

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

- ¿Qué significación tiene para mí?
- ▶ ¿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

- ¿Qué puedo hacer?
- > ¿Tengo recursos para salir airoso de la situación??
- 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 dar lo mejor de ti mismo para superar las dificultades.

FACTORES PERSONALES Compromisos

- Construcciones 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".
- Son pensamientos, sin componente emocional, pero pueden provocar una respuesta emocional.
- Se encuentran bajo control personal: locus de control interno.
- Se manifiestan a través de las expectativas: de auto eficacia y de resultado.

FACTORES PERSONALES Creencias

Interno

- Cuando los acontecimientos son contingentes con nuestra conducta y pueden ser dirigidos por el/la deportista. Puedo cambiar las cosas.
 - Si me esfuerzo, mejoraré.

Externo

- Cuando los acontecimientos NO son contingentes con nuestra conducta y no pueden ser dirigidos por el/la deportista.
 - Han tenido suerte y nos han ganado. No he podido hacer nada.

LOCUS DE CONTROL

Expectativas de eficacia o de éxito

- El convencimiento de que puedes realizar con éxito una conducta para lograr un resultado. Al centrarse en ellas se reduce el nivel de ansiedad.
- Expectativas de resultado
 - La creencia de que una conducta determinada producirá un resultado determinado. Al centrarse en ellas aumenta el nivel de ansiedad.
- 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.

AUTO EFICACIA

- 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. Es importante establecer una fuerte asociación entre novedad y reto.

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
 - Amenaza (Ansiedad)
 - Confusión, no tener clara la actuación (Desesperanza)

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 la presión.

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
- Determinar una adecuada interpretación de la situación depende de ti.

CONCLUSIÓN