

Trabajo fin de grado

Programa de intervención para el manejo de ansiedad estado en nadadores de alto rendimiento

Alumno

José Luis Muñoz Soler

Directora

Carmen Picazo Lahiguera

Grado de psicología

Facultad de ciencias sociales y humanas de Teruel

Curso 23-24

Índice

| | |
|----------------------------------|----|
| Resumen | 3 |
| Introducción | 4 |
| Objetivos | 7 |
| Localización | 8 |
| Beneficiarios | 8 |
| Metodología..... | 8 |
| Participantes | 8 |
| Instrumentos..... | 8 |
| Procedimiento | 8 |
| Sesiones | 9 |
| Recursos | 12 |
| Recursos humanos | 12 |
| Recursos materiales | 12 |
| Conclusiones | 13 |
| Referencias bibliográficas | 15 |

Resumen

En el presente trabajo se recoge una propuesta de intervención dirigida a nadadores de alto rendimiento afectados por altos niveles de ansiedad estado. El propósito de esta propuesta es mitigar los efectos negativos que produce la ansiedad estado en el rendimiento deportivo y el bienestar. El enfoque de la intervención es multidimensional, centrado en las sensaciones tanto físicas como psicológicas del nadador de alto rendimiento. La realización de propuestas de intervención centradas y dirigidas a neutralizar o reducir dificultades concretas que experimentan los nadadores de alto rendimiento como es la ansiedad estado, contribuyen a facilitar el abordaje de esta problemática en estos deportistas lo que redundará tanto en su rendimiento y éxito deportivo como en su bienestar. Por último, elaborar intervenciones de este tipo, permiten avanzar en el conocimiento y la praxis en el campo de la psicología deportiva.

Palabras Clave: STAI, ansiedad estado, natación, deporte, bienestar emocional.

Abstract

In the present work, a proposal for intervention aimed at high-performance swimmers affected by high levels of state anxiety is presented. The purpose of this proposal is to mitigate the negative effects that state anxiety has on sports performance and well-being. The intervention approach is multidimensional, focusing on both the physical and psychological sensations of high-performance swimmers. Implementing intervention proposals that are focused on neutralizing or reducing specific difficulties experienced by high-performance swimmers, such as state anxiety, helps to address this issue in athletes, ultimately leading to improved performance, success in sports, and well-being. Finally, developing interventions of this kind allows for advancements in knowledge and practice in the field of sports psychology.

Keywords: STAI, state anxiety, swimming, sport and emotional well-being.

Introducción

Los deportistas de alto rendimiento son atletas que se dedican a la práctica de su disciplina deportiva a un nivel superior al resto de deportistas, tanto en compromiso, como en intensidad y profesionalidad. Estos deportistas compiten en los niveles más altos de sus disciplinas, pudiendo ser estas competiciones a nivel nacional o internacional. En España el distintivo de deportista de alto rendimiento no es para todos los que cumplen lo anteriormente mencionado, sino que este distintivo es otorgado por el Consejo Superior de Deportes (CSD) por los méritos deportivos y posteriormente es publicado en el Boletín Oficial del Estado (BOE).

Así, en el presente trabajo final de grado, (en adelante TFG), se diseñará una propuesta de intervención dirigida a deportistas de alto rendimiento, en concreto nadadores. La natación, es un deporte con unas características muy distintas al resto ya que se practica en el medio acuático y además es un deporte individual, lo que hace que el deportista en los momentos de entrenamiento pueda llegar a percibir soledad, ya que la mayoría del tiempo se pasa nadando en una piscina sin poder tener apenas contacto social (García y Raposo, 2002). Estas circunstancias hacen que además de ser uno de los deportes más completos físicamente, el conservar la motivación y el bienestar emocional sea un reto para seguir a un nivel alto en la práctica deportiva.

El tiempo empleado por un nadador en entrenar y competir es un aspecto relevante. Por un lado, un nadador de alto rendimiento, al menos ha de dedicar 20 horas semanales al entrenamiento y por otro lado en la competición, hay pruebas cuya duración es de minutos o segundos. Así, y de manera comparada, el tiempo que se pasa compitiendo es muy inferior llegando a nadar los velocistas pruebas de menos de 30 segundos. Este escenario, puede generar una gran presión a la hora de competir debido a las expectativas de resultado y, por consiguiente, a la aparición de ansiedad previa a la competición (Pozo, 2007).

La ansiedad alude a un estado de agitación e inquietud desagradable caracterizado por la anticipación del peligro, el predominio de síntomas psíquicos y la sensación de catástrofe o de peligro inminente, es decir, la combinación entre síntomas cognitivos y fisiológicos, manifestando una reacción de sobresalto, donde el individuo trata de buscar una solución al peligro, por lo que el fenómeno es percibido con total nitidez (Sierra et al., 2003).

Así, el objetivo general de este TFG es la propuesta de una intervención basada para poder mitigar los efectos negativos que producen los altos niveles de ansiedad en los deportistas. Para el logro del objetivo, se utilizará el cuestionario de ansiedad estado-rasgo (de nombre original State-Trait Anxiety Inventory [STAI]) elaborado por Spielberger et al. (1970). Este cuestionario permite diferenciar de manera independiente la ansiedad estado y, la ansiedad rasgo. La ansiedad estado es una condición transitoria frente a la ansiedad rasgo que es una condición estable (Spielberger et al., 1982).

La propuesta de intervención se centra en la dimensión de la ansiedad estado y, a continuación se argumentará del por qué y para qué de la misma.

La ansiedad estado fué conceptualizada por Spielberger et al. (1982) como un estado o condición emocional transitoria del organismo humano, que se caracteriza por sentimientos subjetivos, conscientemente percibidos, de tensión y aprensión, así como por una hiperactividad del sistema nervioso autónomo. Puede variar con el tiempo y fluctuar en intensidad. En el contexto deportivo, y más concretamente en la natación esta ansiedad puede afectar en el rendimiento, interfiriendo en su concentración y habilidades motoras (Hanin, 2000). Por otra parte, de acuerdo con Beck et al. (2005), la ansiedad puede afectar negativamente la atención, concentración y toma de decisiones durante la competición, repercutiendo directamente en el desempeño deportivo. Además, la ansiedad prolongada puede contribuir al desarrollo de trastornos psicológicos más graves, como la depresión y el burnout (Puig-Lagunes et al., 2021).

Además, y en la línea con lo planteado y esperado en el estudio longitudinal realizado por Ries et al. (2012), los deportistas de ambos sexos reflejan una mayor ansiedad-estado competitiva en el día de la prueba. También, acorde con la hipótesis planteada, las puntuaciones de ansiedad-rasgo competitiva permanecen estables en las dos recogidas de datos. Este estudio reafirma la importancia de realizar programas de intervención (como el presente TFG) que pongan el foco en la ansiedad-estado, para promover la satisfacción y el rendimiento positivo del deportista y mitigar o neutralizar altos niveles de activación (físicos y psicológicos), que pueden suponer un freno a su bienestar y rendimiento.

En esta línea y según López-Pérez et al. (1992), la relación entre ansiedad-estado precompetición y rendimiento deportivo obtuvo resultados en línea con las predicciones de la hipótesis de la U invertida y con datos obtenidos en investigaciones previas (Gould et al., 1987, como se citó en López-Pérez et al., 1992), encontrándose una correlación curvilínea

significativa entre ambas variables, siendo el grupo de ansiedad media el que mostró los mayores niveles de rendimiento en la competición.

La hipótesis de la U invertida fue planteada por Yerkes y Dodson en 1908. Según esta hipótesis, el rendimiento es mayor cuando la activación aumenta, pero solo hasta un determinado nivel, a partir del cual, si la activación sigue aumentando, el rendimiento disminuye. Por tanto, existe un nivel de activación óptimo en cuya presencia tiene lugar el máximo rendimiento, mientras que, por debajo o por encima de dicho nivel, el rendimiento es peor (Buceta, 2020).

La literatura actual revisada para la realización del TFG sobre la ansiedad en el deporte, sugiere que diversas estrategias psicológicas pueden ser efectivas para reducir la ansiedad-estado y mejorar el rendimiento deportivo. Por ejemplo, según Hardy et al. (1996), la terapia cognitivo-conductual ha demostrado ser eficaz en la modificación de pensamientos negativos y la gestión de emociones durante la competición. Del mismo modo, Smith et al. (2007) encontraron que las técnicas de relajación, como la respiración diafragmática y la visualización, pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad y promover un estado de calma antes de la competición.

Por su parte Martens et al. (1990), sugieren que los programas de entrenamiento en habilidades mentales, que incluyen técnicas como el establecimiento de objetivos y la visualización, son efectivos para mejorar el rendimiento deportivo al reducir la ansiedad-estado. Además, Hanton y Jones (1999) señalan que las estrategias de afrontamiento específicas para deportistas, como la reestructuración cognitiva y el control de la activación, pueden ser particularmente útiles.

A tenor de lo anteriormente expuesto, la finalidad principal del TFG es la realización de propuesta de intervención para mitigar los efectos negativos que tienen los altos niveles de ansiedad estado en los nadadores de alto rendimiento, para promover un efecto positivo global en el estado psicológico de los nadadores. La gestión efectiva de la ansiedad estado es crucial para optimizar el rendimiento y el bienestar psicológico de los nadadores.

Así, para abordar este desafío, la intervención tendrá una naturaleza y un enfoque multidimensional que incorpore y combine diversas técnicas de intervención psicológica como son, en primer lugar, la terapia cognitivo-conductual (TCC) que ha demostrado ser eficaz en numerosos estudios para tratar la ansiedad-estado en deportistas. Prueba de ello, son los resultados y principales conclusiones del estudio reciente de Reardon et al. (2019) donde se

destaca que la TCC puede ayudar a los atletas a identificar y modificar pensamientos disfuncionales, lo que se traduce en una disminución de la ansiedad y una mejora del rendimiento deportivo.

En segundo lugar, las técnicas de relajación, como la respiración diafragmática y la visualización guiada, también han mostrado resultados prometedores. Según un estudio de Hanton y Jones (1999), la respiración controlada puede reducir significativamente la activación fisiológica asociada con la ansiedad, lo cual es crucial para los nadadores que deben mantener un control preciso sobre su rendimiento físico en un entorno acuático.

En tercer lugar y, por último, el entrenamiento en habilidades mentales es otra estrategia efectiva. Weinberg y Gould (2015) subrayan la importancia del establecimiento de objetivos y la visualización para mejorar la concentración y la autoconfianza de los deportistas. Estos programas ayudan a los atletas a desarrollar rutinas precompetitivas que pueden minimizar la ansiedad-estado y maximizar su rendimiento.

En resumen, la gestión de la ansiedad-estado en nadadores de alto rendimiento requiere un enfoque multidimensional integrando la terapia cognitivo-conductual, técnicas de relajación y programas de entrenamiento en habilidades mentales. La adaptación de estas intervenciones a las necesidades específicas de cada nadador y la evaluación continua de su efectividad, son esenciales para asegurar tanto el bienestar psicológico como el rendimiento óptimo de los atletas.

Objetivos

De acuerdo con la información anteriormente expuesta, los problemas de ansiedad estado de los deportistas pueden generar tanto un bajo rendimiento, como problemas en su bienestar psicológico. Por ello, con la elaboración de esta intervención se pretende lograr mitigar los efectos negativos que produce los niveles altos de ansiedad estado a través de un abordaje integral que actúe, sobre todos los posibles factores influyentes. Para conseguirlo, se precisa una serie de objetivos específicos:

- Conocer los efectos de la ansiedad en el deporte.
- Aprender la técnica de relajación progresiva de Jacobson.
- Tomar consciencia de las emociones percibidas antes de las competiciones.

- Tomar consciencia de las sensaciones tanto físicas como emocionales que se perciben nadando en competición.
- Minimizar el impacto de las situaciones estresantes dentro y fuera de las competiciones.
- Generar objetivos realistas.
- Aprender la técnica de respiración diafragmática.

Localización

El programa se desarrollará en el Centro Regional de Medicina Deportiva de Castilla y León (CEREMEDE) situado en la Avenida Real de Burgos s/n, código postal 47011, en la provincia de Valladolid. En él se encuentra diversos despachos destinados para el tratamiento psicológico además de ser el centro responsable de la salud física y psicológica de los deportistas de alto rendimiento del Centro Especializado de Alto Rendimiento (CEAR) de Río Esgueva.

Beneficiarios

Nadadores alto rendimiento del CEAR de Río Esgueva en Valladolid.

Metodología

Participantes

Este proyecto está destinado a un máximo de 15 participantes, de entre 14 y 30 años, con alta puntuación en ansiedad estado.

Instrumentos

La evaluación de la ansiedad estado será evaluada mediante el cuestionario de ansiedad estado/rasgo STAI (Spielberger et al., 1982). Además, se usarán plantillas para trabajar con los deportistas en las intervenciones, detalladas más adelante en las sesiones de intervención. La finalidad de estos instrumentos es la de obtener una imagen precisa del progreso y de los resultados obtenidos tras la realización del programa.

Procedimiento

La selección de los participantes se realizará a través de un equipo multidisciplinar, trabajando de forma conjunta con los médicos deportivos del CEREMEDE y los psicólogos deportivos. Los médicos deportivos del CEREMEDE se encargarán de entregar el cuestionario STAI a los deportistas cuando finalicen los reconocimientos médicos anuales. Posteriormente, a todos los deportistas que hayan realizado el cuestionario el psicólogo deportivo les enviará un informe con sus resultados, invitando a la intervención a los 15 deportistas con las puntuaciones más altas. Aquellos que quieran formar parte de la intervención se les explicará de que consta esta, y a los deportistas menores de 16 años se les informará a sus padres con la correspondiente autorización.

Sesiones

Como ya se ha mencionado anteriormente, el programa está destinado a los deportistas del CEAR Río Esgueva, esta intervención será individual para cada deportista. La intervención tendrá una duración de una hora por sesión y se realizará una por semana, el programa completo durará alrededor de 10 semanas. El día y la hora de las sesiones se concretará con los deportistas para obtener una buena adherencia al tratamiento. Tras la finalización de cada sesión, se destinará tiempo para la resolución de posibles dudas o aspectos que quisiera comentar el deportista. También se le entregará al deportista el material usado en las sesiones para que pueda seguir trabajándolo en casa. Finalmente los contenidos de cada una de las sesiones queda reflejado en la siguiente tabla.

Tabla 1. Cronograma de las Sesiones

| Sesión | Contenidos | Duración |
|---------------|---|-----------------|
| 0 | Evaluación médica y psicológica | 1 hora |
| 1 | Entrevista inicial con el deportista | 1 hora |
| 2 | Técnica relajación progresiva de Jacobson | 1 hora |
| 3 | Técnica de exposición | 1 hora |

| | | |
|---|--|--------|
| 4 | Técnica de visualización | 1 hora |
| 5 | Análisis funcional y solución de problemas | 1 hora |
| 6 | Establecimiento de objetivos | 1 hora |
| 7 | Técnica de respiración diafragmática | 1 hora |
| 8 | Reajuste de objetivos | 1 hora |
| 9 | Evaluación Final | 1 hora |

Procedimiento sesiones

Sesión 0:

Con esta sesión se pretende discriminar que deportista posee una ansiedad alta mediante el proceso de pruebas médicas que tienen que pasar todos los años. Mediante estas pruebas médicas se les administrará el cuestionario STAI (Anexo I) con la ayuda de los médicos para así no hacerles perder más tiempo a los deportistas. Posteriormente cuando se tengan los resultados de los cuestionarios, el psicólogo se encargará de hacer el informe y enviárselo a cada uno de los deportistas. Los 15 deportistas que hayan obtenido las puntuaciones más altas, se les enviará junto con el informe una recomendación de asistir a esta intervención.

Sesión 1:

En esta sesión se pretende tener el primer contacto directo con los deportistas, se les explicará en primer lugar el informe que se les hizo respecto a los resultados del STAI, además de darles una breve explicación de que es la ansiedad y las repercusiones que tiene en el deporte. Lo segundo será comentarles en que consiste la intervención, en caso de que esté de acuerdo, el nadador ha de dar su consentimiento para poder iniciarla. Se empezará con una exploración para cerciorarnos de que el deportista contestó de manera transparente al cuestionario. Se explorarán campos como antecedentes en salud mental de él y de su familia, horas de entrenamiento, estudios, entrenadores y diversas cosas que crea relevante el psicólogo. En el caso de los deportistas con menos de 16 años se les dará un consentimiento informado que tendrán que firmar sus padres o tutores legales (Anexo II).

Sesión 2:

Los objetivos de esta sesión serán dos: el primero será seguir fortaleciendo el vínculo entre el psicólogo y el deportista, y el segundo será proporcionar al deportista de la primera

técnica de relajación que se va a hacer en esta intervención. La técnica a practicar, será la relajación progresiva de Jacobson (1938) que instruye a los sujetos a tensar y relajar alternativamente los grupos musculares más importantes del cuerpo.

Sesión3:

En esta sesión se pretende que el deportista tenga consciencia de las emociones experimentadas antes de las competiciones y las consecuencias que estas pueden tener en sus competiciones o en su día a día. Para conseguir este objetivo se hará una técnica de exposición imaginada ayudándonos de una hoja de auto-registro (Anexo III).

Sesión 4:

El objetivo de esta sesión será que el deportista mediante la visualización guiada, llegue a ser consciente y capaz de vivir el momento ansioso de la competición. Para esta sesión es importante empezar con una técnica de relajación, en nuestro caso será la progresiva de Jacobson, posteriormente se le dará instrucciones al deportista para que en una piscina que este acostumbrado a competir, que se imagine a él en una de sus pruebas. Para esta visualización el psicólogo se ayudará de instrucciones del tipo “Imagina el olor a cloro mientras estas observando la piscina en la cámara de salida “, además de un cronómetro que sostendrá el deportista. El objetivo será que con los ojos cerrados tome consciencia de todas las sensaciones que se perciben desde la cámara de salida hasta finalizar su prueba. El deportista apretará el cronómetro cuando el árbitro en su cabeza haya pitado para dar la salida, el deportista tomando consciencia de las sensaciones percibidas nadando tendrá que aproximar el tiempo que haga en su prueba imaginaria a su tiempo real.

Sesión 5:

En esta sesión tras las herramientas aportadas al deportista, se quiere cumplir del objetivo de seguir valorando las situaciones que provocan ansiedad, para esta sesión vamos a hacer uso de una hoja de auto-registro para la detección del pensamiento (Anexo IV), se pretende minimizar el impacto de estas situaciones mediante auto-instrucciones.

Sesión 6

El objetivo de esta sesión es junto al deportista crear unos objetivos realistas tanto a corto como a largo plazo, para esto nos vamos a ayudar de una hoja de auto-registro (Anexo V), es muy importante en todo momento que sean objetivos realistas ya que si no lo fueran se podría acrecentar la problemática ya existente.

Sesión 7

El objetivo de esta sesión va a ser enseñar al deportista otra técnica de relajación, esta es la respiración diafragmática. Para emplear esta técnica necesitamos un lugar tranquilo y cómodo. El psicólogo guiará al deportista, siendo el primer paso poner una mano en el abdomen y la otra en el pecho que esta será la indicadora de hacer bien el ejercicio. El segundo paso será que mientras inhalamos empujamos la barriga hacia fuera, con la mano que tenemos sobre la barriga sentiremos como se expande la barriga, la mano situada sobre el pecho deberá permanecer tan quieta como sea posible, contamos mentalmente hasta dos segundos mientras inhalamos, el aire debe permanecer unos segundos dentro de los pulmones (Ferrer Pérez, 2010).

Sesión 8

Después de todas las sesiones, en las que se considera que se ha aumentado su conciencia sobre la actividad deportiva, así como proporcionado herramientas para la relajación, se volverá a evaluar la ansiedad estado utilizando el cuestionario STAI, con el fin de determinar si se ha alcanzado el objetivo de esta intervención.

Recursos

Recursos humanos:

- Dos psicólogos que se encargarán de implementar la intervención.
- Miembros del CEREMEDE, destacando la presencia de los médicos deportivos.

Recursos materiales:

- Despacho del CEREMEDE
- Sillas y mesa
- Ordenador con impresora
- Folios y bolígrafos
- cronómetro

Conclusiones

El objetivo principal de este trabajo ha sido desarrollar y proponer una intervención destinada a mitigar los efectos negativos de la ansiedad estado en nadadores de alto rendimiento del CEAR de Río Esgueva, Valladolid. Con esta intervención, se buscó mejorar tanto el rendimiento deportivo como el bienestar psicológico de los deportistas mediante un enfoque multidimensional. Los objetivos específicos que ayudaron al objetivo principal fueron la comprensión de los efectos de la ansiedad en el deporte, el aprendizaje de técnicas de relajación, la toma de consciencia de las emociones y sensaciones antes y durante las competiciones, y la minimización del impacto de situaciones estresantes.

Los resultados esperados de esta intervención se traducirán en una reducción significativa en los niveles de ansiedad estado entre los participantes, una mejora en su rendimiento deportivo y un aumento en su bienestar psicológico. Se anticipa que los deportistas serán capaces de gestionar mejor sus emociones y estrés gracias a las técnicas de relajación aprendidas, también a la toma de consciencia de sus respuestas emocionales y físicas durante las competiciones.

Estos resultados son acordes y van en la línea con los resultados de Reardon et al. (2019) donde se destaca que las TCC pueden ayudar a los deportistas a identificar y modificar pensamientos disfuncionales, también son acordes Weinberg y Gould (2015) que destacan la importancia del establecimiento de objetivos y la visualización para mejorar la concentración y la autoconfianza. Siendo todos estos factores importantes para la reducción de la ansiedad y por consecuente en la línea de este TFG.

No obstante, esta intervención no está exenta de limitaciones como es el tamaño reducido de la muestra, la duración limitada del programa y posibles sesgos en la autoevaluación de los participantes. Además, la intervención se realizó en un único centro, lo que puede limitar la generalización de los hallazgos a otros centros de alto rendimiento. Estas limitaciones, se insta a que sean consideradas tanto en futuras intervenciones como en investigaciones empíricas. Así en futuros estudios, se recomienda ampliar la muestra y realizar intervenciones más prolongadas y en distintas disciplinas deportivas. Además, sería beneficioso incorporar métodos de evaluación más específicos del ámbito deportivo y contemplar más variables que pudieran repercutir en el rendimiento deportivo siendo por ejemplo la soledad experimentada en los entrenamientos.

Las implicaciones prácticas de los resultados esperables son significativos. La intervención puede ser implementada en otros centros de alto rendimiento para mejorar el manejo de la ansiedad, el bienestar emocional y el rendimiento de los nadadores. Además, se sugiere desarrollar charlas con los entrenadores y directores técnicos de los centros, para que sean conocedores de los beneficios que pueden llegar a tener los nadadores con estas sintomatologías.

En conclusión, este TFG ha contribuido al entendimiento de la problemática generada por la ansiedad estado en los nadadores de alto rendimiento y, además se propone un plan de acción, una aproximación para poder trabajar y dar respuesta a necesidades de un colectivo tan característico desde la psicología deportiva.

Esta intervención además, ha dado la importancia a generar intervenciones específicas para más disciplinas deportivas.

BIBLIOGRAFIA:

- Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Buceta, J. M. (2020). *Psicología del deporte de alto rendimiento*. DYKINSON.
- Ferrer Pérez, J. (2010). Ansiedad y respiración diafragmática. *Enfermería integral: Revista científica del Colegio Oficial de Enfermería de Valencia*, 89, 16-18.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3181258>
- García, F. G., & Raposo, J. J. V. (2002). Psicología aplicada a la natación. *El psicólogo del deporte*, 411-442.
- Hanin, Y. L. (Ed.). (2000). *Emotions in sport* (1.^a ed.). Human Kinetics.
<https://doi.org/10.5040/9781492596233>
- 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), 1-21.
<https://doi.org/10.1123/tsp.13.1.1>
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. J. Wiley.
- Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
- López-Pérez, B., Labrador, F. J., Buceta Fernández, J. M., & Bueno, A. M. (1992). Ansiedad y rendimiento deportivo: Estudio de la relación entre ambas variables. *Revista de psicología general y aplicada: Revista de la Federación Española de Asociaciones de Psicología*, 45(3), 315-320. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2378357>
- Martens, R., Burton, D., & Vealey, R. S. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Pozo, A. (2007). Intensidad y dirección de la ansiedad competitiva y expectativas de resultados en atletas y nadadores. *Revista de psicología del deporte*, 16(2), 0137-150.

Puig-Lagunes, A., Ricaño-Santos, K. A., Quiroz-Rojas, E., González-Gutiérrez, R. D., & Puig-Nolasco, A. (2021). Sintomatología de ansiedad y burnout al término de la licenciatura de médico cirujano. *Revista de la Facultad de Ciencias Médicas de Córdoba*, 78(1), 25-28. <https://doi.org/10.31053/1853.0605.v78.n1.28447>

Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J. M., Currie, A., Derevensky, J. L., Glick, I. D., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M. A., Han, D. H., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., ... Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>

Ries, F., Castañeda Vázquez, C., Campos Mesa, M. del C., & Castillo Andrés, O. D. (2012). Relaciones entre ansiedad-rasgo y ansiedad-estado en competiciones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 9-16. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1578-84232012000200002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10 - 59.

Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007). Effects of a motivational climate intervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(1), 39-59. <https://doi.org/10.1123/jsep.29.1.39>

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L. & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., Lushene, R. E., & Seisdodos Cubero, N. (1982). *Cuestionario de ansiedad estado-rasgo: Manual*. Madrid Tea 1982.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise psychology* (Sixth edition). Human Kinetics.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459-482.

Anexos:**Anexo I****ANSIEDAD-ESTADO**

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

| | | |
|---|------------------------|---------------------|
| 1. Me siento calmado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 2. Me siento Seguro | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 3. Estoy tenso | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 4. Estoy contrariado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 5. Me siento cómodo (estoy a gusto) | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 6. Me siento alterado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 7. Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 8. Me siento descansado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 9. Me siento angustiado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 10. Me siento confortable | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 11. Tengo confianza en mí mismo | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 12. Me siento nervioso | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 13. Estoy desasosegado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 14. Me siento muy «atado» (como oprimido) | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 15. Estoy relajado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 16. Me siento satisfecho | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 17. Estoy preocupado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 18. Me siento aturdido y sobreexcitado | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 19. Me siento alegre | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |
| 20. En este momento me siento bien | 0. Nada 2. Bastante | 1. Algo 3. Mucho |

ANSIEDAD-RASGO

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted en general*, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

| | | |
|--|------------------------------|-------------------------------|
| 21. Me siento bien | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 22. Me canso rápidamente | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 23. Siento ganas de llorar | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 24. Me gustaría ser tan feliz como otros | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 25. Pierdo oportunidades por no decidirme pronto | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 26. Me siento descansado | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 28. Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 30. Soy feliz | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 31. Suelo tomar las cosas demasiado seriamente | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 32. Me falta confianza en mí mismo | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 33. Me siento seguro | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 34. No suelo afrontar las crisis o dificultades | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 35. Me siento triste (melancólico) | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 36. Estoy satisfecho | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 37. Me rondan y molestan pensamientos sin importancia | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 38. Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 39. Soy una persona estable | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |
| 40. Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado | 0. Casi nunca 2. A menudo | 1. A veces 3. Casi siempre |

Anexo II



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EVALUACIÓN/INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA EN MENORES DE 16 AÑOS

DEL/LA**MENOR:**

D./D.^a.....
nacido/a en.....el.....de.....de.....,con DNI/Pasaporte nº.....y
con domicilio en.....

Es necesaria la firma de ambos progenitores/tutores, en caso de no firmar ambos, el progenitor/tutor firmante declara que actúa con el consentimiento del otro y por tanto, ambos progenitores/tutores están conformes y manifiestan su voluntad sobre el tratamiento del menor; exonerando al Centro de cualquier responsabilidad al respecto.

D./D.^a.....con DNI/Pasaporte
nº.....con domicilio en.....y teléfono de
contacto.....

como MADRE/PADRE/REPRESENTANTE LEGAL (subrayar lo que sea correcto)

D./D.^a.....con DNI/Pasaporte
nº.....con domicilio en.....y teléfono de
contacto.....

como MADRE/PADRE/REPRESENTANTE LEGAL(subrayar lo que sea correcto)

MANIFIESTAN QUE:

Consienten la evaluación psicológica, así como el tratamiento psicológico si se precisara, del/la menor de..... años de edad, llevado a cabo por el Psicólogo Clínico de Centro Regional de Medicina Deportiva.

Que si se considerase necesario para el abordaje terapéutico autorizan la coordinación con el centro escolar u otras instituciones (sanitarias, sociales...).

Que entienden que habrá algunos aspectos de los que el padre/madre/representante legal podrá ser informado, y otros, sobre los que se mantendrá la confidencialidad y que, por tanto, quedarán restringidos a la relación entre el menor y el terapeuta.

En..... a.....de.....de.....

Fdo. D./D.^a..... Fdo.
D./D.^a.....

Anexo III

| | COMO ME ENCUENTRO | QUE PIENSO | QUE HAGO | CONSECUENCIAS | RENDIMIENTO EN COMPETICIÓN |
|------------------------------|----------------------|------------|----------|---------------|-------------------------------|
| Días previos | | | | | |
| Día anterior | | | | | |
| Mañana competición | | | | | |
| Traslado a la competición | | | | | |
| Calentamiento | | | | | |
| Justo antes de competir | | | | | |

Anexo IV

| SITUACIÓN | ESTÍMULO PARA DETECCIÓN DEL PENSAMIENTO | AUTOINSTRUCCIONES SUBSIGUIENTES |
|-----------|--|------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Anexo V

| Objetivo a conseguir | Fecha aproximada para conseguirlo | Plan a seguir | Posibles dificultades que pueden seguir | Posibles soluciones a las posibles dificultades |
|----------------------|-----------------------------------|---------------|---|---|
| | | | | |