

## 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.

#### 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