

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENTRENADORES DEPORTIVOS
www.bdigital.ula.ve

Autora: Missleiddy Gordon
Tutor: José Guillermo Pérez

Mérida, marzo de 2019

Reconocimiento

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENTRENADORES DEPORTIVOS
Trabajo Especial de Grado presentado como requisito parcial para optar al Grado de
Especialista en Educación Física
Mención Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo

Autora: Missleiddy Gordon
Tutor: José Guillermo Pérez

Mérida, marzo de 2019

Reconocimiento

AGRADECIMIENTOS

A lo largo del desarrollo del trabajo de investigación, fueron diversas las figuras que apoyaron la realización del mismo, unos de manera directa y otros de forma indirecta, en este marco ofrezco mi reconocimiento a las siguientes personas:

A mi madre Nancy Zambrano, por ser mi mayor fuente amor incondicional y apoyo, eres una gran mamá, gran parte de lo que soy te lo debo a ti.

A mi hermana, por su apoyo incondicional, disposición, amor y compañía.

A mi novio, Ramón Salazar, por ser una de los principales motivos de alegría, amor y apoyo.

A mi apreciado Tutor Guillermo Pérez, por su buena disposición y entrega para la elaboración del estudio, gracias, mil gracias, usted ha sido una de las mayores fuentes de crecimiento y realización. Su apoyo y creencia en mí ha sido fundamental. Ocupas un lugar predilecto en mi vida.

A los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, por aportar de forma desinteresada, amable y oportuna la información necesaria para llevar a cabo la investigación.

A la ilustre y sobreviviente Universidad de Los Andes, el espacio en donde orgullosamente he podido formarme y perpetuar mi existencia, es realmente una bendición formar parte de esta maravillosa casa de estudios.

A mis compañeros de trabajo, a mis colegas, al Prof. José Gregorio Ramirez y al Prof. René Vilorio por el apoyo brindado día a día, por compartir sus experiencias y contribuir en el mejoramiento del estudio.

A los miembros del postgrado en Educación Física, al profesor Antonio Hernández, a Mariita y Haidecita por la disposición manifestada, gracias mil gracias.

DEDICATORIA

Este triunfo logrado con el proceso y el producto de la presente investigación quiero dedicarlo a las personas más importantes de mi maravillosa existencia, cuya presencia ha hecho esta experiencia un recorrido colmado de aprendizajes, desarrollo y felicidad:

A mi hermosa madre, Nancy Zambrano

A mi adorada hermana, Jhoseiddy Gordon

A mi bella sobrina, Isis Dávila

A mi amado novio, Ramón Salazar

A mi estimada y adora prima Evelyn

A mi inigualable y magnifica familia.

A mis apreciados amigos, Chiqui, Claudia, Douglas, Franco, Karla, Truji, Trompo, Elvi, Niño, Juan Carlos.

A los ángeles que me cubren con sus bendiciones desde el cielo:

Davicito

Abuela Aura

Abuelo Juan

Mi gran amigo Paparonni

Los amo inmensamente.

INDICE

	pp.
LISTA DE CUADROS.....	vii
RESUMEN.....	viii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPITULO	
I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	5
Formulación del Problema.....	5
Sistema de Objetivos.....	7
Objetivo General.....	7
Objetivos Específicos.....	8
Justificación.....	8
Alcances.....	9
II MARCO TEÓRICO.....	10
Antecedentes de la Investigación.....	10
Bases Teóricas.....	13
Afrontamiento.....	13
Recursos de Afrontamiento.....	15
Estrategias de Afrontamiento.....	17
Estrés.....	25
Teoría Cognitivo Relacional del Estrés.....	28
Deporte.....	32
Entrenamiento Deportivo.....	34
Preparación del Deportista.....	35
Terapia Cognitivo Conductual.....	36
Técnicas Enmarcadas En La Terapia Cognitivo Conductual.....	48
III MARCO METODOLOGICO.....	54
Tipo de Investigación.....	54
Fases de la Investigación.....	56
Fase de Diagnóstico.....	56
Fase de Factibilidad.....	56
Fase de Diseño.....	56
Contexto.....	57
Participantes.....	57
Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información.....	58
Técnica.....	58
Instrumento.....	59
Confiabilidad y Validez.....	59
Análisis de la Información.....	60
Codificación.....	60
Categorización.....	61

Estructuración.....	61
Contrastación.....	62
Teorización.....	62
IV RESULTADOS Y ANALISIS.....	63
Caracterización de los Informantes Clave.....	63
Resultados.....	65
Análisis de los Resultados.....	100
VDISCUSSION DE LOS RESULTADOS Y RECOMENDACIONES.....	111
VI PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENTRENADORES DEPORTIVOS.....	114
REFERENCIAS.....	157
ANEXOS.....	166
A-Formato de validación de expertos.....	166
B-Formato de validación de la propuesta.....	169

www.bdigital.ula.ve

LISTA DE CUADROS

CUADROS		pp.
1	Cuadro Literal.....	65
2	Unidad de Análisis.....	86
3	Cuadro Interpretativo.....	88
4	Cuadro de Verificación	98

www.bdigital.ula.ve

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENTRENADORES DEPORTIVOS

Autora: Missleiddy Gordon
Tutor: José Guillermo Pérez
Fecha: marzo de 2019

RESUMEN

El presente estudio trata sobre las estrategias de afrontamiento al estrés de los entrenadores deportivos, tiene como objetivo principal proponer un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos. El estudio se enmarca en el enfoque cualitativo, es una investigación de nivel descriptivo proyectivo, es un estudio de campo, se ubica en el paradigma interpretativo y se desarrolló bajo la modalidad de proyecto factible. El camino que se siguió para llevar a cabo el propósito principal, precisaron diagnosticar la situación del empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés por parte de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, así como identificar los elementos integradores de un programa al efecto, luego se estudió la factibilidad de aplicación del programa y finalmente se elaboró el programa. Cabe referir que el punto de partida del estudio fundamentalmente estuvo dado por una selección de informantes clave debidamente caracterizados, quienes a partir de entrevistas aportaron la información de base para la elaboración del programa y a través de los cuales se realizó el diagnóstico. El programa contempla diversas ejercitaciones y técnicas dirigidas a que los entrenadores aprendan una diversidad de estrategias de afrontamiento al estrés que posteriormente puedan modelar ante sus entrenados.

Palabras clave: estrategias de afrontamiento, deporte, terapia cognitivo conductual

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo se define como un proceso sistemático, planificado, integral y científico orientado a la preparación del deportista, es dirigido por el entrenador deportivo, quien se ubica como una figura significativa y fundamental al ser el director del sistema de entrenamiento, ello precisa que el entrenador esté dotado de una serie de aptitudes y actitudes que confluyan en una amplia formación integral, pues en muchos casos carece de un cuerpo técnico, que le permita atender los diferentes tipos de preparación del deportista, a lo expuesto se suma el manejo de múltiples y diversas situaciones tanto en entrenamiento como en competencia que pueden ser generadoras de estrés y que precisan de la puesta en práctica de estrategias de afrontamiento.

Al respecto, García (2006) citado en Valadez, Flores, Garcés, Solís y Reynaga (2016) expone, que “al igual que el deportista, el entrenador padece de un alto grado de estrés, incluso durante un periodo de tiempo más prolongado que el transcurrido por los deportistas, dada que su permanencia en el deporte abarca una mayor cantidad de años” (p. 198). No obstante, en algunos casos el entrenador carece de recursos para afrontar los diversos estímulos estresores, lo cual tiene repercusiones en la dinámica del proceso, al respecto Torres e Iñiesta (2009) señalan que “Cuando un entrenador está estresado suele mostrarse más susceptible, crítico o de peor humor. Suele ser mucho más resistente a cualquier sugerencia, lo que, en definitiva, hace que no resulte muy agradable estar cerca suyo” (p. 102).

Estas respuestas al estrés tienen consecuencias en el estado emocional del deportista quien en algunos casos está desprovisto de recursos y estrategias de afrontamiento, ello a su vez hace que las relaciones entre el entrenador y el deportista se vean afectadas, en detrimento de aspectos tales como: la motivación, la autoestima, la autoeficacia y la seguridad en sí mismo, la asertividad, las relaciones interpersonales, entre otros aspectos. A lo expuesto se añade que “El estrés puede tener efectos indeseables en la conducta, el pensamiento y el

funcionamiento corporal” (Sarason y Sarason, 2006, p. 179), en este sentido, el impacto del estrés se hace notable más allá de lo meramente psicológico comprometiendo incluso la salud de los involucrados.

En este marco, el afrontamiento, entendido como “como el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos, acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que ellas generan” (Casullo y Fernández Liporace, 2001, p. 67), se posiciona como una de las habilidades psicológicas básicas para el entrenador y los deportistas, en la medida en la que “el deporte constituye una de las situaciones clásicas en las que se puede evaluar la eficacia de diferentes estrategias de afrontamiento” (Lazarus, 2000, citado en Weinberg y Gould, 2010, p. 286).

Dadas las consideraciones expuestas se consideró necesario proponer Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos, se parte de la consideración de que el entrenador ejerce una influencia muy importante para el deportista, constituyéndose en un modelo a seguir por estos, por lo que si el entrenador no maneja adecuadamente el estrés “tendrá dificultades para enseñar al deportista como progresar deportivamente o cómo afrontar con eficacia los problemas que van surgiendo en la dinámica deportiva cotidiana” (Garcés y Vives, 2002, parra. 3).

El programa se enmarca en la terapia cognitivo conductual la cual es un tipo de psicoterapia que se orienta a modificar la “forma cómo piensa ("cognitivo") y cómo actúa ("conductual")” (Timms, 2007, p. 1) los sujetos afectados bajo una forma de distorsión para los cual se emplean procedimientos con un profundo rigor científico. La terapia cognitivo conductual ha demostrado una alta efectividad para el manejo del estrés, el cual constituye uno de los elementos intrínsecos al afrontamiento, tal como lo reportan los estudios desarrollados por Peralta, Robles, Navarrete y Jiménez (2009); Linares, Robles y Peralta (2014) y Ramírez, Rojas y Landa (2017).

Desde el punto de vista metodológico el presente estudio se enmarca en el enfoque cualitativo, es una investigación de nivel descriptivo proyectivo, es un estudio de campo, se ubica en el paradigma interpretativo y se desarrolló bajo la modalidad de un proyecto factible.

Estructuralmente, la investigación está compuesta por los siguientes capítulos: Capítulo I. Planteamiento del problema, referido a la formulación del problema, el sistema de objetivos, la justificación del estudio, el contexto y los alcances. Capítulo II. Marco teórico, alusivo a los antecedentes de la investigación y las bases teóricas. Capítulo III. Marco metodológico, contempla el camino metodológico seguido para el desarrollo del estudio. El Capítulo IV: Resultados y Análisis. Refleja la presentación, análisis y discusión de los resultados. Capítulo V. Discusión de los Resultados y Recomendaciones, referido a los resultados más significativos, a la contrastación de los objetivos propuestos y logrados, asimismo, refleja las recomendaciones en relación con la labor investigativa. El capítulo VI hace referencia a la propuesta refiriéndose al Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos. Finalmente, se presenta la bibliografía consultada y los anexos.

CAPITULO I
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA
Formulación del Problema

El deporte es un fenómeno complejo, constituye una de las actividades más populares, demandadas y positivas para el desarrollo del ser humano. El deporte es una praxis en la que confluyen diversas ciencias aplicadas a la actividad física y al deporte, las cuales aportan elementos básicos para el complejo proceso del entrenamiento, en este marco, el entrenador ejerce una de las funciones más importantes en tanto que debe direccionar las acciones del equipo, a la vez que debe en algunos casos cumplir con múltiples, variadas y exigentes funciones pues no suele contar con un equipo multidisciplinario y éste se encarga de hacer las veces de preparador físico, fisiólogo, biomecánico, fisioterapeuta, psicólogo, médico, nutricionista, utilero, entre otras funciones. En este contexto Torres e Iniesta (2009) refieren que:

dentro de las tareas que debe desarrollar un entrenador, nos encontramos con un gran número de aspectos que pueden generar estrés más o menos grave: el número de horas de dedicación (la falta de horarios, presión por ganar, incompreensión del público, quejas, falta de recursos, soledad ante las decisiones, etc., sin olvidarnos del complejo entramado de relaciones interpersonales que deben manejar (p. 102).

A los aspectos referidos, cabe añadir, situaciones tales como: la presión impuesta por el personal directivo, por el cuerpo técnico, y por los aficionados; el error en la toma de decisiones importantes en un partido importante, la presencia de un oponente difícil, las expectativas de la familia, la aparición de una lesión, son factores estresores que precisan de un manejo adecuado del estrés.

No obstante, estas situaciones pueden ser manejadas por cada sujeto de manera diferente, pues la respuesta al estrés no depende solamente del agente estresor, sino también de la percepción subjetiva del individuo frente a tales estímulos, al respecto Travers y Cooper (1996), indican que el estrés “puede generar consecuencias positivas o negativas en el individuo. Puede hasta cierto punto, ser un estimulante, originando consecuencias positivas” (p. 28), desde esta perspectiva, la experiencia negativa ante el estrés no tiene necesariamente que transformarse en resultados negativos, pues puede incluso convertirse en una experiencia para la promoción de la autoestima, de la autoeficacia, de la automotivación.

Sin embargo, si el estrés es continuo puede producir efectos nocivos, generando un impacto negativo sobre “la toma de decisiones y sobre la motivación” (Alarcón, 2018, p. 243), a referidos efectos se suman la “ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad, vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca estima, amenaza y tensión, nerviosismo, soledad” (Llaneza, 2009, p. 451). Referidas consecuencias desencadenan una variedad de respuestas cognitivas y conductuales que van a afectar el bienestar del sujeto.

Estas consecuencias, pueden verse disminuidas o evitarse a partir del manejo de estrategias de afrontamiento, las cuales son definidas por Amarís, Madariaga, Valle y Zambrano (2013) como los “recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes” (p. 126), las estrategias para afrontar el estrés son diversas e implican la puesta en práctica de respuestas cognitivas, emociones y conductuales para la resolución de situaciones estresantes.

Las consideraciones expuestas, destacan el papel de las estrategias de afrontamiento, pues un desarrollo eficaz de las mismas, puede hacer la diferencia en torno a la forma como se maneje el estrés, éstas juegan un papel de innegable importancia en el deporte, al constituirse en una especie de mediador entre los estímulos estresantes y las respuestas del individuo a ese estímulo. En este marco

es posible afirmar que manejo por parte del entrenador de la mayor variedad de estrategias de afrontamiento puede significar un mayor grado de satisfacción y bienestar.

No obstante, a partir de observaciones realizadas a algunos entrenadores se identifica la prevalencia de actitudes enmarcadas en el enfrentamiento y no en el afrontamiento. En este marco, se consideró necesario proponer un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores de la Dirección de Deportes de la Universidad de Los Andes, a fin de proveer una herramienta que permita a los entrenadores desarrollar diversas estrategias de afrontamiento en sí mismos, con miras a que de forma ulterior éstas puedan ser proyectadas a sus entrenados.

Durante el proceso de formulación del estudio, surgieron las siguientes interrogantes: ¿Cuál es el estado actual en torno al del empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes.?, ¿Cuáles son los elementos integrantes de un programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.?, ¿Cuál es la factibilidad de aplicación del programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.?, ¿Cuál es el procedimiento para diseñar un programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.?

Sistemas de Objetivos

Objetivo General

Proponer un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar la situación del empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes.
- Identificar los elementos integradores de un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.
- Estudiar la factibilidad de aplicación del Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.
- Elaborar un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos.

Justificación

El desarrollo del presente estudio se justifica desde diferentes ámbitos. Desde el punto vista teórico, el estudio se orienta a generar un cúmulo de conocimientos, en torno al deporte y el manejo del afrontamiento al estrés por parte de los entrenadores, lo cual permitirá dar cobertura al vacío cognoscitivo subyacente de la conjugación de estos constructos.

Desde una perspectiva metodológico, la investigación se enmarca en el enfoque cualitativo, respondiendo de esta manera a la complejidad que subyace de la concepción del ser humano entendido como un “todo físico-químico-biológico-psicológico-social-cultural-espiritual”(s/p) en palabras de Martínez Miguélez (2006), asimismo desde esta orientación se aborda un proceso psicológico complejo como el afrontamiento, en este marco el estudio, se desarrolla desde una óptica diferente a la mayoría de las investigaciones previas disponibles, las cuales se ejecutan de forma mayoritaria bajo el enfoque cuantitativo. Adicionalmente, se diseñó un instrumento para la recolección que la información, el cual puede ser empleado como recurso para el desarrollo de futuras investigaciones vinculadas al afrontamiento en entrenadores.

Sobre el aporte práctico, se ofrecen beneficios por tratarse de una propuesta planteada mediante el diseño de un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos, el cual contiene procedimientos seleccionados para ser autoadministrados por el entrenador y que no precisan de un conocimiento profundo de psicología.

En el ámbito social, el estudio y de forma específica el programa permitirá a los entrenadores avanzar hacia la adquisición de diversas estrategias de afrontamiento al estrés, con las ulteriores consecuencias sobre su desempeño y bienestar, lo que a su vez tendrá implicaciones positivas en las relaciones consigo mismo y con su entorno. Las consideraciones expuestas ubican en relieve la formulación del presente estudio.

Alcances

Se aspira que el estudio aporte información clave en la caracterización de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, a la vez que el programa propuesto se convierta en una herramienta a ser usada por referidos participantes, lo que en consecuencia permita ampliar las posibilidades de que alcancen mayores niveles de satisfacción, participación, bienestar y resiliencia.

CAPITULO II
MARCO TEÓRICO
Antecedentes de la Investigación

A partir de la revisión de experiencias previas relacionadas con el estudio propuesto, fue posible la identificación de algunas investigaciones vinculadas entre los cuales se encuentran:

Linares-Ortiz, Robles-Ortega y Peralta-Ramírez (2014) llevaron a cabo un estudio denominado “Modificación de la personalidad mediante una terapia cognitivo-conductual de afrontamiento al estrés” El objetivo de este estudio fue comprobar la posibilidad de modulación de variables de personalidad a través de la aplicación de un programa de afrontamiento del estrés. Para ello, participaron 26 personas del ámbito universitario con alto estrés percibido, distribuidas en dos grupos (grupo de tratamiento y grupo de control). Los instrumentos de evaluación seleccionados se clasificaron en dos grupos: variables psicológicas y emocionales y variables de personalidad. Los resultados encontrados mediante un ANOVA de medidas repetidas mostraron que existía interacción momento por grupo en las variables optimismo, extraversión y responsabilidad, correspondientes al Modelo de los Cinco Grandes Factores, mostrando un incremento de las puntuaciones en estas variables en el grupo terapia y no encontrándose dicha interacción en el grupo control. Las puntuaciones en los componentes de neuroticismo, amabilidad, apertura a la experiencia y personalidad resistente no se modificaron en ninguno de los dos grupos. Este estudio apoya la idea de que modificando determinados parámetros emocionales relacionados con el estrés mediante terapia cognitivo-conductual se pueden ver modulados algunos factores de personalidad.

Por su parte, Valdez y otros (2016), desarrollaron un estudio denominado “Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres

yucatecos”, la investigación se basó en la premisa de que un afrontamiento inadecuado puede producir serias repercusiones negativas tanto sobre aspectos emocionales como en la capacidad para ejecutar cualquier tipo de tarea, desde estas consideraciones se planteó como objetivo identificar los estilos de afrontamiento de los entrenadores deportivos del estado de Yucatán, México; así como determinar las diferencias en el estilo de afrontamiento según el sexo y la relación entre las subescalas, sexo y tipo de deporte. Participaron 81 entrenadores de los cuales el 67.9% (55) son hombres y el 32.1% (26) mujeres, con una edad promedio de 35.42 años de edad y 11.32 años ejerciendo como entrenadores. A todos los participantes se les administró el Inventario COPE (Escala Multidimensional de Evaluación de los Estilos de Afrontamiento) que evalúa 15 dimensiones de afrontamiento al estrés que siguiendo el modelo de teórico de Folkman y Lazarus y el modelo de Anshell, se agruparon en una combinación factorial de segundo orden en: afrontamiento centrado en el problema, de evitación y afrontamiento centrado en la emoción. Respecto al estilo de afrontamiento mayormente utilizado es el centrado en el problema ($M=3.01$; $DT=.37$), no encontrando diferencias significativas respecto al sexo. Sin embargo, se encontraron correlaciones significativas entre las subescalas de afrontamiento y el tipo de deporte mayores a .05. Se puede observar que los análisis más detallados muestran algunas relaciones entre subescalas dependiendo del sexo y tipo de deporte.

Por su parte, Cantón, Checa y Vellisca (2015), llevaron a cabo un estudio titulado “Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento” El interés por el estudio del bienestar psicológico (Ryff, 1989) y su relación con las estrategias de afrontamiento se ha producido también en el ámbito deportivo. En esta investigación, se evalúan la ansiedad competitiva, el bienestar psicológico y las estrategias de afrontamiento utilizadas en la competición por 213 deportistas, de cuatro deportes diferentes. Los resultados permiten predecir, a través de los análisis de regresión, la posibilidad de experimentar ansiedad y

bienestar psicológico en el contexto competitivo, regulado por el papel mediador de las estrategias de afrontamiento dirigidas a la tarea.

Asimismo, González y González (2015), realizaron un estudio denominado “Diseño de un programa de estrés en el ámbito deportivo”, en este sentido se diseñó un programa de prevención del estrés con el fin de brindar estrategias de afrontamiento a estudiantes y entrenadores deportistas de alto rendimiento de Taekwondo. La creación del programa Vital- Sport se orientó a contribuir a esta población con el adecuado manejo del estrés en situaciones de competencia para ello se brinda una contextualización científica de las falencias que pueden presentar estas personas y a su vez como reaccionar ante estas situaciones adversas, esto por medio de talleres teórico- prácticos. Es un producto dirigido a deportistas el cual fue diseñado bajo la aplicación de una herramienta que recopiló información verídica de las diferentes falencias o necesidades que presentan los deportistas de Taekwondo. Con base a lo anterior se estructuraron talleres y actividades; a su vez se planteó el uso de la prueba EAE la cual mide prevención. El estudio, llegó a las conclusiones de que los deportistas son una población vulnerable la cual no cuenta con las suficientes herramientas para afrontar situaciones adversas. Cabe señalar que en Colombia no se ha diseñado un programa de prevención de estrés en deportistas lo cual indica que estas personas no poseen estrategias de afrontamiento, por otra parte, se considera una limitante el no contar con una historia de base de estrés con el fin de determinar las variables que influyen en dicha población.

Finalmente, Guzmán y Góngora (2016) desarrollaron un estudio denominado “Afrontamiento e inteligencia emocional en taekwondistas del estado de Yucatán: efectos de un programa de intervención”, esta investigación tuvo como objetivo evaluar el efecto de un programa de intervención de inteligencia emocional en los estilos de enfrentamiento en taekwondistas del estado de Yucatán. Se aplicaron dos instrumentos uno de ellos The Coping Styles in Sport Inventory (CSSI; Anshel y Williams, 2000), traducida al español, y la escala Spanish Modified Version of the

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24 Fernández-Berrocal, Extremera y Ramos, 2004). La muestra estuvo integrada por 23 deportistas de taekwondo de una academia privada del Estado de Yucatán, de los cuales el 60.90% eran hombres y el 39.10% eran mujeres. Se observó que el programa de inteligencia emocional implementado tuvo efectos estadísticamente significativos en los deportistas; tales efectos fueron un incremento en los niveles de inteligencia emocional en los taekwondistas que produjo cambios significativos en los estilos de afrontamiento. Por una parte, hubo un aumento en los niveles de inteligencia emocional en los taekwondistas, lo que produjo efectos en los estilos de afrontamiento de los deportistas, ya que se observó que a mayor percepción, comprensión y regulación emocional se identificó una menor evitación conductual, llevando a los deportistas a tener una mayor aproximación ante la situación generadora de estrés. Por lo anterior se concluye que el programa aplicado tuvo efectos significativos en la muestra de taekwondistas estudiados.

Los estudios descritos ofrecen un marco referencial en torno al tratamiento de las estrategias de afrontamiento y de forma específica en el ámbito del deporte, asimismo, presentan experiencias previas en torno a su evaluación, proporcionando elementos clave para el abordaje de los diferentes objetivos propuestos en el estudio en cuestión.

Bases Teóricas

En torno al estudio propuesto se plantearon diferentes elementos referenciales, que constituyeron el basamento para la elaboración de la presente investigación.

Afrontamiento

El afrontamiento constituye una de los elementos psicológicos de mayor popularidad en la actualidad. A fin de comprender la naturaleza del afrontamiento,

es menester partir de su significado, el cual fue explicado por Buendía y Mira (1993), quienes indican que:

El significado etimológico de la palabra afrontamiento está relacionado con la palabra capa (la capa pluvial que nos permite guarecernos de un chubasco), y que viene a referirse a las medidas que adopta una persona en su intento de hacer frente a y superar los problemas y dificultades de la vida (p.41)

Desde esta perspectiva, el afrontamiento se ubica como un recurso psicológico que permite a los seres humanos manejar de las situaciones difíciles de la existencia. En este contexto, Feldman (2014), aporta una definición que permite entender ampliamente la naturaleza de esta capacidad, para este autor el afrontamiento se refiere a “los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés” (p. 433). En este sentido el afrontamiento, contempla acciones diversas (controlar, reducir, tolerar) las cuales se reducen y sintetizan en un manejo operativo del estrés.

Lazarus y Folkman (1984), exponen una de las definiciones más aceptadas en torno al estudio del afrontamiento el cual es concebido como “los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que excedan los recursos de la persona” (p. 141). Esta definición, destaca el carácter dinámico del afrontamiento, a la vez que enfatiza que se trata de un proceso que tiene su origen en la forma como el sujeto percibe, piensa, cree, procesa la información (cognitivo), así como en la forma como el ser humano actúa (conductual), asimismo destaca que el afrontamiento entraña que los factores personales (internos) y situacionales (externos), influyen en la respuesta de afrontamiento que el sujeto exhiba.

En la bibliografía a su vez se emplea la denominación de enfrentamiento para referirse a esta capacidad, utilizándose de manera equivalente, no obstante cuando se indaga en la conceptualización de este término, se encuentran diferencias importantes en su acepción, en este marco, el Diccionario de la Real Academia Española (2017) define el enfrentamiento como “poner una cosa enfrente de otra;

hacer frente al enemigo y hacer cara a un peligro” (s/n), refiriéndose de esta forma a una acción que se realiza entre personas y que implica atreverse a realizar un acto, desde esta perspectiva es menester evitar el uso de la sinonimias entre afrontamiento y enfrentamiento, pues no son términos equivalentes.

Recursos de Afrontamiento

Los recursos de afrontamiento, hacen alusión a los diferentes medios que emplea el ser humano para reducir y manejar el estrés. En este marco, Llaneza (2009), refiere como recursos, las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y los recursos materiales, estos recursos suelen ser usados por los seres humanos en la vida cotidiana, no obstante, al ser el deporte un ámbito muy particular, el deportista suele hacer uso de una mayor variedad de recursos, al respecto Cox (2009) precisa recursos tales como: “conducta general de afrontamiento, contención social, técnicas para manejar el estrés, estrategias para aumentar la capacidad de concentración y medicamentos recetados y autorrecetados” (p. 447). Cabe referir que estos recursos, actúan de forma conjunta y no aislada, modificando la respuesta al estrés por parte del deportista. Cada uno de estos recursos, es analizado a continuación:

Contención social. El apoyo que brinda la familia, los amigos, el entrenador, los compañeros de equipo y otros entes importantes en la vida del deportista constituyen medios de contención social y representan para el deportista un recurso de afrontamiento que permite reducir el efecto debilitante de la reacción al estrés (Cox, 2009).

Técnicas para manejar el estrés. En torno a las técnicas que emplean los deportistas para manejar el estrés Cox (2009) indica que:

muchos deportistas usan técnicas de manejo de estrés y de intervención cognitiva; por ejemplo, estrategias de afrontamiento para controlar la reacción de estrés. A menudo, los deportistas usan esas mismas técnicas como estrategias

de control de las emociones para amortiguar los efectos de la reacción de estrés (p. 447).

En este marco, el deportista puede emplear técnicas como la relajación, practicar diferentes tipos de respiración, la visualización, la desensibilización sistemática, emplear autodialógos, a fin de reducir el impacto negativo que subyace al estrés.

Estrategias para lograr concentración. En este marco se ubican las estrategias que permiten que el deportista adquiera la “Capacidad para abarcar con la máxima lucidez de conciencia un segmento limitado del campo de la percepción y de desconectar al mismo tiempo otras fuentes de estímulos” (Baumann, 1986, citado en Weineck, 2005, p.538). Lo que en otras palabras implica que el deportista sea capaz de alcanzar “un espacio mental donde no existe nada más, aparte de estar totalmente conectado con aquello que te atrae o que estás experimentando en ese momento” (Orlick, 2003, p.8), así pues, este estado adquiere un lugar de gran relevancia en el deporte pues influye en la calidad de los procesos de entrenamiento, de los procesos practicados y en la forma como se afronta cada tarea.

Entre las estrategias que el deportista emplea para alcanzar la concentración deseada se pueden emplear diferentes estrategias y técnicas entre las cuales se ubica, el empleo de palabras clave, es decir el establecimiento de autodiálogos, en las cuales el deportista selecciona la o las palabras de mayor utilidad. En este marco a su vez, se encuentran el establecimiento de rutinas previas a la competencia, otra técnica enmarcada orientada a la concentración es el control visual, algunas formas son focalizar la atención en el suelo o en un punto. Finalmente se encuentra la dominancia técnica, una mayor automatización de la habilidad motriz propicia un mejor rendimiento, pues los procesos atencionales se podrán centrar en otras instrucciones, objetivos o metas (Aguirre, Ayala, Ramos, 2015),

Medicamentos. Los motivos que conllevan a los deportistas a emplear medicamentos son muy variados, entre los que es posible mencionar: la búsqueda

del mejoramiento del rendimiento, con fines recreativos, como medio terapéutico y/o para manejar el dolor, en este marco los medicamentos tienen la capacidad de influir sobre la reacción de estrés, a la vez que repercuten el manejo autónomo del estrés reduciendo los recursos de afrontamiento de los deportistas (Cox, 2009).

En torno al uso de medicamentos por parte del deportista, Weinberg y Gould (2010), presentan una clasificación de los principales tipos y sus efectos sobre el mejoramiento del rendimiento

Estimulantes: reducción de la fatiga, aumento del estado de alerta, de la resistencia y de la agresividad; Analgésicos narcóticos: reducción del dolor; Esteroides anabólicos: aumento de la fuerza y de la resistencia, mejoramiento de la actitud mental, incremento de las tasas de entrenamiento y recuperación; Betabloqueantes: estabilidad nerviosa en deportes como la caza; Diuréticos: pérdida de peso transitoria; Hormonas peptídicas y análogos: aumento de la fuerza y de la resistencia y del crecimiento muscular (p. 477)

Tal como puede identificarse los diferentes tipos de medicamentos, tienen una incidencia en el plano psicológico y no solo el físico, pudiendo afectar la forma como se afronta el estrés, no obstante, su uso indiscriminado conlleva consecuencias negativas, llegando en algunos casos a generar dependencia, a la vez que se asumen como una solución transitoria en la medida en la que el sujeto no resuelve el problema a largo o mediano plazo, sino que de forma inmediata.

Estrategias de Afrontamiento

La conceptualización en torno a lo que se concibe como estrategias de afrontamiento parece ser imprecisa, no obstante, fue posible identificar diversas aproximaciones a su definición, en este marco, Amarís et al. (2013) indican que las estrategias de afrontamiento son los:

recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes. Aunque la puesta en marcha de estas no siempre garantiza el éxito, sirven para generar, evitar o disminuir conflictos en los seres humanos, atribuyéndoles beneficios personales y contribuyendo a su fortalecimiento (p. 126).

Desde esta perspectiva, las estrategias de afrontamiento se enmarcan en un conjunto de recursos cuyo empleo se orienta a reducir, eliminar la respuesta emocional y/o a modificar la evaluación que el individuo hace de la situación que le genera estrés.

En este contexto Fernández-Abascal (1997) conceptualiza las estrategias de afrontamiento como "los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes" (p.190), así pues, estas estrategias hacen referencia a las acciones específicas ante situaciones estresantes determinadas.

Características de las estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento, según Bermúdez, Pérez, Ruiz, Sanjuan y Rueda (2012), presentan las siguientes cualidades:

Representan lo que el individuo piensa, hace y siente con el objetivo de conseguir adaptarse. Es por ello que las estrategias de afrontamiento suponen un esfuerzo deliberado. Para entender las estrategias de afrontamiento es necesario considerar el contexto determinado en que éstas suceden; ya que son acciones que no ocurren en el vacío, sino que se ponen en marcha ante las demandas que plantea cada situación particular. Las estrategias empleadas pueden variar conforme se va desarrollando la interacción estresante, o por cambios temporales. Al mismo tiempo, las estrategias, también pueden transformar las valoraciones cognitivas que se realicen a lo largo de la transacción de estrés. La eficacia de las estrategias de afrontamiento va a depender de los efectos que éstas tengan a corto y largo plazo. En consecuencia, no puede hablarse de estrategias intrínsecamente eficaces o ineficaces. Cualquiera de ellas puede funcionar mejor o peor dependiendo de la persona, el contexto y la interacción que se establezca entre ambos (s/n).

Así pues, las estrategias de afrontamiento, se orientan a lograr la adaptación del individuo, precisando del desarrollo de acciones y de la activación de mecanismos cognitivos y conductuales orientados a lograr esa adaptación, a su vez, se activan de acuerdo con las necesidades que presente cada situación, poseen carácter dinámico

y transformador en la medida en la que afectan el manejo del estrés y las valoraciones subyacentes del proceso de estrés.

Funciones de las estrategias de afrontamiento. Bermúdez y otros (2012); López, Forner y Riu (2005), señalan que las estrategias de afrontamiento cumplen con dos funciones básicas: alterar la situación estresante para eliminarla o cambiarla, así como regular las respuestas emocionales que una situación esté provocando en el sujeto.

Según López y otros (2005), “la relativa proporción de cada forma varía de acuerdo con la percepción de un hecho como potencialmente controlable o no” (p.26), en este contexto, el elemento estresor así como las situaciones en las que se producen van a determinar el tipo de estrategia a emplear, así pues las situaciones que son susceptibles de cambiarse van a promover la aparición de estrategias enfocadas en la solución del problema, mientras que las que no son susceptibles de cambio promueven estrategias enfocadas en la emoción.

Por ejemplo, un futbolista que se encuentra en condición de visitante y cuyo público es muy hostil, puede sentir altos niveles de estrés cuando sale desde el camerino hasta el campo de fútbol, en este caso es poco probable modificar la actitud del público, es decir el suceso estresante, sin embargo, puede emplear estrategias basadas en la emoción, como podrían ser emplear técnicas de relajación o establecer diálogos internos positivos. En contraposición, puede hallarse el caso de un deportista del deporte referido, quien suele sentir altos niveles de estrés al cobrar penales, en este caso la estrategia podría enmarcarse en el uso de estrategias basadas en la solución del problema, pues se considera que existe la posibilidad de modificar el acontecimiento generador de estrés, lo cual supondría, dedicar más esfuerzos y tiempos a mejorar la calidad de la ejecución técnica del tiro a portería.

Cabe referir que ambas funciones interactúan entre sí y no deben considerarse como excluyentes, en este sentido una estrategia puede estar cumpliendo ambas funciones al mismo tiempo y se complementan entre sí permitiendo el manejo

operativo del estrés. En este marco, es posible referir que cuando, por ejemplo, un basquetbolista realiza una amplia variedad de ejercicios a fin de mejorar la eficacia de los tiros libres lo cual se ubica como una estrategia enmarcada en la solución de problemas, estas acciones generarán una mayor sensación de seguridad impactando en sus emociones.

Clasificación de las estrategias de afrontamiento. Las estrategias de afrontamiento, suelen clasificarse según Lazarus y Folkman (1986) en dos tipos: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción; sin embargo, en la bibliografía se encuentran otras clasificaciones, que, aunque gozan de menos popularidad, permiten comprender con mayor amplitud el marco referencial de las estrategias de esta naturaleza.

El afrontamiento centrado en el problema, también denominado afrontamiento centrado en la acción o afrontamiento activo: hace alusión a los “esfuerzos tendientes a modificar o a manejar el problema que está provocando estrés en el individuo” (Weinberg y Gould, 2010, p. 286), en otras palabras, este tipo de estrategias se orientan al alivio de los estímulos ambientales que causan las respuestas al estrés, lo cual implica llevar a cabo acciones para modificar el estrés o la fuente que lo originan, las estrategias de este tipo generan cambios en el comportamiento o el desarrollo de un plan a fin de afrontar el estrés.

Adicionalmente, sobre este tópico Llaneza (2009) refiere que

Incluye conductas de manejo del ambiente (modificar las presiones ambientales sociales, eliminar obstáculos y ampliar o enriquecer los recursos materiales), o de manejo del individuo (modificar el nivel de aspiración, desarrollar nuevas pautas de conducta y habilidades o buscar otras vías de satisfacción alternativa, para que el problema deje de tener la relevancia actual. 1. si hay demandas realmente estresantes, cabe reducir la fuerza y persistencia de las demandas, ya sea abandonando el ambiente estresante, modificando puntualmente solo algunos aspectos del medio o reduciendo paliativamente las reacciones emocionales. 2. Cuando el determinante es la evaluación primaria y/o secundaria negativa puede hacerse un cambio por reducción de respuestas emocionales que son aspectos del estrés, por modificación del procesamiento informativo en la evaluación primaria. La

secundaria puede cambiarse mejorando el abordaje de los problemas y optimizando el uso de los recursos personales (manejo del tiempo, entrenamiento en solución de problemas (p. 476).

Las conductas referidas, tienen su aplicación en cualquier entorno, no obstante, en el ámbito deportivo, el entrenador puntualmente puede poner en práctica las siguientes conductas: “recolección de datos, planes previos a la competición y planes para la competición, fijación de objetivos, habilidades para el manejo del tiempo, resolución de problemas, aumento del esfuerzo, dialogo interior y cumplimiento del programa de rehabilitación de lesiones” (Weinberg y Gould, 2010, p. 286). Así pues, es amplia la variedad de conductas posibles a fin de controlar o reducir el impacto del estrés, teniendo en común la necesidad de planificar y destinar esfuerzos a resolver los problemas que son activadores de emociones negativas y que de forma indudable pueden afectar el rendimiento del deportista.

Un ejemplo, enmarcado en el ámbito del deporte es el siguiente: un voleibolista se estresa cuando realiza un servicio, una apropiada estrategia de afrontamiento centrada en el problema podría ser el hecho de adquirir una mayor experiencia para realizar servicios. Finalmente puede ser la visualización de videos por parte de un deportista para identificar la ejecución errónea de una técnica durante la competencia y la posterior corrección de los mismos bajo la base del entrenamiento.

El afrontamiento centrado en la emoción o también conocido como afrontamiento interno, según Weinberg y Gould (2010), “Implica regular las respuestas emocionales al problema que causa estrés a la persona” (p. 286), en este contexto el empleo de este tipo de afrontamiento se basa en alterar los sentimientos que promueven el factor generador de estrés, para lo cual los esfuerzos se vuelcan a disminuir o eliminar las emociones negativas.

En el ejemplo del voleibolista, el deportista centraría su afrontamiento en controlar sus emociones a través de las técnicas de reducción de ansiedad en contraposición a atacar la fuente del problema. En el caso del deportista que se

encuentra sobreentrenado para un proceso de competencia él podría asumir que sus esfuerzos podría significar mayores probabilidades de ganar en este sentido realizaría una extracción de los aspectos positivos de los hechos negativos.

Según Llaneza (2009), el afrontamiento centrado en la emoción

involucra procesos cognitivos destinados a disminuir la magnitud de la respuesta emocional dentro del estrés (evitación cognitiva, minimización, distanciamiento, despersonalización, comparación positiva y extracción de los aspectos positivos de los hechos negativos), aumentar la intensidad de la respuesta emocional con el fin de inducir a la acción, modificar el significado de la situación demandante y distorsionar la realidad. Las estrategias conductuales involucran ejercicio físico, fumar, beber, buscar apoyo social, desahogarse expresando los sentimientos, meditar, relajarse, comer, tener relaciones sexuales, etc. (p. 476).

Las conductas manifestadas, por el precitado autor, se enmarcan en su mayoría en lo que en el análisis cognitivo se denominan distorsiones cognitivas, en las cuales el sujeto modifica el significado de lo que percibe, deformando la realidad y causando alteraciones emocionales que afectan de manera negativa la forma como se siente y en consecuencia la manera como se conducen.

En torno a estas conductas específicas en el ámbito deportivo Weinberg y Gould (2010), presentan una serie de técnicas: “meditación, relajación, ilusiones, reevaluación, culparse a sí mismo, retiros mental y conductual, y esfuerzos cognitivos para modificar el significado (pero no el problema real o el entorno) de la situación (p. 286).

Adicionalmente en la literatura, se ubica otra clasificación en torno a las estrategias de afrontamiento, al respecto Anshel y otros, citados en Cox (2009), propusieron cuatro categorías de estrategias de afrontamiento, a saber, afrontamiento centrado en el abordaje del problema, afrontamiento centrado en el abordaje de la emoción, afrontamiento centrado en la evitación del problema y afrontamiento centrado en la evitación de la emoción, al contrastar estas categorías con las desarrolladas con anterioridad, puede identificarse que son coincidentes

tanto en denominación como en concepción dos de los tipos de afrontamiento presentados, es decir, el afrontamiento centrado en el problema así como el centrado en la emoción.

En este sentido es menester, presentar las categorías restantes, a fin de presentar un marco referencial amplio de las categorías para manejar el estrés. El afrontamiento centrado en la evitación del problema y el afrontamiento centrado en la evitación de la emoción, poseen en común la evitación, en este marco, el sujeto recurre a pensamientos ilusorios para reducir el estrés y/o emplear rutas de escape más directas, como son el consumo de drogas, alcohol y/o alimentos en exceso. Estos tipos de manejo del estrés son consideradas formas de afrontamiento menos exitosas, pues se trata básicamente de posponer el afrontamiento de la situación estresante, y esto hace que el problema con frecuencia empeore (Feldman, 2014).

Al respecto Cox (2009), refiere que bajo estos tipos de categorías el sujeto emplea de forma predilecta la evitación, en este marco un sujeto que emplea el afrontamiento centrado en la evitación del problema, enfoca su atención en la distracción mental, mientras que, si se trata del afrontamiento centrado en la evitación de la emoción, una conducta a asumir puede ser desahogarse de las emociones desagradables, llorar.

Un ejemplo de pensamiento ilusorio para evitar participar en un evento deportivo, puede ser “tal vez caiga una nevada tan fuerte mañana que se cancele la competencia”. Otra situación que se enmarca en estos tipos de estrategias, es que el deportista se emborrache para evitar asistir a la competencia

La bibliografía, asimismo, presenta, otro tipo de estrategias de afrontamiento, las cuales tienen su base en el empleo de mecanismos de defensa, éstos son definidos por Feldman (2014) como “estrategias inconscientes de las que se vale la gente para reducir la ansiedad al ocultar la fuente de ansiedad para ellos y los demás. Los mecanismos de defensa permiten que la gente evite el estrés al actuar como si este ni siquiera estuviese presente” (p. 434). No obstante, su utilización,

impiden que el sujeto pueda afrontar la realidad y en algunos casos lleva a las personas, a invertir gran parte de su tiempo en ocultar o canalizar los impulsos inaceptables. Asimismo, se puede evidenciar que tal como sucede con las categorías de evitación, hacen que el afrontamiento de la situación estresante solo se posponga, sin que se llegue a una solución operativa.

Según el precitado autor, el principal mecanismo de defensa es la represión, el cual se basa en ignorar de forma consciente el impulso que genera la ansiedad en lugar de manejarlo. El reconocimiento de estos sentimientos se convierte en motivo de ansiedad, por lo que el sujeto lo guarda en el inconsciente, sin embargo, éste impulso se manifestará posteriormente en el comportamiento, en los sueños, o de manera simbólica de alguna otra forma.

No obstante, si la represión no logra mantener la ansiedad a límite, surgen otros mecanismos de defensa, entre los cuales se ubica la regresión, el desplazamiento, la racionalización, la negación, la proyección, la sublimación, y la formación reactiva. Cada uno de estos mecanismos es explicado por Feldman (2014), a continuación:

Regresión: la persona se comporta como si estuviera en una etapa temprana del desarrollo, como ejemplo de este mecanismo, se ubica un deportista que realiza un berrinche cuando su compañero de equipo comete un error.

Desplazamiento: refiere el mecanismo en el cual “la expresión de un sentimiento o pensamiento no deseado se redirige, de una persona más amenazadora y poderosa a una más débil” (p. 393), así pues, se presenta el ejemplo en el que un deportista con una gran manifestación de ira hacia el entrenador de su equipo, pero que vuelca su enojo hacia un compañero de equipo.

Racionalización: “El individuo se da explicaciones que lo justifican en lugar de razones reales pero amenazadoras de su comportamiento” (p. 393), como ejemplo de este mecanismo de defensa se ubica un deportista que sale a beber la noche previa a la competencia, y que justifica su conducta indicando que el evento no era tan importante.

Negación: el sujeto se niega a aceptar o reconocer información que le produce ansiedad, así pues, un arquero de fútbol se niega a reconocer que perdieron el partido porque fue incapaz de atajar el balón cuando su contrario realizó los disparos a portería.

Proyección: bajo este tipo de mecanismo el sujeto le atribuye a otra persona los impulsos y sentimientos no deseados, por ejemplo, un futbolista que finge caerse para ganar tiempo, y se siente mal por ello, refiere que otro deportista que se cayó porque otro compañero lo generó está fingiendo su caída.

Sublimación: el individuo bajo la sublimación tiende a desviar los impulsos no deseados hacia pensamientos, sentimientos y/o conductas que son aceptadas socialmente. Así, por ejemplo, un sujeto con sentimientos de tipo agresivo, vuelque sus impulsos a la práctica de rugby.

Formación reactiva: “los impulsos inconscientes se expresan en forma antagónica en la conciencia” (p. 393), este tipo de mecanismo se manifiesta por ejemplo cuando un entrenador siente de forma inconsciente molesto con uno de sus entrenados y actúa de manera muy afectuosa hacia él de manera excesiva.

Estrés

El estrés constituye uno de los términos más empleados en la actualidad, percibiéndose como un estado mental nocivo, no obstante, forma parte del ser humano y de las condiciones cada vez más exigentes de los tiempos modernos, por lo que precisa un manejo adecuado del mismo, pues una presencia reiterada puede afectar la salud física y mental de los seres humanos. Según Monroy (1998) el término estrés, fue propuesto por el filósofo Selye en los años 50 (siglo XX), adquiriendo desde ese momento gran popularidad.

En torno al estrés se han desarrollado diferentes teorías, siendo la definición que se deriva de la Teoría cognitiva relacional del estrés de Lazarus y Folkman formulada en el año 1986, la que más se adecúa a los efectos del presente trabajo y a la

concepción de la investigadora. El estrés psicológico se define como “una relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado por aquel como amenazante o desbordante para sus recursos, y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman, 1986, p.43). Esta definición contempla el carácter interactivo y dinámico, que se establece entre el sujeto y el entorno, y explica como un mismo estímulo estresante, puede ser vivido de manera diferente, de acuerdo a la valoración que el sujeto haga de ese evento, valoración que a su vez está supeditado por los valores, experiencias y metas, es así como algunas personas son capaces de restaurar su estado habitual, mientras que otras pueden reaccionar de una forma más desadaptativa, mostrando respuestas emocionales diversas que pueden ir desde el enojo hasta la tristeza. En este punto es importante referir que para que se presente el fenómeno del estrés es preciso que la persona perciba un desbalance entre las demandas externas o internas y los recursos que dispone para superar las demandas que impone el estímulo.

Por su parte, García (2016) define el estrés como “un conjunto de reacciones arcaicas que preparan a nuestro organismo para la lucha y huida” (s.n), así pues, cuando el individuo valora una situación como amenazante, su cerebro envía señales al sistema nervioso y al sistema endocrino, lo que en consecuencia produce y libera diversas hormonas tales como adrenalina, noradrenalina, cortisol, entre otras; que van a activar la respuesta de diversos órganos, generando una respuesta al estrés. Estas reacciones son concebidas como arcaicas porque se han mantenido a lo largo de la evolución del ser humano permitiéndole sobrevivir a situaciones difíciles.

Mientras que para Sarason y Sarason (2006), el “estrés se refiere a experiencias emocionales negativas con cambios conductuales, bioquímicos y psicológicos que están relacionados con retos agudos o crónicos percibidos”, desde esta perspectiva el estrés comporta una serie de reacciones que afectan el funcionamiento del ser

humano, el cual se activa ante determinados eventos que son interpretados por el sujeto como estresantes.

En la actualidad se distinguen entre diferentes tipos de estrés, entre los que cabe destacar el distrés, el cual hace referencia al estrés negativo, el estímulo estresor es percibido por el sujeto como una demanda que supera sus exigencias y por tanto es difícil de manejar, en este marco a su vez se distingue el eustrés, éste actúa como una fuerza estimuladora que induce a los sujetos a llevar a cabo una tarea, también se le conoce como estrés bueno (González, 2006, citado en Bourn, 1986).

En este marco es oportuno referir que el termino estrés suele utilizarse como sinónimo de angustia o ansiedad, no obstante presentan diferencias entre sí, el estrés se explica como los síntomas de la ansiedad, al respecto Bensabat (1984) citado Valdés y Flórez (1995) refiere que el “estrés es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga, mientras que la angustia y la ansiedad es la forma de expresión corriente y constante del estrés” (p. 20), en otras palabras, ante un evento estresante, el sujeto reacciona con una serie de manifestaciones ansiosas, las cuales pueden tener su aparición una vez que el estímulo estresante aparezca. Sierra; Ortega y Zubeidat (2003), al respecto refieren que:

El estrés es claramente diferenciable de los conceptos de ansiedad y angustia al considerarlo como un resultado de la incapacidad del individuo frente a las demandas del ambiente, mientras que la ansiedad es destacable al entenderla como una reacción emocional ante una amenaza manifestada a nivel cognitivo, fisiológico, motor y emocional; por último, la angustia forma una amenaza a la existencia del individuo, a sus valores morales y a su integridad tanto física como psicológica (p.50).

Así pues, estos tres términos se encuentran interrelacionados, aunque cabe destacar que en la bibliografía la ansiedad y la angustia se conciben en algunos casos como sinónimos, en el ámbito de la medicina estos términos se distinguen, explicando que la ansiedad engloba un aspecto psíquico mientras que la angustia se trata del aspecto somático, sin embargo, estas concepciones han perdido

vigencia, en tanto que es muy difícil separar lo somático de lo psicológico y viceversa. En este marco, el estrés suele percibirse en la mayoría de la bibliografía existente como la respuesta a la angustia (Valdés y Flórez, 1995).

Teoría Cognitivo Relacional del Estrés

Según Bermúdez y otros (2012), la teoría cognitivo relacional del estrés fue formulada por Lazarus y Folkman y desarrollada a lo largo de los años ochenta, también es denominada teoría interaccional del estrés, se caracteriza especialmente por el énfasis puesto en el papel que juegan las valoraciones cognitivas en la constitución del estrés. Uno de los fundamentos en los que se basa esta teoría, es la consideración conjunta de la persona y el entorno; de manera que la relación establecida entre ambos sistemas constituye la unidad de análisis. En este contexto, el estrés, se explica a partir de una relación recíproca, en la que interactúan, las características del sujeto y el entorno, mediados por un tipo de evaluación que establece el individuo con respecto a cada situación.

Otro elemento básico de esta teoría es que contempla el estrés, así como los mecanismos de evaluación y afrontamiento que éste comporta, como procesos dinámicos (Lazarus y Folkman, 1987, citado en Bermúdez y otros, 2012). Esto quiere decir, en primer lugar, que el estrés, la evaluación y el afrontamiento pueden variar conforme se modifique la relación que establece la persona con el entorno. Desde esta percepción estos procesos son cambiantes, ya que, si una persona considera que está corriendo algún riesgo, es necesario que realice algún cambio (bien dentro de sí misma o en el entorno), con el fin de aminorar esa amenaza y volver a adquirir una relación de equilibrio.

Asimismo, concebir el estrés como un proceso dinámico implica considerar que la relación entre el individuo y el entorno es bidireccional; en consecuencia, la persona posee la capacidad para afectar al entorno, y lo que suceda en el entorno, a su vez, también va a influir sobre la persona.

Por ejemplo, en el ámbito deportivo, en el transcurso de una situación estresante, como puede ser la salida del taco en una prueba de natación, una persona puede sentirse inicialmente ansiosa, si percibe la prueba como estresante. Si, conforme vaya aproximándose al taco, trata de distraerse o de minimizar la gravedad de la situación, podrá llegar a sentirse algo más confiada y tranquila; y en consecuencia será capaz de pasar esta prueba con un grado de molestia mucho más bajo de lo que habría sido esperable inicialmente. (Bermúdez y otros, 2012)

La teoría de Lazarus y Folkman identifica dos clases de procesos que explican por qué para unas personas determinados acontecimientos resultan estresantes, mientras que para otras no lo son. Dichos procesos son: (a) la valoración cognitiva que se haga de dichos acontecimientos y de los recursos personales disponibles para hacerles frente y (b) las estrategias de afrontamiento que se pongan en marcha para manejar esos sucesos (ob. cit)

En este sentido, la valoración cognitiva como las estrategias de afrontamiento actúa como factor mediador en esa relación de estrés que se establece entre la persona y la situación; determinando, en gran medida, el tipo de consecuencias que se deriven de esa interacción.

La valoración cognitiva. La valoración o evaluación cognitiva es definida por Bermúdez y otros (2012), como “el proceso a través del cual la persona percibe en qué medida un suceso, o una situación determinada, es relevante o no para su bienestar” (s.p.). En otras palabras, implica otorgar un significado adaptativo de la situación. Así pues, dependiendo del significado el sujeto se relacionará con él de forma estresante o no, pudiendo reaccionar de maneras diferentes y afectando la forma como el sujeto se siente sobre ese evento a la vez que de cómo actúe. En síntesis, es posible afirmar que “No existe ningún estímulo que sea objetivamente estresante sino que dependerá de la evaluación que haga el individuo” (Llaneza, 2009, p. 468).

Empleando, el ejemplo anteriormente descrito del deportista que sentía ansiedad al subirse al taco, es posible hallar personas que no sientan estrés ante la ejecución de este tipo de técnica, puesto que lo consideran como algo rutinario, en consecuencia, prestará muy poca atención a éste evento. Otras, personas aun sintiendo algo de estrés ante la prueba, pueden valorar que es una situación ante la cual quieren exponerse, ya que piensan que son capaces de afrontarla y lo que desean es precisamente lograr disminuir ese miedo que sienten ante la realización de la prueba y, finalmente, puede haber otras personas que sientan una ansiedad excesiva ante la prueba que apenas se vean capaces de afrontarla, llegando incluso a anticipar que se van a marear cuando éste sobre el taco.

Al respecto Bermúdez y otros (2012), refieren que puede haber sujetos que realicen la prueba sin mayores inconvenientes, sujetos que van a intentar evitar esta prueba; o bien, cuando sea necesario van a hacerla pudiendo presentar una reacción emocional y/o somática exagerada, en la cual manifieste aprensión, miedo, enfado, mareo y otras emociones y conductas

Los procesos de valoración cognitiva pueden ser de dos tipos: la valoración primaria y la secundaria.

La valoración primaria: a través de la valoración primaria el individuo según Bermúdez y otros. (2012) “evalúa si, en la situación planteada, hay algo relevante para él que esté en juego”. Así pues, en esta primera valoración del estímulo, el sujeto interpretará la situación como beneficio, amenaza, daño, pérdida, desafío.

Según Lazarus y Folkman, 1987 citados en Bermúdez y otros (2012)

La valoración de un acontecimiento, o de una situación, como dañina o beneficiosa depende de las peculiaridades que posea la propia situación (por ej., de las demandas objetivas que plantee, de los recursos que ofrezca para su manejo, de las limitaciones que presente, etc.). Y también de las características que tenga el individuo, esto es: de su jerarquía de metas y valores, de su nivel de autoestima, y de sus expectativas generales sobre el locus de control, o su competencia personal (s.p.).

Así pues, esta primera valoración, va a estar influenciada por múltiples factores, en las que cobran fuerza las características intrínsecas del sujeto, en las que se conjugan, la personalidad del sujeto, su sistema axiológico, sus motivaciones, su estima personal, sus habilidades, entre otros factores.

En este mismo orden de ideas, uno de los posibles tipos de valoración primaria es aquella en la cual el sujeto considera que la situación es irrelevante; es decir, que hay nada en la situación que sea comprometedor e importante. Otro tipo de valoración primaria es el que evalúa la situación como beneficiosa, en consecuencia, la persona percibe, que la situación le genera bienestar y puede proporcionarle consecuencias positivas. Asimismo, puede ocurrir que la valoración primaria que realice la persona, sea del tipo estresante, es decir, cuando se les atribuye un significado de daño-perdida, amenaza, o reto.

En este marco, la percepción de daño o pérdida en relación con una situación, se origina cuando el individuo ha sufrido algún tipo de daño o consecuencia negativa, mientras que la percepción de amenaza, se desencadena cuando el sujeto anticipa las dificultades, o con la estimación de pérdidas y consecuencias negativas futuras. Por su parte, la percepción de reto implica la valoración de consecuencias negativas futuras, asimismo implica la valoración de la situación como algo que puede ser manejado, dominado, o de la que se puede extraer algún tipo de beneficio; aunque el individuo pueda correr el riesgo de sufrir algún tipo de daño (Bermúdez et al. 2012).

La valoración secundaria: según Llaneza (2009), en la evaluación secundaria se realiza una valoración de las diferentes posibilidades de respuesta ante la situación que resulta estresante y que el sujeto propone, así como la valoración de las estrategias de afrontamiento frente al estímulos estresantes. Es decir, se ponen en juego los recursos de afrontamiento disponibles y se produce una reevaluación del estímulo. La evaluación del riesgo del estímulo puede estar afectada por:

La falta de experiencia previa sobre el estresor y las consecuencias. La novedad de un suceso contribuye a que el sujeto tienda a percibirlo como una experiencia estresante. La sensación de inminencia de un acontecimiento. Cuando es posible prever un estímulo aversivo se puede reducir el estrés y propiciar la respuesta más adecuada a cada situación. La duración, referida al tiempo que persiste el acontecimiento estresante. La persistencia de un factor estresante puede dar la oportunidad de aprender, capacitando al sujeto para afrontar sus demandas o para evitar o distanciar al agente estresante (Llaneza, 2009, p. 467).

No obstante, las consideraciones descritas se ven afectadas por la valoración de las capacidades de sí mismo del sujeto, en este sentido Karademas y Kalantzi-Azizi, (2004) citados en Bermúdez y otros (2012), refieren que “cuando la persona estima que posee la capacidad necesaria para hacer frente a un suceso estresante, tiende a valorar dicho suceso como un reto, lleva a cabo acciones de afrontamiento más eficaces, y presenta un mejor ajuste psicológico” (s.p.).

Deporte

El deporte una de las actividades más populares, demandadas y transformadoras, se enmarca como una de los fenómenos de mayor relevancia, teniendo un impacto importante en diversos ámbitos, en lo social, económico, político, tecnológico, científico, legal y cultural. Sin embargo, aunque se trate de una actividad mundialmente conocida, se encuentran grandes diferencias en lo que se concibe como deporte, al respecto, en la literatura se hallan diversas definiciones, las cuales tienen en común términos como competencia, la actividad física y la reglamentación.

En este contexto, una de las conceptualizaciones más completas es la presentada por Ramírez (2014) quien refiere:

El deporte es una actividad educativa, lúdica y competitiva, que mediante el empleo de los más diversos ejercicios físicos proporcionan y exige el máximo de desarrollo y manifestación de las posibilidades físicas, técnico-tácticas, psíquicas e intelectuales del hombre, en competencias especialmente organizadas. El término deporte se considera en sentido reducido y amplio: el deporte como actividad propiamente competitiva, y

el deporte concebido como un fenómeno social multifuncional. La característica principal que singulariza al deporte es la presencia de la actividad competitiva y la especificidad de la preparación para la misma. El objetivo fundamental del deporte es el logro, dentro de las posibilidades, de los más altos resultados competitivos. No obstante, se consiguen otros importantes objetivos sociales tales como fortalecimiento de la salud, mejoramiento de la condición física de la población, formación ideológica y ética (p. 63).

Esta concepción, enmarca múltiples aspectos, en las que se destaca el carácter no solo competitivo del deporte sino el educativo y el lúdico, a su vez específica la necesidad de que sus practicantes estén dotados de una serie de capacidades físicas y mentales, a fin de lograr altos resultados dentro de la competencia. El deporte asimismo constituye un medio de formación, en tanto que incide en el desarrollo ideológico y ético del ser humano, a la vez que constituye una herramienta para mejorar las capacidades físicas, así como para la conservación y fortalecimiento de la salud.

En este contexto, Arias (2012) citado en Arias (2017), presenta una definición sucinta del deporte, el cual es concebido como:

un fenómeno social (de élite o de masas), caracterizado por el ejercicio físico acompañado de un esfuerzo mental y por su carácter competitivo, para superar cualquier obstáculo, marca, record o contrincante, en la búsqueda del triunfo, el rendimiento, la salud o la diversión (p. 17)

Esta definición incorpora, elementos necesarios para el análisis del deporte en el que se destacan dos orientaciones distintas en torno a la práctica deportiva, a saber, el deporte de élite y el de masas.

El deporte de élite, es practicado por un grupo selecto de deportistas, que ocupan lugares privilegiados en las clasificaciones deportivas mundiales, de esta forma el deportista de élite representa el nivel más alto que puede ser alcanzado en competencia en el ámbito deportivo internacional.

Por otro lado, el deporte de masas o deporte popular, es aquel practicado por una gran cantidad de personas pues es de libre acceso, contempla la práctica

deportiva que “se realizan con un fin netamente recreativo o por diversión, siempre de forma voluntaria y durante el tiempo libre. Su práctica tiene un gran arraigo y tradición cultural” (p. 17).

Así pues, este tipo de práctica deportiva, se orienta al alcance de la recreación, la socialización y la salud, sin que haya un énfasis en la competición. Se basa en ejercicios principalmente espontáneos que no tienen el rigor de las reglas ni de la especialización deportiva, asimismo, su práctica es realizada de manera libre y de forma independiente de las asociaciones y federaciones deportivas.

Entrenamiento Deportivo

Al analizar en la bibliografía, en torno a lo que se concibe como entrenamiento deportivo, se hayan múltiples definiciones, para su estudio éstas han sido categorizadas y enmarcadas en diferentes teorías al respecto González, Navarro, Fernández y García, (2010) las clasifican desde la teoría pedagógica, la tendencia técnico pedagógica y la tendencia científica aplicada.

Así pues, una vez analizadas y a pesar de su larga data la conceptualización presentada por Harre en el año de 1987, desde la consideración de la autora es la que brinda una mayor aproximación a los intereses del estudio propuesto. Según, Harre (1987), el entrenamiento es:

cualquier instrucción organizada cuyo objetivo es aumentar rápidamente la capacidad de rendimiento físico, psicológico, intelectual o técnico-motor del hombre, en el ámbito del deporte cuando hablamos del entrenamiento en el sentido de preparar a los deportistas para alcanzar niveles altos y muy altos de rendimiento deportivo. Particularmente, el entrenamiento deportivo es la preparación física, técnica, técnico-táctica, intelectual, psicológica y moral de un deportista por medio de ejercicios físicos (p. 11).

Desde esta perspectiva, el entrenamiento deportivo, precisa de un proceso organizado, en el que se aspira no solo promover el desarrollo físico, sino el perfeccionamiento de las diferentes capacidades del ser humano, a fin de que el

deportista posea un desarrollo armónico y multilateral que les permita alcanzar el mayor rendimiento deportivo. Esta definición destaca la necesidad de promover los distintos tipos de preparación, no obstante, refiere el papel del ejercicio físico, el cual puede de manera obvia puede dar respuesta a diversos tipos de preparación, no abarcando en su totalidad la metodología propuesta para la preparación psicológica.

Preparación del Deportista

Según Matveév (1983), la preparación del deportista, es definida como un “proceso multifacético de utilización racional del total de factores (medios, métodos y condiciones) que permiten influir de manera dirigida sobre el crecimiento del deportista y asegurar el grado necesario de su disposición a alcanzar elevadas marcas deportivas” (p.22). Referido proceso, se orienta al fortalecimiento de la disposición del deportista a alcanzar logros, en el que confluye la disposición física y psíquica, así como el grado de perfeccionamiento de los diferentes hábitos y habilidades, en otras palabras, la disposición técnica y táctica, en este sentido se trata de un proceso dinámico y complejo, en el que confluyen diferentes tipos de preparaciones, siendo la preparación psicológica el objeto de análisis del presente estudio.

Preparación psicológica: Matveév (1983), refiere que la preparación psicológica, contempla el conjunto de influencias que se orientan hacia la mente con el fin de asegurar una disposición psíquica a alcanzar altas marcas. Guillén y Bara (2007), emplean la denominación entrenamiento psicológico para referirse a la preparación psicológica, manifestando que constituye un proceso de preparación conformado por diferentes técnicas (cognitivas, conductuales, somáticas) que proporcionan al deportista el aprendizaje, mantenimiento y perfeccionamiento psicofísico Nitsh (citado en Guillén y Bara, 2007), añade que este tipo de entrenamiento apunta a la modificación de los procesos así como de los estados psíquicos tales como el

pensamiento, la percepción, y motivación, que intervienen en la regulación del movimiento, a la vez que interviene sobre los factores psicológicos asociados al bajo rendimiento deportivo, entre los que es posible mencionar:

niveles de activación inadecuados, fallos en la atención, contenidos negativos en su pensamiento (ansiedad cognitiva), motivación inadecuada, falta de determinación para alcanzar las metas, trastornos en la adquisición, mantenimiento y perfeccionamiento motor, umbral alto de sensibilidad (al dolor), baja energía psicofísica, dificultad para superar problemas, problemas en la cohesión de grupo (Guillen y Bara, 2007, p. 235).

En este sentido, la preparación psicológica se orienta al abordaje de los factores referidos, a la vez que apunta hacia el desarrollo de las habilidades psicológicas, entendidas éstas como las características del deportista que pueden ser adquiridas o innatas, que hacen posible o aumentan la probabilidad de que tengan éxito a nivel deportivo, entre estas características se encuentran: la motivación intrínseca, la confianza en sí mismo, el control de la atención, el control de sí mismo, el control de la angustia y de la conciencia (Cox, 2009), a estos aspectos habría que añadir la necesidad de que los deportistas manejen de forma operativa las múltiples elementos estresores que subyacen en el ámbito del entrenamiento deportivo y en las competiciones lo cual se traduce en el manejo de diferentes estrategias de afrontamiento.

Terapia Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo conductual, es una terapia enmarcada en el ámbito de la psicología que se basa en procedimientos tanto cognitivos como conductuales que tienen el común la búsqueda del cambio de conductas, los primeros se orientan a modificar la conducta y las emociones subyacentes a partir del cambio en la evaluación que hace de la situación, así como de los pensamientos automáticos y los segundos buscan modificar la conducta a partir de intervenciones directas

(Hernández y Sánchez, 2007). Este tipo de terapia, posee rigor científico y se basa en los siguientes postulados:

1. Los individuos responden a las representaciones cognitivas de los acontecimientos ambientales en lugar de responder a los acontecimientos mismos.
2. EL aprendizaje tiene como mediador la cognición.
3. La cognición medía la emoción y la conducta (actualmente se dice que se interrelacionan la emoción, la cognición y la conducta).
4. Algunas formas de cognición pueden evaluarse y registrarse.
5. La modificación de la cognición (forma de pensar y de interpretar los acontecimientos) puede modificar la conducta y la emoción.
6. Se utilizan tanto procedimientos cognitivos como conductuales para generar cambios (Ingram y Scout, 1999 citado en Hernández y Sánchez, 2007, p. 72).

En este sentido, la terapia cognitivo conductual, parte de la premisa de que la respuesta que haga el sujeto ante determinado evento se encuentra supeditada a las representaciones cognitivas que posea y no al evento objetivo, ello explica porque ante una misma situación los seres humanos reaccionan de manera diversa. A su vez, se fundamenta en que las conductas desadaptativas y adaptativas son productos de un proceso de aprendizaje, en consecuencia, desde esta terapia se busca que el sujeto reaprenda nuevas formas de respuesta, es decir una conducta más adaptativa a través de procesos que surgen de los principios del aprendizaje. Otra de las premisas en las que se basa esta terapia es en la existencia de una interrelación entre las cogniciones, las emociones y la conducta, siendo el cambio de las cogniciones el objetivo primario pues a partir de ello se podrá incidir en la forma como el sujeto se siente y en consecuencia en la forma como actual, para el logro de ello se emplean procedimientos fundamentalmente cognitivos y conductuales, es decir la combinación de ambos.

La terapia cognitivo conductual tiene como principales precursores a personalidades tales como Albert Ellis y Aaron Beck, quienes comparten las premisas descritas anteriormente y desarrollaron procedimientos complementarios.

En este marco, la Teoría Racional Emotiva Conductual (TREC), propuesta por Albert Ellis, está orientada a reestructurar el sistema de creencias del sujeto hacia un conjunto de opiniones más realistas, racionales y lógicas, opiniones que suelen ser el agente causal de trastornos psicológicos, en tanto estas creencias irracionales traen como consecuencia emociones negativas que promueven el reforzamiento de creencias irracionales, convirtiéndose en un ciclo contraproducente.

La TREC se explica a partir de un modelo denominado A-B-C, en el cual A corresponde a las condiciones de activación negativas, B se encuentra referida al sistema de creencias irracionales y C corresponde a las consecuencias emocionales que expone Feldman (2014): por ejemplo, si una persona experimenta la ruptura de una relación estrecha (A) y alberga una creencia irracional (B) de que “nunca nadie me querrá de nuevo”, ésta desencadena emociones negativas (C) que a su vez retroalimentan y refuerzan la creencia irracional (p. 509).

Un ejemplo enmarcado en el deporte, es si un entrenador posee la creencia irracional de que si sus deportistas no alcanzan el primer lugar es consecuencia de no poseer las aptitudes para dirigir al equipo, en este caso A- corresponde a haber alcanzado el 3ro lugar, B “no soy bueno para esto debería retirarme” y C a los sentimientos de culpa, miedo, angustia y depresión. La situación expuesta implica la eliminación de pensamientos y creencias inadaptados y la adopción de pensamientos más eficaces, lo cual implica que el psicólogo, orientador o entrenador, asuma un rol activo y de orientación, cuestionando abiertamente los patrones de pensamiento disfuncionales.

Asimismo, la Terapia Cognitiva de Beck, al igual que la TREC, está orientada a modificar los pensamientos ilógicos de los individuos sobre el entorno y sobre sí mismos. Pero a diferencia de la TREC, la TC implica una función distinta por parte del psicólogo, orientador o entrenador quien asume el papel de maestro, exhortando a los sujetos a que procesen la información por su cuenta de forma de que éstos de forma autónoma modifiquen sus pensamientos irracionales mediante un proceso de

valoración cognitiva, en el que se les promueve que evalúen diversas situaciones, a sí mismos así como a los demás en función de sus recuerdos, valores, creencias y expectativas con el objetivo de que éstos asuman pensamientos más apropiados de sí mismos y de los demás (Bados y García, 2010). En este sentido, ambas teorías se enfocan en modificar las conceptualizaciones distorsionadas y los esquemas no operativos que subyacen a las cogniciones (verbales y/o en imágenes) del individuo para lograr pensamientos más racionales y lógicos.

La terapia cognitivo conductual y los diferentes modelos subyacentes y descritos anteriormente, tienen en común el proceso de poner a prueba las ideas erróneas, para lo cual lleva a cabo las siguientes acciones:

1. Controlar los pensamientos (cogniciones) automáticos negativos.
2. Identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta
3. Examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados
4. Sustituir las cogniciones desviadas por interpretaciones más realistas.
5. Aprender a identificar y modificar las falsas creencias que los predisponen a distorsionar sus experiencias (Hernández, 2007, p. 73).

En este marco, es posible identificar que el procedimiento básico de esta terapia subyace en el cambio de estructuración del pensamiento, a fin de aminorar las alteraciones emocionales y en consecuencia realizar cambios sobre la conducta. Cabe referir que la forma que adquieren estos pensamientos, es diversa, estos se enmarcan en cogniciones, quienes contemplan a su vez los pensamientos automáticos, los supuestos y las creencias nucleares, los cuales serán motivo de análisis a continuación:

Las cogniciones, de acuerdo con Chappa (2003) están “constituidas por pensamientos, ideas, creencias, supuestos, imaginación, fantasías, etc., se presentan en la forma de expresiones verbales o de imágenes y están basadas en actitudes o supuestos (esquemas subyacentes) (p. 98). Así pues, las cogniciones, incorporan múltiples procesos que tienen lugar en el sistema nervioso, a la vez que constituyen los procesos desde los cuales el ser humano interpreta su mundo y dentro de él a sí

mismo, a su vez las cogniciones determinan en gran medida las experiencias emocionales así como los comportamientos.

Las cogniciones se presentan a través de tres formas, a saber, los pensamientos automáticos, los supuestos y las creencias nucleares (Beck citado en Labrador, 2008), las cuales se explican a continuación:

Los pensamientos automáticos: este tipo de cognición:

Constituyen un flujo de pensamientos que coexiste con otro flujo más manifiesto de pensamientos, aparecen espontáneamente y no se basan en la reflexión o en la deliberación. Las personas habitualmente son más conscientes de la emoción que se asocia con ellos que de los pensamientos mismos, pero con un breve entrenamiento pueden lograr llevarlos a la conciencia. Los pensamientos relacionados con problemas personales se asocian con problemas específicos, que dependen de su contenido y significado. A menudo, son breves y fugaces y pueden aparecer en forma verbal y/o en forma de imágenes. Las personas habitualmente aceptan estos pensamientos como si fueran verdaderos, sin reflexionar sobre ellos ni evaluarlos. La identificación de los pensamientos automáticos, su evaluación y la manera más adaptativa de responder a ellos suele producir cambios positivos en las emociones (Beck, 1995, p.104).

Desde esta perspectiva, los pensamientos automáticos refieren a autoverbalizaciones o visuales que tienen una naturaleza involuntaria, breve, específica, repetitiva, espontánea, a veces inconsciente, de los cuales muchas veces no se tiene control, suelen generar emociones negativas que son más fáciles de identificar que el pensamiento mismo, los seres humanos suelen incorporarlo en sus cogniciones, sin reflexionar incluso su veracidad, asimismo se manifiestan como reflejo del estado afectivo del sujeto y como una representación sesgada de sí mismo y de la realidad.

Los supuestos: según Beck (citado en Labrador, 2008) son:

Creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo “si entonces; por ejemplo, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas (por ejemplo “debo evitar cosas que sean muy complicadas”) y actitudes (“es terrible cometer un error”) (p. 518).

Por lo tanto, los supuestos manifiestan una idea arraigada que de forma implícita refleja una consecuencia tras determinada actuación, asimismo los supuestos se presentan como reflejo de normas y actitudes.

Las creencias nucleares se relacionan de forma predilecta con la forma como los seres humanos se perciben a sí mismos, pues “Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (por ejemplo, “soy incapaz”, los otros (por ejemplo, “la gente te manipula si puede”) y el mundo (por ejemplo, “el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo” (Beck, citado en Labrador, 2008).

Así pues, las creencias suelen estar muy arraigadas al sistema cognitivo y son de gran importancia en tanto que a partir de estas se interpreta la forma en las que el ser humano se ve a sí mismo, así como la forma cómo juzga lo que hace y cómo ve el futuro (p. 518).

En este punto, y como elemento básico de la terapia cognitivo conductual, es menester comprender lo que se concibe como distorsiones cognitivas, las cuales son explicadas por Güel (2005) como:

pensamientos o creencias irracionales que conllevan deformaciones negativas de la realidad. Las distorsiones funcionan como hábitos de pensamiento de modo automático y nos dan una visión negativa e ideológica de la realidad. El esquema racional de las distorsiones son falsos silogismos lógicos en los que hacemos relaciones causa-efecto que no tienen fundamento porque son imprecisas, exageradas, sin ninguna conexión (p. 89).

Resulta evidente los seres humanos llevan a cabo un dialogo interno, el cual puede adoptar la forma de pensamientos automáticos. Ahora bien, esos pensamientos pueden ser adecuados a la realidad en la que se desenvuelve, o pueden manifestarse de forma distorsionada, promoviendo sentimientos negativos. Estas distorsiones suelen ser el producto reflejo de la socialización recibida, la cual promueve la adopción de formas de pensamiento. Desde esta perspectiva, las distorsiones tienen un efecto negativo en el afrontamiento al

estrés al deformar la realidad e incorporar pensamientos e ideas irracionales, que pueden ser modificados a partir de las argumentaciones lógicas. Son diversos los tipos de distorsiones cognitivas que afectan al ser humano entre las más comunes se encuentran las siguientes:

Filtraje o abstracción selectiva: según Riso (2006), ante este tipo de distorsión:

El sujeto “se focaliza exclusivamente en los detalles negativos y raramente descubre los positivos (Por ejemplo: “Cuando hablé en público hubo un momento en que me turbé, sigo con mi fobia social”), y desconoce el que hecho que durante una hora la conferencia fue magistral. En otro caso: “Nuestro matrimonio no está bien porque ayer discutimos” y desconoce el hecho de que es su primera discusión en meses (p. 70).

Desde esta perspectiva, esta distorsión refiere a un tipo de interpretación que tiende a sesgar las acciones y resultados de las mismas atribuyéndole un significado negativo.

Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Soy el peor entrenador (luego de haber perdido solo un juego en una temporada)
- Este equipo no sirve para nada (posterior a una discusión con un deportista y aunque antes haya tenido relaciones positivas con todos).

Pensamiento polarizado: distorsión denominada a su vez pensamiento dicotómico o del tipo “todo” o “nada”, según Riso (2006) refleja una forma de interpretar del sujeto en el que:

Ve la situación en dos categorías en lugar de considerar toda una gama de posibilidades intermedias (matices). (Por ejemplo: “si no tengo erección todas las veces que tengo relaciones, soy impotente”, “Si no soy el mejor de mi clase, soy mediocre” (p. 70).

Desde esta perspectiva los individuos suelen interpretar la situación solo considerando los extremos de la misma. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Siempre me salen mal los entrenamientos
- Nunca lograré que ganen

- Solamente me pasas cosas malas
- Soy un idiota
- Imbécil

Sobregeneralización: Riso (2006) refiere que ante la presencia de esta distorsión el sujeto:

Percibe un patrón global de negatividad a partir de un simple y único incidente, o, dicho de otra forma: el paciente llega a la conclusión negativa que va mucho más allá de lo que sugiere la situación. (Por ejemplo: “Como no pasé la entrevista laboral, significa que nunca podré trabajar en ninguna parte” (p. 69).

Así pues, esta distorsión implica una tendencia a sacar conclusiones a partir de uno o varios eventos aislados, que en algunos casos no se encuentran relacionados entre sí.

Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Todos los deportistas son unos flojos (luego de que uno de ellos manifiesta flojera en el entrenamiento).
- Soy el culpable de que no ganarán (posterior a un cambio de deportista, el cual una vez que ingresó a la competencia que tuvo una mala ejecución)

Interpretación del pensamiento: según Barradas (2017)

En este tipo de pensamiento generalmente la persona levanta un juicio sobre los demás. Conforme va interpretando, también se hace suposiciones o afirmaciones sobre cómo está reaccionando la gente a la situación que lo rodea, específicamente como está reaccionando con los demás frente a uno (s/p).

Desde esta perspectiva, el individuo con este tipo de distorsión asume que sabe lo que los demás están pensando y que adicionalmente tiene suficiente evidencia de ello, careciendo de información objetiva que lo demuestre.

Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Están pensando que soy un estúpido.
- Piensan que no sirvo.

Visión catastrófica: también denominado catastrofización, se explica a partir de la interpretación en la que el individuo considera que le “sucederá algo terrible e insoportable y que no será capaz de enfrentarlo (Por ejemplo: Sería terrible e insoportable que ella me dejara”, “No soportaría el dolor de fracasar”)” (Riso, 2006, p. 69). Así pues, esta distorsión cognitiva, expresa el sentimiento que acompaña al evento que podría tener lugar, tendiendo a esperarse lo peor. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Y si perdemos el partido será el fin de mi carrera.
- Y si se están riendo seguro que es de mí.

Personalización: según Riso (2006), existen dos formas a partir de la cual se presenta esta distorsión:

(a) el paciente se culpabiliza por determinados eventos negativos y falla en analizar que otras personas o variables ajenas a él también pueden haber influenciado sobre dichos eventos (Por ejemplo: “Mi marido me dejó porque yo era una pésima esposa”, siendo el marido extremadamente infiel; y (b) el paciente cree que las demás personas tienen una actitud negativa hacia él o ella, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos (Por ejemplo: “Mi jefe está indiferente y antipático conmigo porque debo haber hecho algo que no le gustó”, cuando podría haber pensado simplemente que ese día el jefe amaneció de mal humor). En el primer caso la clave es la culpa, en el segundo, la actitud prevenida (paranoide a veces). (p. 71).

Desde esta perspectiva, la personalización es un tipo de distorsión en la que el individuo tiende a atribuirse a sí mismo las consecuencias de ciertas acciones, que no dependen exclusivamente de su accionar. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- El equipo perdió porque soy un pésimo entrenador (siendo la verdadera razón los problemas estomacales presentados por los deportistas, tras haber ingerido un alimento dañado).
- El deportista está disgustado por mí (siendo la razón real el hecho de haber discutido con su pareja).

Falacia de control: Barradas (2017) señala que:

La distorsión puede presentarse desde un sentido de poder y de control. Por ejemplo, la persona puede percibirse a sí misma que la controlan que es impotente, o puede autopercebirse responsable de todo lo que acontece en su entorno sintiéndose omnipotente. Cuando la persona se siente muy controlada, se autobloquee. Lo contrario de esto es la falacia de control externo es la falacia de control omnipotente. Este tipo de pensamiento facilita que la persona se sienta responsable de todo y de todos (s/p).

En este sentido, la persona con este tipo de distorsión se percibe como víctima del destino y/o responsable de la felicidad y/o sufrimiento de los otros. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Soy el único responsable de que el equipo gane.
- Si no lo hago yo no saldrá bien.
- Salió mal porque no estaba yo.
- Con esta crisis, no vale la pena lo que hagas.
- No importa cuánto te esfuerces.
- El destino ya está escrito, no importa lo que haga para cambiarlo.

Falacia de justicia: según Guerra (2016). “Consideramos que todo lo que no coincida con nuestro modo de ver las cosas es injusto” (s.p). En otras palabras, la persona con este tipo de distorsión manifiesta resentimientos, que surgen ante la imposibilidad que sus deseos coincidan con lo que realmente sucede. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- No es justo que no me presten atención.
- -Es injusto no haber ganado.
- -Si de verdad me respetaran no hubiesen dicho eso.
- -No hay derecho a que me interrumpa cuando le estoy reclamando.

Falacia de cambio: la falacia de cambio fue descrita por Barradas (2017), quien manifiesta que:

Este tipo de pensamiento tiene su base en una codependencia es decir la felicidad depende de las acciones de los demás. La persona asume que

cambiará si se le presiona. La persona cree que será feliz en la medida que los demás satisfagan sus necesidades. Y la creencia para cambiar a los demás es a través de echarle la culpa, ocultarles información y negociar o exigirlos (s/n).

Desde esta perspectiva, el sujeto con esta distorsión tiene la tendencia a esperar a que los demás y las situaciones cambien para poder ser feliz, por lo que los individuos responsabilizan a los demás de una decisión que le es propia (la de ser feliz). Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Si los deportistas cambiaran yo los trataría con respeto.
- Cuando ellos cambien seré feliz.
- Solo podremos ganar cuando los deportistas cambien.

Falacia de recompensa divina: según Guerri (2016), “Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará “mágicamente” en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si lo deja tal cual” (s/n). En consecuencia, la persona con este tipo de distorsión asume una actitud de pasividad, al no buscar las soluciones que podrían dar respuesta a la situación, tras la aspiración de obtener un premio. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Las humillaciones que he recibido Dios algún día los reconocerá.
- Los resultados mejorarán en el futuro.
- El equipo Dios mediante ganará (sin haberse preparado para la competencia)

Etiquetas globales: son indicativas de la distorsión cognitiva en la cual el individuo

Asigna rasgos negativos globales a sí mismo y a otros (Por ejemplo: “Soy indeseable, “Él es una persona no confiable”, “Las mujeres son malas”), No se señala un comportamiento o un pensamiento en particular, sino que se ataca a la persona como un todo (Riso, 2006, p. 69).

Así pues, el individuo tiende a interpretar una acción o cualidad negativa de los individuos como determinante y definitiva de la persona. Ejemplos de este tipo de

distorsión son:

- Solo soy un fracasado.
- Es un inútil
- Solo es un tonto.

Culpabilidad: según Barradas (2017), la culpabilidad como distorsión cognitiva se caracteriza por que el individuo:

Asume que es responsabilidad de los otros el que ellos elijan y tomen decisiones que después les generan sentirse a sí mismas culpables. Sin aceptar que nadie fuera de ellos es responsable de las decisiones que tomen. En otros centran la culpabilidad en ellas mismas (s/p).

Así pues, esta distorsión implica una actitud en que los individuos se empeñan en buscar culpables a las situaciones que acontecen, puede presentarse bajo dos formas una en la que persona atribuye la culpa a los a los demás por su sufrimiento y en contraposición se ubica que la persona asuma la culpa del sufrimiento de los demás. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- La competencia se perdió solo por mis decisiones.
- Yo tengo la culpa de cómo se comportan los deportistas.
- La responsabilidad de haber perdido es de los deportistas.

Los deberías: ante esta distorsión según Güel (2005) el sujeto:

Interpreta los eventos en términos de cómo piensa que “deberían ser las cosas”, no teniendo en cuenta lo “que es” (Por ejemplo: “Debería ser más disciplinado. Si no lo logro, voy a ser un hombre débil e inútil”, “Debo ser el mejor a lo que de lugar”, “Tengo que conseguirme un novio si quiero ser feliz”). (p. 99).

Desde esta perspectiva, los deberías surgen a partir del establecimiento de normas que el individuo evalúa como rígidas para sí mismo y los demás, actuando como imposiciones absolutistas que median el comportamiento humano. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- Tengo que conseguir el primer lugar sino logro seré un fracasado.
- Debemos pasar invictos para estar satisfecho.

Tener razón: según Guerri (2016), esta distorsión “Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importan los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan” (s/n). En consecuencia, esta distorsión entraña una constante actitud tozuda del individuo de tener la razón aun sin evidencias ni argumentos suficientes para sostener este criterio. Ejemplos de este tipo de distorsión son:

- No me interesa tu postura porque yo soy el único que tiene la razón.
- Sé que estoy en lo cierto, él no tiene la razón.

Una vez analizado las diferentes cogniciones, es posible identificar la importancia de las mismas en torno al manejo del estrés, para ilustrar la relevancia de estas asociaciones, se ubica un ejemplo en el que el entrenador posee la creencia nuclear de que no tiene paciencia, lo cual puede conllevar a un supuesto que de que sus entrenados deben hacer las cosas perfectamente y una actuación errónea por parte de los deportistas genera sentimientos negativos lo cual es reflejo de sus cogniciones. En este contexto, a su vez puede ubicarse como ejemplo la creencia de que “todo lo que haga debe ser perfecto” puede conducir a los individuos a suponer que los esfuerzos realizados nunca acaban de ser suficientemente bueno, lo cual, en consecuencia, puede proporcionar sentimientos de estrés y abatimiento. Los supuestos y creencias (soy un inútil, no sirvo para nada) que tiene una persona facilitan la ocurrencia de sesgos y errores en el procesamiento de la información, la forma que adoptan estas cogniciones condicionan el contenido que adquieren los pensamientos automáticos (nunca ganaremos, soy un imbécil), los cuales en conjunto ejercen un impacto en las emociones y en las conductas emitidas por el sujeto.

Técnicas Enmarcadas en la Terapia Cognitivo Conductual

Son diversas las técnicas que se derivan de la terapia cognitiva conductual que le permiten al entrenador iniciar acciones que le permitan modificar las distorsiones cognitivas asociadas al manejo inadecuado del estrés, así como a controlar las respuestas conductuales ante el estrés. Dada la posibilidad de autoadministración se seleccionaron un conjunto de procedimientos predominantemente cognitivos, a saber, la autoobservación, la autoinstrucción, la detención de pensamientos, la visualización y la solución de problemas, estas técnicas se orientan principalmente a la promoción de estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción. Asimismo, se seleccionaron un conjunto de técnicas conductuales, a decir, la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva, el reforzamiento positivo, el reforzamiento diferencial de conductas incompatibles y la desensibilización sistemática, las cuales se dirigen al desarrollo de estrategias de afrontamiento dirigidas al problema. Referidas técnicas son analizadas a continuación:

www.bdigital.ula.ve

Autoobservación

La técnica de la autoobservación de acuerdo a De Toro (2005) se basa en:

Un proceso mediante el cual aprendemos a examinarnos atentamente, para después registrar tanto la propia conducta como todo lo que le acompaña: uno/a mismo/a, los hechos en sí, la realidad que los rodea, la forma de afrontarlos, la forma de relacionarnos con otras personas que intervengan en las distintas situaciones, las consecuencias y los resultados derivados de todo ello. Los datos obtenidos con este examen sirven para verificar o modificar nuestras ideas, hipótesis o explicaciones sobre lo que, de nuestra conducta, de nuestras relaciones y/o de nuestra realidad queramos resolver, cambiar o mejorar (p.92).

En este sentido, esta técnica se orienta hacia la obtención de información que permita entender la forma como el sujeto actúa (de forma objetiva y sistemática), evaluar los posibles cambios surgidos y constituirse en algunos casos en un elemento motivador para el cambio de conducta. A partir de esta técnica el

individuo puede adquirir plena conciencia de sus conductas, ubicándose ésta noción como prerrequisito para la modificación de conductas. Este proceso implica por una parte prestar atención a la conducta y por otra parte el registro de la misma.

Autoinstrucción

De acuerdo con Hernández y Sánchez (2007), es:

Una técnica cognitiva dirigida a la modificación de las autoverbalizaciones, ante cualquier tarea, por otras que son útiles para llevarla a cabo, y por instrucciones de refuerzo para las actividades tendientes a resolver el problema o de autocorrección en caso de un error (p.209).

Desde esta perspectiva, el objetivo de este tipo de autoentrenamiento es modificar el diálogo que lleva a cabo el individuo al realizar cualquier tarea o al resolver cualquier problema, permitiendo al sujeto sustituir sus autoverbalizaciones (ordenes o instrucciones) negativas por otras más adaptativas, a fin de mejorar el nivel de habilidad en la realización de una determinada tarea, así como en su capacidad para resolver problemas y en su autocontrol.

Detención de Pensamientos

Según Hernández y Sánchez (2007) “...consiste en indicarse a sí mismo “parar” de pensar en algo, generalmente por medio de una auto instrucción elegida por el paciente como decirse a sí mismo: “detente” ante un pensamiento disfuncional o una obsesión” (p.209). Así pues, esta técnica se orienta a interrumpir el foco de atención del sujeto, así como el flujo de pensamientos desadaptativos, ayudando a eliminar o disminuir la frecuencia con la que aparecen estos pensamientos, imágenes, recuerdos que generan malestar cambiando el foco de atención del deportista e interrumpir el flujo de esos pensamientos y la adopción de pensamientos de autoaceptación o de relajación. Esta técnica se orienta

principalmente a cogniciones de tipo repetitivo, mecánico, con estructura rígida y que el sujeto identifica como intrusivos.

Visualización

Enmarcada en las técnicas cognitivo conductuales se encuentra la visualización, la cual según Payne (2005), es una técnica que se base en:

El proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos, en esta actividad pueden intervenir la vista, el oído, el olfato, el gusto y modalidades del tacto y tener lugar en ausencia de todo estímulo externo. Podría decirse que la visualización es pensar en fotografías en contraposición con el pensamiento con palabras (p.225).

Desde esta consideración, esta técnica opera como un instrumento de programación mental al crear imágenes mentales que eventualmente son tomadas como algo real, y, por lo tanto, tienen el mismo efecto como el resto de las experiencias. Así pues, esta técnica, crea expectativas de un buen desempeño en el individuo a la vez que lo persuade de su buena ejecución. En este sentido, la técnica actúa bajo la premisa de que, si alguien constantemente se visualiza teniendo éxito en una actividad, ese éxito ya existe en la mente del sujeto antes de que tenga la oportunidad de materializarlo, y por tanto es interpretado como algo real e incorporado a la experiencia.

Solución de Problemas

La técnica de solución de problemas se enfoca en enseñar a las personas a resolver satisfactoriamente sus dificultades personales mediante razonamiento lógico. En la solución de problemas, de acuerdo con Ales et al. (2006), se “Enseña al sujeto a percibir correctamente los elementos más destacados, aprende a definir el problema y a generar respuestas alternativas eficaces al problema” (p. 315). Lo que, en otras palabras, se traduce en la identificación de soluciones a los problemas

específicos y se dirige a que las personas adquieran estrategias para la resolución satisfactoria de sus dificultades mediante razonamiento lógico.

Respiración Diafragmática

La respiración diafragmática, según Baechle y Earle (2007), “...se basa en centrar todos los pensamientos en la respiración (un aspecto fisiológico) controlable para despejar la mente y así aumentar la capacidad atencional, a fin de conseguir una respiración profunda y rítmica de forma relajada y natural” (p. 203). Referida técnica constituye uno de los elementos de base para los diferentes tipos de relajación, precisa de altos niveles de autocontrol, pues el sujeto debe enfocar su atención exclusivamente en su proceso de respiración. Ello implica un proceso de entrenamiento en el que se focaliza la atención en el patrón de respiración (inhalación y exhalación).

Relajación Muscular Progresiva

La técnica de relajación muscular progresiva según Baechle y Earle (2007), es definida como “...una técnica somatopsíquica mediante la cual se autorregula la activación psicológica y física a través del control de la tensión muscular. En esencia, a través de una serie de fases alternativas de contracción y relajación muscular” (p. 203). Así pues, esta técnica implica acciones de relajación y contracción de los diferentes paquetes musculares, de esta forma la relajación surgida en este proceso causará efectos a nivel de la psique la cual como consecuencia de un proceso denominado inhibición recíproca se encontrará relajada. La práctica de esta técnica le permite al sujeto relajarse en el momento en el que requiera hacerlo asimismo sirve para el afrontamiento de diversas situaciones.

Reforzamiento Positivo

El reforzamiento positivo, según Gerrig y Zimbardo (2005) es una técnica, que se orienta al incremento de la probabilidad de que se repita la conducta tras una respuesta que le precede, en este marco se presenta un estímulo agradable luego de una respuesta. En otras palabras, "...es la probabilidad de aumento en la frecuencia de una conducta cuando esta genera una consecuencia agradable secuencia agradable (reforzador positivo)" (Bianco, 1998, p. 63). Es por ello, que es importante las recompensas para la formación, desarrollo y mantenimiento de una conducta, en este marco de ideas, estos refuerzos positivos pueden ser múltiples: disfrutar de una salida, asistir a un concierto después de que realizar el entrenamiento, asimismo funcionan como reforzadores los abrazos, caricias, sonrisa y elogios.

Reforzamiento Diferencial de Conductas Incompatibles

Otra de las técnicas enmarcadas en la terapia cognitiva conductual es el reforzamiento diferencial de conductas incompatibles "...consiste en reforzar una conducta (o varias) que es incompatible con la que se quiere eliminar" (Labrador, 2008, p.330). En este sentido, se hace preciso seleccionar una o varias respuestas incompatibles, (una conducta que interfiere de forma directa y que no puede llevarse a cabo con la conducta deseada o en otras palabras la conducta opuesta), a fin de promoverlas y extinguir o disminuir las respuestas no deseadas.

CAPITULO III

MARCO METODOLOGICO

El presente estudio se enmarca en un enfoque es cualitativo, se trata de un proyecto factible, de nivel descriptivo proyectivo, es una investigación de campo y se fundamenta en el paradigma interpretativo. El procedimiento para recolectar la información está dado por el empleo de informantes clave debidamente seleccionados, quienes a partir de entrevistas aportaron la información de base para la confección del programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos. Cada uno de estos aspectos será motivo de análisis a continuación:

Tipo de Investigación

En cuanto al enfoque de la presente investigación es cualitativo, puesto que se hace un análisis de la totalidad e integralidad del fenómeno a estudiar, en este sentido, se interpreta el fenómeno en su profundidad a fin de comprender su naturaleza. Este enfoque es descrito por Martínez Miguélez (2006), quien indica que la investigación cualitativa “trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su estructura dinámica, aquella que da razón plena de su comportamiento y manifestaciones” (s.p).

El estudio se ubica dentro de la modalidad de proyecto factible, en tanto que se trata de la “investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupo sociales” (FEDUPEL, 2006, p. 21). En este marco, el estudio se orienta hacia la consecución de objetivos a partir del desarrollo de diversas actividades que guardan relación entre sí y que permiten avanzar al diseño de una propuesta de acción que apunte hacia la resolución de problemas y cobertura de necesidades detectadas.

En torno al paradigma interpretativo, el conocimiento producto de la investigación es el resultado de la interacción establecida entre los informantes clave, así como del conocimientos previos y los surgidos a partir de ese proceso dialectico. En este contexto, éste paradigma permite enmarcar el fenómeno objeto de estudio a partir de la interpretación de los datos recolectados y de la información en torno al estudio. Lo expuesto en un todo de acuerdo con los propuesto por Miguel Martínez (1997).

Por su parte, el estudio constituye una investigación de campo, en tanto que los datos son tomados de forma directa, es decir de una fuente primaria y en el caso puntual de los informantes clave, tal como lo refiere FEDUPEL (2006) quien señala que el estudio de campo es “...efectuado en una situación realista, desde esta consideración los datos son tomados desde un espacio que obedece a la realidad” (p.11).

En relación con la investigación descriptiva es menester indicar que el estudio se orientó a recolectar información en torno a las variables de estudio es decir las estrategias de afrontamiento al estrés que manejan los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, a fin de describirlas, en consonancia con los expresado por Hernández, Fernández y Baptista (2014), quienes refieren que la investigación descriptiva “busca especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se a someta a un análisis” (p. 92).

En torno al carácter proyectivo, el estudio tal como su nombre lo indica se orienta al diseño de diversas acciones a fin de solucionar un problema, susceptible de ser ejecutadas a futuro. Lo expuesto se complementa con lo referido por

Hurtado del (2008) quien manifiesta que la investigación proyectiva:

consiste en la elaboración de una propuesta, un plan, un programa o un modelo, como solución a un problema o necesidad de tipo práctico, ya sea de un grupo social, o de una institución, o de una región geográfica, en un área particular del conocimiento, a partir de un diagnóstico preciso de las necesidades del

momento, los procesos explicativos o generadores involucrados y de las tendencias futuras, es decir, con base en los resultados de un proceso investigativo (parra. 1).

Fases de la Investigación

El estudio se desarrollará a partir de tres fases: diagnóstico, factibilidad, y diseño, a continuación se describe cada una de ellas.

Fase de Diagnóstico

En este sentido cabe resaltar lo señalado por Palella y Martins (2010), quienes destacan que este tipo de investigación: "...hace énfasis sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente" (p.92). Por consiguiente, en esta investigación se desarrolló sobre el fenómeno a estudiar, a saber, del empleo de las estrategias de afrontamiento de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes.

www.bdigital.ula.ve

Fase de Factibilidad

La factibilidad, de acuerdo con Dubs (2002) "Se refiere a la posibilidad real de ejecución de la propuesta, en términos del grado de disponibilidad de recursos humanos, infraestructura, económicos, materiales, equipos y otros, necesarios para su funcionamiento (p. 15). En este marco, una vez culminado el diagnóstico se procedió al análisis de la factibilidad de aplicación del programa, para lo cual se solicitó la aprobación del personal directivo de la Dirección de Deportes de la Universidad de Los Andes.

Fase de Diseño

El Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos., se diseñó tomando en cuenta los resultados obtenidos a partir de la entrevista realizada a los informantes clave.

En su estructura el programa contiene su presentación, objetivos, justificación, fundamentación teórica, contenidos, estrategias y/o procedimientos, y las actividades.

Una vez diseñado el programa fue sometido a un proceso de validación, el cual es un proceso que: "...pretende dar validez a la propuesta mediante la revisión de expertos versados en la temática o puesta en práctica" (Centro De Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela, 2012, p. 16). Es de resaltar que la autora de la investigación sometió a validación el programa a través de un (1) psicólogo con experiencia en el ámbito del deporte competitivo, quien determinó los cambios a realizar y luego de observar las sugerencias emitidas fueron tomadas en cuenta para la versión final.

Contexto

El estudio se llevó a cabo con los entrenadores de la Dirección de Deportes de la Universidad de Los Andes de diversos deportes, esta organización es una dependencia universitaria, adscrita al rectorado, encargada del deporte universitario, que estimula la práctica deportiva desde el punto de vista del alto rendimiento, del desarrollo, de las actividades físicas y recreativas, así como las de extensión de la comunidad universitaria, en particular, y de la comunidad merideña.

Participantes

Los participantes seleccionados para la entrevista, fueron tres informantes clave, es decir "personas que por su ubicación en la estructura y organización de la comunidad o grupo que se estudia o por sus conocimientos y experiencias sobre el tema objeto de análisis pueden proporcionar información relevante sobre el asunto que se investiga "(Rojas, 2002, p. 164). Así pues, los informantes clave, son individuos que poseen conocimientos, experiencias y/o destrezas de relevancia en

torno al objeto de estudio. En el caso que ocupa el presente estudio la selección de los informantes siguió los siguientes criterios:

- a- Experiencia mínima de 10 años en la conducción de procesos de entrenamiento.
- b- Entrenadores adscritos actualmente a la Dirección de Deportes de la Universidad de Los Andes.

Una vez recolectada la información, se procedió a diseñar y paso seguido se validó el programa para lo cual se seleccionó un profesional que cumplió los siguientes criterios:

- a. Profesional con título en psicología, orientación, u otra carrera afín, con especialidad en actividad física y/o deportes.
- b. Experiencia en la conducción de procesos psicológicos en deportistas.

Técnicas e Instrumentos para la Recolección de la Información

Como procedimiento para la recolección de la información se empleó la técnica de la entrevista semiestructurada, para lo cual se diseñó un guion de entrevista, referidos elementos será motivo de análisis a continuación:

Técnica

La entrevista se ubica como una técnica de investigación cualitativa que emplea el diálogo para la recolección de la información a fin de lograr un determinado objetivo. Lo expuesto es fundamentado por Martínez (2015) quien señala:

La metodología de aplicación de esta técnica se basa en el desarrollo de una conversación entre dos personas, es decir, entre una de las personas que componen el equipo técnico de la investigación y otra persona que se ofrece a intercambiar información, ideas, opiniones y sentimientos en relación a la temática objeto de estudio, a partir de una planificación realizada previamente y materializada en un documento que se denomina guion de entrevista (p. 121)

En este orden de ideas, Martínez (2015) distingue entre distintos tipos de entrevistas, la entrevista estructurada, la entrevista en profundidad, la entrevista

semiestructurada, siendo ésta última entrevista la que permite dar cobertura a los objetivos del estudio propuesto, la misma es descrita por el precitado autor, quien expresa que:

se lleva a cabo cuando la persona entrevistadora goza de libertad para establecer determinadas preguntas con el fin de adaptar su realización al perfil de la persona entrevistada y a profundizar en aquellos aspectos de interés aparecidos a lo largo del desarrollo de la misma y no previstos con anterioridad (p. 122).

Desde esta consideración, la entrevista semiestructurada se ubica en un punto medio de libertad entre la entrevista estructurada y la de profundidad, en tanto que el guion de entrevista permite que el entrevistador puede incorporar preguntas y variar el orden en las que se llevan a cabo.

Instrumento

Abad (1997) conceptualiza el guion de entrevista como un instrumento “en la que, ante una lista de preguntas específicas, el entrevistado debe responder con la mayor o menor libertad y el entrevistador trata de recoger de forma literal las respuestas” (p.52), lo expuesto implica un proceso de planificación por parte del entrevistador quien debe diseñar previamente un conjunto de preguntas a fin de dirigir y controlar la entrevista de modo que sea posible obtener la información necesaria para lograr cubrir los objetivos propuestos y sacar el mayor provecho de ese intercambio.

Confiabilidad y Validez

A fin de garantizar que el instrumento de recolección que se aplicó en la investigación cumpliera con los requisitos de validez y confiabilidad se utilizó la técnica de juicio de expertos.

La validez entendida como “...el grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir” (Pulido, Ballén y Zuñiga, 2007, p.52) y la confiabilidad alusiva “al grado en que la aplicación repetida al mismo universo produce iguales

resultados” (Ospino, 2004, p.168), constituyen elementos necesarios en la instrumentación científica, en la medida en que permiten asegurar que el instrumento evalúe lo que realmente se plantea a la vez que comprueban la consistencia, por los resultados que produce al aplicarlo de forma repetida al objeto de estudio. Ambos aspectos pueden determinarse por diferentes procedimientos siendo el juicio de expertos el seleccionado para efectos del presente estudio.

En torno al juicio de expertos Palella y Martins (2010) indican que para hacer uso de dicha técnica se hace necesario el juicio de tres, cinco o siete expertos, los cuales deben ser especialistas en el tema objeto de estudio y en metodología. En este sentido se solicitó de manera independiente a tres validadores la evaluación del instrumento respondiendo a la pertinencia de las preguntas con los objetivos, claridad en la redacción en la formulación de las preguntas, entre otros aspectos, a tales efectos se les entregó un ejemplar del mismo con su respectiva hoja de observaciones, acompañada de los objetivos de investigación, los criterios para evaluar las preguntas y el formato de validación.

Análisis de la Información

Una vez recopilada la información a partir de la entrevista, se procedió a analizarla, para lo cual se realizaron procesos de codificación, categorización, estructuración, contrastación y teorización, los cuales son explicados a continuación:

Codificación

Según López y Deslauriers (2011), se basa en otorgar los distintos fragmentos del contenido, un orden que permita clasificar los diferentes extractos a fin de agruparlos, en este proceso el investigador otorga a la información de una misma unidad de registro un código personal que permita agrupar la información que pertenezca a una misma categoría, así pues, se hace necesario, definir en primer lugar la unidades de registro, las cuales según Muchielli (1979) citado en López y

Deslauriers (2011) son "...las más pequeñas unidades de sentido que pueden estar en un mismo texto, en una palabra, en un grupo de palabras, en una frase, un grupo de frases, según sean estas unidades lingüísticas que contiene la unidad de sentido" (p. 33). Así pues, las unidades de registro, corresponden a enunciados que tienen un sentido completo en ellos mismos y que permiten la codificación posterior. La codificación puede asumir diversas formas, así pues, el investigador puede crear su propio sistema, una vez clasificada la información, ésta se agrupa de acuerdo a los códigos diseñados, lo cual "permite fusionar los párrafos o eliminar los datos redundantes, anecdóticos o accesorios" p. (15).

Categorización

La categorización es caracterizada por López y Deslauriers (2011) como una etapa del proceso de investigación en la que:

se elabora un sistema de categorías y subcategorías en el que se pueden agrupar los elementos del texto ya codificados. De manera simple, se puede definir una categoría como un denominador común en el que se pueden agrupar un conjunto de enunciados sin forzar su sentido (p.17).

En este marco, se debe construir un sistema que integre los elementos comunes y vinculados con el estudio, pues se trata de clasificar los enunciados y enmarcarlos en un agrupamiento, es decir en categorías y subcategorías.

Estructuración

Según Martínez (2006), la estructuración se basa en la integración de categorías menores en categorías más generales, así pues, se hace una unificación y estudio de las relaciones de los datos recolectados.

Contrastación

Según Martínez (2006), el proceso de esta fase del análisis de la información se basa en

relacionar y contrastar sus resultados con aquellos estudios paralelos o similares que se presentaron en el marco teórico referencial, para ver cómo aparecen desde perspectivas diferentes o sobre marcos teóricos más amplios y explicar mejor lo que el estudio verdaderamente significa(p.)

Desde esta perspectiva, se trata de comparar y contraponer los resultados con experiencias previas, a fin de lograr una integración de los conocimientos.

Teorización

En torno a esta fase Martínez (2006), indica que este proceso se integra los resultados, de forma coherente, ampliando y perfeccionando la información suministrada en las investigaciones previas relacionadas con el estudio.

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Caracterización de los Informantes Clave

Los entrenadores (informantes clave) que aportaron la información para el diagnóstico de la situación del empleo de las estrategias de afrontamiento de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, así como para el estudio de la factibilidad de aplicación y diseño del Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos poseen la siguiente caracterización:

Informante 1: fue voleibolista desde el año 1987 llegando a formar parte de la selección Nacional de Venezuela, asimismo fue selección del Estado Mérida en las diversas categorías (infantil, junior y juvenil) y deportista del equipo universitario de la ULA, teniendo participación en diferentes competencias nacionales e internacionales.

Estudió la licenciatura en Educación mención Educación Física en la Universidad de Los Andes, egresando hace 24 años (en el año 1994) y laboró en instituciones educativas privadas y escuelas y como entrenador de voleibol de categorías menores. En el año 2004 ingresó a la ULA a trabajar como entrenador de Kickingball del equipo universitario y del estado. En la actualidad se mantiene activo en la función de entrenador de kickingball. En el año 2006 empezó a cumplir funciones de docencia universitaria de la ULA, dictando las unidades curriculares softball y educación física de base, en la actualidad es profesor instructor de tiempo convencional de referida universidad y a su vez ejerce funciones como coordinador técnico de alta competencia de la ULA.

Informante 2: durante 25 años fue entrenador del equipo de voleibol en cancha de la Universidad de Los Andes y en la actualidad de entrenador de voleibol de

arena de referida universidad. Fue voleibolista y beisbolista, formando parte de la selección de la Universidad de Los Andes en voleibol por aproximadamente 10 años, asimismo formó parte de la Preselección Nacional de Voleibol llegando a participar en competencias internacionales. Asimismo, fue catcher titular de la Selección de Beisbol de la Universidad de Los Andes. El entrenador es licenciado en educación física y ha desempeñado funciones como docente de la Universidad de Los Andes, dictando la unidad curricular de voleibol para diferentes carreras.

Informante 3: fue karateca llegando a formar parte de la selección nacional, participó en competencias desde el año 1985 retirándose de este tipo de actividad en el año 1998 y dedicándose a la conducción de procesos de entrenamiento a partir del año 1985, para luego ocupar el cargo de entrenador de alta competencia de la ULA en el año 1992, más adelante pasa a ser entrenador del karate del estado Mérida, para luego pasar a constituirse en miembro de la comisión técnica del estado, más tarde fue seleccionado para formar parte de comisión técnica de los juegos universitarios en karate y en el año 2010 asume la función de entrenador de la selección nacional, ocupando a su vez un lugar en la comisión técnica de la Federación Venezolana de Karate do. El entrenador cuenta con una licencia de coach mundial y en la actualidad a su vez ejerce funciones como coordinador del Complejo Polideportivo Luis Gherzi Govea.

Una vez seleccionados los informantes clave, se procedió a hacer la entrevista, para lo cual se acudió al lugar de trabajo de los mismos, la información suministrada fue grabada y posteriormente fue llevada a cuadros literales, interpretativos y de verificación. Esta información se refleja a continuación:

Resultados

Los informantes durante la entrevista proporcionaron la siguiente información:

Cuadro 1

Cuadro literal

Pregunta Informante	Informante 1	Informante 2	Informante 3
1. ¿Cuál es su concepción en torno al término afrontamiento al estrés?, explique.	Afrontamiento al estrés, no he escuchado ese término y no tengo como respondértelo.	No he escuchado mucho ese término, me imagino que es afrontar ehh cosas, ósea en este caso retos, objetivos que cumplir, afrontar por ejemplo en este caso la realidad de nuestras vidas, afrontar la realidad del deporte, la realidad del país, me imagino que es un afrontamiento, afrontar las causas que producen el estrés, entonces, combatirlos, afrontarlas, enfrentarlas.	Pienso que el estrés lo produce uno mismo no uno tiene que estar claro con lo que estás viviendo y cuál es tu capacidad para lograrlo, a través de mi práctica de karate que es una de las facultades que tenemos nosotros, es que uno trabaja mucho lo que es la práctica de relajación concentración y desde ese momento se pone en práctica, y ver que las cosas no son duraderas y que van a pasar y se van a se van a lograr si tu pones empeño, si te dejas dominar por los demás no vas a lograr nada, es lo que yo considero, pero la verdad que no.
2. En las situaciones estresantes que normalmente se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, ¿Cómo responde usted?	Yo soy entrenador de kickingball, ehh eso es femenina y no es fácil pues son 20 generalmente son 20 las que componen el equipo son 20 caracteres diferentes, entonces trato en lo posible que ellas se acostumbren a mí, ósea se me ha hecho más fácil que ellas se acostumbren a mi estilo de trabajo,	Situaciones que le generan antes que nada hay que saber luchar, saber asimilar las cosas, éste y mentalizarles a los atletas el día a día el vivir, la idiosincrasia de los venezolanos en otros países que por cierto son desarrollados, no es frecuente esta situación, sin embargo nosotros tenemos que	Vuelvo y te repito el karate es una disciplina que yo digo mágica, que te enseña mucha disciplina mucho autocontrol, lógicamente no lo he aprendido de un día para otro en este trayecto sobre todo en el trabajo más que todo de la escuela menor, porque trabajas con niños eso me ha dado una educación para

que yo acostumbrarme a cada una de ellas que son 20, entonces eso me ha dado muchos resultados, eso lo he logrado porque el entrenador no es solamente director de trabajo físico sino también tiene que convertirse en un amigo, me he ganado la confianza de ellas, entonces a partir de allí es que yo logre que ellas se adaptaran a mi forma de trabajo.

Cuando se me presentan situaciones en el entrenamiento pues en ningún momento las agredo, noo simplemente las llamo aparte y les explico por qué y para que están allí y porque tienen que hacer eso, más que todo el estrés se presenta cuando las atletas, a veces por muchas circunstancias de la vida uno no sabe, a veces uno no sabe que llegan al entrenamiento y llegan al entrenamiento y no sabe con qué problemas llega, problemas de estudio, problemas con la pareja, problemas en sus casas, familiar, entonces trato en lo posible de inmiscuirme un poquito más en su entorno familiar para poder manejar las situaciones que se me presentan en el entrenamiento, que a veces bueno tú sabes como son las mujeres a

subir caminando para entrenar algunas veces los atletas no tienen para comer, algunas veces yo daba incluso en los 25 años que entrené el voleibol de chancha , aproximadamente por veinte años los primeros veinte años , yo daba hasta siete viajes en la noche con el carro que tenía o tengo el Camaro, digo tenía porque lo tengo pero sin motor y sin cauchos, es como no tenerlo, entonces yo repartía a los muchachos, terminábamos de entrenar a las 11:30 de la noche aquí en la Hechicera y tenía que repartir muchachos en la Carabobo en Ejido, en el centro de Mérida para la Vuelta de Lola, me tocó como uno o dos años, porque vivían unos por ahí, entonces daba siete u ocho viajes, entonces y son muchachos de voleibol, que significa esto 1.85 1.90 2.00 metros de estatura, entonces lo último que trasladé fue a Nerio 2.05, el hermano 2.00 metros y así sucesivamente, entonces uno se acostumbra, se habitúa, se adapta a esa situaciones, así como el organismo tiene un periodo de adaptación a las cargas uno también se adapta a esa situación, claro genera, uno siempre ha sido

controlar mi estrés, que todos lo tenemos y este nosotros siempre antes de entrar a un dojo, a un entrenamiento a un trabajo técnico o físico siempre hacemos una pequeña concentración eso se le enseña a los muchachos, y donde una de las técnicas que te enseñan los maestros es que todos los problemas que traigan se quedan de la puerta para afuera de la puerta para adentro tienes que hacerlo y todos hemos tenido procesos que te hacen explotar en cualquier momento pero yo lo logro controlar no me dejo llevar por, asumo procesos de concentración , y esa palabra todo quedo afuera vamos a trabajar con esos muchachos a vamos ayudarlos a ellos y después te ayudas a ti El trabajo de entrenador no empieza nada más cuando llegas aquí, el trabajo de entrenador, ya viene, ósea ya vengo yo preparado, que es lo que voy a enfrentar, si yo llego aquí y no vengo preparado que tengo que dar un entrenamiento es como no dar un suiche para entrar, pero ya mañana yo sé que tengo un trabajo con los niños de tal hora a tal hora. y yo sé que me voy a conseguir, ya yo

veces se ponen tercas, que no quieren hacer las cosas o las quieren hacer a medias y de por si yo soy un entrenador que no me gusta trabajar a medias, cuando estoy entrenando quiero que el que yo este dirigiendo lo haga al 100% porque creo que eso es el éxito para las competencias, entonces yo trato de inculcarle a ellas el por qué y para qué lo está haciendo, entonces a partir de allí ellas responden de manera positiva, porque las experiencias que hemos tenido en torneos anteriores pues han demostrado que el entrenamiento es el que determina el performance o ehhh la actuación del equipo, entonces ellas esoo ellas están claras hay que entrenar para tener una buena figuración en cualquier torneo.

Manejo el estrés yo mismo porque no es igual trabajar con atletas masculinos que atletas femeninos, las atletas femeninos son más susceptibles a un gesto que tu hagas, aaaah elevar el tono de voz de repente así , eso parece que las cohíbe un poquito, más bien y por experiencia te retan, te retan porque así son ustedes las mujeres, entonces trato en lo posible de

disciplinado con responsabilidad de no faltar a un entrenamiento, la puntualidad, ya ellos sabían que si iban a llegar después de diez minutos de haber comenzado el entrenamiento yo les decía que no vinieran porque no podían entrar, si el entrenamiento era a las siete y diez yo daba chance hasta la siete y doce, a menos que estuvieran comiendo aquí en el comedor, vea la adaptación los muchachos cenaban aquí en el comedor universitario antes de comenzar el entrenamiento de pista, después de pista veníamos para pesas y eso lo hacían ellos después de su cena, entonces ellos adaptaron su organismo a esa situación y yo también, yo cenaba en mi casa o bueno iba a decir entre nosotros pero no importa esteee yo viví cinco años como vigilante en el Gimnasio 9 de Octubre y yo tenía un cuartico yo era el vigilante, para pagar mi habitación porque a pesar de tanto trabajo no me alcanzaba, tenía que pasarle a mis dos hijas que son ya las mayores Kati y Karol. Kati tiene 42 años y Karol 40 entonces les tenía que pasar su mensualidad y aparte pagarle el Colegio la Salle y cosas así no, entonces yo llegaba a

vengo preparado, pienso yo que el trabajo como entrenador no empieza solamente a la hora que tu llegaste, Si tú no tienes preparado un plan que es lo que vas a hacer vas explotas. En cambio con niños que a veces provoca explotar, pero yo le digo a los papás mire lo estoy regañando pero no es por rabia es porque tiene que aprender, les digo no me van a llevar a la LOPNA, después uno se relaja con ellos los abraza, los niños que pienso yo, te estoy hablando de niños porque es el proceso de aprendizaje, los adultos ya como tal los juveniles traen otras cargas, a veces los estresados son ellos uno tiene que enseñarlos.

ehhhh llevar el entrenamiento lo más calmado y pausado posible, aunque hay momentos que eeeh se le eleva a uno la adrenalina no pero gracias a Dios he podido lograr controlar porque con todos estos años trabajando con mujeres uno sabe que ellas a veces ehh ehh ehh reaccionan de una manera dependiendo de como tú le des a explicar lo que tú quieres que ellas hagan, entonces eso me ha funcionado muy bien.

Claro, No te voy a negar que hay ocasiones en que ehh bueno, más que todo con las digamos con las capitanas del equipo, las que uno espera más, con las que uno espera que den más pues a veces uno eleva un poquito el tono de voz, pero ya uno al final del entrenamiento que uno hace el feedback pues uno trata de bajar esos niveles de reacción pues y terminar el entrenamiento lo más armónico posible que se vayan ellas sin que regresen al otro día pensando de que uno las trato mal el día anterior, que uno les elevo la voz que uno les puso un ejercicio de más esa ha sido mi experiencia.

esa hora al gimnasio a calentar mi cena a la una de la mañana y a las siete tenía clase en el colegio la presentación, entonces tenía que pararme temprano y entonces bueno todo era adaptación entonces uno se adapta a los diferentes estrés y a medida que uno va madurando en la vida, como que va comprendiendo que los estrés dañan la salud y de golpe tú lo sabes pero tú no pones de tu parte, en cambio uno ya madurando un poco más en la vida uno aprende a no hacerle caso a ese estrés, me entiende, entonces es como desechar un poco el estrés, las competencias como tal causan estrés, pero es un pre-arranque antes de la competencias cónchale vamos a jugar con tal equipo tal tal pero después uno analiza, bueno yo por lo menos analizaba, hemos trabajado para esto, estamos bien preparados venimos de competir en fogueo contra la selección de Venezuela o contra el equipo tal o en la Liga Profesional de Voleibol que son mejores que cualquier universidad entonces eso bajaba los niveles de estrés tanto de los atletas como de mi persona y afrontábamos esa situación,

entonces son cositas que la vida te la va dando y uno la va aprovechando entiendes, entonces Leonar Colina venía de una competencia internacional y yo le hacía ver íbamos para los JUVINES y que es más difícil la Universidad Central de Venezuela, el CUAM la Carabobo o Brasil y tú le ganaste en tal parte a Brasil, entonces ya le inculcaba eso pues, aquí estuvo la selección de Venezuela la última vez que vino jugamos seis partidos, le ganamos cinco y ellos ganaron uno, entonces les hacía ver esa situación y se disminuía por ahí el estrés, sin embargo la competencia como tal siempre siempre y al uno emplear como debe ser los principios, el principio consiente, el principio evidente, ellos sabían lo que era capaz de enfrentar tanto en el entrenamiento como en los juegos.

3¿Cuáles son los pensamientos que suele tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia?

A veces, hago una cuando ellas no quieren hacer un trabajo pues yo mismo reflexiono, sobre que otro tipo de ejercicio puedo realizarle, sin que ellas se den cuenta que va a hacer el mismo efecto si ósea sin que ellas se den cuenta de que va a hacer el mismo efecto pero un ejercicio diferente, en mi mente

Mire que eso, el estrés es normal en los entrenamientos casi no hay estrés por parte del atleta, es por parte del entrenador, al ver que no se están dando las cosas como deben ser, no se está corrigiendo como debe ser, o de golpe te enteras de algo, es tanto la disciplina aquí que los capitanes por

No bueno que es una cosa que uno regular puedes controlar lo digo ya con experiencia te lo digo ya no me acuerdo cuando empecé como entrenador de la Universidad de Los Andes si tuve un proceso de entrenamiento de estrés nooo porque estaba recibiendo una selección que habían quedado

llega de que el entrenamiento a veces, uno entiende porque uno fue atleta y también vivió esas situaciones de malcriadez, porque uno no fue ningún, siempre tuvo sus diferencias también con el entrenador a veces te ponía un ejercicio que a lo mejor tu pensabas que no era el indicado para desarrollar ciertos fundamentos ciertas capacidades, entonces me pongo también como atleta y trato en lo posible que como te dije no te gusta este ejercicio, Trato de resolver el problemas buscando otras opciones, de como darle a entender al atleta, o que el atleta lo haga fraccionado sin que se dé cuenta de que va a surtir el mismo efecto que el ejercicio que no quería hacer. trato en lo posible de manejar la planificación lo más flexible posible para que el entrenamiento no se me tranque, el entrenamiento continúe armónicamente siii y ehh converso mucho, cuando, más que todo en los ejercicios en los ejercicios de preparación física casi no porque ellas están claras que menos lesiones, se ven superiores físicamente a las otras atletas, aguantan más inning sin que llegue

ejemplo, profe, nos reunimos en el medio, antes de comenzar la clase, profe anoche fulano estaba en tal discoteca y no se crea enemidad, ah así es la cosa y le ponía algo extra o no lo dejaba entrar al entrenamiento, ah que nunca paso, pero me hubiese pegado cualquier medio olor a algo raro, a licor no, lo saco inmediatamente, incluso una vez vino él era el capitán Laureano Mateus, justamente estábamos un campeonato de voleibol de playa que organizaron en el estacionamiento de ingeniería lo llenaron de arena e hicieron un festival playero.

Y se me acercó Laureano como capitán y me dijo, profe mire quiero hablar con usted aja dígame Laureano usted sabe que está de moda ponerse zarcillitos, y esto y lo otro, y a mí me gusta, yo quisiera ponerme un zarcillo porque dicen que se me ve bien, tal y que se yo, entonces yo le dije si Laureano, póngaselo, pero no no vengas más, póntelo, pero no vengas más. entonces son situaciones que al entrenador le causa molestia o estrés pues, sin embargo todo bien canalizado, entonces, el capitán denunciaba a quien veía o como se

campeón y en esos momentos, En esos juegos en un campeonato que se hizo en Barquisimeto no estábamos logrando el campeonato y eso me causo mucho estrés pero después yo me hice un análisis de que no era así como se manejaba la situación, Yo pienso que son situaciones que si se manejan fácilmente, eh respirando, concentrándose y con mucha confianza en el trabajo que tu hiciste con tus atletas, si yo me estreso que les voy aportar y me regulo y ya en este momento ya no lo vivo, el trabajo más que todo a este nivel de alto rendimiento es lograr que el atleta controle su estrés, para obtener un buen resultado, Ese es uno de los trabajos que nosotros más hacemos al momento de competir.

la fatiga, eso ellas están claras, pero cuando a veces se presenta la parte táctica, de juego que a veces ehh se les dificultad, hacer ciertas jugadas, o aplicar ciertos fundamentos relacionados con el juego, pues cuando se truncan ehh siempre paro el entrenamiento, para no seguir con el mismo error, siempre, no importa que tenga el tiempo ehhh que en la planificación me diga que tengo un tiempo, no yo paro el entrenamiento, reúno a todo el equipo, corregimos, hacemos las observaciones, les pregunto, porque no salen que les sucede, que piensan, ve hacemos las correcciones tácticas, y volvemos otra vez, a hacer la actividad, Y siempre resulta que después de nuestras conversaciones comienza a fluir más las prácticas, y si vuelve a suceder con otra yo vuelvo a parar el entrenamiento pero, no sigo cometiendo los mismos errores. A veces sucede que tengo atletas que sooonnnn, tienen una excelente técnica y táctica de juego y por malcriadez, que son ustedes, que le gusta llevarle la contraria a uno, pues no hacen las cosas como normalmente se desenvuelven

enteraba, de sobre todo como se enteraba porque si el veía era porque estaba también no se creaba una enemistad, mira anoche estuvieron rumbeando fulano, mengano, zutano de hecho incluso no se creaba enemistad, ellos lo veían como ser responsable, ser honesto con el equipo, era un compromiso con el equipo, era como que si tu hermano se fue a rumbear y va dañar a la familia, esa situación puede crear caos en la familia, eso lo veían ellos, no como una maldad o como una chismografía no no no ellos lo veían como que esa situación podía echar a perder la familia, entonces de que valía el matándose entrenando si el otro salía por a o por b a rumbear, entonces de que vale mi trabajo si el otro no me va a no me va a apoyar, y es un deporte de conjunto donde en la cancha para esa época habían 6 para 6 ahorita digo 7 por lo del libero porque que entra y sale, entonces son situaciones, que se les hizo comprender a ellos, sin estarle sino las mismas experiencias, las mismas situaciones ellos comprendían la responsabilidad que tenían, yo me imagino, nunca me lo dijeron que

entonces, a veces digo esta me quiere sabotear el entrenamiento, entonces que es lo que hago, la dejo tranquila, si estaba trabajando con ella, trato de en lo posible de no utilizarla por un tiempo, trato de no inmiscuirlo en las próxima jugada que se hacen, la dejo un ratito allí que ella se dé cuenta de que está fallando, cuando ella yo la veo que se mete otra vez allí vuelvo con ella.

Pero pensamiento como si, pensamientos como esta me quiere embochincha el entrenamiento, inclusive he tenido oportunidades en las que he tenido que sacar a una jugadora del campo, la retiro del entrenamiento, la retiro ehhh la meto en el dugout, la dejo que le baje los niveles de adrenalina, de rabia y después la llamo. Por ejemplo ehhh situaciones que a veces, ehh, sabiendo que la capacidad que tiene la atleta no lo hace al 100% sino que se dosifica, o situaciones en donde se distrae por estar conversando con otra de las atletas que esta fuera del campo o dentro del campo o situaciones de esas, porque creo que el entrenamiento tiene que ser, la dirección debe ser lo más digamos

ellos cuando faltaban al entrenamiento era como si dejaran de comer no fui al entrenamiento y ellos se sentían mal como cuando uno se siente mal al no comer esa era o es la responsabilidad.

Hoy en día estamos creando un grupo de voleibol de playa se está sintiendo lo mismo, está Raymond Zambrano el hijo del profesor, esta David Vergara de Pueblo Llano así hay varios se les está creando eso, entonces bueno, son cosas que Dios y la Virgen han estado conmigo, porque uno como estudiante conoce ciertas cosas como los principios del entrenamiento, todo, pero más que todo como digamos, se cumplían sin tener claro al 100% como tal del entrenamiento, entonces, por eso digo que, Dios y la Virgen siempre han estado con nosotros, porque trabajamos y trabajamos y se cumplían todos los principios científicos del entrenamiento.

Gracias a Dios y la virgen por nuestro trabajo digo yo y la responsabilidad el equipo de voleibol eran 12 y aquí habían 30, 40 para ganarse ese puesto, sobraba.

lo más sería posible, pues cuando se está entrenado lo que se quiere es repetir repetir sino estoy concentrando el 100% en el entrenamiento me va a costar después realizar la misma acción en situación de juego, como yo les explico a ellas si durante el entrenamiento que no hay tensión, que no hay gradas, que no hay uniforme diferente en frente mío no me concentro cuando vaya a un juego con las gradas full, con los árbitros, con equipos diferentes, con uniforme diferente así sea un equipo malo con un uniforme diferente eso es un impacto que se crea para, entonces sin me concentro en el entrenamiento menos lo voy a hacer en un juego, entonces ellas siempre a veces se hacen las tercas pero después al final reconocen que es así como tiene que hacer.

Yo pensaba que eran situaciones normales, entre comillas, todos sabemos cuándo jóvenes, lo que tenemos que afrontar, lo que se nos presenta que la novia esto, incluso ellos mismos, profesor mañana cumple año fulano vamos a hacer una cena, vamos a echarnos unos traguitos en la casa de tal, nos da permiso, vayan, vayan no hay problema pero nos vemos tal día aquí, ósea al otro día o a los dos días, entonces había responsabilidad de parte y parte, entonces no era tanta la angustia ni la preocupación, ni nada por el estilo se veía que era una familia que cada quien cuidaba de su compañero de su hermano, y compartíamos al punto tal que hubo muchos años que de golpe cuando quedábamos campeones, yo hacía algo parecido en la casa, en mi casa, preparaba un almuerzo, ellos llevaban, no tomaban en mi casa pero yo veía que cargaban su botella, en la casa no, yo siempre he sido enemigo de eso.

4¿Qué estrategias lleva a cabo para reducir y/o controlar las situaciones estresantes que surgen en el durante el entrenamiento y las competiciones?

Me ha sucedido que cuando no me están saliendo las cosas bien no me están saliendo las jugadas, yo me estreso eso no te lo voy a negar, me estreso, que hago, paro, pongo si

Nada, nooo nooo nada, nunca hago nada noo no de verdad que cuando mucho veo televisión, el baloncesto, el beisbol, ya estoy caliente y ya, nada nada, que se me

Ya te lo dije la planificación y la respiración en el momento de entrar cuando se presenta a una situación que uno cree que no puede lograr, respirar y saber mirar.

tengo el asistente ahí , si tengo a alguien que me esté apoyando, lo pongo a él y yo me cambio o paso a otro rol, a otro rol de corrección, no el que está haciendo la jugada, paso a otro rol de corrección para calmarme porque también como atleta de deporte activo se me sube también la adrenalina, se me suben los taponos , entonces yo lo que hago es que dejo a alguien que me esté apoyando allí y yo paso a otro rol no de director del entrenamiento, paso a otro rol como de corrector, respiro, tengo por norma contar hasta diez, tengo eso por norma cuando no me salen las cosas después de muchas repeticiones, que ya debería salirme me calmo, tranquilo Ronald, esto se va a dar, eh es acuérdate de que es entrenamiento, y el entrenamiento es para eso para ir corrigiendo Ahora que sucede que el estrés es mayor cuando se acerca la competencia, no en la competencia, uno estando en la competencia si tú no te controlas descontrolas más el equipo Ya en competencia ya gracias a dios con las experiencia ya que tengo he logrado bajar los niveles de

pase solo, me encierro el cuarto a ver televisión, por ejemplo discuto con mi esposa o mis hijos, y me encierro en el cuarto a ver televisión, pero estoy viendo y no viendo, estoy viendo y al mismo tiempo pensando lo que sucedió, el porqué de las cosas, y bueno como uno y como son las demás personas, y esto y se me vienen muchas cosas a la mente, Yo soy muy católico, muy religioso, oro mucho, rezo demasiado y le pido a Dios, me oriente que me de fuerza para salir adelante, le pido si yo he fallado le pido perdón muchas veces por haber fallado.

Mira, yo te puedo decir yo no me estreso, yo se lo difícil, porque yo fui atleta, se la exigencia de la carrera de un atleta, como lo agredimos, cuando no lo logra es porque algo está pasando en el, entonces, no no, eso no cabe aquí, hay que sentarlo, hablar, por eso es que te digo planificar y saber qué es lo que vamos a enfrentar en ese momento, y digamos las irregularidades que se nos pueden presentar, con uno y otro atleta, porque siempre pasa, saber que va a pasar, hay un atleta que vino mal y te respondió mal y tú no puedes caer en eso, planificación, saber que va a poder pasar un plan de trabajo, ver videos en combate es muy interesante es más yo no estuve en el mundial teníamos muchas expectativas de lograr un tercer lugar, y no lo logro y una de las preguntas más cuando lo vi fue analizaste los videos, seguro me ve a decir que no, los videos tienen que analizarse, hey estoy seguro que iba con el sí lo hizo, estamos A nivel mundial una cuestión bueno, entonces tú tienes grabaciones llevadas por el atleta mira esto vamos a entrenarlo, haces esto vamos a entrenarlo, puede que hay

ansiedad en competencia, no sé cómo lo hago es algo automático, ya lo tengo como automático, si yo me visualizo cuando ingrese en el 2004 me visualizo por ejemplo en el nacional que estuvimos ahorita en agosto en el 2004, he dado un giro de 360 grados, en el 2004 era más explosivo, noo ahorita en el 2018, pues me tomo todo con más calma, analizo bien porque fue el error, analizo todas las variables que pudieron haber influido, por ejemplo si perdí el juego, pues analizo que paso que paso la página y voy al juego siguiente, siempre que sucede algún percance, alguna derrota con el equipo, aunque todos los días reunión, para corregir, para fortalecer algunas cosas que uno vio débil y si se perdió pues se hace una reflexión de por qué se perdió, cuáles fueron los aspectos más incidentes, y pasamos al juego siguiente, esos siempre lo hago y te digo manejar el estrés se logra es con experiencia con experiencia y el sometimiento a ese estrés, porque si tú en un año vas a competencia como dominas, en cambio si tú tienes más competencias diarias donde te pongas en tensión

el chico no lo de entonces hay que buscar, yo tengo que regularme para que él lo haga, si yo me estreso como lo ayudo, por eso es que te digo planificación.

www.digital.ula.ve

La misma competencia te genera una tensión, el equipo te genera otra tensión sí y estando en el campo de juego te genera otra tensión, ese conjunto de tensiones te hace madurar y buscarle soluciones a esas tensiones no he eludirlas sino buscarle las posibles soluciones y que sean la mejor para el equipo.

4 ¿Promueve en sus entrenados el desarrollo de habilidades para reducir y/o controlar el estrés agudo? ¿Cómo?

Si igual como yo lo hago que cuando se elevan los niveles de adrenalina, trato de contar hasta 10 igual se los he inculcado a ellas los enseño a ellas, que antes de reaccionar ante cualquier situación cuenten y piensen lo que van a decir, eso es eso es. Lo otro cuando estamos en torneo, ehh yo siempre les he dicho a ellas, que, todo atleta con la mayor experiencia que tenga, con todo el kilometraje de juego que tenga siempre en un juego se sienten las maripositas en el estómago, eso es normal, eso es normal que suceda en todo ser humano, por más experiencia que tengas frente a un auditorio, frente a cualquier situación uno siente sus nervios, entonces que sucede, yo les he inculcado a ellas que estén claras que se entrenó el entrenamiento que ellas tienen les

Lo que se realiza en el entrenamiento las actividades como tal, que ellas mismas como personas sin yo influir, se reúnen ellos solos comentan ellos solos, antes de un juego ellos hablan, sin yo estar presentes mira tranquilos vamos a enfrentarnos, tatata tranquilo este, se les hace ver la táctica del otro equipo, quienes son los mejores del otro equipo, ellos mismos lo analizan ve le ponía videos en situaciones hubo unos JUVINES aquí donde antes de venir a competir acá, yo vivía por santa Mónica más arriba del Gimnasio 9 de Octubre y poníamos videos del equipo que íbamos a enfrentar. Analizábamos todos y eso los calmaba y los preparaba para el juego, siempre hay los que marcan la pauta en el equipo, los líderes y ellos eran la cabezas pensantes,

Si, a través de la relajación y la concentración, es lo que más trabajamos con ellos, ese el método que más usamos, los reconocimientos, la confianza que tienen tener ellos para lograr sus metas, la confianza en el trabajo, en el ámbito deportivo existen muchos métodos de entrenamiento y técnicas de entrenamiento, entonces a veces te ven los atletas buenos y te dicen esto es malo, entonces la confianza en el entrenador eso tienes que para que ellos se sientan seguros de que pueden lograrlo.

va a permitir manejar ese estrés, así de sencillo, como lo van a manejar lo que ellas lograron aprender durante el entrenamiento que lo pongan en práctica en la competencia oficial y eso les va a fluir, claro a veces sucede de que no se dan las cosas como uno las tenía planificado, por ejemplo en la primera de cambio una de las atletas comete un error, un error quee involuntario entonces eso no calma el estrés sino que lo aumenta entonces ahí es donde está el entrenador cuando termina el inning llamarla, valorarla, darle a entender las capacidades que ella tiene, darle a entender el trabajo que ha venido haciendo porque si ella entrenó con su equipo sabe la secuencia que ha venido haciendo, sabe las capacidades, darle a entender eso y hacerle ver, yo manejo no sé si será muy prepotente yo a ellas les inculco que son las mejores en su disciplina y en su posición, y eso me ha resultado valga la cuña en todos los torneos siempre nos traemos 3 o 4 champions, a veces de diferentes posiciones champion pitcher, champion tercera base, champion catcher, champion

digámoslo así de lo que había que hacer, esto lo otro, no te preocupes, eso déjame a mí que yo lo resuelvo, no te preocupes por fulanito que yo me encargo del déjame a mí, o con tal situación tranquilo, con tal táctica contrarrestamos eso ósea, ellos mismos creaban ese ambiente y yo nunca los vía así de verdad verdad con ese estrés, los últimos años sí, ya había poco liderazgo en el equipo, entonces los seis que estaban dentro no normal, pero por ejemplo aquí en Mérida en el 2007 necesitaba a alguien de la banca para sacar, y yo voltee para la banca para ver que ya uno lo trae establecido, y me acuerdo que hubo un atleta Daniel Pírela que estudiaba educación física a mí no me veía de los asustado que estaba, profe a mí no me vea y al que metí a sacar, Jean Carlos Sánchez , se paró allá , en el zona de saque y el saque por poco pega en el techo de acá del gimnasio de la Hechicera para asegurar para no botar el saque, son cosas que el mismo juego, ellos van fluyendo ese estrés, a medida que avanza el juego, a medida que avanza el juego ellos ya no están, claro, si yo lo veo lo dejo,

www.digital.unaive

outfield, siempre entonces eso les genera a ellas porque siempre se los he inculcado cada vez que ganamos un champion les genera a ellas un compromiso un compromiso con los entrenamientos a seguir entrenando porque cada vez que ellas vayan a un torneo deben por lo menos deben mantener ese champion, estar allí dentro de las mejores de cada entonces el hecho de uno hablar con sus entrenadas darle a entender inclusive darle a entender todo el sacrificio que hacen para los entrenamientos noo que se acuestan tarde, dejan de ir al cine, a los novios a veces casi no los ven, todo eso es como un plus ultra que les da para que ellas cuando lleguen a un torneo estee le pongan el 1000 % nooo, y he tenido problemas no te lo voy a negar que he tenido problemas con atletas más que todo las noveles, las nuevas que van a un torneo cometen un error y ha sido imposible sacarlas de allí, ha sido imposible, en plena competencia y he tenido que bueno, viendo la situación pues he tenido que sacarlas de juego y después si era titular nada más sacarlas un inning

porque el propio juego, por más que uno le haga o le diga, más bien uno lo que hace es aumentar el estrés, entonces la propia situación del estrés te la va disminuyendo.

Ese caso porque el que te estoy hablando de los que estaban en la banca, porque ellos no están, no son los seis que están de titulares, enfrentando ya que el juego está avanzado, ellos están en la banca, están en la banca, y están calentando y esto y preparados para cualquier cosa, pero ellos van a entrar,

Cuando yo estuve una estadía en la selección de Venezuela yo no era titular yo era el cambio, y me acuerdo por Euclides Martínez un muchacho de Monagas que medía dos metros, entonces, me metían a sacar y a defender, y él me daba el balón a mí me decían furruco y me decía furruco te asustas oíste y botas el saque, ósea en el momento del cambio me decía eso, el para embromarme si, para embromarme pero claro yo me crié en la calle jugando pelotica de goma, con tapitas, yo no le paraba a nada de eso, me entiendes, entraba como si nada, de verdad verdad nunca me afecto, para nada lo que ellos hacía

dos inning para que agarren más confianza y allí me ha costado un poco porque las que tienen más experiencias si con las que tienen años conmigo si, cometen un error y ellas saben que no se van a quedar allí en ese error, nooo pasan la página, como yo les digo pasan la página y para el próximo tienen que hacerlo mejor, pero con las nuevas con las que ingresan nuevas que llegan de una vez al cuadro titular del equipo, si me ha sucedido en dos ocasiones que cometen un error más que todo, error mental, se les cayó la pelota y les ha costado salir, porque entonces aparte de la parte defensiva me bajan aparte de la parte ofensiva me bajan la defensa también, se me caen, me ha tocado sacarlas que vean de la banca un ratito y en futuros juegos pues darles más confianza.

¿Cree usted que es importante que los entrenadores y los atletas manejen una diversidad de estrategias desensibilizadoras para controlar y/o reducir el estrés?, ¿por qué?

Por supuesto, toda actividad física y más que todo de conjunto genera estrés, noo y pienso que los entrenadores debemos tener un portafolio de soluciones a todos los problemas que se nos puedan presentar dentro de un equipo y más si es de mujeres, bueno yo lo digo si es de mujeres, más si es de

para que me afectara. Es que yo me metía mucho con él, entonces yo le echaba mucha broma con gestos, como el que hacen los monos cuando se rascan la cabeza yo lo veía y le hacía uhhh y él se ponía bravo a perseguirme a darme golpes, entonces él se desquitaba en el juego con eso.

Claro que es importante, pero si y hay muchas actividades y esto, y los psicólogos, yo creo que, lo mejor son los juegos, la parte competitiva del atleta allí evita el estrés o aprende uno a manejar el estrés, o aprende el atleta a manejar el estrés, en los periodos competitivo, hay parte psicológica donde el

Por supuesto que sí, el nombre lo dice cuando tu estás estresado estás cargado de algo que no te va bien en tu rendimiento personal, deportivo, como sea, manejar las estrategias que me puedan brindar, tanto ustedes, Soy amigo del profesor Guillermo y hemos trabajado en base a esto,

mujeres, porque te digo eso porque tú ves un equipo de hombres tú puedes, eh este tú puedes agarrar a uno de los jugadores, jamaquearlos y decirle sus cosas de hombre a hombre y ellos no reaccionan, ósea lo toman de manera normal, pero tú no lo puedes hacer con una mujer, con una atleta femenina no lo puedes hacer, porque inclusive he tenido circunstancias que mi voz es recia y en un campo de juego es un estadio por supuesto que tengo que elevar más mi voz, para que todas escuchen las orientaciones, entonces hay atletas que van llegando y no les gusta mi tono de voz pero de que yo tenga que manejar recursos digamos aspecto psicológicos, yo no he sido como te digo humm, no he tenido estudio en cuanto eso, a preparación psicológica, lo que yo he puesto es práctica con mi equipo es lo que yo he puesto en práctica es lo que he investigado, tengo algunos test que les aplico test psicológicos, la experiencia como atleta como entrenador, en eso me baso, he solicitado ayuda de algunos psicólogos, en el año 2007 que fuimos a los juegos nacionales juveniles en Portuguesa sii solicite

atleta aprende a auto controlarse a tratar todo este tipo de situaciones. Hoy en día eso está haciendo a través de los psicólogos, pero yo te estoy hablando de épocas anteriores, donde era difícil contactar un psicólogo, o por lo menos acá en nuestro desenvolvimiento, en donde estamos en la ciudad de Mérida, en la universidad como tal, Uno tenía que ser papa, mama, entrenador, psicólogo, nutricionista, todo entonces todo esto, entonces y bueno, entonces dese cuenta de que hoy día hay unos menús para los atletas y comidas especiales. todos estos muchachos se alimentaban en el comedor, salían de alimentarse del comedor para los entrenamientos, yo también viví eso como atleta, para aquella época del setenta y algo, del 70 había un solo comedor aquí que es el queda en todo en frente de la cancha universitaria ese era el único, nosotros almorzábamos ahí y salíamos a entrenar en la cancha techada, en la cancha de la FCU no la techada, esto no existía, esto era monte, la Hechicera Entonces Uno aprende a manejar, Las situaciones nos enseña a

Eh nos va a garantizar un mejor rendimiento para todos, por supuesto que todas las técnicas, todo el apoyo, toda la documentación, que nos puedan brindar es válido. ehh Yo creo que la carga de estrés cuando hay eventos importantes es grande para todos, pero si nosotros manejamos estas técnicas y este trabajo vamos a estar seguros y confiados de las cosas van a salir bien, y no sirve que lo maneje yo solo tengo que manejar conjuntamente con los atletas y a veces con los representantes los padres, que tienen al cuidado que a veces nos entes estresantes como tú no tienes ideas, entonces hay que apartarlos, nosotros en nuestros entrenamientos cuando son con la selección nivel adulto, ni entrenadores naturales ni padres y representantes solo los atletas , Cuando hay un reconocimiento adentro vamos, a celebrar todo el mundo, porque son, de carga más, sobre todo en el karate en el karate como es un deporte individual hay muchos padres que se creen que son entrenadores porque practicaron, o o están viendo lo que ello no pudieron en su hijo y el hijo

el apoyo del Dr. Benhur y me hizo terapias grupales y si ayudaron dieron sus resultados y bueno a veces también yo aplico visualizaciones en equipo, aplico relajaciones en equipo más o menos los que uno domina.

Las visualizaciones las hago en base a competencias, a competencia, primero las relajo, les hago una terapia de relajación para que ellas estén en máxima concentración, y luego las invito a que se ubiquen cada una en su puesto, haciendo la jugada que siempre hacen de rutina, viendo como todo el equipo en armonía hace la jugada, eh que visualicen su posición, visualicen el campeonato, visualicen las técnicas que tienen que aplicar, visualizan jugadas tácticas les doy para que visualicen y resuelvan, todo eso yo, todas esas visualizaciones yo las hago.

Yo vi una materia en el postgrado que de ahí también saque mucho material para hacer trabajos de relajación y visualización, imagínense que están en la playa, están acostado en la playa, relajen el musculo del hombro, ósea escucha el sonido del mar, que lo va llevando lo van llevando hasta que

manejar y a controlar todas este tipo de situaciones.

lo está logrando bien, entonces se inmiscuyen mucho en la actividad, entonces y todos los aspectos es importante la asistencia y el control del estrés tanto de entrenadores

www.digital.ula.ve

¿Considera necesario el diseño de un Programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos? ¿Por qué?

llegamos la máxima concentración que nada más escuchamos la voz mía todo lo demás lo aislamos, así lo he podido llevar, aunque yo lo hago en el estadio que pasa el autobús, que suena la corneta, que grita pero es el inicio lugar, como es el sitio de trabajo me da resultado.

Creo que sería acertado y lo podrías poner en práctica aquí con el estadio de entrenadores de la universidad, sería bien aceptado, de que podamos contar con un programa ehh tutelado por supuesto por los expertos para afrontar todas estas situaciones que generan estrés en el entrenamiento.

Claro ósea cada quien es responsable de sí mismo, y no solamente para el estrés, este cada quien tiene que tratar de formarse cada día más, de hecho el ser humano se mide por sus conocimientos, entonces entre más aprenda más éxito va a tener en la vida, no solamente en lo psicológico sino en todo sentido, este, entonces es bueno que nosotros aprendamos a manejar las situaciones psicológicas situaciones de estrés, situaciones que entre comillas no son comunes para uno, el trabajo psicológico, pero que uno por a o por b de una u otra forma las cumple las cumple pero no porque tengamos esa formación específica, como lo tiene un psicólogo que esa es su área pero yo creo que todas las ciencias conducen a todas. Ahorita se están dando tres diplomados el de biomecánica de la Universidad de

Creo que si yo no le visto noo ,nunca lo he tenido en mi mano, creo el aprendizaje a manejar el estrés, en las situaciones difíciles en los entrenamientos y en las competencias, lo he aprendido a través de la experiencia, pero nunca he tenido un manual y creo que si es necesario, al tener una herramienta más, para lograr un objetivo y que el atleta obtenga su logro, chévere, si tú ves nosotros siempre aquí hablamos del logro del atleta, nosotros somos una herramienta para que ellos sean los logren sus objetivos, a veces el entrenador quiere ser más campeón que el campeón, somos digamos, las personas pasamos desapercibos pero con una gran carga de trabajo y si nosotros contamos con esa herramienta bueno, que es una falla, si tú ves sobre todo a nivel nacional, y no a nivel de todos los ámbitos, en la

Los Andes, el de musculación y el de la estructura del entrenamiento deportivo y cada una es conducente al otro entonces igual si hay un diplomado en nutrición uno en psicología cada diplomado conduce al otro y mientras un entrenador mejor formado este mayor éxito va a tener en su trabajo, en su vida. De hecho, Yo soy partidario y casi cien por ciento seguro que nosotros los venezolanos hablando en términos coloquiales criollos le llevamos una morena al resto de Latinoamérica en conocimiento en el ámbito de entrenadores, pero yo creo que si no en todo en casi en todo, el que puede estar por ahí cerca o combatiendo con nosotros es Brasil sin embargo yo creo que nosotros estamos por encima.

parte psicológica siempre la tiene como unos días antes, viene un psicólogo, no y nosotros no estamos en nada de acuerdo con ese tipo de trabajo a eso espacio, el psicólogo siempre debe estar con el atleta siempre debe estar con el equipo, para que así puedan corregir las fallas en su momento determinado, porque no es lo mismo que yo aprenda de ti a que tu vengas y se lo transmitas, vamos a hacer un equipo, y ustedes están preparados para eso nosotros aprendemos esa herramienta si a veces te dice este eses más psicólogo, es mentira uno aprendió la herramienta por lo que vio en un muchacho, a veces hay que hacer terapia solo con el muchacho, terapia en el sentido este tiene algo, que te pasa si peleó con la novia, no ha comido, si tuvo alguna cuestión, es necesario, nosotros tenemos un médico que siempre viaja está con nosotros, el psicólogo debe estar con nosotros, y hacer el equipo, eso nos va a dar una garantía, a este nivel de alto rendimiento una de las cosas que nos va a permitir tener más logros deportivos es ese control, como se le digo yo a los muchachos, yo

www.bdigitalcal.com

¿Estaría usted dispuesto a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita manejar operativamente el estrés?

Por supuesto, estaría dispuesto a participar, todo lo que sea en beneficio de nuestro crecimiento personal, profesional y apoyo a la disciplina deportiva de la universidad bienvenido sea.

Claro claro claro mira estee ya yo tengo 66 años y yo estoy luchando para seguir entrenando y que Dios me de salud me de vida Dios y la Virgen por 20 años más para llegar a los 86 años y yoo pienso que puedo dar más, por eso es que estoy haciendo los tres diplomados, me gustaría si sale algo para mejorar la parte psicológica, bienvenido porque para mí es un orgullo por ejemplo que nuestros atletas estén compitiendo a nivel internacional, un orgullo para la Universidad de Los Andes, para la Facultad de Humanidades, para la Dirección de Deportes, para nosotros los entrenadores, que un atleta de nuestros este en unos juegos olímpicos, entonces con ese objetivo este es que yo estoy enfocado en seguir trabajando y

siempre les digo a veces ese estrés, esa ansiedad que tú estás viviendo la está viviendo tu rival aprovéchala tú, sácale provecho, confía en lo que tú sabes hacer, si te toca el mejor en el primer combate gánale, y si tu ganas ese primer combate nunca más te van a ganar y además le estas ganando al mejor todos los árbitros van a voltear a verte quien es este y después te van a proteger.

Por supuesto que, si yo creo que sí, ósea no lo dudo si, si si lo haría, uno tiene que estar de acuerdo con lo que piensa, lo que dice y lo que hace y eso es importante para mantener un equipo y yo me he mantenido durante muchos años dentro de esta disciplina y He logrado escalar el doctorado fue el título de couch internacional prácticamente dentro de mi disciplina que acá en Venezuela lo tenemos tres y ahorita se sumaron dos más.

Por supuesto que eso al tener una herramienta que te ayude a tener un mejor manejo, porque a lo mejor, yo te digo yo no me estreso, yo no exploto, y no creo no creo, porque no lo he hecho nunca nunca y he tenido situaciones con atleta duras, duras muy duras y he

seguir luchando Hasta que el cuerpo lo resista, entonces tengo mentalizado unos 20 años más, entonces, que dios no quiere, ya lo dejo en sus manos que quiere 10 años lo dejo en sus manos, que quiere un año Lo dejo en sus manos, que quiere 30 años igual Lo dejo en sus manos y repito mientras mejor sea la formación de uno más éxito va a tener y va a ayudar a la juventud.

logrado controlarlas y logrado controlarlas y encaminarlos a ellos, he tenido atletas que me han invitado a pelear bueno salgase, me rio y lo hemos logrado y ahorita somos amigos.

Pero de explotar, de gritar, no casi nunca, por lo general yo grito en la clase, pero es mi tono de voz para dar la clase, y a veces que al niño hay epa que te pasa vente para acá hay que llamarle la atención, Pero no es ninguna molestia, es para mantener un control sobre el grupo.

Es lo que yo piensa no, y a través de mi desarrollo como entrenador, vas a un campeonato internacional y estamos peleando un campeonato de eso, te pone los nervios, mire muchachos confío en ustedes, vamos y se logra noo, pero teniendo técnicas que te den mayor tranquilidad excelente.

www.bdigital.ula.ve

Una vez, obtenido el cúmulo de información aportada por los informantes clave se procedió a realizar el proceso de codificación y categorización, surgiendo la siguiente unidad de análisis.

92
Reconocimiento

Cuadro 2
Unidad de Análisis

Unidad de Análisis

Situación del empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes.

Categorías	Sub categorías	Ítems
<p>1 Afrontamiento Definición: los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes para manejar las demandas específicas externas e internas que excedan los recursos de la persona.</p>	<p>Concepción de afrontamiento al estrés Definición: interpretación que hace el individuo sobre los esfuerzos cognitivos y conductuales que emplean los sujetos para manejar las demandas específicas externas e internas que excedan los recursos de la persona</p> <p>Estrategias de afrontamiento Definición: recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes.</p> <p>Estrategias de afrontamiento centradas en el problema: Definición: los esfuerzos tendientes a modificar o a manejar el problema que está provocando estrés en el individuo. Ejemplos: recolección de datos, planes previos a la competición, resolución de problemas, aumento del esfuerzo, dialogo interior, pensamiento y dialogo interno racional.</p> <p>Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción: Definición: Implica regular las respuestas emocionales al problema que causa estrés. Ejemplos de este tipo de estrategias: relajación, meditación, retiros mentales y conductuales, esfuerzos cognitivos por modificar el significado, contención social</p> <p>Estrés: Definición: una relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado por aquel como amenazante o desbordante para sus recursos, y que pone en peligro su bienestar.</p> <p>Deportista: Definición: persona que se dedica fundamentalmente a la</p>	<p>1. ¿Cuál es su concepción en torno al término afrontamiento al estrés?, explique.</p> <p>3 ¿Cuáles son los pensamientos que suele tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia?</p> <p>4 ¿Qué estrategias lleva a cabo para reducir y/o controlar las situaciones estresantes que surgen en el durante el entrenamiento y las competiciones?</p> <p>5 ¿Promueve en sus entrenados el desarrollo de habilidades para reducir y/o controlar el estrés agudo? ¿Cómo?</p> <p>6¿Cree usted que es importante que los entrenadores y los jugadores manejen una diversidad estrategias desensibilizadoras para controlar y/o reducir el estrés?, ¿por qué?</p>

práctica de disciplinas deportivas.

Entrenador

Definición: persona que se dedica fundamentalmente a ejercer la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo de deportistas.

Pensamiento

Definición: es un proceso mental superior que permite a los seres humanos establecer conexiones entre ideas o representaciones

Emoción

Definición: un estado de ánimo que aparece como consecuencia de una situación o ante un pensamiento.

Conducta

Definición: toda actividad física de un organismo vivo observable por otro individuo.

Estrés

Definición: una relación particular entre el individuo y el entorno, el cual es evaluado por aquel como amenazante o desbordante para sus recursos, y que pone en peligro su bienestar.

Entrenamiento Deportivo:

Definición: un proceso de acciones complejas cuyo propósito es incidir de forma planificada y objetiva sobre el estado de rendimiento deportivo y sobre la capacidad de presentar de forma óptima los rendimientos en situaciones de afirmación personal.

2. En las situaciones estresantes que normalmente se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, ¿Cómo responde usted?

Competencia

Definición: es en el enfrentamiento de fuerzas en la lucha por la conquista del título o por la consecución de un elevado resultado deportivo.

Estrés agudo

Definición: estrés transitorio que tiene lugar en un corto periodo de tiempo.

Conducta

Definición: toda actividad física de un organismo vivo, observable por otro individuo.

Programa cognitivo conductual

Programa

Definición: plan de acción o actuación, sistemático y

7 ¿Considera necesario el diseño de un Programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores

organizado al servicio de metas educativas que se consideran valiosas.

Cognitivo Conductual:

Definición: terapia psicológica que consiste en cambiar la forma de estructurar el pensamiento y mitigar las alteraciones emocionales para disminuir los efectos conductuales.

deportivos? ¿Por qué?

¿Estaría usted dispuesto a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita manejar operativamente el estrés?

Una vez seleccionada la información en torno a cada categoría surgida, se procedió a hacer el análisis de la información surgiendo la siguiente interpretación:

Cuadro 3
Cuadro interpretativo

Pregunta	Informante 1	Informante 2	Informante 3
Informante			
1. ¿Cuál es su concepción en torno al término afrontamiento al estrés?, explique.	No posee información en torno a lo que se denomina como afrontamiento al estrés.	No posee información en relación al afrontamiento al estrés, deduce que se trata de afrontar retos, objetivos; la realidad de la vida, del deporte, del país. Asume que se trata de afrontar las causas que producen el estrés, de combatirlas, afrontarlas, enfrentarlas.	Desconoce el término afrontamiento. En torno al estrés indica que éste es producido por los mismos seres humanos, surge de la concepción que tenga de lo que se vive y de sus capacidades.
2. En las situaciones estresantes que normalmente se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, ¿Cómo responde usted?	El entrenador con la experiencia acumulada indica que en la actualidad logra manejar el estrés mejor que hace muchos años atrás, llevando a cabo este control de manera automática, asume las dificultades con más calma, analizando porque fue el error, las variables que pudieron haber influido, por ejemplo, si perdieron	Apunta a que la aparición del estrés es normal durante los entrenamientos por parte del entrenador y que en los atletas en este proceso casi no hay estrés. El entrenador vive altos niveles de estrés al identificar que no se están dando las cosas como se deben, que no se está corrigiendo como debe ser, o que los atletas son indisciplinados. El estrés que ha vivenciado tuvo como	La filosofía del karate le ha permitido al entrenador desarrollar autocontrol ante el estrés, lo cual le ha tomado un largo proceso, a través de la práctica de este arte marcial se abordan prácticas de relajación y concentración, las cuales también se ponen práctica en los procesos para manejar el estrés. El trabajo con niños le ha permitido fortalecer su autocontrol. Manifiesta la necesidad de que el entrenador, regule sus emociones, puesto que solo así será

un juego, analiza que pasó, pasa la página y va al juego siguiente. Trata en lo posible de llevar el entrenamiento lo más calmado y pausado posible.

Considera que el manejo del estrés se logra a partir de la experiencia, a través de la exposición al estrés, explica que si el entrenador y el equipo en un año no asisten a competencias no es posible dominar el estrés, por el contrario, si el equipo participa en competencias diarias que originan tensión es más fácil dominar el estrés.

Refiere que el estrés es mayor cuando se acerca la competencia, no en la competencia, indica que es importante que el entrenador estando en la competencia muestre control de sí mismo, pues si el entrenador no se controla lo que provoca es descontrolar más el equipo.

Considera que llevar a cabo proceso de entrenamiento con atletas femeninas es más difícil puesto que las mujeres suelen ser más susceptibles.

Está consciente de que la forma como se transmite el mensaje va a incidir en la respuesta de las

origen la necesidad de dar cumplimiento a múltiples y diversas actividades, no siendo consecuencia los aspectos alusivos al entrenamiento y la competición.

Refiere, que los seres humanos se adaptan al estrés, así como sucede con otros procesos del entrenamiento, y que, con la madurez, los sujetos van comprendiendo que el estrés daña la salud, incluso con la experiencia los sujetos son capaces de llegar a ignorar el estrés.

posible que los atletas lo hagan.

El entrenador por lo general no se estresa, no reacciona de manera reactiva, a pesar de que ha tenido situaciones muy difíciles con atletas, ha logrado controlarlas y conducir a los atletas.

Indica que él no se estresa, su experiencia como atleta le ha llevado a desarrollar empatía, señala que cuando un atleta no logra alcanzar el rendimiento es porque algo está pasando en él, ante lo cual sugiere sentarlo y hablar con el atleta, sin llegar a la agresión, es importante planificar y conocer lo que se va a va a enfrentar en ese momento y trabajar en torno a las posibles irregularidades que se puedan presentar, puesto que a veces se presenta que un atleta que asiste manifestando malestar y llegando incluso a responderle mal al entrenador, ante lo cual, el entrenador no debe dar la misma respuesta (responder mal).

atletas.

Cuando el entrenador posee altas expectativas de las atletas sobre todo en relación con las capitanas y estas no alcanzan los niveles esperados, esto suele generar estrés, llevando al entrenador a levantar un poco el tono de voz, sin embargo, al final de la sesión de entrenamiento durante el feedback busca disminuir los niveles de reacción a fin de finalizar el entrenamiento lo más armónico posible, para que se lleven una buena sensación del proceso.

3¿Cuáles son los pensamientos que suele tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia?

No especifica de manera puntual los pensamientos que se generan durante las situaciones estresantes.

No hay claridad en torno a los pensamientos que surgen durante situaciones estresantes.

Señala que hace algunos años, vivió altos niveles de estrés tras no estar logrando un campeonato importante, sin embargo luego se hizo un análisis a sí mismo de que no era así como se manejaba la situación, luego a tener pensamientos tales como: estas situaciones si se manejan fácilmente, respirando, concentrándose y con mucha confianza en el trabajo que tu hiciste con tus atletas, si yo me estreso que les voy aportar y me regulo y ya en este momento ya no lo vivo.

4¿Qué estrategias lleva a cabo para reducir y/o controlar las situaciones estresantes que surgen en el durante el

En algunas oportunidades el entrenador indica que cuando no le salen las cosas bien se estresa, teniendo que detener el entrenamiento momentáneamente, delega su responsabilidad al asistente o a otra persona que le pueda apoyar y el

Manifiesta que no hace nada, lo máximo que llega a aplicar cuando tiene problemas familiares, es encerrarse en su habitación a ver televisión, añade que en ese momento está viendo y no viendo tv, estoy viendo y al mismo tiempo pensando lo que sucedió, el porqué de las cosas, y

Controla el estrés a partir de técnicas de concentración y poniendo en práctica procesos de habla interna en la que se indica a sí mismo que todos los problemas quedan afuera, vamos a trabajar con esos muchachos, vamos a ayudarlos a ellos y después te ayudas a ti. Indica a su vez que hay que ver que las dificultades no son duraderas y que van a pasar y se van a se van a lograr si se

entrenamiento y las competencias?

asume un rol de observador y corrector, a fin de dar un espacio para calmarse, asimismo práctica técnicas de relajación.

Tiene por norma contar hasta diez, se dice a sí mismo tranquilo Ronald, esto se va a dar, acuérdate de que es entrenamiento, y el entrenamiento es para eso para ir corrigiendo.

Trata en lo posible de obtener información de su entorno familiar para poder manejar las situaciones que se le presentan en el entrenamiento.

Busca motivar a las atletas, exigiéndoles el 100%, suele indicarles el por qué y para qué lo está haciendo, a partir de allí ellos responden de manera positiva.

Privilegia la comunicación con las atletas, sobre todo en los procesos de preparación táctica, cuando se les dificulta hacer ciertas jugadas o aplicar ciertos fundamentos relacionados con el juego que a veces se dificulta, suele detener el entrenamiento, a fin de evitar la repetición de los mismos errores, suele reunir a todo el equipo, corregimos, hacemos las

bueno como uno y como son las demás personas, y esto y se me vienen muchas cosas a la mente.

El entrenador es muy católico, por lo cual ora y reza mucho, a la vez que le pide a Dios, que lo oriente y le de fuerzas para salir adelante, si él ha fallado le pide perdón por haber fallado. Asimismo, señala que cuando está disgustado espera a que se le pase solo

pone empeño en ello, indica que si el ser humano se deja dominar por los demás no se puede lograr nada.

Emplea la planificación y la respiración, cuando se presenta una situación que considera que no puede lograr respirar y saber mirar.

observaciones, les pregunto, por qué no salen que les sucede, qué piensan, y hacemos las correcciones tácticas, y volvemos otra vez, a hacer la actividad, -lo cual le proporciona buenos resultados puesto que posterior a las conversaciones suelen fluir más las prácticas.

En algunas situaciones en las que las atletas no hacen las cosas como se les piden, a veces piensa esta me quiere sabotear el entrenamiento, entonces si estaba trabajando con ella, trato de en lo posible de no trabajar con ella por un tiempo, trato de no incorporarla en las próximas jugadas, busco que ella se dé cuenta de que está fallando, y una vez que ella se da cuenta del error y cambio su actitud le otorga un papel activo.

En algunas oportunidades ha pedido a las jugadoras que se retiren del campo, de la sesión de entrenamiento, o que se dirijan al dugout, a fin de disminuyan su rabia y posterior las integra al trabajo.

En los momentos en los que las atletas se niegan a hacer el trabajo lo cual suele generar estrés en el entrenador, busca una variante del

ejercicio que se niegan a hacer, tratando de hacer la modificación sin que las atletas se den cuenta que va a hacer el mismo efecto.

Cuando se presentan situaciones difíciles en el entrenamiento suele llamarlas aparte y explicarles por qué y para que están allí y porque tienen que llevar a cabo determinada acción, destaca que en ningún momento agrade a las atletas.

Suele pensar en las situaciones que vivió cuando fue atleta, recuerda sus situaciones de malcriadez, y trata en lo posible de variar el ejercicio buscando resolver el problema buscando otras opciones, busca manejar la planificación de forma flexible, aspirando que el entrenamiento se desarrolle de manera armónica.

5 ¿Promueve en sus entrenados el desarrollo de habilidades para reducir y/o controlar el estrés agudo? ¿Cómo?

Si, el entrenador emplea las siguientes estrategias de preparación para las competencias:

Les enseña a contar hasta 10 a la vez que les indica que antes de reaccionar ante cualquier situación cuenten y piensen lo que van a decir.

A veces cuando las atletas cometen

A los atletas les suele inculcar la importancia de la responsabilidad, del trabajo en equipo, y la incidencia del trabajo individual sobre en el rendimiento del equipo. Llegando incluso los jugadores del equipo a señalar cuando uno de sus miembros está participando en actividades que no ayudan en su proceso de entrenamiento como lo es el ingerir bebidas alcohólicas.

Si, promueve principalmente técnicas de relajación y de concentración, asimismo el entrenador reconoce a los atletas el trabajo realizado. Se promueve en ellos la confianza para lograr sus metas, la confianza en el trabajo, la confianza en el entrenador.

Suele emplear como rutina inicial a la sesión de entrenamiento con sus atletas antes de ingresar al dojo una breve ejercitación de concentración, asimismo, suele emplear como premisa, que los problemas que posean los entrenadores y los

un error lo cual aumenta el estrés de las jugadoras, cuando finaliza el inning suele reunir las, valorarlas, darle a entender las capacidades que poseen recordarles el trabajo que han desarrollado.

Les suele inculcar que sus atletas son las mejores en su disciplina y en su posición, lo cual le ha proporcionado grandes resultados ganando diversos champions en las competencias, ese resultado a su vez les genera un compromiso, asimismo les recuerda el sacrificio que hacen para los asistir a los entrenamientos.

Con las atletas noveles, ha experimentado mayores dificultades, puesto que éstas cuando cometen un error en las competencias se hace muy difícil que olviden el error, lo que ha llevado al entrenador a sacarlas de juego y después si era titular sacarla un o dos innings a fin de que adquieran más confianza.

A veces aplica técnicas de visualización y relajación, para las visualizaciones emplea el siguiente procedimiento: en primer lugar promueve la relajación, a fin de buscar la máxima concentración, luego las invita a que cada una se

Las actividades que se realizan en el entrenamiento, parten de la iniciativa de los jugadores que ellas mismos sin que el entrenador influya, ellos se reúnen solos comentan ellos solos, antes de un juego ellos hablan, sin yo estar presente, intercambian información sobre la táctica del otro equipo, quienes son los mejores del otro equipo.

En otros momentos, les he transmitía videos del equipo que enfrentaría, hacían análisis en conjunto, lo cual los calmaba y los preparaba para el juego.

atletas deben quedar afuera del dojo. El entrenador les indica a los atletas, que ese estrés, esa ansiedad que están viviendo durante las competencias, la está viviendo asimismo su rival por lo que es importante que él la aproveche, a su vez le indica que deben confiar en lo que hacen, que si le toca el mejor oponente en el primer combate hay que ganarle, puesto que al hacerlo nunca más le van a ganar y además se con ello los árbitros van a estar atentos de quién es el atleta e incluso lo van a proteger.

Considera que es importante la planificación, a su vez destaca la importancia de conocer al oponente empleando videos.

ubique en su posición y que hagan jugadas de rutina, viendo como todo el equipo en armonía hace la jugada, les solicita se visualicen en el campeonato, que identifiquen mentalmente las técnicas que tienen que aplicar, las jugadas tácticas y que resuelvan diversas situaciones. Otro de los ejercicios, enmarcado en la visualización y relajación consiste en indicarle a las atletas que se imaginen que están en la playa, acostadas, que relajen los músculos, que escuchen el sonido del mar, a fin de lograr la máxima concentración y que solo sea posible escuchar la voz del entrenador, aislando cualquier otro sonido, incluso cuando estos ejercicios se realizan en el estadio.

En algunas situaciones en la que la atleta no manifiesta su mayor rendimiento o situaciones en donde se distrae, suele explicarles, que, si durante el entrenamiento que no hay tensión, que no hay fanáticos, que no hay uniforme un diferente no se concentran, cuando vayan a un juego con personas viéndoles, con los árbitros, con equipos diferentes, con uniforme diferente así sea un equipo de bajo desempeño con un uniforme

	<p>diferente, menos se van a concentrar.</p> <p>Cuando sucede alguna dificultad, alguna derrota durante las competiciones, hace una reunión para corregir, para fortalecer algunas debilidades, reflexionar las razones por las cuales perdieron, analizar cuáles fueron los aspectos más incidentes.</p>		
6 ¿Cree usted que es importante que los entrenadores y los atletas manejen una diversidad de estrategias para controlar y/o reducir el estrés?, ¿por qué?	<p>Indica que si, pues toda actividad física y sobre todo de conjunto genera estrés, considera que los entrenadores deben poseer un portafolio de soluciones a todos los problemas que se puedan presentar dentro en un equipo y de manera privilegiada si el proceso se realiza con atletas femeninas.</p>	<p>Refiere que es importante, considera que son muchas las actividades que pueden realizarse y señala que lo mejor que puede hacerse es que los atletas experimenten situaciones de competencia, en tanto que durante las competencias el entrenador evita el estrés o aprende a manejarlo y aprende el atleta a manejar el estrés, a autocontrolarse a tratar todas las situaciones de esta naturaleza.</p>	<p>Señala que sí, pues ello va a garantizar un mejor rendimiento para todos, indica que las técnicas, el apoyo, la documentación, que se les pueda brindar son bien recibidos.</p> <p>Considera que la carga de estrés cuando se vivencian competencias importantes es alta para todos y que, si el entrenador maneja estas técnicas, se puede estar seguros y confiados de que las cosas van a salir bien.</p> <p>El manejo del estrés no sirve que solo lo maneje el entrenador, sino que lo debe manejar asimismo los atletas, incluso en algunas oportunidades deben manejarlo los padres y/o representantes puesto que éstos suelen ser entes altamente estresantes.</p>
7 ¿Considera necesario el diseño de un Programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores	<p>Considera que sería acertado, señalando que se podría poner en práctica con los entrenadores de la Universidad de Los Andes, ello sería bien aceptado al enseñarle a afrontar todas las situaciones que generan estrés en el entrenamiento.</p>	<p>Refiere que cada quien es responsable de su proceso de formación en todas las temáticas y áreas, siendo necesario de formarse cada día más, considera que el ser humano se mide por sus conocimientos, en consecuencia, entre más aprenda más éxito va a tener en la vida. Es positivo que los entrenadores</p>	<p>Refiere que si, considera que el aprendizaje de los procesos para manejar el estrés durante las situaciones difíciles que surgen en los entrenamientos y en las competencias, las ha aprendido a través de la experiencia, pero nunca he tenido un instrumento de aprendizaje y cree que si es necesario. Manifiesta que el entrenador, es una herramienta para que el atleta logre sus</p>

deportivos? ¿Por qué?

aprendan a manejar las situaciones psicológicas, situaciones de estrés, afirma que mientras un entrenador mejor formado mayor éxito va a tener en su trabajo, en su vida.

objetivos, el entrenador a veces pasa desapercibido, pero posee una gran carga de trabajo que debe aprender a manejar.

Considera que uno de los principales trabajos en alta competencia se basa en lograr que el atleta controle su estrés, para obtener un buen resultado, siendo este uno de los trabajos que más hacen al momento de competir.

8 ¿Estaría usted dispuesto a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita manejar operativamente el estrés?

Si estaría dispuesto a participar, considera que todo lo que sea en beneficio del crecimiento personal, profesional y apoyo a la disciplina deportiva de la ULA será bienvenido.

Si, considera que a pesar de tener 66 años de edad, se encuentra abocado a seguir desarrollando sus funciones como entrenador, en este sentido se encuentra tomando tres diplomados, y refiere su interés en obtener formación en relación a los aspectos psicológico, considera que mientras mejor sea la formación del entrenador mayor será el éxito que va a tener y con ello es posible ayudar a la juventud.

Manifiesta que si, señala que uno debe ser coherente con lo que piensa, lo que dice y lo que hace y eso es importante para mantener un equipo.

Considera que es importante tener una herramienta que ayude al entrenador a tener un mejor manejo del estrés.

www.bdigital.ula.ve

Una vez analizada la información aportada por los informantes clave se procedió a someter a verificación por parte de los entrenadores la información analizada, trayendo como resultado la siguiente:

Cuadro 4
Cuadro de Verificación

Pregunta	Informante	Informante 1	Informante 2	Informante 3
1. ¿Cuál es su concepción en torno al término afrontamiento al estrés?, explique.		De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
2. En las situaciones estresantes que normalmente se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, ¿Cómo responde usted?		De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
3¿Cuáles son los pensamientos que suele tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia?		De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
4¿Qué estrategias lleva a cabo para reducir y/o controlar las situaciones estresantes que surgen en el durante el entrenamiento y las competiciones?		De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
5 ¿Promueve en sus entrenados el desarrollo de habilidades para reducir y/o controlar el estrés agudo? ¿Cómo?		De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo
6 ¿Cree usted que es importante que los entrenadores y los atletas manejen una diversidad estrategias desensibilizadoras para controlar y/o reducir el estrés?, ¿por qué?		De acuerdo	De acuerdo	De acuerdo

7 ¿Considera necesario el diseño de un Programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos? ¿Por qué?

De acuerdo

De acuerdo

De acuerdo

8 ¿Estaría usted dispuesto a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita manejar operativamente el estrés?

De acuerdo

De acuerdo

De acuerdo

www.bdigital.ula.ve

106
Reconocimiento

Análisis de los Resultados

En torno a la concepción de los entrenadores en relación al afrontamiento al estrés, los entrenadores, desconocen éste término, a fin de dar respuesta a esta interrogante los informantes hacen diversas inferencias.

Por su parte, la interrogante que se orientaba a conocer cómo responden los entrenadores ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, los informantes indican que poseen un buen dominio del estrés, señalando que ellos por lo general no se estresan, en este sentido, es posible identificar que los entrenadores despliegan durante las situaciones difíciles una serie de procesos tanto cognitivos como conductuales para aliviar las emociones negativas causadas por el estrés (estrategias de afrontamiento), a la vez que ponen en práctica “conductas adaptativas automáticas” (López, 2005, p.26) que no se enmarcan en lo que se concibe como estrategias de afrontamiento

En relación a los pensamientos que los entrenadores suelen tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, los informantes no expresan con claridad cuáles son los pensamientos que se activan en estas situaciones. Lo cual parece ser consecuencia de que no han tomado consciencia en relación a los pensamientos, uno de ellos realizó una aproximación a los pensamientos que surgen durante las situaciones estresantes, estos pensamientos obedecen a la forma de diálogos internos racionales y no a algún tipo de distorsión. En este marco no fue posible identificar la forma como los informantes clave llevan a cabo el proceso de valoración cognitiva (tanto primaria como secundaria) es decir la relación que se establece entre la persona y el ambiente, en la cual se valora si los eventos situacionales son relevantes (evaluación primaria) y la evaluación del evento, como relevante, lleva al sujeto a analizar el perjuicio, amenaza o beneficio que constituye (valoración secundaria) (Moran y Toner, 2018). El análisis de este aspecto debe ser tomado como un punto para investigaciones futuras.

La interrogante que se orientaba a estudiar las estrategias que emplean los entrenadores para reducir y/o controlar las situaciones estresantes que surgen durante el entrenamiento, es decir, las estrategias de afrontamiento que refieren los recursos psicológicos que el sujeto pone en marcha para hacer frente a situaciones estresantes (Amarís y otros, 2013), los informantes manifestaron una diversidad de estrategias, las cuales se clasifican en estrategias de afrontamiento centradas en el problema y estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

Cabe señalar que se consideraron las estrategias que manifiestan una acción que se orienta a un objetivo, en concordancia con lo señalado por Moran y Toner (2018) “el afrontamiento implica respuestas deliberadas y propositivas (ej., un proceso consciente que incluye pensamientos y acciones)” (s.n). En este sentido, no se consideraron acciones de las cuales los entrenadores no poseen conciencia.

Para la clasificación de las estrategias referidas por los informantes, se procedió a hacer la selección partiendo de la clasificación propuesta por Lazarus y Folkman (1986) quien distingue dos tipos: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. Las estrategias de afrontamiento centradas en el problema son los “esfuerzos tendientes a modificar o a manejar el problema que está provocando estrés en el individuo” (Weinberg y Gould, 2010, p. 286) en este sentido, se dirigen a aliviar los estímulos ambientales que causan las respuestas al estrés, modificando la fuente del problema, a fin de que deje de ser amenazante.

Por su parte, las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción según Weinberg y Gould (2010), “Implica regular las respuestas emocionales al problema que causa estrés a la persona” (p. 286), lo que en otras palabras contempla intentos por disminuir y eliminar el malestar emocional que surge a partir de una situación estresante con el fin de mantener el equilibrio emocional.

Luego de un análisis riguroso se pudieron identificar el empleo de las siguientes estrategias de afrontamiento por parte de cada informante.

El informante uno reporta las siguientes estrategias.

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

- Diálogo interior orientado a controlar el estrés.
- Intercambios grupales con los deportistas a fin de corregir errores.
- Conversaciones individuales con los deportistas.
- Solicitud de retiros momentáneos por parte de los deportistas cuando éstos no manifiestan comportamientos inadecuados o cuando no dan su máximo rendimiento.
- Recolección de información en relación a los aspectos que pueden estar incidiendo negativamente en el desempeño de los deportistas.
- Modificación del ejercicio a fin de lograr que el deportista haga el ejercicio sin oponerse a ello, lo cual constituye una estrategia basada en la resolución de problemas.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

- Detención momentánea del entrenamiento, a fin de delegar el rol de entrenador y adopción de un papel menos activo como observador que básicamente corrige la ejecución de los deportistas.
- Muestra indiferencia a las actitudes negativas que pueden presentar los deportistas.
- Reevaluación cognitiva de las circunstancias de modo que el entrenador evoca su experiencia como deportista y comprende el comportamiento del entrenado.
- Ejecución de conteos interiores del 1 al 10.

Informante dos

El informante manifiesta que no hace nada para reducir o controlar el estrés. No obstante el informante refiere que hace un buen manejo del estrés, en este sentido, es posible afirmar que este manejo es producto del empleo de “conductas adaptativas automáticas” (López, 2005, p.26), las cuales se llevan a cabo sin esfuerzo y que lleva a los seres humanos a sentirse bien y no pueden asumirse como

estrategias de afrontamiento, puesto que las “estrategias de afrontamiento requieren una actitud activa, una orientación cognitiva y, en algunos casos una conducta manifiesta” (López, 2005, p.26).

El informante refiere el empleo de un número reducido de estrategias de afrontamiento, a saber:

Estrategias enfocadas en la emoción;

- Retiro de la situación y distracción. Este tipo de estrategia se enmarca a su vez, en el afrontamiento por evitación el cual es definido por Moran y Toner (2018) como “las estrategias conductuales como retirarse de la situación” (s.n).
- Práctica de la oración.

Aunque cabe señalar que la respuesta señalada por el informante se enmarca en el ámbito de la vida personal, las estrategias de afrontamiento son generalizables de acuerdo con lo señalado por Cox (2009) quien señala que las estrategias de afrontamiento pueden transferirse a diversas situaciones.

Finalmente, el informante tres indicó el empleo de las siguientes estrategias.

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

- Diálogo interior orientado a controlar el estrés.
- Visualización de videos de forma grupal para obtener información del rival
- Planificación
- Pensamiento racional

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

- Concentración
- Respiración

En síntesis, la información suministrada por los entrenadores permitió identificar el empleo diversas estrategias de afrontamiento por parte de cada informante, en relación a las estrategias centradas en el problema, se identificó como estrategia común en dos de los entrenadores consultados el empleo de diálogo interior

orientado a controlar el estrés. De manera general las estrategias que fueron indicadas fueron las siguientes:

- Intercambios grupales con los deportistas a fin de corregir errores.
- Solicitud de retiros momentáneos por parte de los deportistas cuando éstos manifiestan comportamientos inadecuados o cuando no dan su máximo rendimiento.
- Recolección de información en relación a los aspectos que pueden estar incidiendo negativamente en el desempeño de los deportistas.
- Modificación del ejercicio a fin de lograr que el deportista haga el ejercicio sin oponerse a ello, lo cual constituye una estrategia basada en la resolución de problemas.
- Conversaciones individuales
- Planificación
- Pensamiento racional

En relación a las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción, no se hallaron estrategias comunes por parte de los entrenadores, éstos hicieron alusión a las siguientes estrategias:

- Detención momentánea del entrenamiento, a fin de delegar el rol de entrenador y adopción de un papel menos activo como observador que básicamente corrige la ejecución de los deportistas.
- Muestra indiferencia a las actitudes negativas que pueden presentar los deportistas.
- Reevaluación cognitiva de las circunstancias de modo que el entrenador evoca su experiencia como deportista y comprende el comportamiento del entrenado.
- Ejecución de conteos interiores del 1 al 10.
- Orar
- Retiro de la situación

- Distracción.
- Práctica de la oración.
- Concentración
- Técnicas de respiración.

No se identifica la prevalencia de estrategias de una naturaleza sobre otras (estrategias enfocadas en el problema y estrategias enfocadas en la emoción), puesto que la información referida apunta al empleo de ambos tipos de estrategias en una proporción similar. Sobre este hallazgo López (2005) indica que la proporción de las estrategias de afrontamiento centradas en la regulación de las emociones y en la resolución del problema varía de acuerdo con la percepción de un hecho como potencialmente controlable o no. Estos resultados difieren de los presentados por Valadez y otros (2016) quien en un estudio que analizaba los estilos de afrontamiento en 81 entrenadores concluyó que las estrategias de afrontamiento más utilizado por esta muestra de entrenadores es el de afrontamiento centrado en el problema.

En la descripción del uso de estrategias enfocadas en el problema o en la emoción, se refleja desconocimiento por parte de los entrenadores en torno a cuáles son más indicadas para determinadas situaciones, al respecto Moran y Toner (2018), señalan que las estrategias

enfocadas en el problema, como aumentar el esfuerzo con relación a la tarea son más efectivos cuando se usan en situaciones controlables (p. ej., las que surgen de la propia conducta); además, se piensa que los métodos enfocados en la emoción, como el control atencional, son más efectivos cuando el atleta tiene poco control (p. ej., con respecto a la actuación del rival)...el alto grado de control percibido está vinculado con las estrategias de afrontamiento enfocadas en el problema, mientras que la baja controlabilidad percibida se asocia con estrategias enfocadas en la emoción en jugadores profesionales (s.n).

Así pues, la valoración cognitiva que identifica la posibilidad de incidir o no en la situación generadora de estrés va a estar vinculada con el tipo de estrategia

seleccionada, en este marco, cuando la situación es susceptible de ser controlada se sugiere la aplicación de estrategias enfocadas en el problema y en caso contrario la implementación de estrategias enfocadas en la emoción es la más idónea.

Asimismo, se denotó una importante variabilidad en torno a las estrategias de afrontamiento, puesto que las acciones indicadas por cada entrenador para reducir y controlar el estrés fue señalada para situaciones puntuales, en este marco es menester referir que de acuerdo con Buendía y Mira, (1993) “no hay ninguna estrategia de afrontamiento que sea válida para todas las personas ni para todos los problemas y que incluso una estrategia que se ha mostrado útil en una ocasión puede no serlo tanto en un momento diferente” (p. 43).

Por su parte, la indagación en torno a la promoción que hacen los entrenadores para el desarrollo de habilidades para reducir y/o controlar el estrés, se identifica una variedad de estrategias que son reflejadas a continuación:

Informante uno

Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:

- Suministra información en torno al por qué y para qué de las ejercitaciones que llevan a cabo los deportistas.
- Reuniones grupales a fin de corregir y fortalecer las debilidades.

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

- Ejecución de conteos interiores del 1 al 10 para lograr manejar el estrés.
- Tomar pausas para pensar lo que van a decir.
- Reforzamientos positivos de tipo verbal.
- Solicitud a los deportistas para que se retiren temporalmente del lugar del partido o de entrenamiento una vez que han desobedecido las pautas del entrenador.
- Práctica de técnicas de visualización
- Ejercitaciones en técnicas de relajación

Informante dos

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:

- Visualización de videos para conocer al equipo contrario

Informante tres

Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción.

- Visualización de videos para conocer al oponente
- Concentración
- Reforzamientos positivos verbales
- Atender selectivamente a los aspectos positivos de sí mismo
- Atender selectivamente a los aspectos positivos de la situación
- Planificación

Es este sentido, se identifica que los entrenadores promueven el aprendizaje por parte de sus deportistas de diversas estrategias para el manejo del estrés, éstas principalmente se dirigen a reducir el malestar que genera el estrés centrándose principalmente en las emociones, lo cual parece obedecer a que durante el proceso de valoración cognitiva los deportistas evalúan que ante la situación estresante es poco o nada lo que se puede hacer para transformarla.

De forma general, se identificaron las siguientes estrategias:

- Ejecución de conteos del 1 al 10 para lograr manejar el estrés, a su vez les indica que antes de reaccionar ante cualquier situación cuenten y piensen lo que van a decir.
- Reforzamientos positivos verbales
- Solicitar a los deportistas que se retiren temporalmente del partido o del lugar del entrenamiento.
- Práctica de técnicas de visualización
- Ejercitación en técnicas de relajación:
- Visualización de videos para conocer al equipo contrario

Siendo común en dos de los entrenadores el empleo de reforzamientos positivos, así como la visualización de videos para conocer al equipo contrario.

El entrenador dos señala un número limitado de estrategias, lo cual es coincidente con las estrategias señaladas por sí mismo para manejar el efecto del estrés, lo cual se presuponía pues es difícil proporcionar lo que no se tiene, ello destaca la importancia de manejar diversidad de estrategias de afrontamiento por parte del entrenador pues esa adquisición les permitirá desarrollar procesos de modelado y enseñanza de esas estrategias.

En cuanto a la consideración por parte de los entrenadores de diseñar un Programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos, las respuestas de los informantes fueron coincidentes en torno a considerar necesario el diseño de un programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos. El informante dos valora la necesidad de que los profesionales deban formarse constantemente, por su parte el informante tres asume que el entrenador posee una alta carga de estrés por lo que es importante que aprenda a manejarlo.

Más adelante, en la formulación de la interrogante ¿Cree usted que es importante que los entrenadores y los deportistas manejen una diversidad estrategias desensibilizadoras para controlar y/o reducir el estrés?, ¿por qué?, los entrenadores coinciden en indicar que es importante, pues el deporte suele generar estrés, señalan la necesidad de que los entrenadores posean un abanico de soluciones a los problemas que se puedan presentar, lo cual a su vez puede ser de beneficio para el rendimiento. Asimismo, uno de los informantes indica que es importante que los entrenadores y los deportistas adquieran esta experiencia a través de situaciones de competencia. Uno de los informantes manifiesta que el estrés debe ser manejado por los deportistas, el entrenador, así como por los padres y/o representantes.

En torno a la pregunta ¿Estaría usted dispuesto a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita

manejar operativamente el estrés?, los tres informantes clave de manera unánime refieren que si estarían dispuestos a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita manejar operativamente el estrés, manifiestan una actitud abierta ante todo lo que pueda servir como vehículo de formación personal y profesional.

La entrevista realizada proporcionó información adicional y de gran relevancia, a los efectos del estudio, la cual será presentada a continuación:

Se detectó que los informantes valoran la necesidad de que el entrenador controle el estrés, puesto que la respuesta que emita ésta figura ante las situaciones generadoras de estrés va a incidir en la conducta que lo deportistas manifiesten sobre los estímulos estresores. Así pues, si esta respuesta es hostil por parte del entrenador, la respuesta de los deportistas puede traducirse en hostilidad o inseguridad, lo cual tiene un impacto sobre la actuación del deportista, tal como lo refiere Moran y Toner (2018) “las emociones tienen un impacto poderoso en el rendimiento atlético” (s.n.)

Asimismo, los informantes exponen que el estrés es frecuente en el entrenador mayormente durante el proceso de entrenamiento y que, durante este tipo de actividad, el estrés no es alto para el deportista. En relación al periodo en el que se manifiesta con más frecuencia el estrés uno de los informantes refiere que suele ser cuando se acerca de la competencia. Adicionalmente, los informantes tienen en común la vivencia de haber sido deportistas, lo cual pareciera ser un elemento que les ha permitido a los entrenadores desarrollar empatía ante sus deportistas e identificar lo que sienten los deportistas en determinadas situaciones y como abordarlas.

Dos de los informantes señalan que el logro de ese control al estrés es consecuencia de un largo proceso, lo cual se asume como el producto de un trabajo de entrenamiento en el que los sujetos se sometieron a la exposición de diversos estímulos estresores que actuaron a través de un proceso de desensibilización,

cuyos resultados se traducen en un mayor control del estrés. Esta información es coincidente con la presentada por Moran y Toner (2018), en relación a los deportistas quienes indican que “algunas evidencias sugieren que los atletas mayores son mejores para afrontar el estrés que los jóvenes.” (s.n)

En este marco es común la consideración de los informantes en torno a que el manejo del estrés es posible de lograrse a partir de la experiencia a través de la exposición al estrés, por lo cual suelen privilegiarse los fogeos como actividad de preparación para el manejo del estrés durante las competencias.

El manejo del estrés en los entrenadores parece tener una relación muy estrecha con el tipo de deporte, lo cual se vio claramente reflejado en el entrenador de karate, quien manifestó que la filosofía del karate le ha permitido el manejo de técnicas de concentración y relajación para lidiar con el estrés. Ello es explicado por el profundo arraigo en el empleo de “técnicas de control mental que ayudan en situaciones de la vida” tal como lo refiere Ballester, Díaz y López, (2015) (p. 48).

www.bdigital.ula.ve

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS Y RECOMENDACIONES

En primer lugar es importante señalar que los objetivos del estudio fueron cubiertos en tanto que fue posible proponer un Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos, para lo cual fue preciso diagnosticar la situación del empleo de las estrategias de afrontamiento al estrés de los entrenadores de la Universidad de Los Andes, identificar los elementos integrantes de referido programa, estudiar la factibilidad de aplicación del programa y finalmente la elaboración del mismo.

En este proceso, los informantes clave aportaron datos necesarios para el desarrollo del estudio, para la formulación del diagnóstico de la situación del empleo de las estrategias de afrontamiento de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, obteniendo como resultado los aspectos siguientes:

Los entrenadores desconocen el término afrontamiento al estrés, no obstante, a pesar de que no manejen información en torno a este proceso psicológico se identificó que los entrenadores despliegan durante las situaciones difíciles una serie de acciones tanto cognitivas como conductuales para manejar de forma operativa el estrés es decir estrategias de afrontamiento, uno de los entrenadores manifiesta que no hace nada para reducir o controlar el estrés, por lo que es posible afirmar que este manejo es producto del empleo de conductas adaptativas automáticas y no de la aplicación estrategias de afrontamiento.

. Asimismo, se pudo determinar que los entrenadores ponen en práctica una serie de estrategias a fin de reducir la experiencia emocional negativa que surge como resultado del estrés (afrontamiento), las estrategias empleadas se orientan al problema a la vez que a la emoción y no se identifica la prevalencia del empleo de

estrategias sobre otras. Asimismo promueven en sus entrenados principalmente estrategias centradas en la emoción.

El afrontamiento implica un proceso de valoración cognitiva, por lo cual era importante indagar los pensamientos que los entrenadores suelen tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, sin embargo, los entrenadores, no expresan con claridad cuáles son los pensamientos que surgen durante las situaciones estresantes. En este sentido no fue posible identificar la forma como los informantes clave llevan a cabo el proceso de valoración cognitiva que llevan a cabo los entrenadores y se recomienda esta indagación en estudios posteriores.

Los informantes valoran la necesidad de que el entrenador controle el estrés, puesto que la respuesta que emita ésta figura constituye un modelo para los deportistas, a la vez que incide en el comportamiento de los mismos.

Los informantes tienen en común la vivencia de haber sido deportistas, lo cual pareciera ser un elemento que les ha permitido a los entrenadores desarrollar empatía ante sus entrenados e identificar lo que sienten los deportistas en determinadas situaciones y como abordarlas.

Asimismo, se identificó que el logro de ese control al estrés es consecuencia de un largo proceso, lo cual se asume como el producto de un trabajo de entrenamiento en el que los sujetos se sometieron a la exposición de diversos estímulos estresores que actuaron a través de un proceso de desensibilización, cuyos resultados se traducen en un mayor control del estrés.

Igualmente se halló que los entrenadores promueven en sus entrenados el aprendizaje de diversas estrategias de afrontamiento, siendo el entrenador que manifiesta escaso manejo de estrategias de afrontamiento el que menos estrategias promueve en sus entrenados.

Como resultado del estudio de la factibilidad para la aplicación del programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos, se identificó que los

informantes muestran una disposición positiva ante los procesos de formación y profesionalización y de forma específica ante esta propuesta, con lo cual es posible dar por aprobada la factibilidad.

Después de lo anteriormente expuesto y considerando la importancia que ejerce el entrenador en el deporte, se determinó la necesidad de proponer un programa de intervención basado en la terapia cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés.

Asimismo, las indagaciones realizadas en torno al afrontamiento en el deporte, permitieron identificar un amplio abanico de posibilidades para el desarrollo de próximos estudios, los cuales se indican a continuación:

Análisis de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por entrenadores estudiando su correlación con el tipo de deporte.

Estudio de las estrategias de afrontamiento empleadas por entrenadores en fase de iniciación, durante la formación y especialización.

Análisis de las estrategias de afrontamiento predominantes en los entrenadores atendiendo a las edades de éstos.

Contrastar las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por entrenadores femeninos y masculinos.

Estudio de las estrategias de afrontamiento al estrés empleadas por entrenadores que han sido deportistas y las que no vivieron esa experiencia.

Análisis de la correlación existente entre afrontamiento e inteligencia emocional.

Estudio del proceso como los niños practicantes de deportes desarrollan el afrontamiento.

Análisis del afrontamiento al estrés que experimentan los árbitros de diferentes deportes.

CAPITULO VI

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENTRENADORES DEPORTIVOS**

www.bdigital.ula.ve

PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA
PROMOCIÓN DE ESTRATEGIAS DE
AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS EN ENTRENADORES
DEPORTIVOS

MISSLEIDDY GORDON Y JOSÉ GUILLERMO PERÉZ



Reconocimiento

Presentación

El entrenador deportivo, constituye una de las figuras más significativas en el proceso de entrenamiento al ser el director e instructor de los múltiples procesos que atañen a la preparación del deportista, esta condición, subyace en muchos casos en la exposición continuada a múltiples estímulos estresores, entre los que se encuentra principalmente “el número de horas de dedicación (la falta de horarios), presión por ganar, incompreensión del público, quejas, faltas de recursos, soledad ante las decisiones, etc. sin olvidarnos del complejo entramado de relaciones interpersonales que debe manejar” (Torres e Iniesta, 2009, p. 101), a lo expuesto se añade que sobre el entrenador recae parte del rendimiento y éxito de sus entrenados, es este sentido debe lidiar situaciones muy diversas.

Una capacidad que permite a los seres humanos manejar el estrés es denominada afrontamiento, ésta es definida como “los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés” (Feldman, 2014, p. 433). En este sentido el afrontamiento, contempla acciones diversas que se orientan a controlar o reducir el impacto emocional negativo de las situaciones estresantes y permiten reestablecer el equilibrio emocional. Este proceso es dinámico y atendiendo a las situaciones estresantes que se presenten, los seres humanos desplegarán un conjunto de estrategias de afrontamiento, las cuales precisan de la aplicación de procesos concretos que requieren de una “elección voluntaria y la utilización de recursos atencionales” (Oblitas 2000, p. 169).

Estas consideraciones, dieron paso a la formulación del programa cognitivo conductual orientado al desarrollo estrategias de afrontamiento, a fin de que el entrenador deportivo pueda lograr un mejor manejo del estrés inherente al entrenamiento y a la competición, lo que en consecuencia les lleve a influir positivamente en los deportistas, y le permita al entrenador la detección del estrés en sí mismo y en sus deportistas así como promover el aprendizaje de las estrategias de afrontamiento a los deportistas a su cargo.

La selección de la terapia cognitivo conductual subyace a que el estrés y el afrontamiento son el producto en un proceso de valoración cognitiva, en este marco, éste tipo de terapia se orienta a modificar los pensamientos y conductas inadaptados a fin de lograr un tipo de pensamiento más racional y productivo. En el caso que ocupa el presente programa el

interés se orienta a que el entrenador sea capaz de manejar las demandas que le impone una situación estresante.

El programa contempla diversas técnicas y ejercicios enmarcados en la terapia cognitivo conductual, las cuales fueron seleccionadas partiendo de la consideración de que el entrenador en la mayoría de las oportunidades no posee formación en el ámbito de la psicología, en consecuencia, los procedimientos distan de poseer altos niveles de complejidad. Asimismo, fueron organizados en orden creciente de complejidad, adicionalmente el programa posee una variedad de acciones que permite al entrenador seleccionar aquella que sea más adecuada a sus intereses personales y profesionales.

Objetivos

Objetivo General

Promover el desarrollo de diversas estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos a través de la terapia cognitivo conductual.

Objetivos Específicos

Potenciar el desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción en entrenadores deportivos a través del empleo de técnicas cognitivo conductuales.

Fomentar el desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema en entrenadores deportivos a partir del empleo de técnicas cognitivo conductuales.

Justificación

El deporte constituye una de las prácticas más populares, demandadas y positivas para el ser humano, pues durante las actividades de esta naturaleza se despliegan una variedad de habilidades, conocimientos y actitudes, siendo necesario una preparación que habilite al deportista para manifestar su máximo rendimiento, este tipo de preparación debe dirigirse al plano físico sin descuidar lo psicológico, puesto que las diversas exigencias del deporte, hacen que el deportista, el entrenador, el cuerpo técnico, el árbitro, y el conglomerado encargado de los procesos de competición deportivo vivan variadas experiencias estresantes.

Al respecto, Lazarus (2000) citado en Weinberg y Gould (2010) refiere que “el deporte constituye una de las situaciones clásicas en las que se puede evaluar la eficacia de diferentes estrategias de afrontamiento” (p. 286). Desde esta consideración es menester que los diferentes entes que forman parte de la actividad deportiva estén dotados de una variedad de recursos psicológicos que les permita manejar el estrés, siendo la figura del entrenador a la que se dirige el presente programa el cual se orienta a que los entrenadores aprendan diversas estrategias de afrontamiento que pueden de forma ulterior modelar ante los deportistas a su cargo.

Al respecto, Valadez y otros (2016) indican que:

El manejo adecuado del estrés a través del desarrollo de estrategias de afrontamiento repercutirá en la salud social, fisiológica y psicológica del entrenador deportivo, mejorando su calidad de vida y el desempeño de sus funciones, evitando con ello el desarrollo de padecimientos asociados al estrés crónico (s/n).

Estos beneficios a su vez tienen una incidencia directa en las relaciones que establece el entrenador con los deportistas, las cuales se ven beneficiadas como consecuencia de un manejo equilibrado de las emociones por parte del entrenador.

www.bdigital.ula.ve

Fundamentación Teórica

Afrontamiento

El afrontamiento es un recurso psicológico que permite a los seres humanos manejar de las situaciones difíciles de la existencia. En este contexto, Feldman (2014), aporta una definición que permite entender ampliamente la naturaleza de esta capacidad, para este autor el afrontamiento se refiere a “los esfuerzos por controlar, reducir o aprender a tolerar las amenazas que conducen al estrés” (p. 433). En este sentido el afrontamiento, contempla acciones diversas que se orientan a manejar las emociones negativas, lo cual, a su vez, se sintetiza en un manejo operativo del estrés.

El afrontamiento contempla una diversidad de estrategias, de acuerdo con Fernández-Abascal (1997) son “los procesos concretos que se utilizan en cada contexto y pueden ser altamente cambiantes dependiendo de las condiciones desencadenantes” (p.190), así pues,

estas estrategias hacen referencia a las acciones específicas ante situaciones estresantes determinadas.

Las estrategias de afrontamiento, suelen clasificarse según Lazarus y Folkman (1986) en dos tipos: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción; sin embargo, en la bibliografía se encuentran otras clasificaciones, que, aunque gozan de menos popularidad, permiten comprender con mayor amplitud el marco referencial de las estrategias de esta naturaleza.

El afrontamiento centrado en el problema, también denominado afrontamiento centrado en la acción o afrontamiento activo: denota los “esfuerzos tendientes a modificar o a manejar el problema que está provocando estrés en el individuo” (Weinberg y Gould, 2010, p. 286), en otras palabras, este tipo de estrategias se orienta al alivio de los estímulos ambientales que causan las respuestas al estrés, lo cual implica llevar a cabo acciones para modificar el estrés o la fuente que lo originan, las estrategias de este tipo generan cambios en el comportamiento o el desarrollo de un plan a fin de enfrentar el estrés.

Adicionalmente, Llaneza (2009), ofrece un marco teórico más amplio en torno al afrontamiento centrado en el problema, el cual:

Incluye conductas de manejo del ambiente (modificar las presiones ambientales sociales, eliminar obstáculos y ampliar o enriquecer los recursos materiales), o de manejo del individuo (modificar el nivel de aspiración, desarrollar nuevas pautas de conducta y habilidades o buscar otras vías de satisfacción alternativa, para que el problema deje de tener la relevancia actual. 1. si hay demandas realmente estresantes, cabe reducir la fuerza y persistencia de las demandas, ya sea abandonando el ambiente estresante, modificando puntualmente solo algunos aspectos del medio o reduciendo paliativamente las reacciones emocionales. 2. Cuando el determinante es la evaluación primaria y/o secundaria negativa puede hacerse un cambio por reducción de respuestas emocionales que son aspectos del estrés, por modificación del procesamiento informativo en la evaluación primaria. La secundaria puede cambiarse mejorando el abordaje de los problemas y optimizando el uso de los recursos personales (manejo del tiempo, entrenamiento en solución de problemas (p. 476).

Las conductas referidas, tienen su aplicación en cualquier entorno, no obstante, en el ámbito deportivo, el entrenador puntualmente puede poner en práctica las siguientes conductas: “recolección de datos, planes previos a la competición y planes para la competición, fijación de objetivos, habilidades para el manejo del tiempo, resolución del

problema, aumento del esfuerzo, dialogo interior y cumplimiento del programa de rehabilitación de lesiones” (Weinberg y Gould, 2010, p. 286). Así pues, es amplia la variedad de conductas posibles a fin de controlar o reducir el impacto del estrés, teniendo en común la necesidad de planificar y destinar esfuerzos a resolver los problemas que son activadores de emociones negativas y que de forma indudable pueden afectar el rendimiento del entrenador.

El afrontamiento centrado en la emoción o también conocido como afrontamiento interno, según Weinberg y Gould (2010), “Implica regular las respuestas emocionales al problema que causa estrés a la persona” (p. 286), en este contexto el empleo de este tipo de afrontamiento se basa en alterar los sentimientos que promueven el factor generador de estrés, para lo cual los esfuerzos se vuelcan a disminuir o eliminar las emociones negativas.

Según Llaneza (2009), el afrontamiento centrado en la emoción

involucra procesos cognitivos destinados a disminuir la magnitud de la respuesta emocional dentro del estrés (evitación cognitiva, minimización, distanciamiento, despersonalización, comparación positiva y extracción de los aspectos positivos de los hechos negativos), aumentar la intensidad de la respuesta emocional con el fin de inducir a la acción, modificar el significado de la situación demandante y distorsionar la realidad. Las estrategias conductuales involucran ejercicio físico, fumar, beber, buscar apoyo social, desahogarse expresando los sentimientos, meditar, relajarse, comer, tener relaciones sexuales, etc. (p. 476).

Las conductas manifestadas, por el precitado autor, se enmarcan en su mayoría en lo que en el análisis cognitivo son las distorsiones cognitivas, en las cuales el sujeto modifica el significado de lo que percibe, deformando la realidad y causando alteraciones emocionales que afectan de manera negativa la forma como se siente y en consecuencia la manera como se conducen.

En torno a estas conductas específicas en el ámbito deportivo Weinberg y Gould (2010), presentan una serie de técnicas: “meditación, relajación, ilusiones, reevaluación, culparse a sí mismo, retiros mentales y conductual, y esfuerzos cognitivos para modificar el significado (pero no el problema real o el entorno) de la situación” (p. 286).

Terapia Cognitivo Conductual

La terapia cognitivo conductual, es una terapia enmarcada en el ámbito de la psicología que se basa en procedimientos tanto cognitivos como conductuales que tienen el común la búsqueda del cambio de conductas, los primeros se orientan a modificar la conducta y las

emociones subyacentes a partir del cambio en la evaluación que hace de la situación, así como de los pensamientos automáticos y los segundos buscan modificar la conducta a partir de intervenciones directas (Hernández y Sánchez, 2007). Este tipo de terapia, posee rigor científico y se caracteriza por los aspectos siguientes:

1. Los individuos responden a las representaciones cognitivas de los acontecimientos ambientales en lugar de responder a los acontecimientos mismos.
2. EL aprendizaje tiene como mediador la cognición.
3. La cognición media la emoción y la conducta (actualmente se dice que se interrelacionan la emoción, la cognición y la conducta).
4. Algunas formas de cognición pueden evaluarse y registrarse.
5. La modificación de la cognición (forma de pensar y de interpretar los acontecimientos) puede modificar la conducta y la emoción.
6. Se utilizan tanto procedimientos cognitivos como conductuales para generar cambios (Ingram y Scout, 1999 citado en Hernández y Sánchez, 2007, p. 72).

En este sentido, la terapia cognitivo conductual, parte de la premisa de que la respuesta que haga el sujeto ante determinado evento se encuentra supeditada a las representaciones cognitivas que posea y no al evento objetivo, ello explica porque ante una misma situación los seres humanos reaccionan de manera diversa. A su vez, se fundamenta en que las conductas desadaptativas y adaptativas son productos de un proceso de aprendizaje, en consecuencia, desde esta terapia se busca que el sujeto reaprenda nuevas formas de respuesta, es decir una conducta más adaptativa a través de procesos que surgen de los principios del aprendizaje. Otra de las premisas en las que se basa esta terapia es en la existencia de una interrelación entre las cogniciones, las emociones y la conducta, siendo el cambio de las cogniciones el objetivo primario pues a partir de ello se podrá incidir en la forma como el sujeto se siente y en consecuencia en la forma como actual, para el logro de ello se emplean procedimientos fundamentalmente cognitivos y conductuales, es decir la combinación de ambos.

La terapia cognitivo conductual y los diferentes modelos subyacentes y descritos anteriormente, tienen en común el proceso de poner a prueba las ideas erróneas, para lo cual lleva a cabo las siguientes acciones:

1. Controlar los pensamientos (cogniciones) automáticos negativos.
2. identificar las relaciones entre cognición, afecto y conducta

3. examinar la evidencia a favor y en contra de sus pensamientos distorsionados
4. Sustituir las cogniciones desviadas por interpretaciones más realistas.
5. Aprender a identificar y modificar las falsas creencias que los predisponen a distorsionar sus experiencias (Hernández, 2007, p. 73).

En este marco, es posible identificar que el procedimiento básico de esta terapia subyace en el cambio de estructuración del pensamiento, a fin de aminorar las alteraciones emocionales y en consecuencia lograr efectos sobre la conducta. Cabe referir que la forma que adquieren estos pensamientos, es diversa, estos se enmarcan en cogniciones, quienes contemplan a su vez los pensamientos automáticos, los supuestos y las creencias nucleares, los cuales serán motivo de análisis a continuación:

Las cogniciones, de acuerdo con Chappa (2003) están “constituidas por pensamientos, ideas, creencias, supuestos, imaginación, fantasías, etc., se presentan en la forma de expresiones verbales o de imágenes y están basadas en actitudes o supuestos (esquemas subyacentes) (p. 98). Así pues, las cogniciones, incorporan múltiples procesos que tienen lugar en el sistema nervioso, a la vez que constituyen los procesos desde los cuales el ser humano interpreta su mundo y dentro de él a sí mismo, a su vez las cogniciones determinan en gran medida las experiencias emocionales así como los comportamientos.

Las cogniciones se presentan a través de tres formas, a saber, los pensamientos automáticos, los supuestos y las creencias nucleares (Beck citado en Labrador, 2008), las cuales se explican a continuación:

Los pensamientos automáticos: este tipo de cognición:

Constituyen un flujo de pensamientos que coexiste con otro flujo más manifiesto de pensamientos, aparecen espontáneamente y no se basan en la reflexión o en la deliberación. Las personas habitualmente son más conscientes de la emoción que se asocia con ellos que de los pensamientos mismos, pero con un breve entrenamiento pueden lograr llevarlos a la conciencia. Los pensamientos relacionados con problemas personales se asocian con problemas específicas, que dependen de su contenido y significado. A menudo, son breves y fugaces y pueden aparecer en forma verbal y/o en forma de imágenes. Las personas habitualmente aceptan estos pensamientos como si fueran verdaderos, sin reflexionar sobre ellos ni evaluarlos. La identificación de los pensamientos automáticos, su evaluación y la manera más adaptativa de responder a ellos suele producir cambios positivos en las emociones (Beck, 1995, p.104).

Desde esta perspectiva, los pensamientos automáticos se refieren a autoverbalizaciones o visuales que tienen una naturaleza involuntaria, breve, específica, repetitiva, espontánea, a veces inconsciente, de los cuales muchas veces no se tiene

control, suelen generar emociones negativas que son más fáciles de identificar que el pensamiento mismo, los seres humanos suelen incorporarlo en sus cogniciones, sin reflexionar incluso su veracidad, asimismo se manifiestan como reflejo del estado afectivo del sujeto y como una representación sesgada de sí mismo y de la realidad.

Los supuestos: según Beck (citado en Labrador, 2008) son:

Creencias condicionales que suelen expresarse como proposiciones del tipo “si entonces; por ejemplo, “si intento cosas difíciles, seré incapaz de hacerlas. Estos supuestos también pueden manifestarse a través de normas (por ejemplo “debo evitar cosas que sean muy complicadas”) y actitudes (“es terrible cometer un error”) (p. 518).

Por lo tanto, los supuestos manifiestan una idea arraigada que de forma implícita refleja una consecuencia tras determinada actuación, asimismo los supuestos se presentan como reflejo de normas y actitudes.

Las creencias nucleares se relacionan de forma predilecta con la forma como los seres humanos se perciben a sí mismos, pues “Se trata de creencias incondicionales, duraderas y globales sobre uno mismo (por ejemplo, “soy incapaz”, los otros (por ejemplo, “la gente te manipula si puede”) y el mundo (por ejemplo, “el mundo es peligroso”). Representan el nivel cognitivo más profundo” (Beck, citado en Labrador, 2008). Así pues, las creencias suelen estar muy arraigadas en el sistema cognitivo y son de gran importancia en tanto que a partir de estas se interpreta la forma en las que el ser humano se ve a sí mismo, así como la forma cómo juzga lo que hace y cómo ve el futuro (p. 518).

En este punto, y como elemento básico de la terapia cognitivo conductual, es menester comprender lo que se concibe como distorsiones cognitivas, las cuales son explicadas por Güel (2005) como:

pensamientos o creencias irracionales que conllevan deformaciones negativas de la realidad. Las distorsiones funcionan como hábitos de pensamiento de modo automático y nos dan una visión negativa e ideológica de la realidad. El esquema racional de las distorsiones son falsos silogismos lógicos en los que hacemos relaciones causa-efecto que no tienen fundamento porque son imprecisas, exageradas, sin ninguna conexión (p. 89).

Resulta evidente los seres humanos llevan a cabo un dialogo interno, el cual puede adoptar la forma de pensamientos automáticos. Ahora bien, esos pensamientos pueden ser adecuados a la realidad en la que se desenvuelve, o pueden manifestarse de forma

distorsionada, promoviendo sentimientos negativos. Estas distorsiones suelen ser el producto reflejo de la socialización recibida, la cual promueve la adopción de estilos de pensamiento. Desde esta perspectiva, las distorsiones tienen un efecto negativo en el afrontamiento al estrés al deformar la realidad e incorporar pensamientos e ideas irracionales, que pueden ser modificados a partir de las argumentaciones lógicas. Son diversos los tipos de distorsiones cognitivas que afectan al ser humano entre las más comunes se encuentran las siguientes:

Filtraje o abstracción selectiva: según Riso (2006), ante este tipo de distorsión:

El sujeto “se focaliza exclusivamente en los detalles negativos y raramente descubre los positivos (Por ejemplo: “Cuando hablé en público hubo un momento en que me turbé, sigo con mi fobia social”), y desconoce el que hecho que durante una hora la conferencia fue magistral. En otro caso: “Nuestro matrimonio no está bien porque ayer discutimos” y desconoce el hecho de que es su primera discusión en meses (p. 70).

Desde esta perspectiva, esta distorsión denota a un tipo de interpretación que tiende a sesgar las acciones y resultados de las mismas atribuyéndole un significado negativo.

Pensamiento polarizado: esta distorsión es denominada a su vez pensamiento dicotómico o del tipo “todo” o “nada”, según Riso (2006) refleja una forma de interpretar del sujeto en el que:

Ve la situación en dos categorías en lugar de considerar toda una gama de posibilidades intermedias (matices). (Por ejemplo: “si no tengo erección todas las veces que tengo relaciones, soy impotente”, “Si no soy el mejor de mi clase, soy mediocre” (p. 70).

Desde esta perspectiva los individuos suelen interpretar la situación solo considerando los extremos de la misma.

Sobregeneralización: Riso (2006) refiere que ante la presencia de esta distorsión el sujeto:

Percibe un patrón global de negatividad a partir de un simple y único incidente, o, dicho de otra forma: el paciente llega a la conclusión negativa que va mucho más allá de lo que sugiere la situación. (Por ejemplo: “Como no pasé la entrevista laboral, significa que nunca podré trabaja en ninguna parte” (p. 69).

Así pues, esta distorsión implica una tendencia a sacar conclusiones a partir de uno o varios eventos aislados, que en algunos casos no se encuentran relacionados entre sí.

Interpretación del pensamiento:

Según Barradas (2017)

En este tipo de pensamiento generalmente la persona levanta un juicio sobre los demás. Conforme va interpretando, también se hace suposiciones o afirmaciones sobre cómo está reaccionando la gente a la situación que lo rodea, específicamente como está reaccionando con los demás frente a uno (s/p).

Desde esta perspectiva, el individuo con este tipo de distorsión asume que sabe lo que los demás están pensando y que adicionalmente tiene suficiente evidencia de ello, careciendo de información objetiva que lo demuestre.

Visión catastrófica: también denominado catastrofización, se explica a partir de la interpretación en la que el individuo considera que le “sucederá algo terrible e insoportable y que no será capaz de enfrentarlo (Por ejemplo: Sería terrible e insoportable que ella me dejara”, “No soportaría el dolor de fracasar”)” (Riso, 2006, p. 69). Así pues, esta distorsión cognitiva, expresa el sentimiento que acompaña al evento que podría tener lugar, tendiendo a esperarse lo peor.

Personalización: según Riso (2006), existen dos formas a partir de la cual se presenta esta distorsión:

(a) el paciente se culpabiliza por determinados eventos negativos y falla en analizar que otras personas o variables ajenas a él también pueden haber influenciado sobre dichos eventos (Por ejemplo: “Mi marido me dejó porque yo era una pésima esposa”, siendo el marido extremadamente infiel; y (b) el paciente cree que las demás personas tienen una actitud negativa hacia él o ella, sin tener en cuenta otras posibles explicaciones de los comportamientos (Por ejemplo: “Mi jefe está indiferente y antipático conmigo porque debo haber hecho algo que no le gustó”, cuando podría haber pensado simplemente que ese día el jefe amaneció de mal humor). En el primer caso la clave es la culpa, en el segundo, la actitud prevenida (paranoide a veces). (p. 71).

Desde esta perspectiva, la personalización es un tipo de distorsión en la que el individuo tiende a atribuirse a sí mismo las consecuencias de ciertas acciones, que no dependen exclusivamente de su accionar.

Falacia de control: Barradas (2017) señala que:

En este pensamiento la distorsión puede presentarse desde un sentido de poder y de control. Por ejemplo, la persona puede percibirse a sí misma que la controlan que es impotente, o puede autopercebirse responsable de todo lo que acontece en su entorno sintiéndose omnipotente. Cuando la persona se siente muy controlada, se autobloquee. Lo contrario de esto es la falacia de control externo es la falacia de

control omnipotente. Este tipo de pensamiento facilita que la persona se sienta responsable de todo y de todos (s/p).

En este sentido, la persona con este tipo de distorsión se percibe como víctima del destino y/o responsable de la felicidad y/o sufrimiento de los otros.

Falacia de justicia: según Guerra (2016). “Consideramos que todo lo que no coincida con nuestro modo de ver las cosas es injusto” (s.p). En otras palabras, la persona con este tipo de distorsión manifiesta resentimientos, que surgen ante la imposibilidad que sus deseos coincidan con lo que realmente sucede.

Falacia de cambio: la falacia de cambio es descrita por Barradas (2017), quien manifiesta que:

Este tipo de pensamiento tiene su base en una codependencia es decir la felicidad depende de las acciones de los demás. La persona asume que cambiará si se le presiona. La persona cree que será feliz en la medida que los demás satisfagan sus necesidades. Y la creencia para cambiar a los demás es a través de echarle la culpa, ocultarles información y negociar o exigirlos (s/p).

Desde esta perspectiva, el sujeto con esta distorsión tiene la tendencia a esperar a que los demás y las situaciones cambien para poder ser feliz, por lo que los individuos responsabilizan a los demás de una decisión que le es propia (la de ser feliz).

Falacia de recompensa divina: Según Guerri (2016), “Consiste en la tendencia a no buscar solución a problemas y dificultades actuales suponiendo que la situación mejorará “mágicamente” en el futuro, o uno tendrá una recompensa en el futuro si lo deja tal cual” (s.n). En consecuencia, la persona con este tipo de distorsión asume una actitud de pasividad, al no buscar las soluciones que podrían dar respuesta a la situación, tras la aspiración de obtener un premio.

Etiquetas globales: denota a la distorsión cognitiva en la cual el individuo lo que de acuerdo con Riso (2006):

Asigna rasgos negativos globales a sí mismo y a otros (Por ejemplo: “Soy indeseable, “Él es una persona no confiable”, “Las mujeres son malas”), No se señala un comportamiento o un pensamiento en particular, sino que se ataca a la persona como un todo (p. 69).

Así pues, el individuo tiende a interpretar una acción o cualidad negativa de los individuos como determinante y definitoria de la persona.

Culpabilidad: según Barradas (2017), la culpabilidad como distorsión cognitiva se caracteriza por que el individuo:

Asume que es responsabilidad de los otros el que ellas elijan y tomen decisiones que después les generan sentirse a sí mismas culpables. Sin aceptar que nadie fuera de ellos es responsable de las decisiones que tomen. En otros centran la culpabilidad en ellas mismas (s/p).

Así pues, esta distorsión implica una actitud en que los individuos se empeñan en buscar culpables a las situaciones que acontecen, puede presentarse bajo dos formas una en la que persona atribuye la culpa a los a los demás por su sufrimiento y en contraposición se ubica que la persona asuma la culpa del sufrimiento de los demás.

Los deberías: ante esta distorsión según Güel (2005) el sujeto:

Interpreta los eventos en términos de cómo piensa que “deberían ser las cosas”, no teniendo en cuenta lo “que es” (Por ejemplo: “Debería ser más disciplinado. Si no lo logro, voy a ser un hombre débil e inútil”, “Debo ser el mejor a lo que de lugar”, “Tengo que conseguirme un novio si quiero ser feliz”). (p. 99).

Desde esta perspectiva, los deberías surgen a partir del establecimiento de normas que el individuo evalúa como rígidas para sí mismo y los demás, actuando como imposiciones absolutistas que median el comportamiento humano.

Tener razón: según Guerri (2016), esta distorsión “Consiste en la tendencia a probar de manera frecuente, ante un desacuerdo con otra persona que el punto de vista de uno es el correcto y cierto. No importan los argumentos del otro, simplemente se ignoran y no se escuchan” (s.p). En consecuencia, esta distorsión entraña una constante actitud tozuda del individuo de tener la razón aun sin evidencias ni argumentos suficientes para sostener este criterio.

A fin de ilustrar los diferentes tipos de distorsiones y su relación con los pensamientos automáticos se presentan diversos ejemplos:

Ejemplos de pensamientos automáticos y su relación con las distorsiones cognitivas

Pensamientos	Distorsiones
-Soy el peor entrenador (luego de haber perdido solo un juego en una temporada) -Este equipo no sirve para nada (luego de haber tenido una discusión con un atleta y aunque antes haya tenido relaciones positivas con todos)	Filtraje o abstracción selectiva
-Siempre me salen mal los entrenamientos -Nunca lograré que ganen -Solamente me pasas cosas malas	Pensamiento polarizado

-Soy un idiota -Imbécil	
-Todos los deportistas son unos flojos (luego de que uno de ellos manifiesta poca disposición para el trabajo durante el entrenamiento). -Soy el culpable de que no ganarán (posterior a un cambio de deportista, el cual una vez que ingresó a la competencia que tuvo una mala ejecución)	Sobregeneralización
-Están pensando que soy un estúpido. -Piensan que no sirvo.	Interpretación del pensamiento
-Y si perdemos el partido será el fin de mi carrera. -Y si se están riendo seguro que es de mí. -Me voy a volver loco de tanto estrés -Voy a llegar a viejo siendo un entrenador fracasado	Visión catastrófica
-El equipo perdió porque soy un pésimo entrenador (siendo la verdadera razón los problemas estomacales presentados por los atletas, tras haber ingerido un alimento dañado). -El atleta esta disgustado por mí (siendo la razón real el hecho de haber discutido con su pareja).	Personalización
-Soy el único responsable de que el equipo gane. -Si no lo hago yo no saldrá bien. -Salió mal porque no estaba yo. -Con esta crisis, no vale la pena lo que hagas. -No importa cuánto te esfuerces. -El destino ya está escrito, no importa lo que haga para cambiarlo.	Falacia de control
-No es justo que no me presten atención. -Es injusto no haber ganado. -Si de verdad me respetaran no hubiesen dicho eso. -No hay derecho a que me interrumpa cuando le estoy reclamando.	Falacia de justicia
-Si los atletas cambiaran yo los trataría con respeto. -Cuando la actitud de ellos cambie seré feliz. -Solo podremos ganar cuando los atletas cambien.	Falacia de cambio
-Las humillaciones que he recibido Dios algún día los reconocerá. -Los resultados mejorarán en el futuro. -El equipo Dios mediante ganará (sin haberse preparado para la competencia)	Falacia de recompensa divina
-Solo soy un fracasado. -Es un inútil -Solo es un tonto.	Etiquetas globales
-La competencia se perdió solo por mis decisiones. -Yo tengo la culpa de cómo se comportan los atletas. -La culpa de haber perdido es de los deportistas.	Culpabilidad
-Tengo que conseguir el primer lugar sino logro seré un fracasado. -Debemos pasar invictos para estar satisfecho.	Los deberías
-No me interesa tu postura porque yo soy el único que tiene la razón. -Sé que estoy en lo cierto, él no tiene la razón.	Tener razón

En este sentido, estos pensamientos automáticos reflejan una visión simplificada y desajustada de la realidad, que se traducen en emociones negativas y conductas no

operativas, no obstante, estas pueden modificarse para lo cual se sugiere la implementación de las siguientes técnicas.

Técnicas enmarcadas en la Terapia Cognitivo Conductual

Las cogniciones, las emociones y conductas subyacentes a las formas de pensamiento asociadas al manejo inadecuado del estrés, pueden modificarse a través de procesos de aprendizaje, de la terapia cognitiva conductual se derivan diferentes técnicas y ejercicios, a saber, la autoobservación, la respiración diafragmática, la relajación muscular progresiva de Jacobson, la detención de pensamientos, la autoinstrucción, la visualización, la solución de problemas, el reforzamiento positivo y el reforzamiento diferencial de conductas incompatibles, estas técnicas pueden orientarse a la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción y al desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema. Referidas técnicas son analizadas a continuación:

La autoobservación. La técnica de la autoobservación de acuerdo a De Toro (2005) se basa en:

Un proceso mediante el cual aprendemos a examinarnos atentamente, para después registrar tanto la propia conducta como todo lo que le acompaña: uno/a mismo/a, los hechos en sí, la realidad que los rodea, la forma de afrontarlos, la forma de relacionarnos con otras personas que intervengan en las distintas situaciones, las consecuencias y los resultados derivados de todo ello. Los datos obtenidos con este examen sirven para verificar o modificar nuestras ideas, hipótesis o explicaciones sobre lo que, de nuestra conducta, de nuestras relaciones y/o de nuestra realidad queramos resolver, cambiar o mejorar (p.92).

En este sentido, esta técnica se orienta hacia la obtención de información que permita entender la forma como el sujeto actúa (de forma objetiva y sistemática), evaluar los posibles cambios surgidos y constituirse en algunos casos en un elemento motivador para el cambio de conducta. A partir de esta técnica el individuo puede adquirir plena conciencia de sus conductas, ubicándose ésta noción como prerequisite para la modificación de conductas. Este proceso implica por una parte prestar atención a la conducta a la vez que el registro de la misma.

La respiración diafragmática. La respiración diafragmática, según Baechle y Earle (2007), “...se basa en centrar todos los pensamientos en la respiración (un aspecto fisiológico)

controlable para despejar la mente y así aumentar la capacidad atencional, a fin de conseguir una respiración profunda y rítmica de forma relajada y natural” (p. 203). Referida técnica constituye uno de los elementos de base para los diferentes tipos de relajación, precisa de altos niveles de autocontrol, pues el sujeto debe enfocar su atención exclusivamente en su proceso de respiración. Ello implica un proceso de entrenamiento en el que se focaliza la atención en el patrón de respiración (inhalación y exhalación).

La relajación muscular progresiva. La técnica de relajación muscular progresiva según Baechle y Earle (2007), es definida como “...una técnica somatopsíquica mediante la cual se autorregula la activación psicológica y física a través del control de la tensión muscular. En esencia, a través de una serie de fases alternativas de contracción y relajación muscular” (p. 203). Así pues, esta técnica implica acciones de relajación y contracción de los diferentes paquetes musculares, de esta forma la relajación surgida en este proceso causará efectos a nivel de la psique la cual como consecuencia de un proceso denominado inhibición recíproca se encontrará relajada. La práctica de esta técnica le permite al sujeto relajarse en el momento en el que requiera hacerlo (antes, durante o después de un entrenamiento o competición, por ejemplo), asimismo sirve para el afrontamiento de diversas situaciones.

La detención de pensamientos. Según Hernández y Sánchez (2007) “....consiste en indicarse a sí mismo “parar” de pensar en algo, generalmente por medio de una auto instrucción elegida por el paciente como decirse a sí mismo: “detente” ante un pensamiento disfuncional o una obsesión” (p.209). Así pues, esta técnica se orienta a interrumpir el foco de atención del sujeto, así como el flujo de pensamientos desadaptativos, ayudando a eliminar o disminuir la frecuencia con la que aparecen estos pensamientos, imágenes, recuerdos que generan malestar cambiando el foco de atención del entrenador e interrumpir el flujo de esos pensamientos y la adopción de pensamientos de autoaceptación o de relajación. Esta técnica se orienta principalmente a cogniciones de tipo repetitivo, mecánico, con estructura rígida y que el sujeto identifica como intrusivos.

La autoinstrucción. De acuerdo con Hernández y Sánchez (2007), es:

Una técnica cognitiva dirigida a la modificación de las autoverbalizaciones, ante cualquier tarea, por otras que son útiles para llevarla a cabo, y por instrucciones de refuerzo para las actividades tendientes a resolver el problema o de autocorrección en caso de un error (p.209).

Desde esta perspectiva, el objetivo de este tipo de autoentrenamiento es modificar el

diálogo que lleva a cabo el individuo al realizar cualquier tarea o al resolver cualquier problema, permitiendo al sujeto sustituir sus autoverbalizaciones (órdenes o instrucciones) negativas por otras más adaptativas, a fin de mejorar el nivel de habilidad en la realización de una determinada tarea, así como en su capacidad para resolver problemas y en su autocontrol.

La visualización. Enmarcada en las técnicas cognitivo conductuales se encuentra la visualización, la cual según Payne (2005), es una técnica que se base en:

El proceso del pensamiento que invoca y usa los sentidos, en esta actividad pueden intervenir la vista, el oído, el olfato, el gusto y modalidades del tacto y tener lugar en ausencia de todo estímulo externo. Podría decirse que la visualización es pensar en fotografías en contraposición con el pensamiento con palabras (p.225).

Desde esta consideración, esta técnica opera como un instrumento de programación mental al crear imágenes mentales que eventualmente son tomadas como algo real y, por lo tanto, tienen el mismo efecto como el resto de las experiencias. Así pues, esta técnica, crea expectativas de un buen desempeño en el individuo a la vez que lo persuade de su buena ejecución. En este sentido, la técnica actúa bajo la premisa de que, si alguien constantemente se visualiza teniendo éxito en una actividad, ese éxito ya existe en la mente del sujeto antes de que tenga la oportunidad de materializarlo, y por tanto es interpretado como algo real e incorporado a la experiencia.

La solución de problemas. La técnica de solución de problemas, de acuerdo con Labrador (2008), se basa en:

Un proceso mediante el cual aprendemos a examinarnos atentamente, para después registrar tanto la propia conducta como todo lo que le acompaña: uno/a mismo/a, los hechos en sí, la realidad que los rodea, la forma de afrontarlos, la forma de relacionarnos con otras personas que intervengan en las distintas situaciones, las consecuencias y los resultados derivados de todo ello. Los datos obtenidos con este examen sirven para verificar o modificar nuestras ideas, hipótesis o explicaciones sobre lo que, de nuestra conducta, de nuestras relaciones y/o de nuestra realidad queramos resolver, cambiar o mejorar (p.92).

En este sentido, esta técnica se enfoca en enseñar a las personas a resolver satisfactoriamente sus dificultades personales mediante razonamiento lógico.

En la solución de problemas, de acuerdo con Ales et al. (2006), se “Enseña al sujeto a percibir correctamente los elementos más destacados, aprende a definir el problema y a

generar respuestas alternativas eficaces al problema” (p. 315). Lo que, en otras palabras, se traduce en la identificación de soluciones a los problemas específicos y se dirige a que las personas adquieran estrategias para la resolución satisfactoria de sus dificultades mediante razonamiento lógico.

El reforzamiento positivo. El reforzamiento positivo, según Gerrig y Zimbardo (2005) es una técnica, que se orienta al incremento de la probabilidad de que se repita la conducta tras una respuesta que le precede, en este marco se presenta un estímulo agradable luego de una respuesta. En otras palabras, “...es la probabilidad de aumento en la frecuencia de una conducta cuando esta genera una consecuencia agradable secuencia agradable (reforzador positivo)” (Bianco, 1998, p. 63). Es por ello, que es importante las recompensas para la formación, desarrollo y mantenimiento de una conducta, en este marco de ideas, estos refuerzos positivos pueden ser múltiples: disfrutar de una salida, asistir a un concierto después de que realizar el entrenamiento, asimismo funcionan como reforzadores los abrazos, caricias, sonrisa y elogios.

El reforzamiento diferencial de conductas incompatibles. Otra de las técnicas enmarcadas en la terapia cognitiva conductual es el reforzamiento diferencial de conductas incompatibles “...consiste en reforzar una conducta (o varias) que es incompatible con la que se quiere eliminar” (Labrador, 2008, p.330). En este sentido, se hace preciso seleccionar una o varias respuestas incompatibles, (una conducta que interfiere de forma directa y que no puede llevarse a cabo con la conducta deseada o en otras palabras la conducta opuesta), a fin de promoverlas y extinguir o disminuir las respuestas no deseadas.

Contenidos

El presente programa contempla un conjunto de técnicas y ejercicios orientados a promover el afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos. Estos procedimientos se derivan de la teoría cognitivo conductual y se dirigen al desarrollo de estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas a la emoción y estrategias de afrontamiento al estrés dirigidas al problema, en este marco se presentan los siguientes procedimientos:

Procedimientos del Programa cognitivo conductual para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos

Procedimientos
Ejercicio: COPE-28
Ejercicio: inventario de pensamientos automáticos
Ejercicio: análisis de las distorsiones cognitivas
Ejercicios: procedimientos alternativos para el abordaje de las distorsiones cognitivas
Técnica: autoobservación
Técnica: respiración diafragmática
Técnica: relajación muscular progresiva
Técnica: detención de pensamientos
Técnica: autoinstrucción
Técnica: visualización
Ejercicio: la silla rumiante
Ejercicio: inventario de Pensamientos automáticos
Técnica: solución de problemas
Técnica: reforzamiento positivo
Técnica: reforzamiento diferencial de conductas incompatibles
Ejercicio: la escalera peldaño a peldaño
Ejercicio: inventario de pensamientos automáticos

www.bdigital.ula.ve Estrategias y/o procedimientos

El presente programa fue diseñado para que el entrenador de manera autónoma pueda autoadministrarlo de acuerdo a sus necesidades e intereses.

Algunos procedimientos precisan el cumplimiento de una progresión, en este sentido implican el manejo de algunas destrezas básicas como son las técnicas de respiración diafragmática y la técnica de relajación muscular progresiva, no obstante, la mayoría de las técnicas y ejercicios pueden desarrollarse sin la necesidad de algunas destrezas de base.

La constancia en la aplicación de los procedimientos es un aspecto básico, en tanto que se trata de un proceso de aprendizaje y desaprendizaje de patrones de pensamiento, de sentir y de actuar. El aprendizaje de algunas técnicas puede llevar más tiempo que otros, sin embargo, es importante que esto no afecte la motivación del entrenador, puesto que los cambios experimentados serán en beneficio de su bienestar.

Actividades

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: COPE-28

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: conocer las estrategias de afrontamiento predominantes.

COPE-28 (Según el original de Carver, 1997) citado en Morán, Landero y González (2010)

El COPE 28 es un inventario multidimensional, desarrollado para evaluar las diferentes formas de respuesta ante el estrés.

Instrucciones:

Las frases que aparecen a continuación describen formas de pensar, sentir o comportarse, que la gente suele utilizar para afrontar los problemas personales o situaciones difíciles que en la vida causan estrés. Las formas de enfrentarse a los problemas, como las que aquí se describen, no son ni buenas ni malas, ni tampoco unas son mejores o peores que otras. Simplemente, ciertas personas utilizan más unas formas que otras. Coloque 0, 1, 2 o 3 en el espacio dejado al principio, es decir, el número que mejor refleje su propia forma de afrontarse al problema. Gracias.

1	___ Intento conseguir que alguien me ayude o aconseje sobre qué hacer.
2	___ Concentro mis esfuerzos en hacer algo sobre la situación en la que estoy.
3	___ Acepto la realidad de lo que ha sucedido
4	___ Recorro al trabajo o a otras actividades para apartar las cosas de mi mente.
5	___ Me digo a mí mismo “esto no es real”.
6	___ Intento proponer una estrategia sobre qué hacer.
7	___ Hago bromas sobre ello.
8	___ Me critico a mí mismo.
9	___ Consigo apoyo emocional de otros.
10	___ Tomo medidas para intentar que la situación mejore.
11	___ Renuncio a intentar ocuparme de ello.
12	___ Digo cosas para dar rienda suelta a mis sentimientos desagradables.
13	___ Me niego a creer que haya sucedido.
14	___ Intento verlo con otros ojos, para hacer que parezca más positivo.
15	___ Utilizo alcohol u otras drogas para hacerme sentir mejor.
16	___ Intento hallar consuelo en mi religión o creencias espirituales.
17	___ Consigo el consuelo y la comprensión de alguien.
18	___ Busco algo bueno en lo que está sucediendo.
19	___ Me río de la situación.
20	___ Rezo o medito.
21	___ Aprendo a vivir con ello.
22	___ Hago algo para pensar menos en ello, tal como ir al cine o ver la televisión.
23	___ Expreso mis sentimientos negativos.
24	___ Utilizo alcohol u otras drogas para ayudarme a superarlo.
25	___ Renuncio al intento de hacer frente al problema.
26	___ Pienso detenidamente sobre los pasos a seguir.
27	___ Me echo la culpa de lo que ha sucedido.
28	___ Consigo que otras personas me ayuden o aconsejen.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: inventario de Pensamientos automáticos

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: adquirir conciencia de las cogniciones que afectan la forma de manejar el estrés.

El inventario de pensamientos automáticos fue formulado por Beck (1995) (citado en

Hinojosa y Dornillero, 2011), se orienta a la identificación del tipo de distorsión predominante:

Nombre y apellido: _____

Fecha: _____

Instrucciones:

A continuación, encontrará una lista de pensamientos que suelen presentar las personas ante diversas situaciones. Se trata de que valore la frecuencia con que usted suele presentarlos, siguiendo la escala que se presenta a continuación:

0: Nunca pienso en eso.
1: Algunas veces lo pienso.
2: Bastante veces lo pienso.
3: Con mucha frecuencia lo pienso.

Pensamiento		0	1	2	3
Nº					
1	No puedo soportar ciertas cosas que me pasan				
2	Solamente me pasan cosas malas				
3	Todo lo que hago me sale mal				
4	Sé que piensan mal de mi				
5	¿Y si tengo alguna enfermedad grave?				
6	Soy inferior a la gente en casi todo				
7	Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor				
8	No hay derecho a que me traten así				
9	Si me siento triste es porque soy un enfermo mental				
10	Mis problemas dependen de los que me rodean				
11	Soy un desastre como persona.				
12	Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa				
13	Debería de estar bien y no tener estos problemas				
14	Sé que tengo la razón y no me entienden				
15	Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa				
16	Es horrible que me pase esto				
17	Mi vida es un continuo fracaso				
18	Siempre tendré este problema				
19	Sé que me están mintiendo y engañando				
20	¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?				
21	Soy superior a la gente en casi todo				
22	Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean				
23	Si me quisieran de verdad no me tratarían así				
24	Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo.				
25	Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas.				
26	Alguien que conozco es un imbécil				
27	Otros tiene la culpa de lo que me pasa.				
28	No debería de cometer estos errores				
29	No quiere reconocer que estoy en lo cierto				
30	Ya vendrán mejores tiempos				
31	Es insoportable, no puedo aguantar más.				
32	Soy incompetente e inútil.				

33	Nunca podré salir de esta situación				
34	Quieren hacerme daño				
35	¿Y si les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?				
36	La gente hace las cosas mejor que yo				
37	Soy una víctima de mis circunstancias.				
38	No me tratan como deberían hacerlo y me merezco				
39	Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo				
40	Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas				
41	Soy un neurótico.				
42	Lo que me pasa es un castigo que merezco				
43	Debería recibir más atención y cariño de otros				
44	Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana				
45	45.Tarde o temprano me irán las cosas mejor				

Una vez que el entrenador haya asignado una puntuación a cada ítem, es preciso que proceda a la valoración de las respuestas, para lo cual suma los puntajes obtenidos en cada una de las siguientes preguntas, de acuerdo con el orden siguiente:

Pensamiento automático	Pregunta	Pregunta	Pregunta	Pregunta
Filtraje o abstracción selectiva	1=	16=	31=	=
Pensamiento polarizado	2=	17=	32=	=
Sobregeneralización	3=	18=	33=	=
Interpretación del pensamiento	4=	19=	34=	=
Visión catastrófica	5=	20=	35=	=
Personalización	6=	21=	36=	=
Falacia de control	7=	22=	37=	=
Falacia de justicia	8=	23=	38=	=
Razonamiento emocional	9=	24=	39=	=
Falacia de cambio	10=	25=	40=	=
Etiquetas globales	11=	26=	41=	=
Culpabilidad	12=	27=	42=	=
Los deberías	13=	28=	43=	=
Tener razón	14=	29=	44=	=
Falacia de recompensa divina	15=	30=	45=	=

Los resultados se interpretan de la siguiente forma:

Una puntuación de 2 o más para cada pensamiento automático suele indicar que te está afectando actualmente, de manera importante este tema.

Una puntuación de 6 o más en el total de cada distorsión, puede ser indicativa de que tienes cierta tendencia a “padecer” por determinadas formas de interpretar los hechos de tu vida.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: análisis de las distorsiones cognitivas

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: adquirir formas de pensamiento racional que a fin de disminuir la presencia de las cogniciones.

Una vez que el entrenador ha identificado el tipo de distorsión o distorsiones que inciden en su bienestar, es preciso que realice una reflexión sobre los resultados obtenidos en el inventario, a partir de la formulación de la siguiente interrogante: ¿Consideras que el

inventario refleja de manera aproximada tu manera de pensar?

A continuación, es necesario que el entrenador argumente su respuesta, para lo cual debe tomar alguno de los pensamientos automáticos predominantes y utilizar método socrático, método que implica la consecución de los siguientes pasos:

- 1) Examinar las pruebas o datos acerca de un pensamiento negativo.
- 2) Evaluar la utilidad de dicho pensamiento
- 3) Suponer que es cierto lo que se piensa y luego:
 - a) identificar qué pasaría y examinar las pruebas de esta nueva cognición
 - b) buscar qué se podría hacer para afrontarlo
- 4) Extraer las conclusiones pertinentes tras el paso o pasos realizados (Bados y García, 2010. p. 16).

Ahora, es preciso que el entrenador describa los pensamientos automáticos que suele tener cuando se encuentra inmerso en situaciones estresantes durante las competiciones deportivas y el entrenamiento y paso seguido es necesario que señale en que tipo de distorsión se enmarca.

Pensamiento automático	Distorsión

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicios: procedimientos Alternativos para el Abordaje de las Distorsiones Cognitivas

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: cuestionar las distorsiones cognitivas a fin de adquirir un pensamiento racional.

Ahora una vez que el sujeto a identificado la distorsión o distorsiones que afectan su visión sobre determinadas situaciones, es preciso iniciar el camino hacia la transformación de estos pensamientos por formas de pensamiento racionales, para lo cual se puede proceder al cuestionamiento de las distorsiones, en este marco, se sugieren los siguientes procedimientos propuestos por Ruiz e Imbernon (1996) a continuación:

Distorsión	Procedimiento alternativo
Filtraje o abstracción selectiva	Alternativas: Desdramatizar y buscar soluciones. Preguntarse: ¿Qué ha ocurrido otras veces? ¿Realmente fue tan malo? ¿Se puede hacer algo si eso vuelve a ocurrir?

Pensamiento polarizado	Alternativas: Graduar la situación. Preguntarse: ¿Entre esos dos extremos, hay grados intermedios? ¿Hasta qué porcentaje eso es así?
Sobre generalización	Alternativas: Concretar y buscar pruebas. Preguntar: ¿Cuántas veces ha ocurrido eso realmente?, ¿Que pruebas tengo para sacar esa conclusión? ¿Hay algún caso contrario a que eso sea siempre así?
Interpretación del pensamiento	Alternativas: Buscar pruebas, dejar de suponer. Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para suponer eso? ¿Puedo hacer algo para comprobar si esa suposición es así?
Visión catastrófica	Alternativas: Dejar de anticipar, centrarse en el presente y valorar posibilidades. Preguntarse: ¿Otras veces lo he pensado, y que ocurrió realmente?, ¿Qué posibilidades hay de que eso ocurra?
Personalización	Alternativas: Buscar pruebas y efectos. Preguntar: ¿Compararme cuando salgo perdiendo, me ayuda en algo? ¿Qué pruebas tengo de que eso es así? ¿Tener menos de algo que otra persona, me convierte en menos persona, o en una persona con menos de eso (concreto)?
Falacia de control	Alternativas: Buscar pruebas y otros motivos para el caso. Preguntarse: ¿Qué pruebas tengo para creer que eso depende solo de eso? ¿Puede haber otras causas o motivos que hayan afectado a esto?
Falacia de justicia	Alternativas: Dejar de confundir lo que se desea con lo justo. Escuchar los deseos de otros. Preguntarse: ¿Tiene esa persona derecha a una opinión distinta a la mía? ¿Si las cosas no salen como quiero son injustas, o tan solo suceden de manera distinta a como me gustaría?
Falacia de cambio	Alternativas: Comprobar si usted puede hacer algo, haga el otro algo o no. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para creer que el cambio solo depende de esa persona? Aunque eso no cambiase, ¿podría hacer yo algo?
Falacia de recompensa divina	Alternativas: Buscar las soluciones en el presente. Preguntarse: ¿Tengo pruebas para decir que no puedo hacer algo ya para cambiar esto? ¿Qué podría ir haciendo ya?
Etiquetas globales	Buscar casos que escapen a la etiqueta Preguntarse: ¿Yo soy así 100%, o hay otros aspectos de mí que escapen a esa etiqueta? Hacer lo mismo cuando calificamos a otra persona
Culpabilidad	Buscar otros motivos o razones para el caso. Comprobar la utilidad. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para creer eso? ¿Puede haber otros motivos distintos a los que yo achaco a esto? Culparme, ¿qué problema cambia?
Los deberías	Flexibilizar la regla. Comprobar su efecto. Preguntarse: ¿Que pruebas tengo para decir que eso debe ser así necesariamente? ¿Puedo comprobar si es tan grave si eso no ocurre como yo digo que debería ocurrir?
Tener razón	Alternativas: Dejar de centrarse solo en sí mismo. Escuchar al otro. Preguntarse: ¿Estoy escuchando realmente al otro? ¿Tiene esa persona derecha a su punto de vista? ¿Puedo aprender algo de su punto de vista sin hacerme una idea prejuizada de ella?

Una vez identificados algunos pensamientos automáticos, es momento de ubicar en contexto

el momento en el que tienen su aparición, para lo cual la autora sugiere la técnica de autoobservación-

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: autoobservación

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Reevaluación positiva de la situación

Objetivo: adquirir conciencia sobre las cogniciones (distorsiones cognitivas que afectan la forma de manejar el estrés. Realizar un autoregistro útil para la identificación de las distorsiones cognitivas y pensamientos automáticos subyacentes.

Como procedimiento complementario para la identificación de los pensamientos automáticos y distorsiones que afectan la forma como se afronta el estrés se ubica la autoobservación, lo cual implica prestar atención a la forma como se procede ante eventos estresantes, en este sentido, es preciso obtener de información que permita entender la forma como el sujeto actúa (de forma objetiva y sistemática), evaluar los posibles cambios surgidos y constituirse en algunos casos en un elemento motivador para el cambio de conducta. Según Labrador (2008) la autoobservación “es el proceso que implica de una doble manera al sujeto: por un lado, le hace prestar una atención deliberada a su propia conducta, y por otro, a registrarla de acuerdo con un sistema que se establece previamente” (p.115). En este marco se trata de un procedimiento el sujeto se ubica como observador de su propia conducta, precisando en este sentido de un papel activo por parte del entrenador.

En este marco es necesario definir el aspecto que será sometido autoobservación, en este caso concreto es preciso identificar las respuestas negativas que se originan ante un evento estresante, así como los pensamientos automáticos que se desencadenan en esa situación, para lo cual se procede al llenado del formato que a continuación se presenta. Asimismo, este tipo de procedimiento permite entender la interdependencia entre la forma de actuar con los pensamientos y las emociones.

Día/hora	Situación/contexto	Pensamiento ¿Qué piensa?	Emoción ¿Qué siento?	Conducta ¿Qué hago?
Dd/mm/aaaa Hh mm	Describir qué sucede, en qué lugar, en presencia de qué personas	Describir qué pensamientos tuvo en dicha situación	Especificar qué emociones sintió (tristeza, miedo, angustia, rabia) y cuál fue su intensidad del 1 al 10	Detallar qué conductas puso en marcha, cuánto duró el comportamiento y qué consecuencias obtuvo

Tomado de “Desarrollo de habilidades personales y sociales de las personas con discapacidad” por C. Alba, 2015 [Libro en línea]. Ediciones Paraninfo.

Referido registro se elabora diariamente por un tiempo aproximando de 20 minutos, a fin de identificar el tipo de distorsión cognitiva predominante y de tomar conciencia en torno a la

relación entre pensamientos, emociones y conductas.

Paso seguido, se sugiere la implementación del siguiente autorregistro el cual se orienta a reestructurar los pensamientos asociados con la distorsión de manera que el entrenador obtenga pensamientos más adaptativos.

Día/hora Dd/mm/aaaa Hh mm	Pensamiento automático ¿Qué piensa? Describir que pensamiento tuvo durante la situación estresante.	Porcentaje de convicción En qué grado (del 1 al 100%) piensas que esos pensamientos automáticos son ciertos	Emociones sentimientos ¿Qué siento?, especificar que emociones y sentimientos experimentó (tristeza, miedo, angustia, rabia, entre otros) y cuál fue la intensidad de cada emoción-sentimiento (del 1 al 10)
	Pensamiento Racional Lógico Evalúa de forma lógica la situación e indique una forma de pensamiento alternativo.	Porcentaje de convicción En qué grado (del 1 al 100%) piensas que esos pensamientos lógicos son ciertos	Emoción-sentimiento ¿Qué siento? Especificar que emociones sentimientos experimentó (tristeza, miedo, angustia, rabia, entre otros) y cuál fue su intensidad de cada emoción-sentimiento (del 1 al 10) una vez que asumió pensamiento racionales

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: respiración diafragmática

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema

Objetivo: liberar la tensión a través de la relajación producto de la respiración diafragmática e incrementar la capacidad para recibir la información.

La respiración diafragmática, constituye uno de los elementos de base para los diferentes tipos de relajación, precisa de altos niveles de autocontrol, pues el sujeto debe enfocar su atención exclusivamente en su proceso de respiración. Ello implica un proceso de entrenamiento en el que se focaliza la atención en el patrón de respiración (inhalación y exhalación). Son diversos las estrategias para aprender la respiración diafragmática, al respecto Graham (2009), presenta una variedad de ejercicios de fácil ejecución, los cuales se llevan a cabo a partir de diferentes posiciones y se explican a continuación:

De pie, con los dedos de ambas manos presionando los costados al nivel de la cintura, tome lenta y cómodamente una respiración profunda, concentrándose en llenar los pulmones desde el fondo...Piense en ello como una extensión de la respiración ordinaria: "sienta" cómo baja el aire hasta la parte inferior de sus pulmones. Si lo está haciendo apropiadamente, sus manos se deslizan hacia fuera, pues los pulmones se expandirán hacia abajo además de hacia los costados, y de ese modo los músculos de abajo se aplanan y son empujados hacia afuera (p. 14).

La respiración diafragmática constituye un procedimiento que permite la relajación, en este sentido constituye un elemento para el control de las emociones y sentimientos. En el desarrollo del ejercicio descrito, es menester presente la ejecución de la respiración a través de la nariz, en tanto esta acción permite una acción más profunda a la vez que este órgano permite filtrar y calentar el aire. Por su parte, la ubicación de las manos sobre los costados permite observar la expansión de los pulmones.

Una vez aprendido este ejercicio es posible aumentar el nivel de complejidad para lo cual el entrenador puede llevar a cabo el presente ejercicio: desde la posición decúbito dorsal (acostado boca arriba), "mantener un objeto pesado sobre el diafragma; utilice algo bastante pesado para que levantarlo le suponga un esfuerzo" (p. 15), en este sentido pueden emplearse bolsas de arena, discos (pesas) u otro objeto circular, que pueda ubicarse fácilmente sobre el diafragma sin rodarse y que impliquen un esfuerzo adicional.

Paso seguido, se propone el desarrollo del siguiente ejercicio, el cual se ejecuta a partir de la posición sentado, y requiere que el entrenador:

deje los brazos sueltos y separe los codos de los costados del pecho, sin mover los hombros ni separar la espalda de la silla, toma una respiración larga y profunda desde el fondo de los pulmones. Trate de expandirlos de forma que su espalda se hinche y presione contra la silla (p. 15).

Este ejercicio, permite obtener conciencia en torno a la expansión global que se origina a partir de la respiración profunda sobre la zona intercostal, espalda, y abdomen, en tanto que a partir de la respiración diafragmática se activan el diafragma y los músculos intercostales para abrir la caja torácica que se expande en tres direcciones: de forma anteroposterior, vertical y lateral.

Un ejercicio dinámico en torno al aprendizaje de la respiración diafragmática, requiere que:

camine rítmicamente a un paso uniforme e inspire gradualmente a través de la nariz, contando los pasos que dé, hasta que los pulmones estén completamente llenos ...Mantenga la respiración durante unos cuantos pasos, con el fin de dar al aire fresco la oportunidad de llegar a los tejidos pulmonares, y luego vaya expulsando lentamente por la boca el aire mientras cuenta los pasos, manteniendo el pecho alzado y apretando los músculos del vientre para expulsar todo el aire (p. 16).

En este marco el aprendizaje de esta técnica inicialmente se realiza en espacios controlados para una vez aprendida proceder a su puesta en práctica en situaciones diversas, como pueden ser durante una competencia o durante sesiones de entrenamiento para citar algunos ejemplos.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: relajación muscular progresiva

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Estrategias de afrontamiento dirigidas al problema

Objetivo: Liberar la tensión que producen ciertos situaciones estresores a través de procesos de tensión y distensión muscular sistemática.

Controlar el exceso de tensión en situaciones inductoras de estrés.

La técnica de relajación muscular progresiva se basa en acciones de relajación y contracción de los diferentes paquetes musculares, de esta forma la relajación surgida en este proceso causará efectos a nivel de la psique la cual como consecuencia de un proceso denominado inhibición recíproca se encontrará relajada. La práctica de esta técnica le permite al entrenador relajarse en el momento en el que requiera hacerlo (antes, durante o después de un entrenamiento o competición, por ejemplo), asimismo sirve para el afrontamiento de situaciones estresantes.

En relación a esta técnica, Payne (2002) desarrolló un guion de relajación muscular progresiva, con orientaciones sencillas, su práctica puede realizarse en posición decúbito dorsal (acostado boca arriba) o sentado, aunque para principiantes se sugiere en sus inicios la segunda posición. Para dar inicio a la técnica se precisa que el entrenador contraiga y relaje diferentes grupos musculares. Durante cada ejercicio se contraen los paquetes musculares por entre 5 y 10 segundos y se relajan por un tiempo entre 30 y 40 segundos, cada ejercicio debe generar sensaciones de tensión de forma moderada (sin exagerar), y cada parte del cuerpo debe liberar la misma de forma progresiva, el ejercicio se realiza inicialmente con mayor intensidad y una segunda vez con una menor intensidad. La técnica puede realizarse con los ojos abiertos o cerrados, de acuerdo con la preferencia del entrenador.

A continuación, se presentan los diferentes ejercicios propuestos por Payne (2002):

Respiración. Póngase tan cómodo como pueda. Deje que su respiración se tranquilice y observe su ritmo natural. Al cabo de uno o dos minutos, prolongue una respiración natural, haciéndola un poco más larga de lo usual, luego deje entrar el aire, deje que llene suavemente sus pulmones y exhale lentamente, liberando sus tensiones con el aire y ahora deje que su respiración siga su propio ritmo, no repita inmediatamente esta respiración profunda.

Brazos

Mano de araña: realice el ejercicio con el brazo derecho, coloque la palma de la mano en pronación, flexione los dedos levemente y presiónelos contra la superficie de apoyo (muslo, brazo de la silla), de forma que ésta adopte forma de araña. Luego relaje poco a poco el brazo y los músculos involucrados, relájelos completamente.

Brazo como un palo: continuando con el brazo derecho, tense lentamente todos los músculos del brazo de modo que éste se mantenga rígido, inicie con una ligera tensión en los dedos adoptando la forma de puño, proceda a extender el codo, hasta que el mismo adopte una postura rígida como un palo, relájese.

Posteriormente, realice los procedimientos descritos (mano de araña y brazo como un palo) con el brazo izquierdo

Pies

Elevación de los talones: apoye ambos pies totalmente sobre el suelo, mantenga los dedos de manera firme en el suelo, mientras levanta los talones, relájese.

Elevación de los dedos del pie: se ejecuta de forma opuesta al ejercicio anterior, así pues, levante los dedos mientras mantiene fijo los talones, relájese.

Flexión y extensión de los dedos del pie: apoye ligeramente los pies en el suelo, realice una flexión hacia abajo de los dedos. Repita el proceso. Luego, flexione los dedos hacia arriba y repita.

Respiración 2

Centre su atención en la respiración, mantenga su ritmo y respire profundamente.

Tensado de la musculatura abdominal: contraiga los músculos abdominales, a fin de que su abdomen adquiera una forma aplanada, relájese.

Tonificación de los hombros: flexione los codos, toque el abdomen y acerque los omoplatos derecho e izquierdo lo mayor posible, relájese.

Encogimiento de los hombros: levante los hombros intentando tocar con ellos las orejas, relájese.

Presión de la cabeza hacia atrás: mantenga el mentón hacia dentro, formando una especie de papada, presione la cabeza hacia atrás contra el soporte de la silla, relájese.

Parte superior de la cara

Elevación de las cejas: levante las cejas hasta que estas adquieran la mayor altura posible, relájese.

Fruncir el entrecejo: intente juntar las cejas, procurando hacer una profunda arruga entre éstas, relájese.

Ojos: junte los párpados y apriételes con fuerza. Relájelos.

Cierre los párpados, mueva los globos oculares hacia arriba, mantenga la mirada en esta posición, lleve la mirada al centro, ahora mueva los globos oculares hacia abajo, mantenga la mirada en esta posición, lleve la mirada al centro, mueva los globos oculares a la derecha, dirija los globos oculares a un punto y luego llévelos al centro, muévalos ahora hacia la izquierda, mantenga la mirada en esta posición, llévelos al centro y proceda a relajarse.

Cierre los párpados, mueva los globos oculares hacia arriba, mantenga la mirada en esta posición, lleve la mirada al centro, ahora mueva los globos oculares hacia abajo, mantenga la mirada en esta posición, lleve la mirada al centro, mueva los globos oculares a la derecha, dirija los globos oculares a un punto y luego llévelos al centro, muévalos ahora hacia la izquierda, mantenga la mirada en esta posición, llévelos al centro y proceda a relajarse.

Ahora mueva los globos oculares, intentando describir círculos con ellos, hágalo en el sentido en el que se mueven las agujas del reloj, deténgase, y ahora muévelos en el sentido contrario a las agujas del reloj y relájese.

Parte baja de la cara

Mandíbula: una las muelas y haga tensión con las mismas (sin apretarlas), relájese.

Labios: una los labios y apriételes con fuerza, relájese.

Lengua: ubique la lengua sobre el paladar, presione y mantenga esta posición, relájela. Presione la lengua contra el interior de la mejilla derecha, mantenga esta posición, relájela, ahora haga lo mismo ubicando la lengua en el interior de la mejilla izquierda, luego lleve la lengua hacia la garganta (sin imprimir mucha fuerza), mantenga la posición, relájese. Toque con la punta de la lengua los dientes frontales superiores (sin imprimir mucha fuerza), mantenga la posición y relájese.

Ahora, disfrute de la sensación de no tener que ejercer tensión muscular, disfrute la relajación. Deje que la sensación se extienda por la boca y sobre la cara, haciendo que las sienta calientes, agradables y relajadas, luego deje que esto se extienda hasta abarcar el cuello y los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen y las piernas, de modo que todo el cuerpo experimente una sensación de completa relajación continúe relajándose durante varios minutos.

Para finalizar, gradualmente vuelva a la actividad normal, pero primero cuente desde uno hasta tres, cuando llegue a tres, abra los ojos, sintiéndose fresco y alerta y preparado para continuar con su vida... uno... dos... tres... antes de levantarse, efectúe unos suaves estiramientos con los brazos y las piernas.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: detención de pensamientos

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: Disminuir las cogniciones e instaurar pensamientos racionales.

Bloquear la atención que el entrenador a los pensamientos negativos, mediante la asignación de tareas alternativas.

Esta técnica se orienta a interrumpir el foco de atención del sujeto, así como el flujo de pensamientos desadaptativos, ayudando a eliminar o disminuir la frecuencia con la que aparecen estos pensamientos, imágenes, recuerdos que generan malestar cambiando el foco de atención del entrenador e interrumpir el flujo de esos pensamientos y la adopción de pensamientos de relajación. Esta técnica se orienta principalmente a cogniciones de tipo repetitivo, mecánico, con estructura rígida y que el sujeto identifica como intrusivos. El procedimiento de esta técnica fue descrito por Oblitas (2010), quien indica:

- 1-Haga una lista con sus pensamientos estresores, jerarquícela y ocúpese de interrumpir uno de ellos a la vez. Consideraciones especiales. Si falla en el primer intento de detener un pensamiento, es posible que haya elegido uno que sea, en verdad, muy difícil de extinguir. En este caso, elija otro pensamiento no deseado que le resulte menos angustiante o alarmante que el primero. Es útil dominar la técnica antes de abordar los temas más estresantes.
2. Si la vocalización interior del “stop” no surte efecto y le resulta embarazoso pronunciar la palabra en voz alto en público, puede utilizar una de las siguientes técnicas: colóquese una goma elástica en la muñeca, de forma que no le apriete, y cuando aparezca el pensamiento displacentero tire de ella y suéltela para que haga un ruido característico. También puede pellizcarse cada vez que aparezcan los pensamientos no deseados. Finalmente, intente detenerlos clavando las uñas de los dedos en la palma de la mano cada vez que surjan.
3. Se percatará de que detener un pensamiento lleva su tiempo. Éste aparecerá de nuevo y, de nuevo, tendrá que interrumpirlo. Lo más difícil es abortarlo justo cuando empieza y luego concentrarse en otra cosa (p. 148).

Así pues, al asociar esta técnica con el deporte, se tiene que la aplicación implica que inicialmente el entrenador tome conciencia de los pensamientos automáticos que suele tener, seleccionando aquellos pensamientos más simples, para luego una vez practicada la técnica introducir pensamientos más complejos, para lo cual se precisa previamente que el entrenador haya hecho el autorregistro (procedimiento descrito previamente). Una vez que tenga su aparición el pensamiento intrusivo, se grita la palabra stop u otro sinónimo tales como: alto, basta, detente; de acuerdo a la preferencia del entrenador, asimismo se pueden emplear (en vez de las expresiones señaladas) estímulos tales como: la activación de una liga ubicada en la muñeca, la autoaplicación de pellizcos o apretar con las uñas la piel; otras acciones menos aversivas que pueden emplearse son: chasquido, cantar, silbar, contar de forma descendente, emitir palmadas, entre otras. Lo que define la selección de la estrategia es la posibilidad de cambiar el foco de atención,

Paso seguido, es evocar el pensamiento alternativo identificando los diferentes detalles del momento, entre otros. Así pues, se procede a hacer un listado con pensamientos relajantes o que capten la atención del entrenador.

Procedimiento		
Pensamiento automático	Stop	Pensamiento alternativo

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: autoinstrucción

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Reevaluación positiva de la situación

Objetivo: promover pensamientos orientados a generar la convicción de que se puede ejecutar adecuadamente la conducta necesaria para afrontar el estrés.

La autoinstrucción, surge ante la consideración de que el lenguaje que se desarrolla consigo misma dirige los sentimientos y las emociones de los individuos. El objetivo de este tipo de autoentrenamiento es modificar el diálogo que lleva a cabo el individuo al realizar cualquier tarea o al resolver cualquier problema. Según Labrador (2008), para el desarrollo de esta técnica es menester en primer lugar que el sujeto adquiera conciencia de sus autoverbalizaciones al momento de ejecutar determinada tarea con el fin de mantener aquellos diálogos que son útiles para el individuo y eliminar los que interfieran negativamente en el desarrollo de éstas. Una vez determinado el autodiálogo que se desea instaurar, el entrenador elaborará las autoinstrucciones para posteriormente ponerla en práctica, primero las llevará a cabo a través de la imaginación luego las ensayará y finalmente las aplicará en situaciones reales. Según el precitado autor las situaciones en las que pueden aplicarse son diversas, entre las que se encuentran:

Preparación para una situación estresante: “las autoinstrucciones que debe darse el paciente antes de exponerse a la situación estresante: “sé que puedo hacerlo, he entrenado las técnicas, todo irá bien, me sentiré muy satisfecho de mí mismo” (p. 456). En el ámbito del deporte, sirve para la preparación para una situación estresante como lo puede ser la conducción de una competencia importante.

Afrontamiento de una situación: según Labrador (2008)

el sujeto se da autoinstrucciones para poner en marcha las estrategias aprendidas “estoy en el finger del avión, he de respirar cuatro o cinco veces profundamente, recordando-expulsar todo el aire y fijándome en las sensaciones corporales, en cómo el aire entra y sale de los pulmones (p. 456)

Así pues, en torno al deporte, el entrenador puede emplear autoinstrucciones para afianzar las técnicas inherentes al manejo de situaciones estresantes hacia la aplicación de técnicas de afrontamiento tales como la relajación, la visualización, el reforzamiento positivo, entre otras.

Prevención de la crisis durante el afrontamiento: se emplean “para poner en marcha estrategias alternativas a las que ya ha utilizado y no han sido útiles: “No pasa nada, si no consigo tranquilizarme con la respiración, siempre puedo tomarme un lexatin y enseguida me calmaré” (p. 456). En este sentido, este tipo de autoinstrucciones se utilizan en los espacios del deporte ante la dificultad de que el equipo alcance el máximo rendimiento durante una competencia.

Recompensa por una ejecución correcta: en todos los casos es necesario y muy conveniente que la persona se proporcione autoverbalizaciones positivas por haber finalizado con éxito un

afrontamiento, estas autoinstrucciones contribuyen a consolidar el comportamiento eficaz y a incrementar la autoestima del sujeto: “que bien lo he hecho, soy un fenómeno; ya verás cuando se lo cuente al terapeuta; la próxima vez lo haré incluso, mejor” (Labrador, 2008, p. 456). Desde esta perspectiva, este tipo de autoinstrucciones se convierten en reforzadores positivos que incrementan la posibilidad de que a futuro la conducta se manifieste nuevamente.

Afrontamiento de fracasos y recaídas: según Labrador (2008) este tipo de autoinstrucciones, surgen ante la dificultad de que el sujeto pueda:

afrontar con éxito la situación y fracase estrepitosamente o escape de ella. Para esos casos es necesario dotarle de autoinstrucciones que le ayuden a superar la situación “No he practicado suficiente aún la respiración y por eso no ha funcionado; para el viaje de vuelta ya lo haré mejor y seguro que entonces consigo relajarme; no ha salido bien esta vez, pero eso no significa que no vaya a salir bien la siguiente; tengo que seguir intentándolo” (p. 456).

En el deporte, las situaciones en las que pueden surgir es una vez finalizado el entrenamiento o la competencia y haber presentado dificultades en la conducción de los procesos de entrenamiento, por ejemplo.

De manera puntual y atendiendo a los fines a los que se orientan las autoverbalizaciones el entrenador deportivo puede emplear las siguientes expresiones:

Situación	Pensamiento
Preparación para una situación estresante	<p>¡He hecho mis mayores esfuerzos por el equipo, todo irá bien!</p> <p>¡Todo va a salir bien!</p> <p>¡Se que puedo hacerlo!</p> <p>¡Daré los mejor de mí!</p> <p>¡He tomado buenas decisiones, todo saldrá bien!</p> <p>¡Podré controlar la situación!</p>
Afrontamiento de una situación	<p>¡Tengo que pensar mejor las cosas antes de decirlas! (cuando se está molesto)</p> <p>¡Debo respirar lenta y profundamente para poder controlarme!</p> <p>¡Tomaré unas merecidas vacaciones luego de tanto trabajo!</p> <p>5, 4, 3, 2, 1 (para evitar la aparición de un pensamiento automático)</p>
Prevenir la crisis durante el afrontamiento	<p>¡No pasa nada si no ganamos el primer lugar puede alcanzar otro lugar!</p> <p>¡Si no ganamos en esta competencia ya habrá otras (competencias) que ganar! ¡Perder no significará el fin de mi vida como entrenador!</p>
Como recompensa por una ejecución correcta	<p>¡Qué bien lo he hecho!</p> <p>¡Soy el mejor!</p> <p>¡La próxima vez lo haré incluso mejor!</p> <p>¡He tomado decisiones muy importantes para el equipo!</p>
Para el afrontamiento de fracasos y recaídas:	<p>¡No he estado concentrado en mi función de entrenador y por eso no estamos rindiendo, para la próxima lo haré mejor!</p> <p><input type="checkbox"/> ¡No hemos alcanzado el mejor resultado en la</p>

competencia de hoy, pero eso no significa que no vaya a irme mejor en la próxima competencia!
¡Tengo que destinar más tiempo para el entrenamiento!

Así pues, una vez seleccionadas las autoinstrucciones, el entrenador debe reproducirlas en voz alta a la vez que ejecuta las acciones. Una vez ejercitada esta fase procede a la repetición de las autoinstrucciones en condiciones similares a la fase anterior, solo que ahora estas se desarrollan empleando un tono de voz bajo, y finalmente las verbalizaciones son reproducidas por el entrenador solo mentalmente.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: visualización

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: ensayar mentalmente las respuestas operativas para el manejo del estrés a fin de reducir la tensión.

La visualización opera como un instrumento de programación mental al crear imágenes mentales que eventualmente son tomadas como algo real. Así pues, esta técnica, crea expectativas de un buen desempeño en el individuo a la vez que lo persuade de su buena ejecución. En este sentido, la técnica actúa bajo la premisa de que, si alguien constantemente se visualiza teniendo éxito en una actividad, ese éxito ya existe en la mente del sujeto antes de que tenga la oportunidad de materializarlo, y por tanto es interpretado como algo real e incorporado a la experiencia.

Según Weinberg y Gould (1996), la visualización tiene diversos usos pudiendo tener efectos positivos en el desarrollo de destrezas físicas, así como en las psicológicas, las cuales se contemplan a continuación:

1. Mejora de la concentración. Al imaginar lo que queremos hacer y el modo en que deseamos reaccionar ante ciertas situaciones en que, por lo general, perdemos la concentración (por ejemplo, fallar un tiro fácil en baloncesto, perder el paso en una danza de aeróbic, o errar un pase en fútbol americano), e imaginar a continuación que no perdemos la calma y que centramos la atención en la próxima jugada o el siguiente paso a dar.
2. Creación de confianza. Por ejemplo...Un árbitro que ve como se debilita su confianza si el público le abuchea por pitear infracciones del equipo de casa puede imaginarse a sí mismo tomando el control de la situación y manteniendo la confianza y la imparcialidad durante el resto del partido. Representar mentalmente una buena actuación hace que uno se sienta capaz de actuar bien bajo circunstancias adversas.
3. Control de las respuestas emocionales. Podemos imaginar situaciones que han provocado problemas en el pasado, como la sensación de ahogo bajo la presión o el enfado debido a los propios errores o a las decisiones de los árbitros. Nos podemos representar afrontando estos eventos de una forma positiva, por ejemplo, respirando profundamente mientras nos concentramos en la tarea en cuestión (s.n).

Al enmarcar el uso de la visualización en el ámbito del entrenamiento deportivo, y retomando los elementos referidos con anterioridad, es posible afirmar que la visualización, constituye un recurso de preparación para la conducción de una competencia y para el perfeccionamiento de las habilidades y destrezas inherentes a las funciones como entrenador, el llevar a cabo ensayos mentales de los detalles de una determinada situación permiten preparar una determinada respuesta ante la presencia de situaciones estresantes, lo cual contribuye en el mantenimiento de la concentración del autocontrol y la disminución del estrés.

En relación a la creación de confianza la visualización crea expectativas de un buen

desempeño en el entrenador a la vez que lo persuade de su buen desempeño en este marco es posible afirmar que si la visualización es lo suficientemente persuasiva el sujeto actuará con base en esa visualización.

En este sentido, la recreación de emociones a través de esta técnica puede ayudar a controlar estos estados, por ejemplo, un entrenador puede sentir enojo si un futbolista no mete un gol durante un penal, más adelante a partir del empleo de la visualización, puede imaginar el enojo, pero controlarlo posteriormente modificando sus pensamientos.

En obras especializadas en psicología del deporte se identifican diferentes ejercicios de visualización, los cuales son expuestos a continuación:

Weinberg y Gould (1996), presentan una serie de ejercicios de visualización, de fácil administración, a la vez que permiten la posibilidad de autoaplicación, el primero de éstos se orienta a la reproducción de una ejecución positiva, en este sentido, se basa en recordar con detalle y lo más vivamente posible un evento en el que el entrenador haya tenido un buen desempeño (el más reciente), esta evocación debe incorporar lo que vio, escucho y sintió corporalmente de forma general, y precisa la consecución de las siguientes acciones:

En primer lugar, recuerde visualmente una representación de su aspecto cuando estaba teniendo la buena ejecución. Observe de dicho aspecto es muy distinto según que la actuación sea satisfactoria o no. La forma de andar es diferente, al igual que la posición de la cabeza y los hombros. Cuando un entrenador se siente confiado interiormente, manifiesta esta confianza hacia el exterior. Trate de obtener una imagen lo más clara posible de su aspecto durante una buena actuación. Revise películas de ejecuciones satisfactorias que le ayuden a cristalizar dicha imagen. Ahora reproduzca en su mente los sonidos que oye cuando está teniendo una buena actuación, sobre todo el diálogo interno que tiene consigo mismo. A menudo, lo que

acompaña a las mejores ejecuciones es un silencio interior. Escúchelo. ¿Cómo es su diálogo interno? ¿Qué se está diciendo a sí mismo, y cómo lo está diciendo? ¿Cuál es su respuesta interna cuando ha de enfrentarse a alguna adversidad durante su actuación? Recree todos los sonidos lo más vivamente que pueda. Por último, reproduzca en su mente todas las sensaciones cinestésicas que siente cuando está teniendo una buena actuación. ¿Cómo siente los pies y las manos? ¿Tiene la sensación de rapidez, velocidad o intensidad? ¿Siente los músculos tensos o relajados? Permanezca concentrado en las sensaciones relacionadas con la ejecución satisfactoria (s.n).

A fin de promover el control de las emociones, el cual es un elemento que suele verse afectado por la presencia de elementos estresores, el precitado autor sugiere el siguiente ejercicio:

Represéntese a sí mismo en una situación en la que se pone en tensión, se enoja y pierde concentración o confianza... Reproduzca la situación, en especial las sensaciones que la acompañan. Por ejemplo, sienta la ansiedad de jugar un partido del campeonato. A continuación, utilice estrategias de control de la misma para sentir que la tensión abandona el cuerpo y concentrarse en lo que hay que hacer para ejecutar las destrezas. Trate de controlar lo que ve, oye y siente en su visualización (s.n).

En este sentido, es menester que el entrenador identifique las situaciones en las que tiene aparición las emociones negativas, pudiendo éstas asociarse con la dificultad de: que sus entrenados sigan las instrucciones dadas, no asistan a los entrenamientos, no manifiesten compromiso con los procesos de entrenamiento; la retribución económica no sea suficiente para dar cobertura a las necesidades, no sean apreciados los esfuerzos realizados, entre otros.

Por su parte, Vealey y Greenleaf citado en Cox (2008), presentan un programa de estrategias

dirigidas a la visualización, que precisa lo siguiente:

1. Encuentre un lugar tranquilo donde no lo molesten, busque una posición cómoda y relájese completamente antes de comenzar. Se sugiere respirar profundamente antes de realizar una relajación progresiva como un modo de lograr un estado de relajación.
2. Practique la imaginería visualizando un círculo de colores que ocupa el campo visual inicialmente y luego se achica hasta convertirse en un punto y desaparecer. Haga que el círculo se torne de un color azul profundo. Repita el proceso varias veces imaginando un color diferente cada vez. Relájese y disfrute de la imaginería espontánea que puede surgir.
3. Cree la imagen de un vaso simple tridimensional. Llénelo de un líquido de color, agréguele cubos de hielo y un sorbete. Escriba una leyenda descriptiva debajo de la imagen.
4. Seleccione una variedad de escenas e imágenes y desarróllelas en detalle. Incluya imágenes relacionadas con el deporte como una piscina, una cancha de tenis o de golf cerca del océano. Practique visualizando personas, inclusive extraños, en cada una de las escenas.
5. Imagínese en un lugar deportivo de su elección. Primero imagine que observa a otras personas realizando la destreza o practicando el deporte que a usted le interesa. Proyéctese a sí mismo en la imagen como si fuera uno de los que la realizan. Imagínese teniendo éxito en la tarea de la escena. Imagínese teniendo éxito en la tarea de la escena. Cambie el deporte y repita el proceso.
6. Finalice la sesión respirando profundamente, abriendo los ojos lentamente ajustándose al ambiente externo (p. 305).

En consecuencia, este procedimiento, presenta mayores niveles de complejidad en la medida en la que precisa de la conjugación y dominio de la técnica de respiración diafragmática, la relajación progresiva y la visualización.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: La silla rumiante

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción/Expresión emocional, Autocontrol

Objetivo: regular las emociones que se generan en situaciones de estrés.

La silla rumiante, constituye un ejercicio orientado a promover el control de las emociones, se basa tal en seleccionar una silla de tu hogar, en la que Latere (2015). “te vas a sentar cada vez que te sientas mal o tengas pensamientos muy negativos acerca de algo o alguien” (s/n). En consecuencia, esta silla figurará como herramienta sobre la cual se realizarán procesos de catarsis. Este ejercicio precisa la consecución de diversas reglas, las cuales son explicadas a continuación:

1. La silla solo puede usarse para rumiar. Puede ser cualquier silla de tu casa, pero no la puedes usar para nada más. No puedes sentarte en ella para comer, ver televisión, leer o escuchar música...2. Cada vez que te sientas mal o te descubras a ti mismo pensando cosas negativas, deberás acudir a la silla y hacer el ejercicio.
3. Puedes descargarte diciendo en voz alta las cosas que estás pensando o sintiendo en ese momento...También puedes escribirlas, o simplemente, puedes decirlas mentalmente. Asegúrate de vaciar tu mente de todos y cada uno de los pensamientos que te agobien.
4. No puedes darte el permiso de sentirte mal si no estás en tu silla rumiante (s/p.).

Las reglas descritas, reflejan la simplicidad del proceso, en la medida en la que se trata de sentarse y expresar los sentimientos negativos que le afectan. No obstante, el ejercicio presenta ciertas dificultades, q en la necesidad de controlar el momento en el cual se lleva a cabo, puesto que el individuo solo puede llevar a cabo la descarga de los pensamientos y emociones negativas exclusivamente en la silla y no en otro espacio lo cual precisa de ciertos

niveles de autocontrol emocional.

Así pues, este ejercicio, se orienta a que el sujeto exprese y controle los sentimientos y emociones negativas, que dado su repetición puede convertirse en un hábito que afecta al ser humano y las alejan de la adquisición de su bienestar psicológico. El ejercicio contribuye en el control de las emociones enseñando al sujeto que las emociones negativas forman parte del repertorio emocional de los seres humanos y que hay momentos y espacios adecuados para permitir que afloren, asimismo le ayuda a identificar cuáles son los episodios en los que tienen lugar, y la frecuencia con la que tienen su aparición. En el ámbito del deporte, el ejercicio no precisa de grandes adaptaciones, dada la simplicidad del proceso.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: inventario de Pensamientos automáticos

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: evaluar los avances alcanzados tras la puesta en práctica de diversas ejercitaciones y técnicas

Este procedimiento fue descrito al inicio del presente programa.

El entrenador debe desarrollar el Inventario de pensamientos automáticos y comparar con los resultados obtenidos inicialmente.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: solución de problemas

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas al problema/ aumento del esfuerzo, planificación y análisis lógico.

Objetivo: asumir métodos alternativos para la resolución de problemas que son generadores de estrés.

La técnica de solución de problemas, se enfoca en enseñar a las personas a resolver satisfactoriamente sus dificultades personales mediante razonamiento lógico. En la solución de problemas, de acuerdo con Ales et al. (2006), se "Enseña al sujeto a percibir correctamente los elementos más destacados, aprende a definir el problema y a generar respuestas alternativas eficaces al problema" (p. 315). Lo que, en otras palabras, se traduce en la identificación de soluciones a los problemas específicos y se dirige a que las personas adquieran estrategias para la resolución satisfactoria de sus dificultades mediante razonamiento lógico.

Labrador (2008) describe el procedimiento en torno a esta técnica la cual se orienta al reconocimiento de problemas, la búsqueda de las soluciones de las mismas y su puesta en práctica. El mismo consta de cinco fases, a saber: "1. Reconocer que el problema existe. 2. Definición y formulación del problema. 3. Generación de varias soluciones alternativas. Toma de decisiones para seleccionar la mejor solución. Puesta en práctica de la solución elegida y comprobación de que realmente es la mejor" (p. 475).

En este punto es menester referir que las fases deben seguirse de forma rigurosa, pues un salto en el cumplimiento de las mismas puede incidir en la efectividad de la técnica, en algunos casos se debe volver a la fase previa y revisar el procedimiento desarrollado y perfeccionarlo a fin de lograr la mejor solución a los problemas surgidos. Las pautas para la aplicación de la técnica se describen a continuación:

1 Reconoce que el problema existe. Los problemas son cotidianos en nuestra vida por ello reconocer que existen problemas y que tenemos que buscarles soluciones es el primer paso.

2 Definición y formulación del problema. Cuando sabemos que un problema existe debemos definirlo claramente, de modo operativo, específico y concreto, utilizando información relevante al respecto. Esto es, tenemos que ser lo más objetivos posibles, como si fuésemos una persona externa que evalúa si el problema existe y cuál es su magnitud. Tenemos que basarnos en hechos, no en creencias; tenemos que ser concretos (hoy, ayer, siempre...) tenemos que formularlo sin pensar ahora en la

solución, tenemos que dejar nuestros prejuicios ante la definición y centrarnos sólo en datos objetivos, concretar si nos afecta a nosotros o a otros, si es sencillo o complejo, reciente o crónico...

3 Generación de soluciones alternativas al problema. No se debe aceptar únicamente la solución que se daba hasta ahora a ese problema. Hay que buscar soluciones alternativas generando el mayor número posible de ellas. Se recomienda hacer un listado con todas aquellas posibles soluciones que vengan a la mente. Cualquiera vale. Ahora no las vamos a juzgar, ya lo haremos más tarde. La única regla es tener en cuenta es que sean soluciones concretas, centradas en el problema y no vagas o ambiguas.

4 Toma de decisiones para seleccionar la mejor solución. De todas las alternativas de solución propuestas, hay que elegir una, en función del valor de la alternativa para solucionar el problema y de las consecuencias personales, sociales, económicas, etc., que implica: ventajas y desventajas; resultados a corto y largo plazo. La que se seleccione tiene, antes de ponerse en práctica, que ser una posible solución viable al problema. Ya seleccionada, se diseñará una táctica concreta para ponerla en práctica.

5 -Puesta en práctica y verificación de la solución. La solución elegida se pondrá en práctica y se comprobará si con ella se resuelve el problema. Se observará si el problema queda resuelto. O, de ser necesario, se revisará todo el proceso, en el caso de que el resultado no haya sido el esperado. Si ocurre esto, hay que volver de nuevo al principio y repetir el proceso. Compruebe si en la puesta en práctica de la solución dispone de las habilidades necesarias para ello, para la solución que ha elegido. A veces el problema está, y por ello no resuelve, en que la persona no tiene las habilidades necesarias que se precisan para poner en práctica la solución que ha elegido. Si es así, tiene que disponer antes de ellas (Labrador, 2008, p. 476).

Al enmarcar la resolución de problemas en el ámbito del deporte, en primer lugar, se hace necesario que el entrenador adquiera la conciencia de poseer un problema, así como una actitud positiva, constructiva y racional en relación a la búsqueda de soluciones para la resolución de sus problemas.

Desde esta perspectiva, esta fase se resume en los procedimientos siguientes: en primer lugar, reconocer el problema o problemas que posee. En segundo lugar, se postula la necesidad de que el entrenador analice en qué consiste realmente su problema, lo que en otras palabras implica definir el problema para posteriormente formularlo. En tercer lugar, se hace preciso pensar en las posibles alternativas que se pueden emplear para dar solución al problema para lo cual se procede a hacer un listado de cada una de las alternativas que se piensen que puedan emplearse a fin de lograr una adecuada respuesta de afrontamiento (solución). En cuarto lugar, una vez que se haya listado las alternativas, se procede a examinar la mejor solución, eliminando las opciones que no son factibles y estudiando las consecuencias de las mismas. Una vez seleccionada la alternativa o alternativas se procede a implementarlas y posteriormente se verifica la pertinencia y efectividad de las mismas, a partir de la identificación de los progresos y resultados alcanzados, lo que conducirá a la consecución de las alternativas seleccionadas o la reformulación de las alternativas seleccionadas.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: reforzamiento positivo

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas al problema/ aumento del esfuerzo

Objetivo: promover el aumento del esfuerzo para la resolución de situaciones estresantes.

Se basa en otorgar recompensas para la formación, desarrollo y mantenimiento de una conducta considerada deseable, los reforzadores pueden ser múltiples: disfrutar de una salida, asistir a un concierto después de haber dirigido un difícil entrenamiento, asimismo funcionan

como reforzadores los abrazos, caricias, sonrisa y elogios. Esta técnica puede aplicarse bajo la vía de autorreforzamiento, en este sentido la persona se proporciona consecuencias gratas y placenteras al emitir la conducta deseada (previamente establecida).

La naturaleza de los reforzadores es diversa, en este sentido es posible la aplicación de refuerzos de tipo social, tales como elogios verbales (¡que bien lo hecho!, ¡me siento orgulloso de mí mismo!, ¡lo he hecho excelente!, ¡lo he logrado!, y gestos de aprobación tales como sonreír, demostrar alegría, ante una conducta realizada que se aspira instalar o repetir en sí mismo. Otro tipo de reforzadores lo constituye los materiales, en los cuales el entrenador se otorga premios diversos, dulces, alimentos, obsequios figuran como posibles reforzadores, pues su naturaleza es amplia y variable de entrenador en entrenador (dado sus diferentes motivaciones e intereses). Los refuerzos basados en actividades constituyen otra opción, se basa en proporcionar a sí mismo la posibilidad de participar en actividades tales como: pasatiempos, salidas a lugares de interés (ir a la playa, la piscina, a un centro recreacional, al sauna, al zoológico), ver televisión, ir al cine, jugar otro deporte, practicar el hobby favorito, entre otras.

A fin de ampliar la posibilidad de éxito en la aplicación de esta técnica, es menester que el entrenador en primer lugar identifique cual es la conducta que desea instaurar en su repertorio de comportamientos y que una vez establecida seleccione cuál o cuáles serán los reforzadores a emplear (sociales, materiales, basados en actividades), seleccionando aquellos que sean realmente significativos. Paralelo a la aparición de la conducta planteada se hace preciso la adjudicación de los reforzadores establecidos. La aplicación de los reforzadores debe ir disminuyendo de forma paulatina en el tiempo, a fin de que la conducta se manifieste posteriormente sin la necesidad de reforzadores.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Técnica: reforzamiento diferencial de conductas incompatibles

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción / aumento del esfuerzo

Objetivo: erradicar conductas no operativas e instaurar conductas enmarcadas en estrategias de afrontamiento.

La técnica de reforzamiento diferencial de conductas incompatibles "...consiste en reforzar una conducta (o varias) que es incompatible con la que se quiere eliminar" (Labrador, 2008, p.330). En este sentido, se hace preciso seleccionar una o varias respuestas incompatibles, (una conducta que interfiere de forma directa y que no puede llevarse a cabo con la conducta deseada o en otras palabras la conducta opuesta), a fin de promoverlas y extinguir o disminuir las respuestas no deseadas.

En el ámbito que ocupa el presente programa, son diversas las conductas a las que puede dirigirse esta técnica, para lo cual contrastar las actitudes de las personas que manejan estrategias de afrontamiento y las que no lo hacen. A fin de ilustrar el procedimiento de esta técnica se presenta la conducta que se desea erradicar o disminuir, así como la conducta incompatible a esta:

a1. Conducta que se desea eliminar: gritar cuando se está estresado.

a2. Conducta incompatible: mantenerse en silencio cuando se está estresado

b1. Conducta que se desea eliminar: visualizar solo los aspectos negativos de una situación.

b2. Conducta incompatible: ser capaz de identificar los aspectos positivos de una situación.

c1. Conducta que se desea eliminar: respirar de forma superficial cuando se está estresado.

c2. Conducta incompatible: respirar de manera profunda y controlada cuando se está estresado.

En la administración de esta técnica debes definir la conducta a eliminar, y su conducta incompatible, paralelamente debes seleccionar los reforzadores positivos a emplear e ir disminuyendo su aplicación de forma progresiva.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: la escalera peldaño a peldaño

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas al problema/fijación de objetivos,

aumento del esfuerzo, habilidades para el manejo del tiempo.

Objetivo: graduar el esfuerzo a fin de lograr el cumplimiento de las acciones.

El camino hacia el manejo de las emociones que generan estrés puede ser complejo, al contemplar el aprendizaje de diversas habilidades, algunas de ellas de difícil adquisición, a fin de hacer este proceso más fácil se propone el siguiente ejercicio diseñado por Stallard (2007), el cual precisa inicialmente dibujar una escalera, identificar y escribir las tareas que debes hacer para lograr desarrollar la autoestima, paso seguido:

Pon en la parte más baja las que te parezcan más fáciles, en la parte más alta las más difíciles, y las moderadamente fáciles en el medio. Empieza desde la base y mira a ver si puedes hacer lo que viene a continuación subiendo la escalera. Una vez que lo consigas, sube al siguiente peldaño e inténtalo. El ir de paso en paso te ayudará a subir toda la escalera. (p. 217).

El ejercicio descrito se orienta a descomponer un aprendizaje macro en pequeñas partes, lo cual permite una mayor comprensión del mismo, así como un mejor manejo de estos, lo cual a su vez permite aumentar las posibilidades de tener éxito y de lograr los objetivos propuestos. Adicionalmente una vez realizada cada tarea se propone la aplicación de reforzadores positivos a fin de incrementar las posibilidades de instaurar la conducta en el repertorio del atleta. Un ejemplo para el desarrollo de este ejercicio se presenta a continuación, cuando el entrenador está estresado puede hacer estos ejercicios progresivos, orientados a las estrategias centradas en la emoción:

- Evitar mostrar molestia ante los demás
- Hacer conteos para regular las emociones negativas
- Practicar la respiración diafragmática
- Detenerme a pensar en lo que voy a decir
- Evitar hablar cuando estoy estresado

Es importante ubicar en la base se ubican las acciones que implican el menor grado de dificultad. Asimismo, si se trata de aplicar esta estrategia de afrontamiento para la resolución del problema, por ejemplo, si el entrenador si identifica la dificultad para manejar el tiempo del entrenamiento puede:

- Preparar a los deportistas para que sean capaces de dirigir por si solos las sesiones de entrenamiento.
- Proporcionarles a los deportistas previamente la sesión de entrenamiento para que inicien los entrenamientos en caso de que no esté presente.
- Delegar previamente a los deportistas funciones para organicen los materiales, previo a la llegada del entrenador.
- Realizar reforzamientos positivos ante situaciones en la que los deportistas se muestren puntuales.
- Adelantar el reloj del entrenador y de los deportistas a fin de que lleguen más temprano a los entrenamientos.

En este sentido, este ejercicio puede aplicarse a múltiples situaciones, siendo de gran importancia la jerarquización de las tareas partiendo de los más fácil hasta lo más difíciles a fin de lograr los fines propuestos

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: Aumentar las actividades placenteras

Tipo de estrategia:

estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción/ retiros mentales y conductuales

Objetivo: Focalizar la atención en estímulos externos agradables

Dedicar más tiempo a la actividad de su agrado

Stallard (2007) propone un ejercicio denominado aumentar las actividades placenteras, el mismo se orienta a niños y jóvenes, no obstante, este ejercicio puede ser aplicado a entrenadores:

Problemos a marcarnos unos objetivos con vistas a incrementar el número de actividades agradables que hacemos cada día o cada semana. Haz una lista de las cosas que te gusta hacer o que quieres hacer y de aquellas actividades de las que solías disfrutar y que has dejado de hacer....Podrían ser: actividades sociales –hablar con un amigo, quedar con alguien para tomar algo. _ actividades externas –salir a pasear, ir a nadar, salir de compras. - actividades internas –escuchar música, ver un vídeo, leer un libro, dibujar. Escoge de la lista la actividad que más te gustaría hacer. Elige un día y una hora y ¡hazlo! Ve introduciendo gradualmente cada vez más actividades agradables en tu vida. (p.207).

La posibilidad de experimentar actividades placenteras permite aumentar los sentimientos positivos, los cuales se reflejan en la forma de asumir las situaciones estresantes.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: COPE-28

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: conocer el progreso del entrenador tras la puesta en práctica de los diferentes procedimientos del programa cognitivo conductual dirigido a entrenadores deportivos para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés

El procedimiento es descrito al inicio del programa.

Procedimiento Cognitivo Conductual

Ejercicio: inventario de pensamientos automáticos

Tipo de estrategia: estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción

Objetivo: evaluar el progreso del entrenador tras la puesta en práctica de los diferentes procedimientos del programa cognitivo conductual dirigido a entrenadores deportivos para la promoción de estrategias de afrontamiento al estrés

El procedimiento es descrito al inicio del programa.

REFERENCIAS

- Abad, F. (1997). *Investigación evaluativa en Documentación. Aplicación a la Documentación Médica*. [Libro en línea]. Valencia: Disponible en: <https://books.google.co.ve/books?id=GlgXwKRXIWYC&pg=PA51&dq=guion+de+entrevista+semi+estructurada&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjYhtbAoZAhUMyVMKHZd7C6gQ6AEIJTAA#v=onepage&q=guion%20de%20entrevista%20semi%20estructurada&f=false> [Consulta: 2017, Noviembre 25].
- Aguirre, H., Ayala, C. y Ramos, S. (2015). La atención-concentración en el deporte de rendimiento. *Educación física y deporte* [Revista en línea]. 34 (2) Disponible: <http://doi.org/10.17533/udea.efyd.v34n2a06> [Consulta: 2018, abril 30].
- Alarcón, F. y otros. (2018). *Neurociencia, Deporte y Educación*. [Libro en línea]. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva <https://books.google.co.ve/books?id=en1fDwAAQBAJ&pg=PA243&dq=el+estres+en+deporte+consecuencias&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjWpf6brvDdAhXQxlkKHdt3DQQQ6AEIKzAB#v=onepage&q=el%20estres%20en%20deporte%20consecuencias&f=false> [Consulta: 2018, noviembre 20].
- Amarís M., Madariaga, C., Valle, M. y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el caribe* [Revista en línea]. 30(1) Disponible: <http://www.redalyc.org/html/213/21328600007/> [Consulta: 2018, noviembre 29].
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación. Introducción a la Metodología Científica*. 6ta. Edición [Documento en Línea]. Disponible en: <https://books.google.co.ve/books?isbn=9800785299> [Consulta: 2017, junio 06].
- Arias, F. (2017). *Economía del deporte: estado de la cuestión y casos prácticos*. [Libro en línea]. Caracas: Editorial Episteme. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=ktbFDQAAQBAJ&pg=PT18&dq=deporte+de+alta+competencia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiZwsXZ7rjaAhUlnuAKHbpoAzgQ6AEIQzAF#v=onepage&q=deporte%20de%20alta%20competencia&f=false> [Consulta: 2018, abril 16].

Ballester, M., Díaz, S., y López, S. (2015) *Mucho más que palabras. Español para extranjeros B1.2*. [Libro en línea] Barcelona: UBe Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=xTosCgAAQBAJ&pg=PA48&dq=karate+concentracion+relajacion&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwi7n6XtsPXeAhUlzFMKHSXCCi0Q6AEIJAA#v=onepage&q=karate%20concentracion%20relajacion&f=false> [Consulta: 2018, diciembre 02].

Baechle, T. y Earle, R. (2007). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico*. Buenos Aires, Madrid: Editorial Médica Panamericana

Bermúdez, J., Pérez, A., Ruiz, J., Sanjuan, P. y Rueda, B. (2012). *Psicología de la Personalidad* [Libro en línea]. UNED. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=dMsizzGLqB0C&pg=PT430&dq=Lazarus+y+Folkman&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjxpePvNbaAhUmhuAKHZq1AV8Q6AEIYZAI#v=onepage&q=Lazarus%20y%20Folkman&f=false> [Consulta: 2018, abril 16].

Bianco, F. (1998). *Manual para la Formación de Aptitudes para el Orientador I*. Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela.

Buendía J. y Mira, J. (1993). *Eventos vitales, afrontamiento y desarrollo: un estudio sobre el estrés infantil* [Libro en línea]. Murcia: Universidad, Secretariado de Publicaciones. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=gaCFIuVYAD8C&pg=PA41&dq=afrontamiento&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi14Jzzm7baAhXLY98KHSY3CYwQ6AEIJAA#v=onepage&q=afrontamiento&f=false> [Consulta: 2018, abril 16].

Cantón, E., Checa, I. y Vellisca, M. (2015). Bienestar psicológico y ansiedad competitiva: el papel de las estrategias de afrontamiento. *Revista Costarricense de Psicología* [Revista en línea].34 (2). Disponible: <http://www.rcps-cr.org/openjournal/index.php/RCPs/article/view/66> [Consulta: 2018, abril 16].

Casullo, M. y Fernández Liporace, M. (2001). Estrategias de afrontamiento en estudiantes adolescentes. *Revista del Instituto de Investigaciones* [Revista en línea] 6 (1), 25-49. Disponible: <http://www.psi.uba.ar/investigaciones/revistas/investigaciones/indice/resumen.php?id=184&anio=6&vol=1> [Consulta: 2018, noviembre 16].

Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela (2012). *Normativa para la elaboración y presentación de trabajo de grado*: Autor.

Cox, R. (2009). *Psicología del Deporte*. Buenos Aires: Editorial Medica Panamericana.
De Toro, M. (2005). *Inteligencia Personal y Vital. El arte del bien ser y del buen vivir*. [Libro en línea]. Madrid: Visionet: https://books.google.co.ve/books?id=AvoPXba9PkMC&pg=PA92&dq=autoobservaci%C3%B3n&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwiPz_G369vTAhWiHJoKHxfEASsQ6AEIMzAD#v=onepage&q=autoobservaci%C3%B3n&f=false [Consulta: 2017, febrero 28]

Dubs, R. (2002). El Proyecto Factible: una modalidad de investigación. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación* [Revista en línea] 3 (2). Disponible: www.redalyc.org/pdf/410/41030203.pdf [Consulta: 2018, mayo 11].

Feldman, R. (2014). *Psicología. Con aplicaciones de países de habla hispana*. México: D.F.: McGraw Hill.

Fernández-Abascal, E.G. (1997). *Estilos y Estrategias de Afrontamiento. Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.

Fondo Editorial de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (FEDUPEL). (2006). *Manual de Trabajos de Grados de Especialización y Maestría y Tesis Doctorales*. Caracas: El Autor.

Garcés, E. y Vives, L. (2002). Variables motivacionales y emocionales implicadas en el síndrome de burnout en el contexto deportivo. *Revista Electrónica de Motivación Y Emoción* [Revista en línea] 5(11). Disponible: <http://reme.uji.es/articulos/agarce2110312102/texto.htm> [Consulta: 2018, mayo 11].

García, T. (2016) *Cómo superarte con el estrés positivo: Guía práctica*. Mestas Ediciones. Disponible: https://books.google.co.ve/books?id=DmUXDAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=positivos+del+estres&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiQo5rKtO_dAhUD0FMKHTqnDYAQ6AEIJTAA#v=onepage&q=positivos%20del%20estres&f=false [Consulta: 2018, octubre 05].

Gerrig, R. y Zimbardo, P. (2005). *Psicología y vida*. Pearson Education. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=3I4Z1dAxo0C&pg=PA184&dq=reforzamiento+positivo&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwi3jvLwtazeAhUH31MKHXaaD00Q6AEI>

OjAD#v=onepage&q=reforzamiento%20positivo&f=false [Consulta: 2018, mayo 11].

González, J. y González, S. (2015). *Diseño de un programa de estrés en el ámbito deportivo*. Trabajo de grado no publicado. Universidad Católica de Colombia. Bogotá. Disponible: <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/84005/mprm1de1.pdf;sequence=1> [Consulta: 2018, abril 30].

González, J., Navarro, F., Fernández, M. y García, J. (2010). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. [Libro en línea]. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva. Disponible: https://books.google.co.ve/books?id=YJ4ADAAAQBAJ&pg=PA35&dq=definiciones+de+entrenamiento+deportivo&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwiitfP_6OraAhWhc98KHc4BDNAQ6AEITjAH#v=onepage&q=definiciones%20de%20entrenamiento%20deportivo&f=false [Consulta: 2018, abril 30].

Gonzalez, M. (2006). *Manejo del estrés*. [Libro en línea] Málaga: Innovación y calificación. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=IWxbtjdHwZwC&pg=PA10&dq=definicion+de+estres+agudo&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwiQhKu-IObeAhXwuFkKHefKBKY4FBDoAQgrMAE#v=onepage&q=definicion%20de%20estres%20agudo&f=false> [Consulta: 2018, marzo 30].

Guillen, F. y Bara, M. (2007). *Psicología del Entrenador Deportivo*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.

Guzmán, N. y Góngora, E. (2016). Afrontamiento e inteligencia emocional en taekwondistas del estado de Yucatán: efectos de un programa de intervención. *Revista Brasileira de Psicología do Esporte, São Paulo* [Revista en línea] 6 (1). Disponible: <http://docplayer.es/17772636-Enfrentamiento-e-inteligencia-emocional-em-taekwondoines-del-estado-de-yucatan-efectos-de-un-programa-de-intervencion.html> [Consulta: 2018, mayo 18].

Harre, D. (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Buenos Aires: Editorial Stadium.

Hernández, N. y Sánchez, J. (2007). *Manual de Psicoterapia Cognitivo Conductual para trastornos de salud*. [Libro en línea]. Libros en red. Disponible: https://books.google.co.ve/books?id=EzlwZg_aH6AC&pg=PA209&dq=autoinstruccion&hl=es&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=autoinstruccion&f=false [Consulta: 2017, mayo 10]

Hernández, R., Fernández, C. y Batista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (4a. ed.). México: McGraw-Hill.

Hurtado, J. (2008). *La investigación proyectiva* [Documento en línea]. Disponible: <http://investigacionholistica.blogspot.com/2008/02/la-investigacion-proyectiva.html> [Consulta: 2018, mayo 17].

Labrador, F. (Comp.). (2008). *Técnicas de Modificación de Conductas* [Libro en línea]. Psicología Pirámide. Disponible: <https://mmhaler.files.wordpress.com/2012/08/labrador-tc3a9cnicas-de-modificacion-de-conducta.pdf> C

Lazarus, R. y Folkman, S. (1984). *Estrés y Procesos Cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.

Linares, J., Robles, H. y Peralta, M. (2014). Modificación de la personalidad mediante una terapia cognitivo-conductual de afrontamiento al estrés. *Anal. Psicol.* [Revista en línea] 30(1) Disponible: scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021297282014000100012 [Consulta: 2018, Julio 30].

Llaneza, J. (2009). *Ergonomía y psicología aplicada. Manual para la formación del especialista*. [Libro en línea] Valladolid: Editorial Lex Nova. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=BnCtJjxWTLoC&pg=PA499&dq=afrontamiento&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwj968fjstbaAhUhZN8KHRKNBU4Q6AEIRDAG#v=onepage&q=afrontamiento&f=false> [Consulta: 2018, Abril 30].

López, R. y Deslauriers, J. (2011). La entrevista cualitativa como técnica para la investigación en Trabajo Social. *Margen* [Revista en línea] 61. Disponible: <http://trabajosocialmazatlan.com/multimedia/files/InvestigacionPosgrado/Entrevista.pdf> [Consulta: 2018, mayo 17].

López, C., Forner, M. y Riu, M. (2005). *Cuidados Enfermeros*. [Libro en línea]. Barcelona: Masson. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=pOvVj2yGD4gC&pg=PA26&dq=afrontamiento&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwj968fjstbaAhUhZN8KHRKNBU4Q6AEINDAD#v=onepage&q=afrontamiento&f=false> [Consulta: 2018, abril 28].

Martin, D., Carl, K. y Lehnertz, K. (2010). *Manual de Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Disponible: https://books.google.co.ve/books?id=_ehXzkJzpQIC&printsec=frontcover&dq=concepto+de+entrenamiento+deportivo&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjOgMiO7d

XaAhXRct8KHcJQB1wQ6AEIJAA#v=onepage&q=concepto%20de%20entrenamiento%20deportivo&f=false [Consulta: 2018, abril 29].

Martínez, J. (2015). *Investigación Comercial* [Libro en línea]. Ediciones Paraninfo. Disponible: https://books.google.co.ve/books/about/Investigaci%C3%B3n_comercial.html?id=hMp3BwAAQBAJ&redir_esc=y [Consulta: 2018, mayo 15].

Martínez Miguélez, M. (1997). *El paradigma emergente: hacia una nueva teoría de la racionalidad científica*. México: Trillas.

Martínez Miguélez, M. (2006). La Investigación Cualitativa. *Rev. Invest. en Psicol.* [Revista en línea] 9(1), 123-146. Disponible: <http://prof.usb.ve/miguelm/La%20Investigacion%20Cualitativa%20-%20Sintesis%20Conceptual.html> [Consulta: 2018, abril 27].

Matvéev, L. (1983). *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Moscú: Editorial Ráduga.

Monroy, J. (1998). *Obras completas de Juan Antonio Monroy-IV*. [Libro en línea]. Barcelona: Editorial Clie. Disponible <http://www.project-overtone.org/downloadpdf245795> [Consulta: 2018, mayo 10].

Morán, A. y Toner, J. (2018). *Psicología del Deporte*. [Libro en línea]. Editorial el Manual Moderno S.A de C.V Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=tDVdDwAAQBAJ&pg=PT197&dq=afrontamiento+en+entrenadores&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjCs5fswvXeAhVDoFMKHYV0AxQQ6AEIJzAA#v=onepage&q=afrontamiento%20en%20entrenadores&f=true> [Consulta: 2018, septiembre 10].

Morán, C., Landero, R. y González, M. (2010). COPE-28: un análisis psicométrico de la versión en español del Brief COPE. *Univ. Psychol* [Revista en línea].9 (2), 543-552. Univ. Psychol. Disponible: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/up/v9n2/v9n2a20.pdf> [Consulta: 2018, octubre 10].

Oblitas, L. y Becoña, E. (2000) *Psicología de la Salud*. [Libro en línea]. México DF: Plaza y Valdés, S.A. de C.V Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=Blc6XLCFcVsC&pg=PA167&dq=psicologia+positiva+afrontamiento&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjppKU7vTeAhUL2FMKHYI>

PAC4Q6AEIQDAE#v=onepage&q=psicologia%20positiva%20afrentamiento&f=false[Consulta: 2018, Julio29].

Orlick, T. (2003). *Entrenamiento Mental. Como vencer en el deporte y en la vida*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Ospino, J. (2004). *Metodología De La Investigación en las Ciencias de la Salud. (Historia de la Medicina)*. 1era. Edición. Santa Marta, Colombia: Editorial Cooperativa.

Parella, S. y Martins, F. (2010). *Metodología de la Investigación Cuantitativa*. 3era. Ed. Venezuela: Editorial Fedupel.

Payne, R. (2005). *Técnicas de relajación. Guía práctica*. 4ta. Edición. España: Editorial Paidotribo.

Peralta, M., Robles, H. Navarrete, N. y Jiménez, J. (2009). Aplicación de la terapia de afrontamiento del estrés en dos poblaciones con alto estrés: pacientes crónicos y personas sanas. *Salud Ment* [Revista en línea] 32 (3). Disponible: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-33252009000300009 [Consulta: 2018, septiembre 10].

Pulido, R. Ballén, M. y Zuñiga, F. (2007). *Abordaje Hermenéutico de la Investigación Cualitativa: (teorías, Proceso y Técnicas)*. Bogotá, Colombia: Universidad Cooperativa de Colombia.

Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad fisicorporal y deportiva*. Caracas: Cuenta.

Real Academia Española (2017). *Diccionario de la Real Academia Española*. [Documento en línea] Disponible: <http://dle.rae.es/?w=diccionario> [Consulta: 2018, mayo 10].

Rojas, R. (2002). *Investigación social: teoría y praxis* [Libro en línea]. México D.F.: Plaza y Valdés, S.A de C.V. Disponible: https://books.google.co.ve/books/about/Investigacion_social.html?id=a5A-au7zn7YC [Consulta: 2018, mayo 10].

Ruiz, J. e Imbernon, J. (1996). *Sentirse mejor. Como afrontar los problemas emocionales con terapia cognitiva*. Disponible: <https://es.scribd.com/doc/142143680/Sentirse-Mejor-Como-Afrontar-Los-Problemas-Emocionales-Con-Terapia-Cognitiva> [Consulta: 2018, septiembre 18].

Ruiz, R. y García, O. (2008). Características psicológicas en los jugadores de Pádel de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. [Revista en línea], 3 (2). Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=CGM5CwAAQBAJ&pg=PA185&dq=exigencias+del+deporte+de+alto+rendimiento&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwjyqlva57faAhWHnOAKHQn3Cr0Q6AEIKzAB#v=onepage&q=exigencias%20del%20deporte%20de%20alto%20rendimiento&f=false> [Consulta: 2018, abril 16].

Sarason, I. y Sarason, B. (2006). *Psicopatología: psicología anormal: el problema de la conducta inadaptada*. [Libro en línea]. México: Pearson Educación. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=U9aZ9cSXuRoC&pg=PA178&dq=desensibilizacion+sistemica+estres&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjh15Tdtl7eAhXnw1kKHV5pBjAQ6AEIKzAB#v=onepage&q=desensibilizacion%20sistemica%20estres&f=false> [Consulta: 2018, octubre 16].

Sierra, J., Ortega, V. y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Rev. Mal-Estar Subj* [Revista en línea] 3 (1) Disponible: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1518-61482003000100002 [Consulta: 2018, mayo 10].

Timms, P. (2007). *La terapia cognitivo-conductual (TCC)*. [Libro en línea]. Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrists. Disponible: www.sepsiq.org/file/Royal/LA%20TERAPIA%20COGNITIVO-CONDUCTUAL.pdf [Consulta: 2018, septiembre 10].

Torres, C. e Iniesta, J. (2009) *La Formación del educador deportivo en balonmano Nivel I*. Sevilla: [Libro en línea]. Wanceulen Editorial Deportiva. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=dCYACwAAQBAJ&pg=PA101&dq=ESTRES+EN+ENTRENADORES&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwj0tOWvxPDdAhUEX1kKHSTECBcQ6AEIJAA#v=onepage&q=ESTRES+EN+ENTRENADORES&f=false> [Consulta: 2018, noviembre 10].

Travers, C. y Cooper, C. (1996). *El estrés de los profesores: la presión en la actividad docente* [Libro en línea]. Barcelona: Ediciones Paidós. Disponible: <https://books.google.co.ve/books?id=a7bhr27JIIMC&pg=PA28&dq=consecuencia>

s+positivas+del+estres&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwigr8bZoO7dAhUy11kKHW
WUDDEQ6AEIQjAF#v=onepage&q=consecuencias%20positivas%20del%20estres
&f=false[Consulta: 2018, septiembre 10].

Valadez, A., Flores, M., Garcés, E. Solís, O. y Reynaga, P. (2016). Estilos de afrontamiento en entrenadores: un análisis entre mujeres y hombres yucatecos. *Retos, nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* [Revista en línea] 30, 198-202. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5529624> [Consulta: 2018, noviembre 10].

Valdés, C. y Flórez, J. (1995). *El niño ante el hospital: programas para reducir la ansiedad hospitalaria*. [Libro en línea] Disponible: https://books.google.co.ve/books/about/El_ni%C3%B1o_ante_el_hospital.html?id=zzfIWcPmBV4C&redir_esc=y [Consulta: 2018, mayo 10].

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. [Libro en línea]. Editorial Médica Panamericana, Madrid. <https://books.google.co.ve/books?id=oKxCxx5g64C&pg=PA286&dq=afrontamiento&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwixrKDynrbaAhXiV98KHbATCOk4ChDoAQhLMAg#v=onepage&q=afrontamiento&f=false>[Consulta: 2018, abril 29].

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento total*. Barcelona: Editorial Paidotribo.

[ANEXOS]
[Anexo A]
[Formato de validación de expertos]

Mérida, de _____ de 20__

Presente. -

Me dirijo a usted, muy respetuosamente en la oportunidad de solicitar su valiosa apreciación profesional en el sentido de validar el presente instrumento de recolección de información, el mismo forma parte del trabajo especial de grado titulado PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS el cual será presentado como requisito para optar al Grado de Especialista en Educación Física Mención Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, referido instrumento se orienta a diagnosticar el uso de estrategias de afrontamiento de los entrenadores deportivos de la Universidad de Los Andes, así como estudiar la factibilidad de aplicación del Programa de Estrategias de Afrontamiento para entrenadores deportivos a fin de cumplir con el objetivo general del estudio que consiste en Proponer un programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos que les permita manejar operativamente el estrés.

A tal efecto, se anexa copia del referido instrumento, el cual va dirigido a entrenadores deportivos, adicionalmente se presenta un formato en el cual se le solicita su apreciación y observación respecto a cada uno de los elementos que se contemplan, para que sea usted quien luego de analizar cada aspecto, emita su punto de vista.

Agradezco su colaboración como experto respecto a los elementos que se someten a consideración, con la seguridad que sus observaciones se tomarán en cuenta para mejorar la versión final del instrumento, por ende, el trabajo de investigación propiamente dicho.

Atentamente

Lcda. Missleiddy Gordon

GUION DE ENTREVISTA

Instrucciones para los Entrevistados

Me dirijo a usted, muy respetuosamente en la oportunidad de solicitar su valiosa información que será procesada y analizada en el trabajo especial de grado titulado PROGRAMA DE ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO AL ESTRÉS PARA ENTRENADORES DEPORTIVOS.

A continuación, se realizan una serie de preguntas las cuales debe responder de acuerdo al conocimiento que tenga de cada una de ellas. No está de más decir cual necesario es que sea sincero con la información suministrada, para así obtener resultados positivos y significativos para la investigación. Agradezco su colaboración, con la seguridad que la información suministrada será totalmente confidencial.

Preguntas Generadoras

1. ¿Cuál es su concepción en torno al término afrontamiento al estrés?, explique.
2. En las situaciones estresantes que normalmente se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia, ¿Cómo responde usted?
3. ¿Cuáles son los pensamientos que suele tener ante las situaciones estresantes que se presentan en el proceso de entrenamiento y competencia?
4. ¿Qué estrategias lleva a cabo para reducir y/o controlar las situaciones estresantes que surgen en el durante el entrenamiento y las competencias?
5. ¿Promueve en sus entrenados el desarrollo de habilidades para reducir y/o controlar el estrés agudo? ¿cómo?
6. ¿Cree usted que es importante que los entrenadores y los atletas manejen una diversidad estrategias desensibilizadoras para controlar y/o reducir el estrés?, ¿por qué?
7. ¿Considera necesario el diseño de un Programa de estrategias de afrontamiento para entrenadores deportivos? ¿Por qué?
8. ¿Estaría usted dispuesto a poner en práctica en sí mismo un Programa cognitivo conductual de estrategias de afrontamiento que le permita manejar operativamente el estrés?

Gracias

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN
CONSEJO DE ESTUDIOS DE POSTGRADO
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA
TEORÍA Y METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Apreciaciones del Experto

1.- ¿Considera que el instrumento está acorde con los objetivos planteados?

Si _____ No _____

Sugerencia: _____

2.- ¿Posee el instrumento la cantidad de preguntas acordes para cumplir con los objetivos propuestos?

Si _____ No _____

Sugerencia: _____

3.- Estima que se debe agregar otro ítem en el guion

Si _____ No _____

Sugerencia: _____

4.- Considera que se debe eliminar algún (os) ítems

Si _____ No _____

Sugerencias: _____

5. Observaciones Generales en Relación a:

Título: _____

Recomendaciones: _____

Observaciones: _____

Nombre y apellido del experto: _____

Firma del Experto. _____ C.I. _____

Fecha. _____

[ANEXO B]
[Formato de validación de la propuesta]

Quien suscribe: _____

a través de la presente, manifiesto que he revisado el modelo de propuesta, titulada: _____, con el objetivo de Promover el desarrollo de diversas estrategias de afrontamiento al estrés en entrenadores deportivos a través de la terapia cognitivo conductual, el cual fue diseñado por la, estudiante del postgrado en educación física, mención teoría y metodología del entrenamiento deportivo, la cual considero se corresponde con los objetivos propuestos para la realización de esta creación tangible, idónea para ser utilizada como solución al problema investigado. Por ello, considero que la propuesta presentada

Se considera validada

Datos Profesionales de Experto:

Estudios realizados

Título de pregrado: _____

Título de postgrado: _____

Datos laborables:

Institución donde trabaja: _____

Cargo que desempeña _____

En Mérida, a los _____ días del mes de _____ del 2018

Firma del Experto

CI. _____