta qué punto ha sido eficaz, es decir, si ha conseguido la solución del problema.

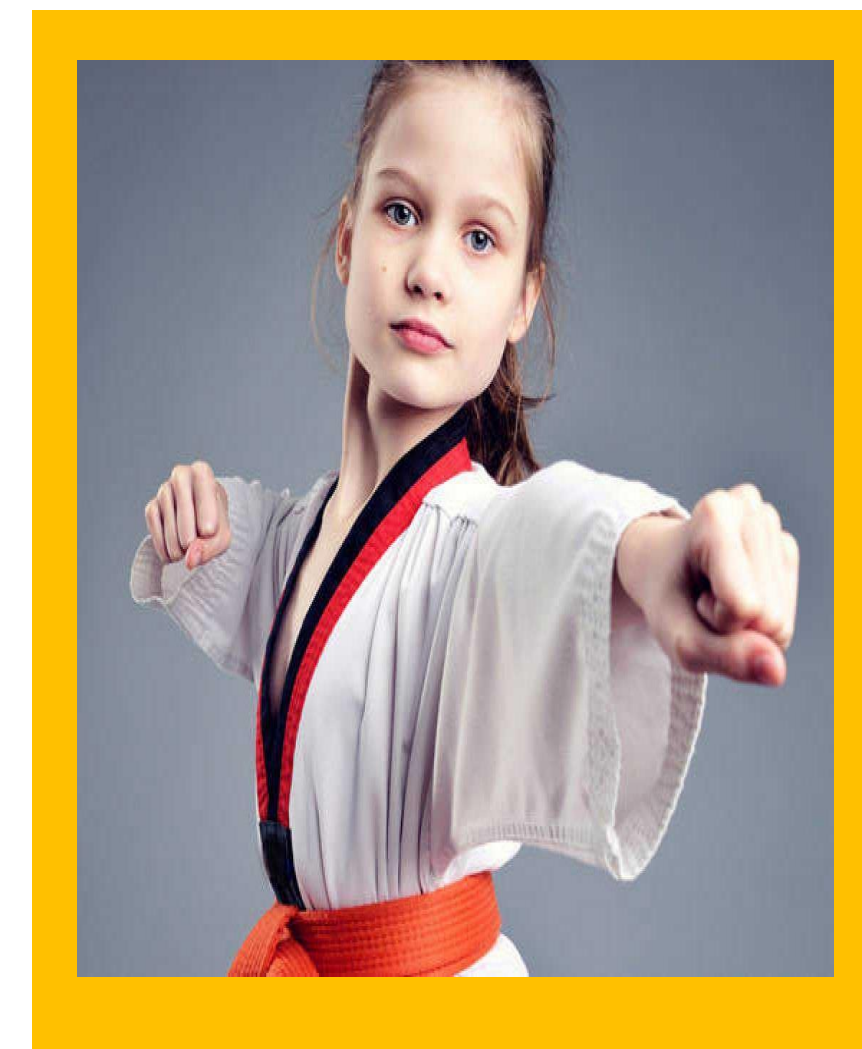
Para hacerlo se vuelve a utilizar la matriz de decisión con los criterios previamente fijados, pero valorando ahora realidades y no expectativas.

Si se han alcanzado los criterios que se fijaron, se habrá solucionado el problema o estará en vías de solución, si por el contrario no es así, habrá de revisar el proceso de solución del problema.



2.- Estrategias de afrontamiento centradas en las emociones

- ❑ Tienen como objetivo reducir o manejar el malestar emocional asociado o provocado por la situación.
- ❑ La persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante.
- ❑ Si no funcionan o son insuficientes el primer tipo de estrategias, se pretende aminorar el impacto sobre el individuo.
- ❑ Este tipo de estrategias vienen configuradas por todas aquellas reacciones que no resuelven el problema en sí mismo, pero nos hacen sentir mejor en momentos de peligro o amenaza.
- ❑ Con frecuencia es la forma de percibir la información, de evaluarla y de evaluar los propios recursos para afrontarla, más que las propias demandas objetivas de la situación, lo que determina nuestra forma de comportarnos.



- ❑ El problema en este caso no dependerá de la situación en sí, sino de la forma en la que la interpretamos y los pensamientos que generan al respecto.
- ❑ En muchos casos habrá que dirigir los esfuerzos, más que a modificar los sucesos, a modificar los propios pensamientos, a modificar la forma de interpretar la situación y los pensamientos generados al respecto, pues son la causa real del malestar emocional y de las conductas inadecuadas.

Estrategias centradas en las emociones son:

- 1.- El autocontrol.
- 2.- El distanciamiento.
- 3.- La revaluación positiva.
- 4.- La reorganización cognitiva.
- 5.- La autoinculpación y el escape/evitación.



□ Una de las técnicas centrada en las emociones es:

Reorganización Cognitiva

El objetivo es:

Modificar la forma de interpretar las situaciones (pensamientos irracionales), para conseguir que no se desarrollen respuestas emocionales y auto diálogos que deterioren el estado de ánimo, y también ser capaz de llevar a cabo comportamientos que permitan afrontar la situación con eficacia.

Pasos para la aplicación de la reorganización cognitiva:

- 1.- **Descripción e identificación de los sucesos reales de forma objetiva.** (situación). El punto de partida es detallar cual ha sido el suceso real. Debe realizarse por escrito describiendo aspectos como qué sucedió o quien estaba presente. Hacer la descripción lo más objetiva posible.



2.- Identificar los pensamientos generados a partir de ese suceso.

Es muy importante llevar a cabo una recopilación activa de estos pensamientos y autoafirmaciones, siempre registrándolos de forma física.

Este registro nos pondrá de relieve la forma en que solemos evaluar y pensar acerca de los sucesos, permitiendo identificar posteriormente los que son más adecuados y los más irracionales.

3.- Descripción de respuestas emocionales

(responde a la pregunta "¿cómo me siento?"), ejemplo; me sentí triste, defraudado, irritado...).

4.- Comportamientos que siguen a esa interpretación del suceso real

(responde a la pregunta "¿Qué hago"). Que es lo que hago para mitigar esa emoción, por ejemplo "veo la tele", "como", "llamo a un amigo"...

5.- Discutir, criticar, cuestionar y modificar los pensamientos y auto afirmaciones irracionales que siguen al suceso real.



6.- Sustituir los pensamientos inadecuados por pensamientos que generen respuestas emocionales y conductas más adecuadas.

Para ello se pueden utilizar diferentes estrategias:

❑ Autoafirmaciones automáticas que devalúen o anulen los pensamientos inadecuados.

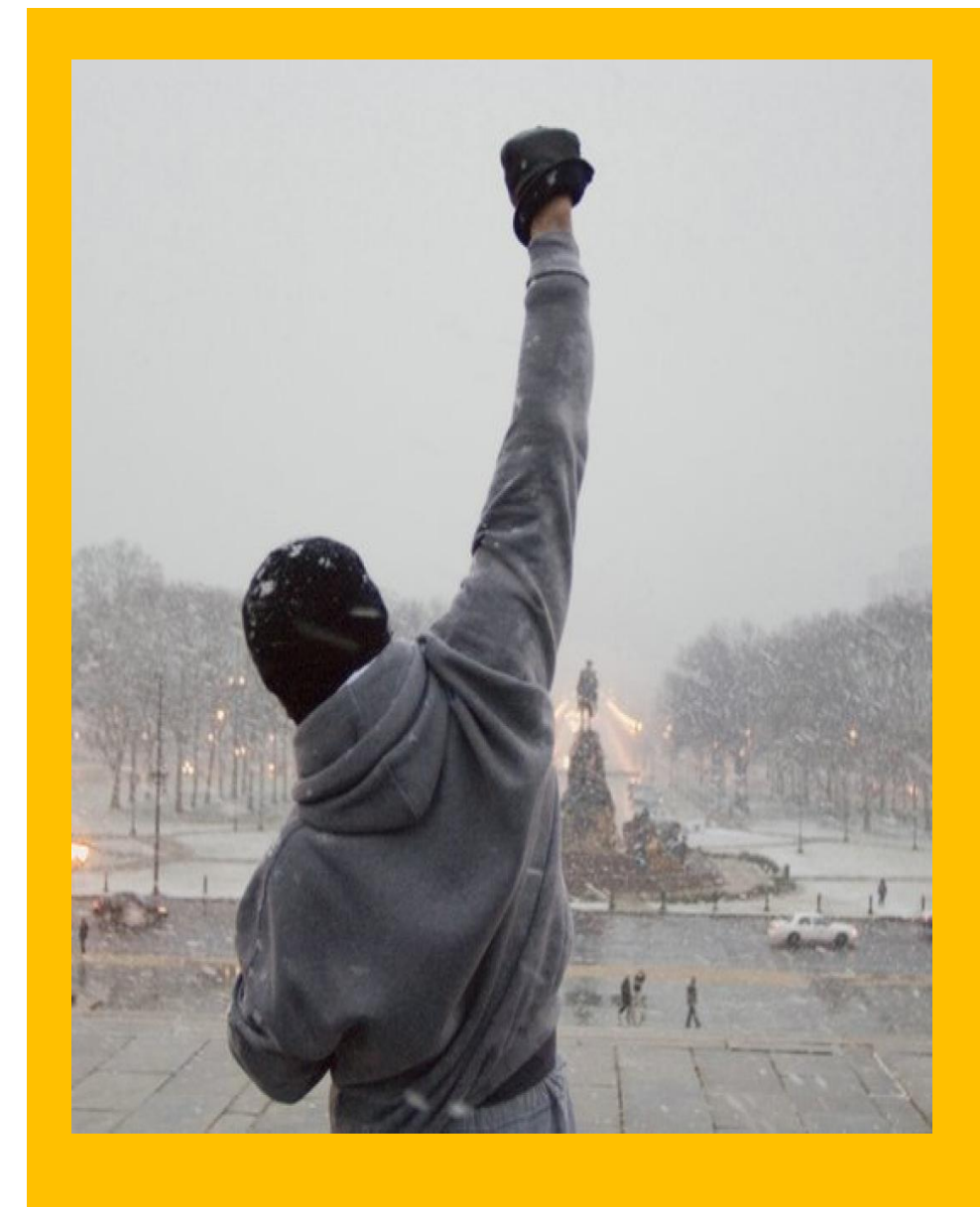
Por ejemplo, decirse frases como:

- “No me afecta la situación, son sólo pensamientos”.
- “Qué graciosas son estas cosas que me estoy diciendo”.
- “No hay ninguna evidencia de que sea verdad lo que me digo”.

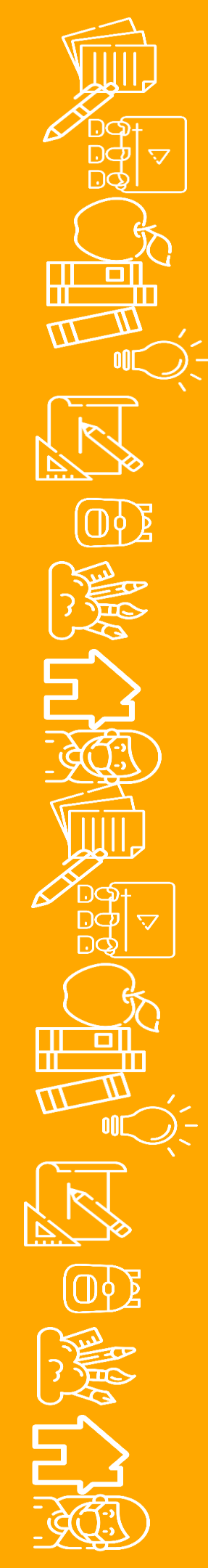
❑ Autoafirmaciones de auto apreciación o de ánimo.

Por ejemplo, decirse frases como:

- “Siempre he conseguido lo que me he propuesto seriamente”.
- “Mis mejores recursos son...”
- Establecer claves para cambiar la forma de percibir los acontecimientos.
- Cómo puedo interpretar la situación de otra forma.
- Qué aspectos interesantes puede tener esta situación.



- Desarrollar claves para valorar de una forma más positiva la situación.
 - Cómo puedo aprovechar esta experiencia.
 - Qué cambios me ayudarán a realizar lo que antes no me atrevía.
- ❑ La puesta en marcha de una estrategia de afrontamiento dada ante un estresor viene determinada en gran medida por las características del estresor y por la valoración que el sujeto haga de éste.
- ❑ No obstante, se trata de un proceso con determinaciones múltiples, en el que se encierran tanto aspectos situacionales como predisposiciones personales, entre las que se incluye, por ejemplo, el llamado estilo de afrontamiento de la persona, o la tendencia a utilizar determinadas estrategias de afrontamiento.



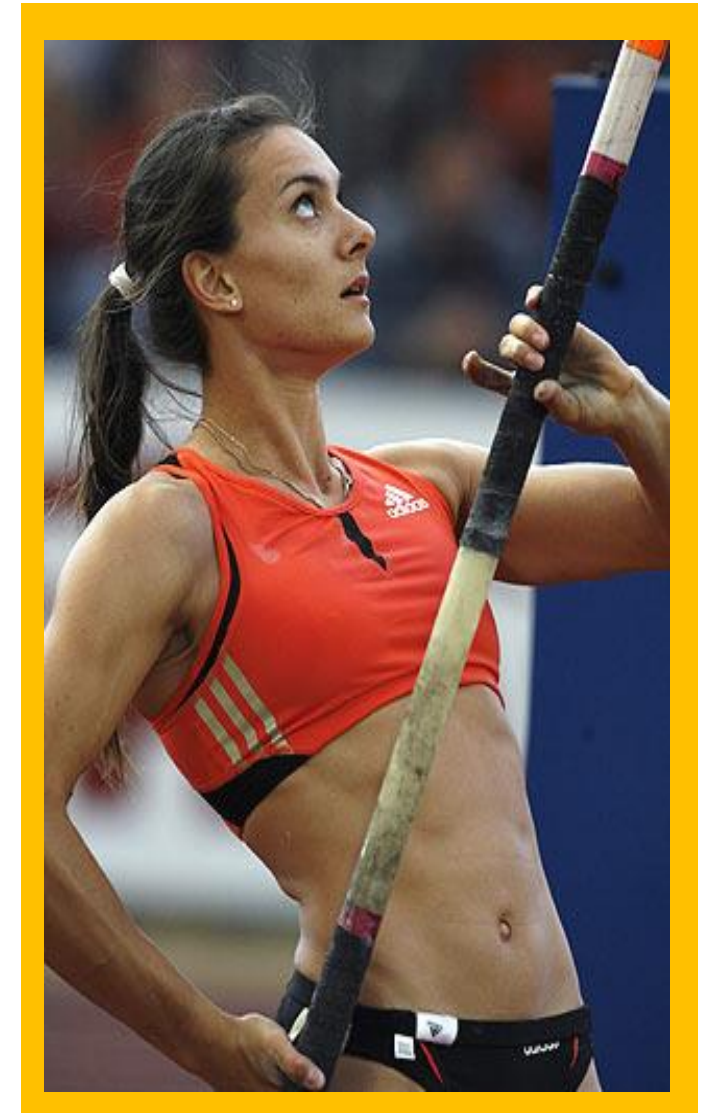
- ❑ Las investigaciones de Lazarus muestran que el sujeto puede reaccionar de dos formas frente a una situación estresante y capaz de generar estrés.

1.- Afrontamiento Proactivo:

Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que busca modificar la situación. Responde a una actitud creativa.

Consiste en conductas aproximativas al problema, tendentes a la resolución. Son posturas proactivas:

- ❑ Buscar información y consejo.
 - ❑ Arriesgarse a realizar acciones para resolver el desequilibrio.
 - ❑ Tomar medidas preventivas a partir de una valoración ajustada de la situación.
 - ❑ Visualizar el problema de forma positiva.



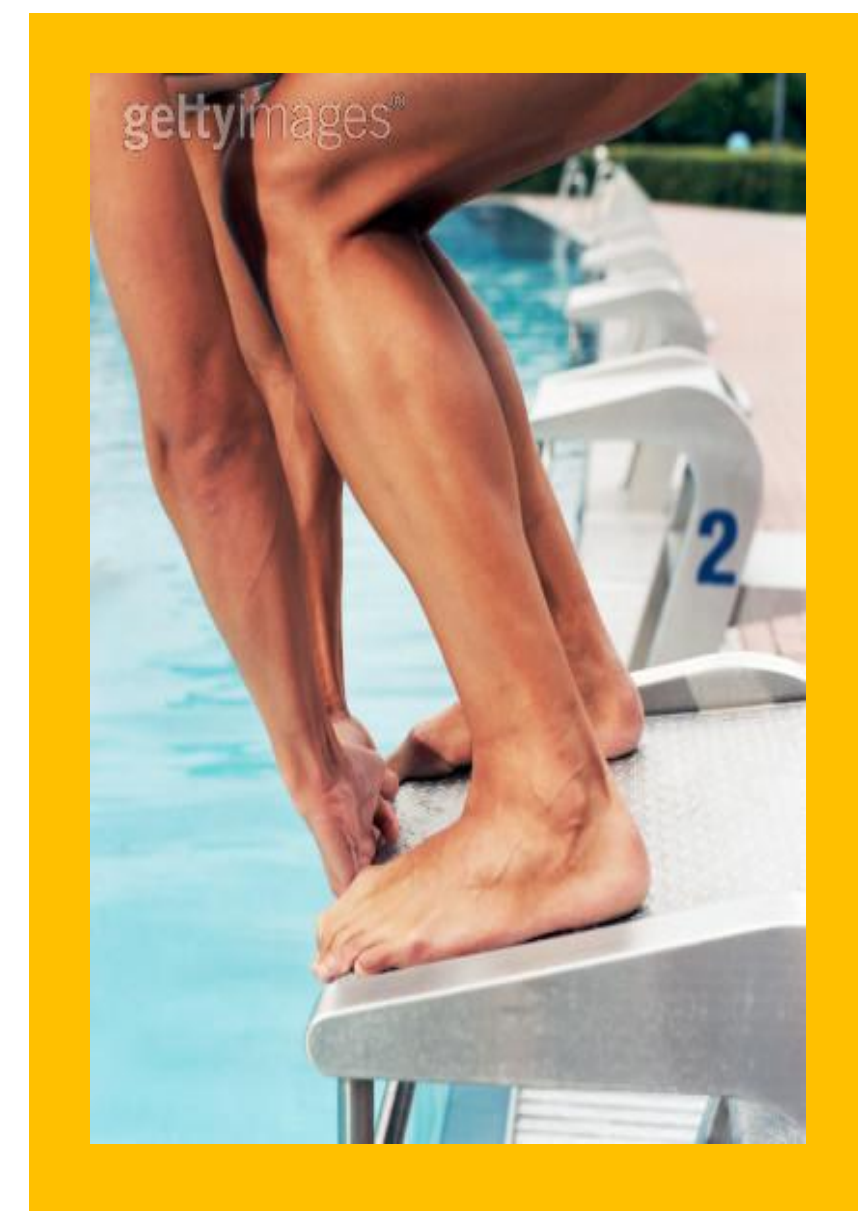
2.- Afrontamiento reactivo:

Es la forma de hacer frente a una situación de estrés que intenta evitar las emociones negativas. Responde a una postura defensiva.

Es poco eficiente y facilita la cronificación del problema al no buscarle soluciones.

Ejemplos de estas respuestas son:

- Exagerar los problemas.
- Adoptar una posición de víctima.
- Evitar las situaciones conflictivas.
- Desplazar el interés hacia otras actividades.
- Tolerar el estrés de forma pasiva.
- Evitar asumir las propias emociones.
- Intentar negar la situación, incluso desarrollar conductas agresivas.
- Consumir drogas legales como el alcohol, tabaco, fármacos u otras y/o realizar conductas de riesgo.



1.- Técnicas generales

Desarrollo de un buen estado físico

- ❑ El desarrollo y mantenimiento de un buen estado físico tiene buenos efectos en la prevención del estrés; para ello, es aconsejable la realización de ejercicio de manera habitual.
- ❑ En general, el ejercicio aumenta la resistencia física del individuo pero además aumenta la resistencia psicológica; la realización de ejercicio nos obliga a desplazar la atención de los problemas psicológicos y nos facilita el descanso y la recuperación de la actividad mental desarrollada anteriormente.
- ❑ El ejercicio físico permite movilizar el organismo mejorando su funcionamiento y su capacidad física para hacer frente al estrés, aumentando la capacidad para el trabajo físico y mejorando las funciones cardiovascular, respiratoria y metabólica.



En caso de estrés, resulta muy convincente descargar con ejercicio físico lo que de otro modo acabaría siendo toxinas

❑ Dieta adecuada

El desarrollo de buenos hábitos alimentarios del individuo constituye una medida aconsejable para la prevención del estrés.

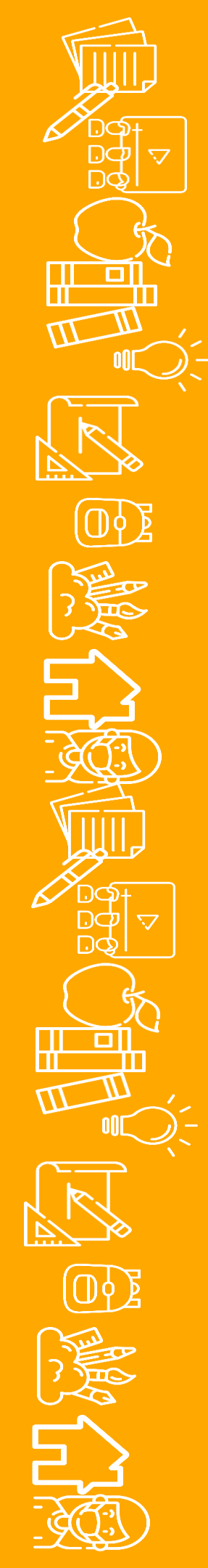
Las demandas energéticas que actualmente recibimos de nuestro entorno determinan la necesidad de tener un equilibrio nutritivo adecuado para responder a esas demandas y para no desarrollar problemas carenciales.

❑ Apoyo social

Establecimiento y desarrollo de redes sociales, que puedan facilitar apoyo social al individuo.

Las relaciones sociales con otras personas puede resultar una fuente de ayuda psicológica

Un grupo social puede constituirse en referencia que facilite al individuo una mejor adaptación e integración en la realidad.



❑ La distracción y el buen humor

Fomentar la distracción y buen humor constituye una buena medida para prevenir situaciones de ansiedad

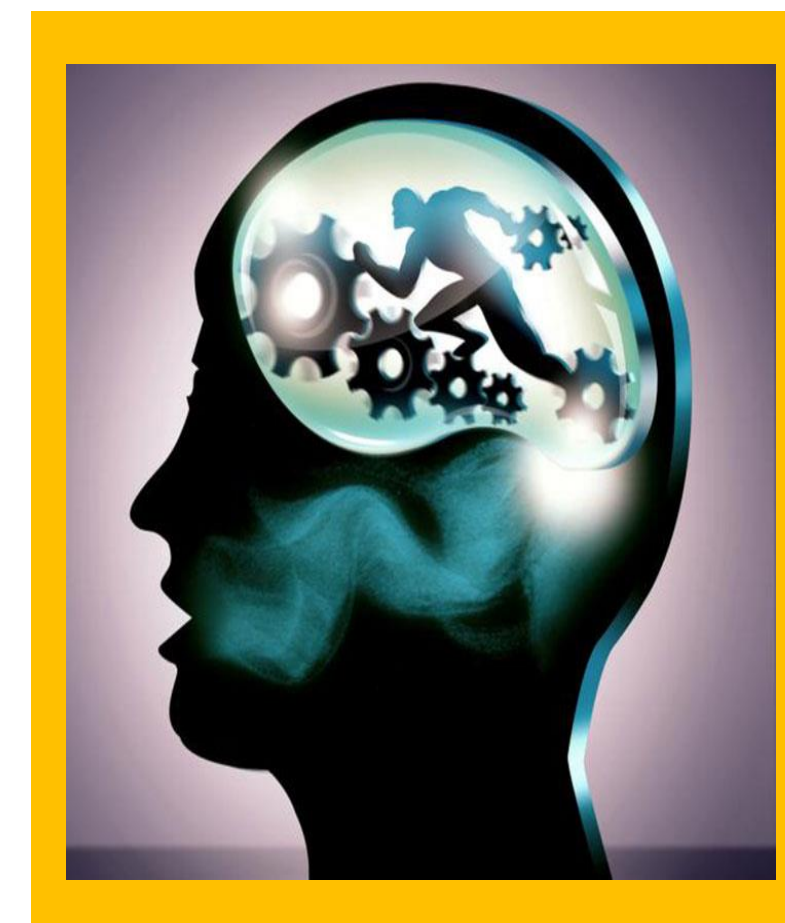
Además de facilitar el desplazamiento de la atención de los problemas, contribuye a la importancia de esos problemas.

2.- Técnicas cognitivas

Utilizadas para cambiar el pensamiento, modificar las evaluaciones negativas respecto de las demandas o de los propios recursos del individuo para afrontarlas y facilitar una reestructuración de los esquemas cognitivos.

❑ Reorganización cognitiva

Intenta ofrecer vías y procedimientos para que una persona pueda reorganizar la forma en que percibe y aprecia una situación.



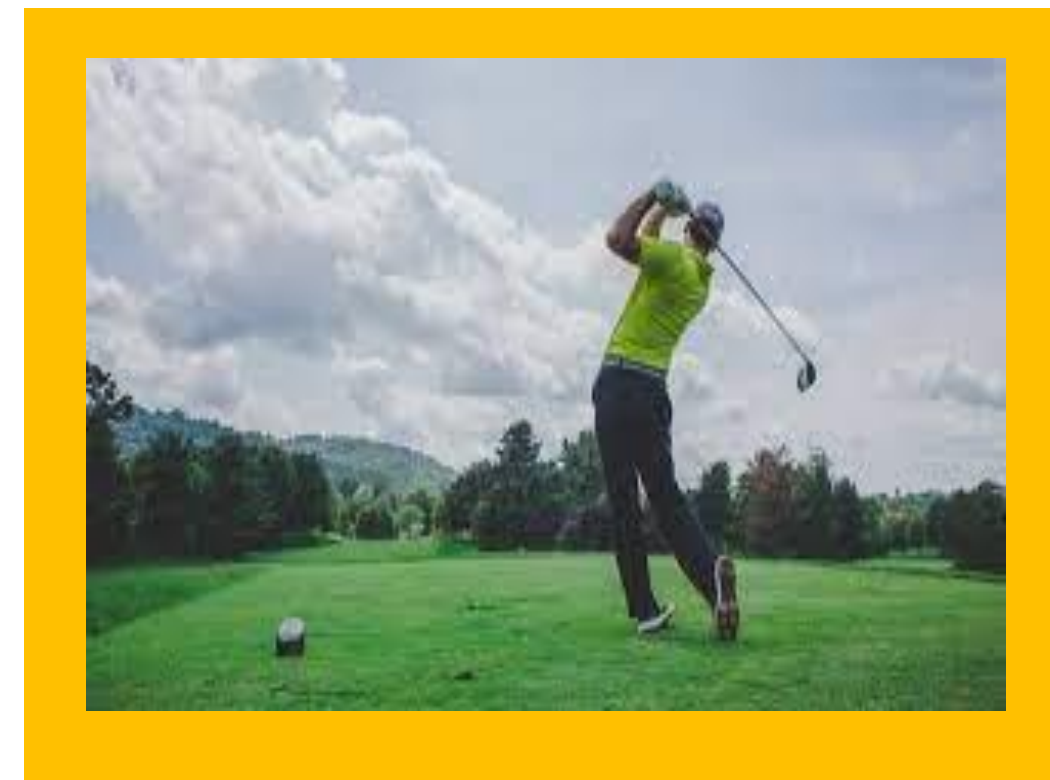
Si la forma de comportarnos y la forma en que sentimos depende de la forma en que percibimos una situación, resulta importante disponer de estrategias de redefinición de situaciones cuando la definición que hemos adoptado no contribuye a una adaptación adecuada.

Esta técnica está dirigida a sustituir las interpretaciones inadecuadas de una situación, por otras interpretaciones que generen respuestas emocionales positivas y conductas más adecuadas.

❑ Modificación de pensamientos automáticos y de pensamientos deformados

Ante una situación, es habitual desarrollar una serie de pensamientos para interpretar esa situación. Estos pensamientos pueden ser tanto racionales como irracionales.

Mediante estas técnicas se intenta la identificación y el cambio de los pensamientos irracionales.



- ❑ Los pensamientos automáticos son espontáneos y propios de cada individuo. Son elaborados sin reflexión o razonamiento previo aunque son creídos como racionales. Tienden a ser dramáticos y absolutos y son muy difíciles de desviar. Llevan a interpretaciones negativas y a emociones desagradables
- ❑ El modo de intervención para la modificación de estos pensamientos es indicar al sujeto que lleve un autorregistro de los pensamientos que le surgen en las situaciones de su vida normal, y que intente evaluar en qué medida considera que reflejan la situación que ha vivido. El individuo se irá dando cuenta progresivamente de sus pensamientos automáticos y desestimando su importancia.
- ❑ La intervención sobre este tipo de pensamientos consiste en lograr una descripción objetiva de la situación, identificar las distorsiones empleadas para interpretarlo y eliminar esas distorsiones modificándolas mediante razonamientos lógicos.



Los errores de pensamiento o distorsiones más frecuentes son:

- ❑ **Sobre generalización:** Sacar conclusiones a partir de pocos datos. Suele llevar a la utilización de etiquetas. Ejemplo: “El otro día cometí un error en mi trabajo, soy una completa nulidad”.
- ❑ **Pensamiento dicotómico:** Las cosas son buenas o malas, correctas o incorrectas, sin término medio. Suele llevar al perfeccionamiento. Ejemplo: “No he sido capaz de presentar el proyecto sin ninguna errata, así que he fracasado”:
- ❑ **Personalización y falacia de control:** Asumir el control sobre todo y la responsabilidad sobre lo que sale mal. Ejemplo: Si no consigo que todos mis subordinados rindan al máximo es porque no valgo para nada.
- ❑ **Filtrado:** Atender sólo a algunos aspectos de la situación. Ejemplo: Todo me lo mandan a mí, mientras los demás se pasan el día sin hacer absolutamente nada.



- ❑ **Lectura de la mente o adivinación del pensamiento:** Se adivina, sin fundamento, la causa del comportamiento de los demás. Ejemplo: Si me ha mandado un trabajo tan importante es porque piensa que voy a fallar y así tendrá una justificación para echarme.
- ❑ **Razonamiento emocional:** Considerar las emociones que sentimos como prueba de la realidad. Ejemplo: Estoy nervioso por la presentación ante un cliente, seguro que eso significa que lo haré mal.
- ❑ **Desensibilización sistemática:** Desarrollada por Wolpe (1958). Con esta técnica se intentan controlar las reacciones de ansiedad o miedo ante situaciones que resultan amenazadoras a un individuo.

El individuo en un estado de relajación, se va enfrentando progresivamente con situaciones imaginadas dispuestas en orden creciente de dificultad ante el desarrollo de ansiedad, hasta que el individuo se acostumbra a estar relajado y a no desarrollar respuestas emocionales negativas en estas situaciones.



□ Inoculación de estrés

Creada por Miedchenbaum y Cameron (1974). Esta es una técnica de carácter cognitivo y comportamental. La metodología es similar a la de la desensibilización sistemática.

A partir del aprendizaje de técnicas de respiración y relajación para poder relajar la tensión en situación de estrés, se crea por el sujeto una lista en la que aparecen ordenadas las situaciones más estresantes.

Comenzando por las menos estresantes el individuo irá imaginando esas situaciones y relajándose. Después, el individuo tendrá que desarrollar una serie de pensamientos para afrontar el estrés y sustituirlos por anteriores pensamientos estresantes; por último, utilizará en vivo estos pensamientos de afrontamiento y esas técnicas de relajación en situaciones reales para abordar situaciones estresantes.



□ Detención del pensamiento

La acción de esta técnica está dirigida a la modificación de pensamientos negativos reiterativos que conducen a sufrir alteraciones emocionales (ansiedad) es decir que no contribuyen a buscar soluciones eficaces del problema sino a dificultarlo.

Consiste en lo siguiente: cuando aparece una cadena de pensamientos repetitivos negativos intentar evitarlos mediante su interrupción (golpeando la mesa o vocalizando la expresión “basta”, por ejemplo) y sustituir esos pensamientos por otros más positivos y dirigidos al control de la situación.

“La lógica de esta técnica se basa en el hecho de que un estímulo suficientemente potente atraerá la atención sobre él haciendo que se deje de prestar atención a los pensamientos que se están desarrollando” (Peiró y Salvador, 1993).



3.- Técnicas fisiológicas

Las técnicas fisiológicas que se describen a continuación buscan la modificación de esas respuestas fisiológicas y/o la disminución de los niveles de activación producidos por el estrés centrándose directamente en los componentes somáticos implicados en éste.

□ Técnicas de relajación física

Las más utilizadas son la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz.

Estas técnicas intentan aprovechar la conexión directa entre el cuerpo y la mente, de la existencia de una interdependencia entre la tensión psicológica y la tensión física o dicho de otro modo, que no es posible estar relajado físicamente y tenso emocionalmente.

La relajación es un estado del organismo de ausencia de tensión o activación con efectos beneficiosos para la salud a nivel fisiológico, conductual y subjetivo.

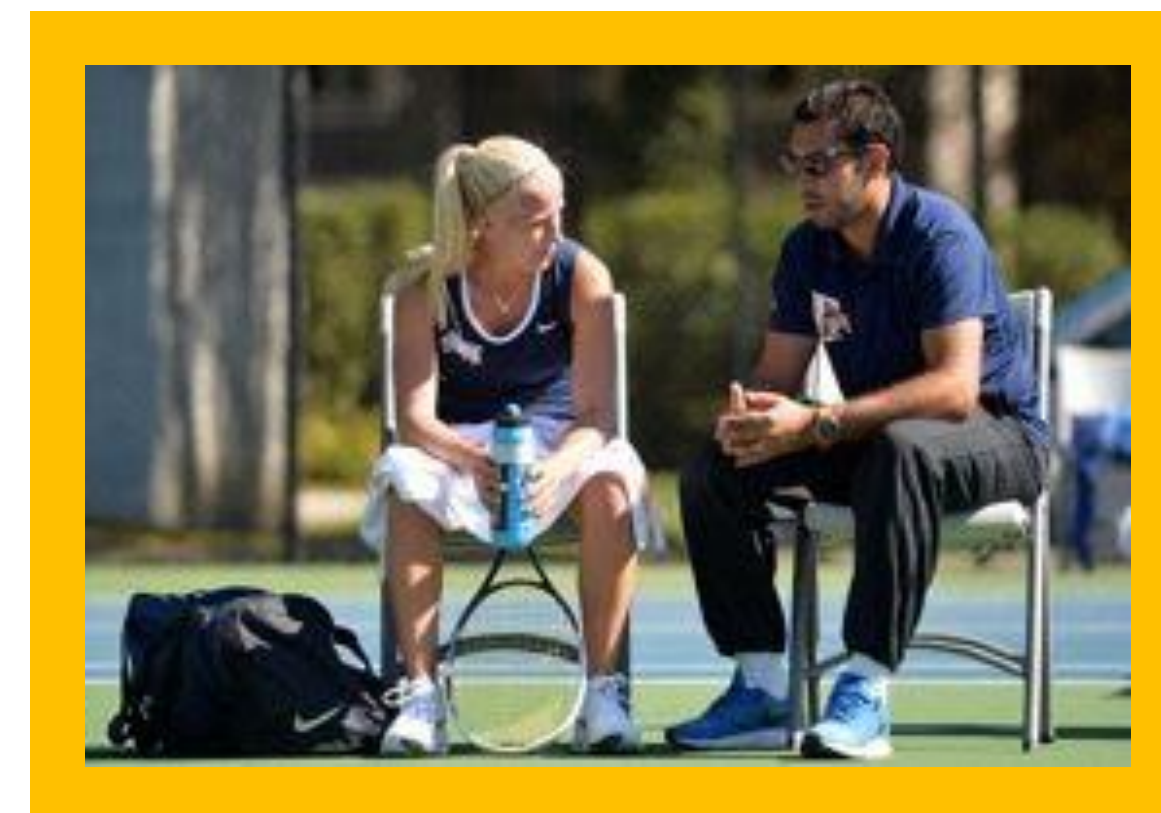


❑ Técnicas de control de respiración

“Las situaciones de estrés provocan habitualmente una respiración rápida y superficial, lo que implica un uso reducido de la capacidad funcional de los pulmones, una peor oxigenación, un mayor gasto y un aumento de la tensión general del organismo” (Labrador, 1992).

Estas técnicas consisten en facilitar al individuo el aprendizaje de una forma adecuada de respirar para que en una situación de estrés pueda controlar la respiración de forma automática y le permita una adecuada oxigenación del organismo que redunde en un mejor funcionamiento de los órganos corporales y un menor gasto energético

“Existen diversas técnicas de entrenamiento de la respiración practicada en situaciones de tensión y estrés. El aprendizaje y la posterior utilización de estas técnicas resulta bastante fácil y sus efectos beneficiosos son apreciables inmediatamente.



□ Técnicas de relajación mental (meditación)

La práctica de meditación estimula cambios fisiológicos de gran valor para el organismo. Pretenden que la persona sea capaz de desarrollar sistemáticamente una serie de actividades (perceptivas y/o conductuales) que le permitan concentrar su atención en esas actividades y desconectar de la actividad mental cotidiana del individuo de aquello que puede resultarle una fuente de estrés.



□ Biofeedback

Esta es una técnica de intervención cognitiva para el control del estrés pero busca efectos a nivel fisiológico. Su objetivo es dotar al individuo de capacidad de control voluntario sobre ciertas actividades y procesos de tipo biológico.

Las técnicas de biofeedback permiten que un sujeto, mediante instrumentos electrónicos que generan señales auditivas o visuales, tenga consciencia de los cambios fisiológicos y biológicos que normalmente no son conscientes (ritmo cardíaco, presión arterial, velocidad del pulso...) Con estas técnicas el paciente puede modificar sus propios estados orgánicos y provocar su normal funcionamiento.

4.- Técnicas conductuales

❑ Entrenamiento asertivo

Mediante esta técnica se desarrolla la autoestima y se evita la reacción de estrés.

Se trata de instruir al individuo para que consiga conducirse de una forma asertiva, que consiste en conseguir una mayor capacidad para expresar los sentimientos, deseos y necesidades de manera libre, clara e inequívoca ante los demás, y que esté dirigida al logro de los objetivos del individuo, respetando los puntos de vista del otro. La ejecución de esta técnica se lleva a cabo a través de prácticas de Role Playing.

❑ Entrenamiento en habilidades sociales

Consiste en la enseñanza de conductas que tienen más probabilidad de lograr el éxito a la hora de conseguir una meta personal y a conducirse con seguridad en situaciones sociales.



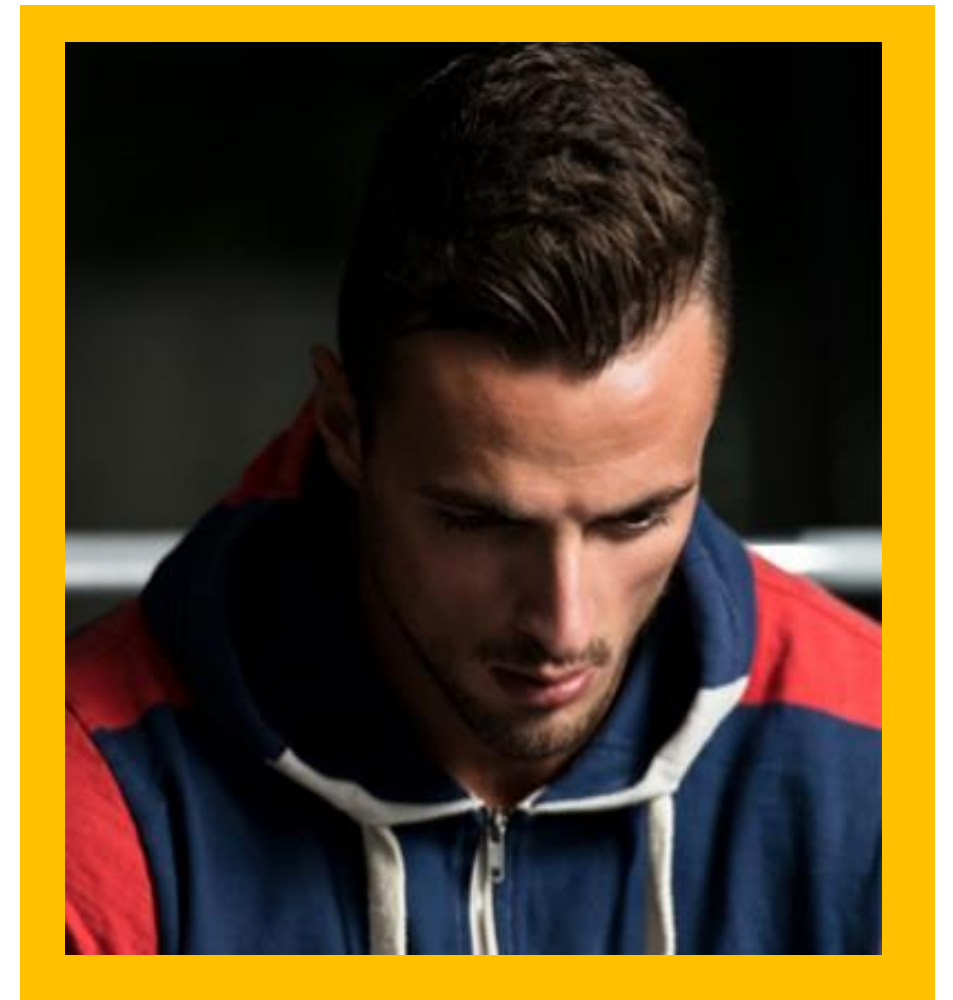
Este entrenamiento al igual que el anterior se realiza a través de prácticas de Role Playing.

Estas técnicas constituyen una buena forma de instaurar habilidades sociales mediante la observación de las conductas, la posterior escenificación y dramatización de situaciones reales, y por último, su ejecución habitual en la realidad.

❑ Técnica de solución de problemas

Una situación se constituye en un problema cuando no podemos dar una solución efectiva a esa situación.

El fracaso repetido en la resolución de un problema puede provocar malestar crónico, ansiedad y sensación de impotencia, situación que dificulta la búsqueda de nuevas soluciones.



Esta técnica desarrollada por D'Zurilla y Golcifried (1971) consta de varios pasos:

- 1.- Identificar y describir el problema de forma clara, rápida y precisa. Esta descripción ha de realizarse en unos términos que impliquen conductas propias para resolver ese problema.
- 2.- Buscar varias posibles soluciones o respuestas que puede tener el problema considerándolo desde distintos puntos de vista; hay que evitar responder impulsivamente al problema.
- 3.- Llevar a cabo un procedimiento de análisis y ponderación de las distintas alternativas de respuesta para decidir la solución más idónea a ese problema y qué vamos a realizar
- 4.- Elegir los pasos que se han de dar para su puesta en práctica y llevarlos a cabo.
- 5.- Evaluar los resultados obtenidos al realizar la solución elegida. Si no son positivos, es necesario volver a anteriores pasos.



❑ Modelamiento encubierto

Es una técnica creada por Cautela (1971). Está destinada a cambiar secuencias de conductas que son negativas para el individuo y aprender conductas satisfactorias.

❑ Técnicas de autocontrol

El objetivo de estas técnicas es buscar que el individuo logre el control de la propia conducta a través del entrenamiento de su capacidad para regular las circunstancias que acompañan a su conducta (circunstancias que anteceden a su conducta y circunstancias consecuentes a ese comportamiento).

“Estos procedimientos son muy útiles en el manejo y control en las conductas implicadas en situaciones de estrés y son útiles no sólo para mejorar conductas que ya han causado problemas, sino también para prevenir la posible aparición de conductas problemáticas” (Labrador, 1992).



Dos ejemplos de esto último pueden ser:

- ❑ **La delegación:** Permite la distribución de las responsabilidades y los cometidos de una tarea entre varios sujetos y evita que sean una misma persona o unas pocas los que “lleven” el peso del trabajo.
- ❑ **La negociación:** Facilita al individuo la flexibilidad y la comprensión necesarias para atender otros puntos de vista, para incluir otras variables en su análisis de la realidad, para adaptarse a las posibilidades reales, para facilitar el intercambio y el diálogo con los otros, para buscar la colaboración y no la oposición, para buscar soluciones negociadas.





CONCENTRACIÓN DE
LA ATENCIÓN



**ENCENDEMOS
TU FORMACIÓN
DEPORTIVA**

GRACIAS!!!

