

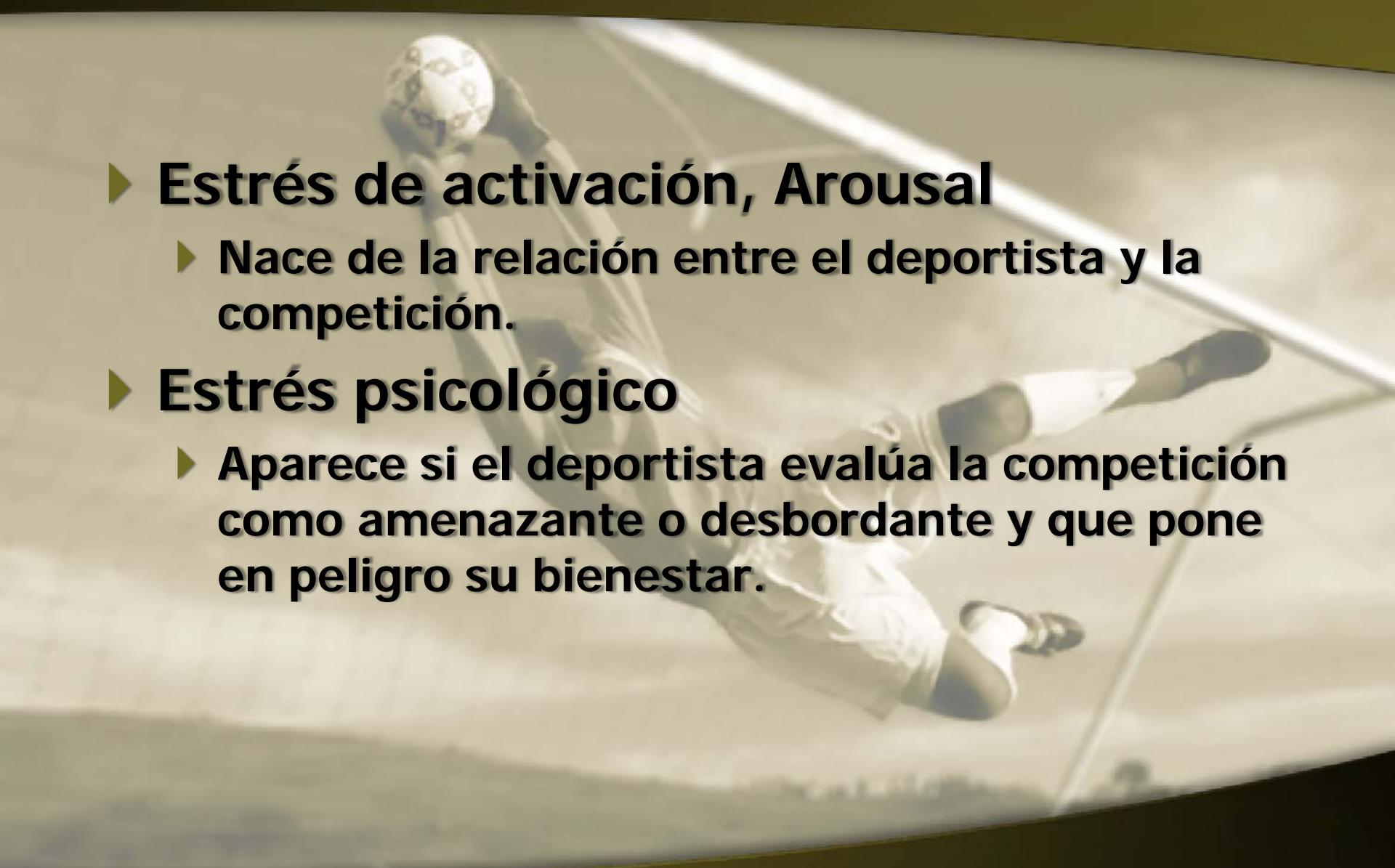


TESKAL
Disfruta la presión



TEMA 5

EL ESTRÉS EN LA COMPETICIÓN

- 
- ▶ **Estrés de activación, Arousal**
 - ▶ Nace de la relación entre el deportista y la competición.
 - ▶ **Estrés psicológico**
 - ▶ Aparece si el deportista evalúa la competición como amenazante o desbordante y que pone en peligro su bienestar.

¿QUÉ ES EL ESTRÉS COMPETITIVO?



► Evaluación primaria

- ▶ ¿me perjudica o me beneficia?
- ▶ ¿ahora o en el futuro ?

► Amenaza

- ▶ + Vulnerabilidad psicológica
- ▶ Locus de control externo
- ▶ - Expectativa de eficacia
- ▶ - Confianza en las propias capacidades

► Desafío

- ▶ - Vulnerabilidad psicológica
- ▶ Locus de control interno
- ▶ + Expectativas de eficacia
- ▶ + Confianza en las propias capacidades

EL PROCESO DEL ESTRÉS (1)

Deportista → Competición

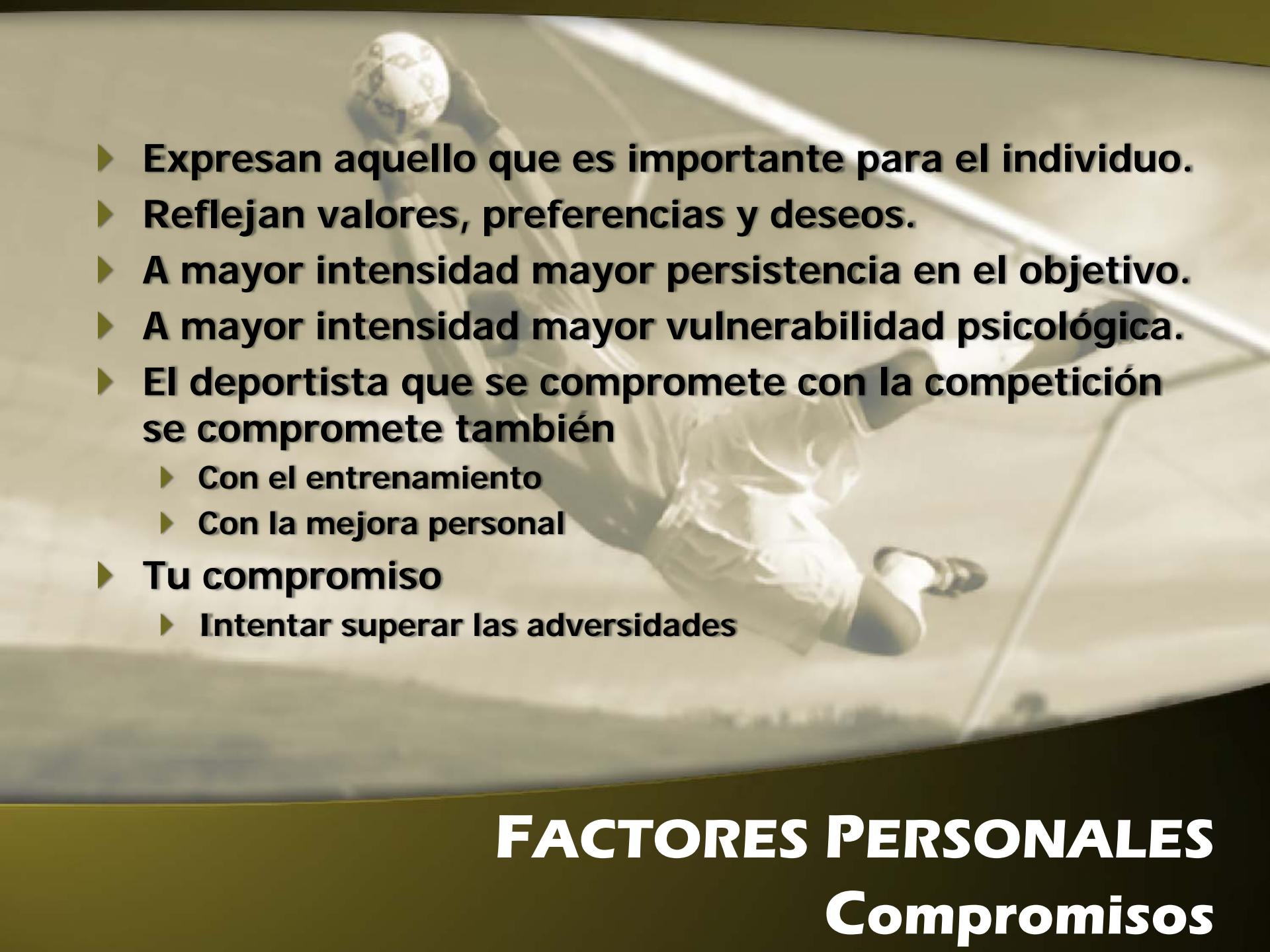


► Evaluación secundaria

- ▶ ¿puedo hacer algo?
- ▶ Factores personales
 - ▶ Compromisos
 - ▶ Creencias
- ▶ Factores situacionales
 - ▶ Novedad de la situación
 - ▶ Incertidumbre del acontecimiento
- ▶ Factores temporales
 - ▶ Inminencia
 - ▶ Duración
 - ▶ Incertidumbre
- ▶ Desafío
- ▶ Amenaza

EL PROCESO DEL ESTRÉS (2)

Deportista → Competición

- 
- ▶ Expresan aquello que es importante para el individuo.
 - ▶ Reflejan valores, preferencias y deseos.
 - ▶ A mayor intensidad mayor persistencia en el objetivo.
 - ▶ A mayor intensidad mayor vulnerabilidad psicológica.
 - ▶ El deportista que se compromete con la competición se compromete también
 - ▶ Con el entrenamiento
 - ▶ Con la mejora personal
 - ▶ Tu compromiso
 - ▶ Intentar superar las adversidades

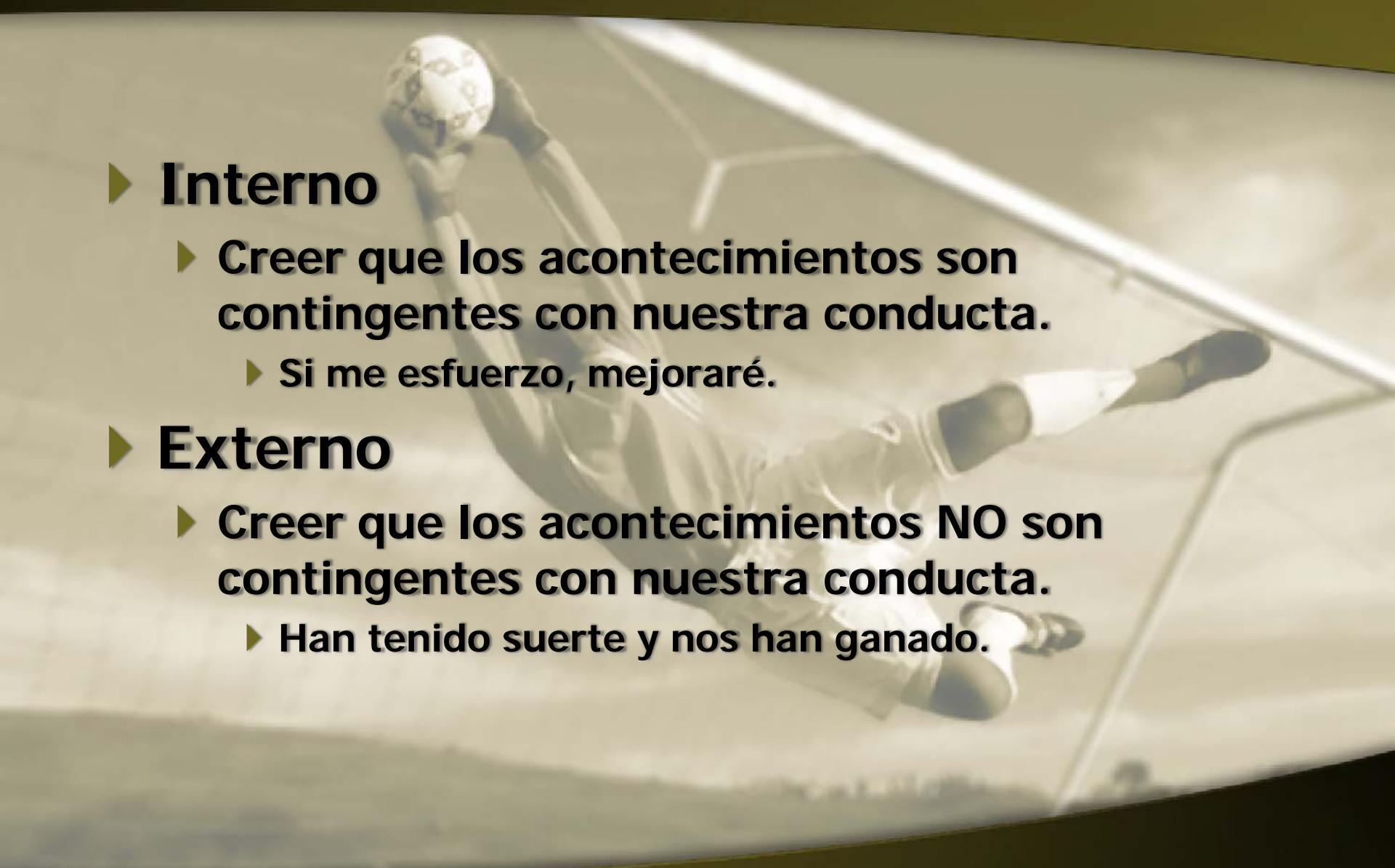
FACTORES PERSONALES

Compromisos

- 
- ▶ **Configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas socialmente.**
 - ▶ **Se refiere a lo que piensas que es verdad, independientemente de tu opinión sobre ello.**
 - ▶ **En la evaluación, determinan "cómo son las cosas" y "qué significan".**
 - ▶ **No tienen componente emocional.**
 - ▶ **Sobre el control personal: Locus de Control.**
 - ▶ **Auto eficacia: expectativa.**

FACTORES PERSONALES

Creencias



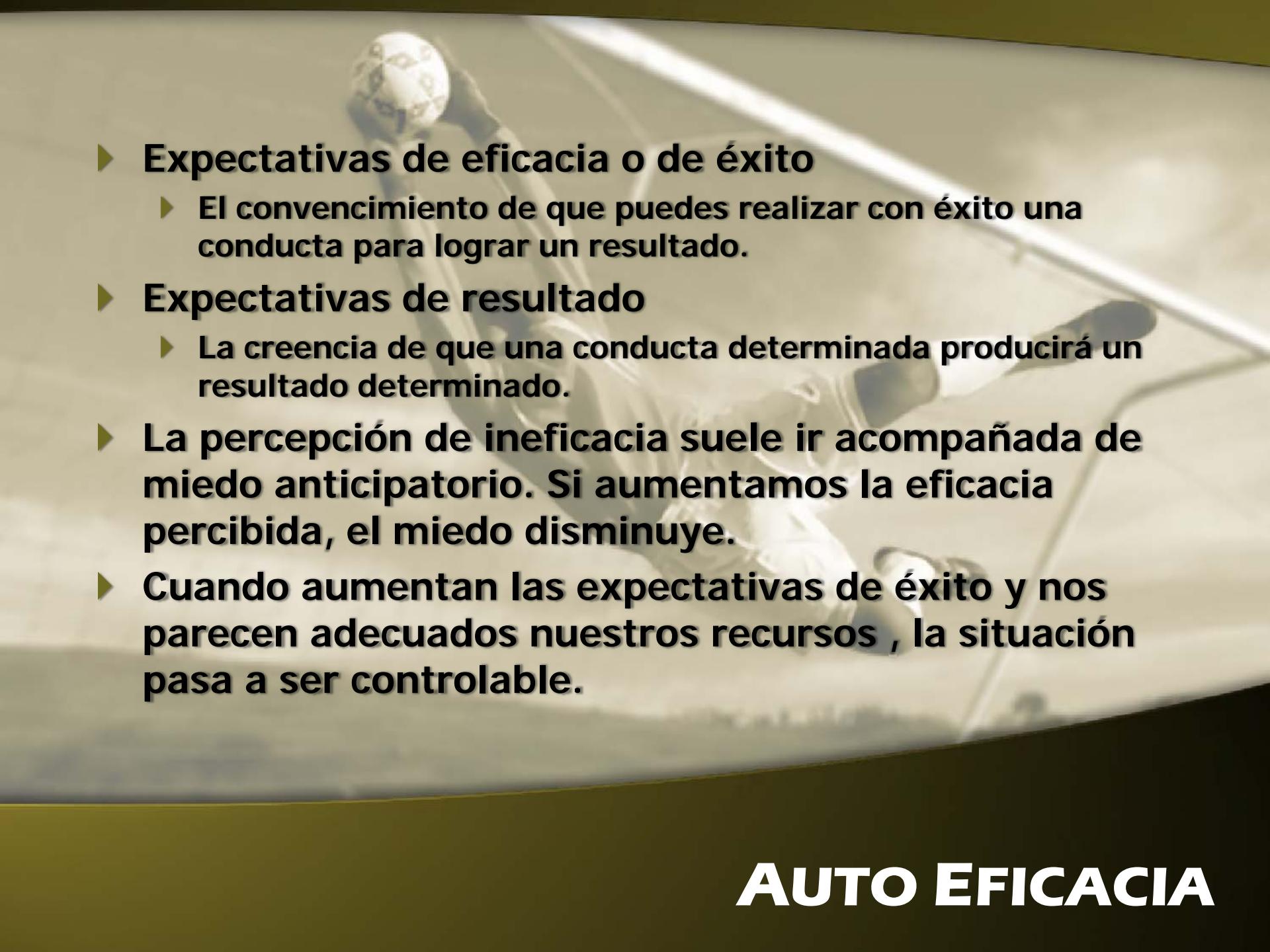
► Interno

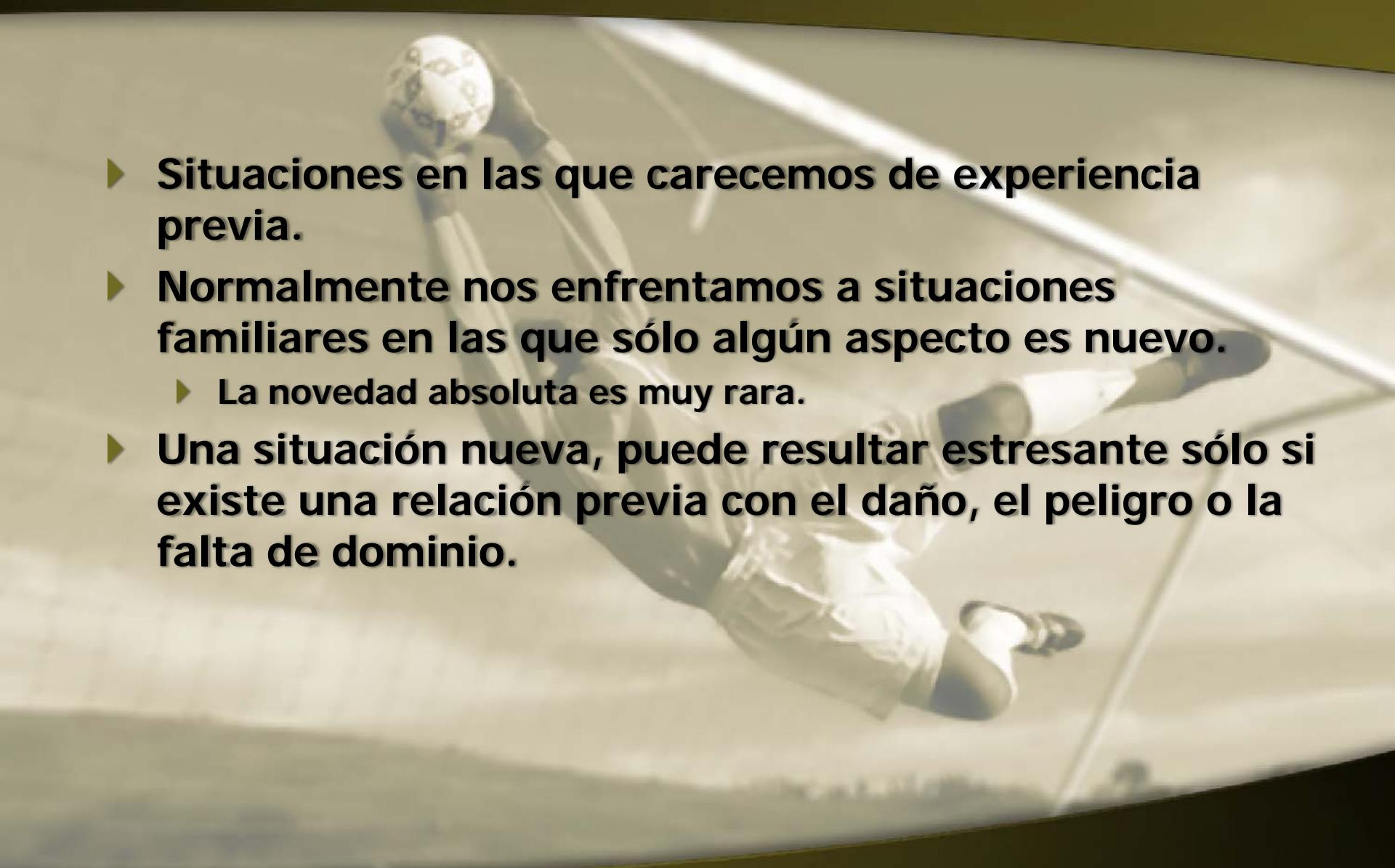
- Creer que los acontecimientos son contingentes con nuestra conducta.
 - Si me esfuerzo, mejoraré.

► Externo

- Creer que los acontecimientos NO son contingentes con nuestra conducta.
 - Han tenido suerte y nos han ganado.

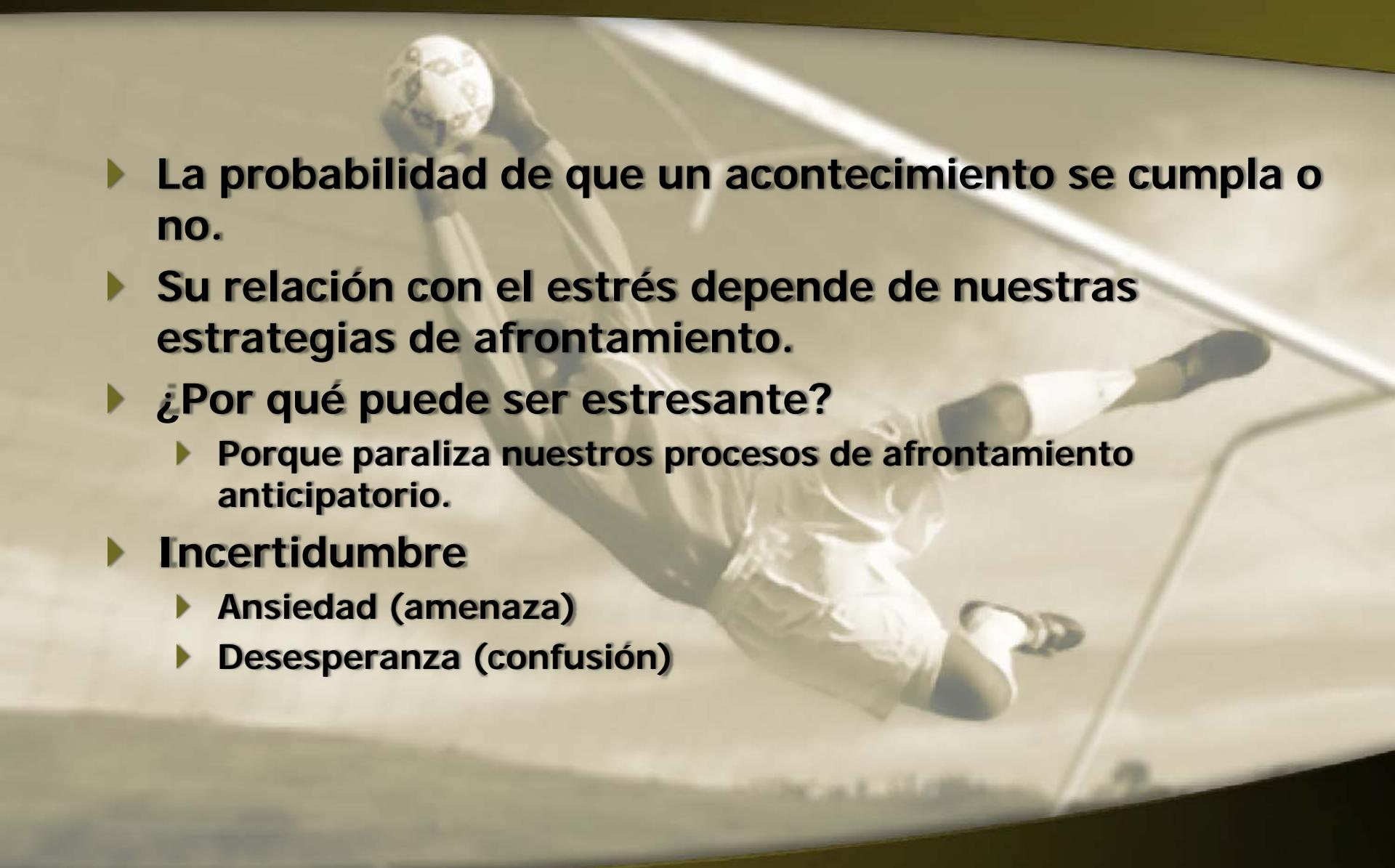
LOCUS DE CONTROL

- 
- ▶ **Expectativas de eficacia o de éxito**
 - ▶ El convencimiento de que puedes realizar con éxito una conducta para lograr un resultado.
 - ▶ **Expectativas de resultado**
 - ▶ La creencia de que una conducta determinada producirá un resultado determinado.
 - ▶ **La percepción de ineficacia suele ir acompañada de miedo anticipatorio. Si aumentamos la eficacia percibida, el miedo disminuye.**
 - ▶ **Cuando aumentan las expectativas de éxito y nos parecen adecuados nuestros recursos , la situación pasa a ser controlable.**

- 
- ▶ **Situaciones en las que carecemos de experiencia previa.**
 - ▶ **Normalmente nos enfrentamos a situaciones familiares en las que sólo algún aspecto es nuevo.**
 - ▶ La novedad absoluta es muy rara.
 - ▶ **Una situación nueva, puede resultar estresante sólo si existe una relación previa con el daño, el peligro o la falta de dominio.**

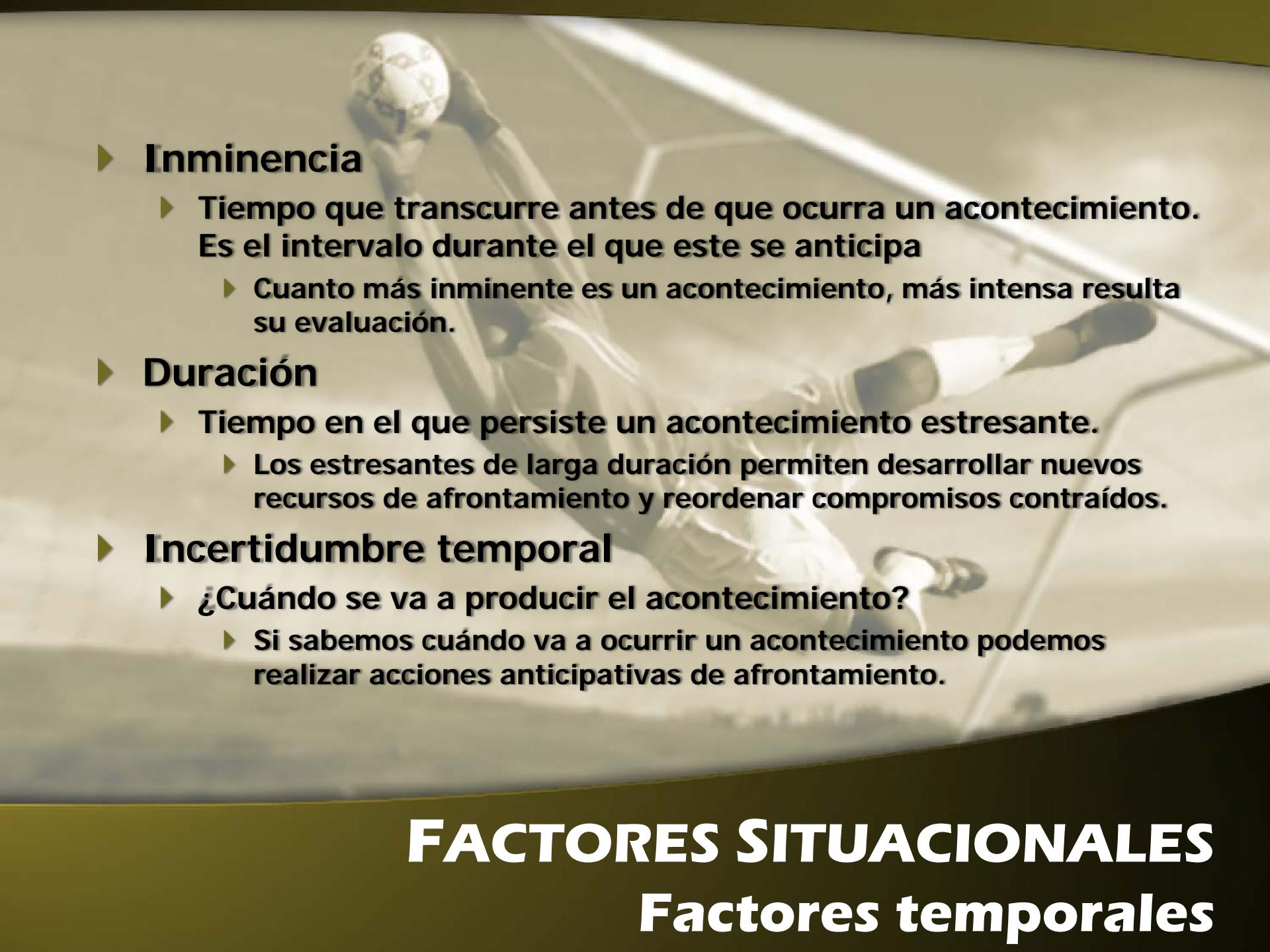
FACTORES SITUACIONALES

Novedad de la situación

- 
- ▶ La probabilidad de que un acontecimiento se cumpla o no.
 - ▶ Su relación con el estrés depende de nuestras estrategias de afrontamiento.
 - ▶ ¿Por qué puede ser estresante?
 - ▶ Porque paraliza nuestros procesos de afrontamiento anticipatorio.
 - ▶ Incertidumbre
 - ▶ Ansiedad (amenaza)
 - ▶ Desesperanza (confusión)

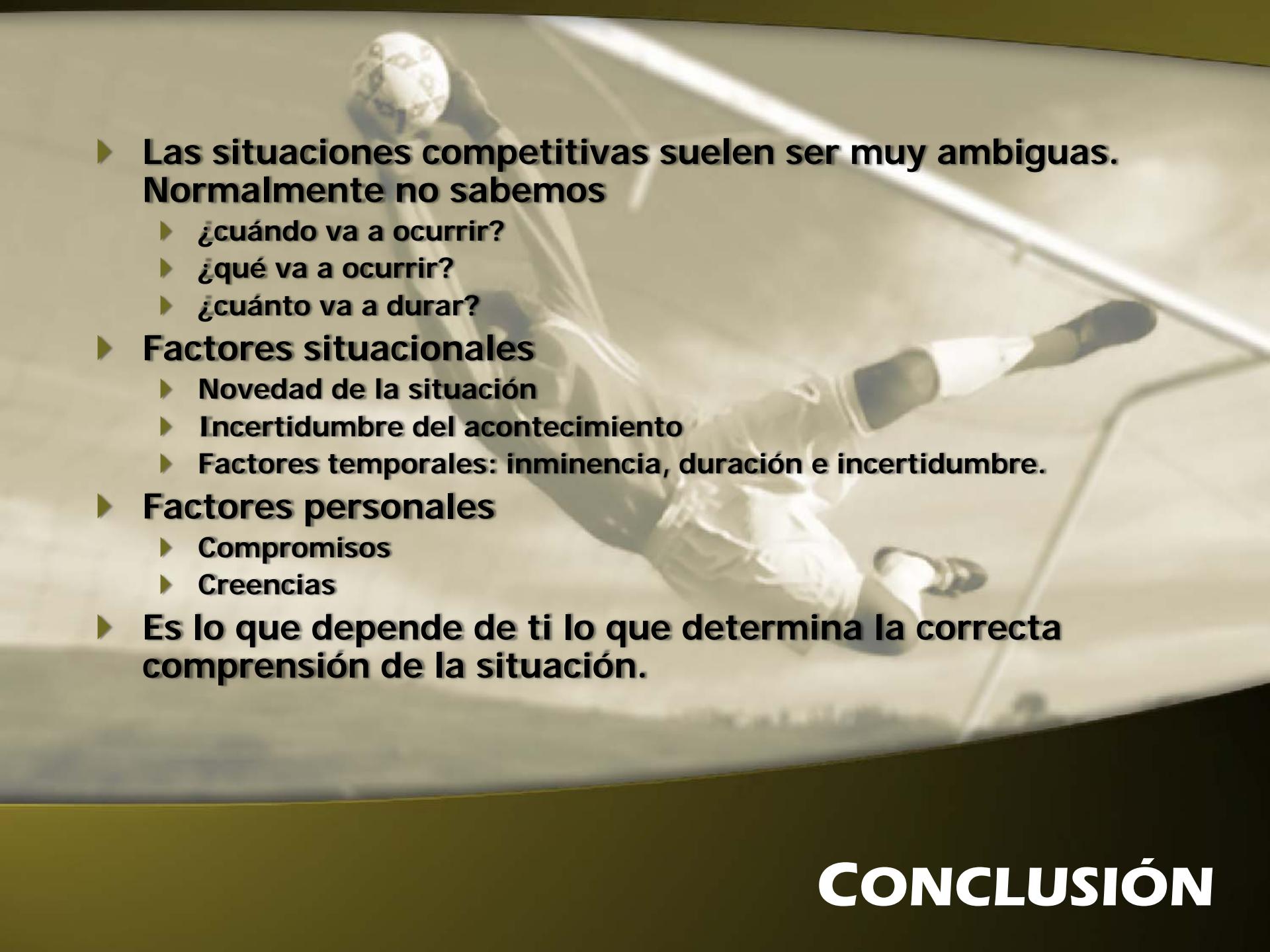
FACTORES SITUACIONALES

Incertidumbre del acontecimiento

- 
- ▶ **Inminencia**
 - ▶ Tiempo que transcurre antes de que ocurra un acontecimiento.
Es el intervalo durante el que este se anticipa
 - ▶ Cuanto más inminente es un acontecimiento, más intensa resulta su evaluación.
 - ▶ **Duración**
 - ▶ Tiempo en el que persiste un acontecimiento estresante.
 - ▶ Los estresantes de larga duración permiten desarrollar nuevos recursos de afrontamiento y reordenar compromisos contraídos.
 - ▶ **Incertidumbre temporal**
 - ▶ ¿Cuándo se va a producir el acontecimiento?
 - ▶ Si sabemos cuándo va a ocurrir un acontecimiento podemos realizar acciones anticipativas de afrontamiento.

FACTORES SITUACIONALES

Factores temporales

- 
- ▶ **Las situaciones competitivas suelen ser muy ambiguas.**
Normalmente no sabemos
 - ▶ ¿cuándo va a ocurrir?
 - ▶ ¿qué va a ocurrir?
 - ▶ ¿cuánto va a durar?
 - ▶ **Factores situacionales**
 - ▶ Novedad de la situación
 - ▶ Incertidumbre del acontecimiento
 - ▶ Factores temporales: inminencia, duración e incertidumbre.
 - ▶ **Factores personales**
 - ▶ Compromisos
 - ▶ Creencias
 - ▶ **Es lo que depende de ti lo que determina la correcta comprensión de la situación.**

CONCLUSIÓN