



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/>

Año: IX Número: Edición Especial. Artículo no.:35 Período: Octubre, 2021

TÍTULO: El impacto de la ansiedad en deportistas profesionales.

AUTOR:

1. Est. Maricarmen Zaldívar Navarrete.

RESUMEN: El principal objetivo de este artículo es presentar de manera clara y concisa el impacto que tiene la ansiedad en el deporte a nivel profesional, con la firme intención de concientizar a los deportistas profesionales y a los que no lo son, de la importancia que tiene la salud mental. Los seres humanos por naturaleza sentimos y expresamos emociones, algunas de ellas son negativas, que nos llevan a tener episodios displacenteros que afectan, en menor o mayor medida el rendimiento fisiológico, y por añadidura, el deportivo. La idea es tener plena conciencia de la situación y buscar ayuda a tiempo que nos permita tener un rendimiento deportivo adecuado, que nos garantice el éxito profesional, personal y por supuesto deportivo.

PALABRAS CLAVES: ansiedad, deporte, impacto, salud mental, emociones.

TITLE: Impact of anxiety on professional athletes.

AUTHOR:

1. Stud. Maricarmen Zaldívar Navarrete.

ABSTRACT: The main objective of this article is to present in a clear and concise way the impact that anxiety has on sports at a professional level, with the firm intention of raising awareness among professional athletes and those who are not, of the importance of health. mental. Human beings by nature feel and express emotions, some of them are negative, which lead us to have unpleasant episodes that affect, to a lesser or greater extent, physiological performance, and in addition, sports performance. The idea is to be fully aware of the situation and seek help in time that allows us to have adequate sports performance, which guarantees us professional, personal and of course sports success.

KEY WORDS: anxiety, sport, impact, mental health, emotions.

INTRODUCCIÓN.

Todo problema psicológico si no es detectado, tratado y resuelto, puede generar deficiencias en el rendimiento físico de una persona; no es la excepción cuando se desea conseguir una victoria tanto personal como deportiva, y un estado emocional poco optimo o negativo puede ser el detonante de la alteración de la condición física de un ser humano; por ello, es indispensable que toda persona que quiera desarrollar su cuerpo de manera física tenga una relación sana entre la mente y el cuerpo, ya que esto es fundamental para un óptimo rendimiento deportivo.

Un estado emocional poco saludable, generado por emociones negativas, suele ser muy común en sujetos que practican algún deporte, y más cuando éste se realiza a nivel profesional. La ansiedad puede ser considerada como una de las condiciones que más pudieran afectar el rendimiento deportivo. Un entrenador en muchas ocasiones puede influir en el desarrollo de ciertas emociones, que al no ser canalizadas adecuadamente, pueden generar estados de ansiedad.

La ansiedad es considerada como un estado emocional que parte de una combinación de sentimientos de tensión, aprensión y nerviosismo, preocupaciones y pensamientos molestos que pueden llegar a

generar cambios fisiológicos que impiden adquirir calma, serenidad y quietud. Estos últimos son estados emocionales indispensables en el deporte, y por ende, imprescindibles para un rendimiento óptimo o aceptable; es decir, se requiere de su máxima concentración, para tener un rendimiento deportivo adecuado. Un deportista profesional puede presentar una condición mental que puede alterar su salud, sus sentimientos ideales, su estado de ánimo o su habilidad para interactuar con sus compañeros.

Desafortunadamente, en muchas ocasiones, los atletas suelen mantener en secreto cómo visualizan su ambiente deportivo, y cómo se sienten respecto a los entrenamientos, sin saber que esto los perjudica no solo en el ámbito deportivo, sino también en el ámbito personal. Es importante reconocer y resaltar los factores que pudieran provocar ansiedad, pero sobre todo detectar la influencia en el rendimiento físico e identificar la importancia de la preparación psicológica en un deportista (Sánchez Cañas & Ordoñez Reyes, 2019).

El principal objetivo de este trabajo es analizar el impacto que tiene la ansiedad en el rendimiento deportivo, sobre todo a nivel profesional. La idea es divulgar los resultados de este análisis documental, con el fin de concientizar a los deportistas de todos los niveles, demostrándoles empatía y entendimiento por las emociones que pudieran presentar cuando se someten al entrenamiento antes de una competencia, o a las emociones que se pueden generar después de ésta.

La idea es generar espacios de reflexión donde se acompañe al deportista y se le motive a buscar una salud mental que evidentemente ayudará a su condición física, y por ende, lo llevará a obtener resultados deportivos excelentes.

El atleta no debe silenciar el problema, al contrario, se debe entender que de cierta manera las emociones negativas aparecen cotidianamente cuando se practica algún deporte de manera profesional. Una vez identificadas dichas emociones, se debe buscar ayuda de manera profesional,

pues se entiende que la práctica correcta del deporte y las cargas correctas pueden llevar consigo una gran cantidad de beneficios de fortaleza mental para la práctica y para la vida en general.

DESARROLLO.

El propósito de este artículo es analizar el impacto que tiene la ansiedad en los deportistas profesionales. Para alcanzar dicho propósito, se propuso realizar un metaanálisis, el cual es un proceso mediante el que se analizan datos de diferentes estudios realizados sobre el mismo tema Alfonso (1995) “El meta-análisis es conducente a la construcción de conocimientos” (p.67). Se refiere a una investigación básica de tipo documental, donde se cumplen con los requisitos de recolección, organización, análisis e interpretación de información o datos en torno al tema definido; por lo tanto, en los párrafos siguientes se presentará la información más relevante sobre la ansiedad y su impacto en los deportistas profesionales.

Sigmund Freud, considerado el padre del psicoanálisis, incorporó el término ansiedad a la psicología en 1926 con su obra “Inhibición, síntoma y ansiedad”. Él dice que la ansiedad es una vivencia interna, mientras que la escuela conductista afirma que es una respuesta fisiológica a una estimulación externa, del entorno (Sierra, Ortega, & Zubeidat, 2003).

Posteriormente, en 1960, se comienza a extender un enfoque cognitivo-conductual para entender la ansiedad, y hasta entonces, se entiende que la ansiedad es una respuesta triple; es decir, motora, cognitiva y fisiológica, por lo tanto, influye en la psicología del deporte y su relación con el rendimiento deportivo. Una vez que la ansiedad sobrepasa los niveles adecuados puede generar daños en el rendimiento del deportista profesional.

Por otra parte, si se encuentra en los niveles adecuados para que el deportista perciba situaciones de amenaza o de peligro, aviva sus sentidos y resulta beneficiosa “pero si percibe una situación de amenaza de fracaso y prevalecen los signos físicos de sudoración excesiva, nudo en la garganta, nerviosismo y empieza a tener temor, puede hacer que la situación empeore” (Arruza Gabilondo,

González Rodríguez, & Palacios Moreno, 2012, pág. 2). Esto se debe a que la ansiedad puede externarse o no; es decir, puede ser física o somática y mental (Benítez Moreno, Casquero Ruíz, Manzanera Escartí, & Mínguez Villar, 2010).

Para Aragón (2006), la ansiedad en términos concretos “es un estado emocional negativo que incluye sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión, relacionada con la activación del organismo” (p.7). Se determina como ansiedad cognitiva cuando los pensamientos son de preocupación y aprensión, y ansiedad somática cuando existe un grado de activación física percibida.

La ansiedad en el deporte es un tema amplio, ya que los deportistas poseen un antecedente importante de carga física y neuropsíquica en las sesiones de entrenamiento y competencia, estando constantemente sometidos a la actuación de las más variadas influencias interpersonales y ambientales (Aragón Arjoa, 2006). Es importante recalcar, que la ansiedad y el deporte están estrechamente relacionados puesto que el individuo que realiza deporte de forma profesional se enfrenta a varios aspectos como dolor, abandono, cansancio, soledad, hambre, frustración, lesiones, desesperación, enojo e incluso miedo al futuro (Cerviño Bárcena, 2017).

Esta gama de sensaciones puede provocar que no quede espacio para tomar conciencia de la ansiedad, sobre todo en las competencias que es donde se suelen encontrar los más altos niveles de ésta, puesto que “la realización de un deporte con profesionalización implica un grado de exigencia cada vez mayor para lograr una forma deportiva, es decir, el pico más alto de los aspectos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos” (García Pellicer & García Jiménez, 2010, p. 2), lo que repercute en el resultado de la competencia, ya sea en mayor o menor medida y de forma directa o indirecta; por lo tanto, un nivel elevado de ansiedad generaría un peor desempeño en la forma física (Arruza Gabilondo, González Rodríguez, & Palacios Moreno, 2012).

Por otro lado, en una prueba deportiva, la segregación de adrenalina producida por la ansiedad ante situaciones de estrés puede ocurrir como mecanismo de defensa y solo llega a ser perjudicial cuando

el individuo no logra controlar los niveles y su estado emocional, pero una ansiedad bien gestionada y acompañada de un aumento de activación o *arousal*, puede beneficiar los resultados, tomando en cuenta que el ejercicio físico puede ser beneficioso e incluso puede utilizarse como terapia para reducir la ansiedad tanto en personas sanas como en individuos con diversas enfermedades debido a la liberación de hormonas que segrega el ser humano al realizar un deporte.

Cabe recalcar, que puede beneficiar solo la calidad de vida de las personas que no llegan al nivel profesional, a menos que la persona que realice un deporte de forma profesional aprenda a canalizar esta activación, pues es la clave para la comprensión de este fenómeno y su influencia en el rendimiento deportivo (Guerra, Gutiérrez, Zavala, Singre, Goosdenovich, Romero, 2017).

Un deportista normalmente antes de cada competición esté angustiado por la prueba que realizará, es aquí cuando empieza a dudar sobre su preparación y su habilidad para realizar la prueba. Su ansiedad puede que no tenga una base real y justificada, puede que realmente esté preparado, pero a su cuerpo eso no le importa. Williams (2001) advierte: “Estos pensamientos lo llevan a un estado de excitación y ansiedad que seguramente va a perjudicar el desarrollo de la ejecución deportiva, entonces se produce un incremento de la tasa cardiaca, de la tasa respiratoria, de la presión sanguínea y los músculos empiezan a tensarse, entonces el deportista difícilmente podría actuar bien con estas condiciones” (p. 87).

El deportista persigue tener una buena técnica, habilidad, forma física y experiencia, pero las situaciones que experimenta pueden conllevar demasiada exigencia, dificultad y demanda, por lo que la apreciación cognitiva de las demandas, de los recursos y de las consecuencias, puede generar ansiedad dando respuestas emocionales como tensión muscular y ondas cerebrales negativas; esto perjudica a su conducta ya sea durante los entrenamientos, en la competencia o bien después de ella, a través de una mala ejecución, una toma de malas decisiones, e incluso una pésima percepción y memoria (Williams, 2001).

Se debe aprender a discernir entre estrés y ansiedad que suelen tomarse como sinónimos, pero no lo son, puesto que el estrés está más ligado a lo físico y a una situación concreta y la ansiedad a lo cognitivo y a la anticipación a alguna situación que genera estrés, aunque tengan síntomas similares (Guerra, Gutiérrez, Zavala, Singre, Goosdenovich, Romero, 2017).

La ansiedad desde la psiquiatría se define como “un estado emocional en donde se encuentran sensaciones subjetivas desagradables como el malestar, la tensión y/o aprensión acompañada de una descarga neurodegenerativa, cuya causa no es completamente reconocida por la persona” (Reyes – Tica, 2000, p. 17). En el miedo existe una respuesta fisiológica similar a la ansiedad, lo que la diferencia es el sentimiento de peligro real, consciente, externo, que está presente o que amenaza con materializarse.

Se derivan diversos trastornos a partir de la ansiedad cuando se presenta de manera negativa como el trastorno de pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC), el trastorno de estrés postraumático (TEPT), la fobia social o trastorno de ansiedad social, las fobias específicas y los trastornos de ansiedad generalizada (TAG). (López Garza & Martínez Mallen , 2011). El trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) es un trastorno crónico común en el que la persona diagnosticada tiene pensamientos recurrentes (obsesiones) y en respuesta a ellos tiene comportamientos que siente la necesidad de repetir una y otra vez (compulsiones) (López Garza & Martínez Mallen , 2011).

Una persona con trastorno de estrés postraumático (TEPT) ha vivido una experiencia abrumadora, aterradora y/o traumática en la que la persona se vio en peligro, incluso con una amenaza para la vida, la cual se siente incapaz de superar puesto que se desencadenan reacciones que pueden durar meses o años (Timms & Turnbull, 2010). El trastorno de ansiedad social también llamado fobia social, se considera como un problema de salud mental. Es un temor persistente e intenso de ser observado y juzgado, humillado y rechazado por otros; se muestra a través de enrojecerse, sudar, temblar, taquicardia, tener la mente en blanco, tener náuseas, malestar estomacal, hacer poco contacto visual,

usar una voz sumamente baja, vergüenza, sentimiento de torpeza, etc. (Instituto Nacional de Salud Mental, 2017).

El trastorno de ansiedad generalizada (TAG) está asociado con el estado mental, social y la salud en general del individuo, en el que aparece un dolor corporal inespecífico que interfiere en sus actividades diarias debido a que se preocupa al extremo o se siente muy nervioso por diversas razones, incluso cuando hay poca o ninguna razón para hacerlo. Estas personas tienen problemas para concentrarse, tienen dificultad para relajarse, tienen problemas para dormir o para permanecer dormidas, se sienten inquietas y se preocupan demasiado por cosas cotidianas (Instituto Nacional de Salud Mental, 2017).

El deportista, en el momento en que sufre de ansiedad, tiene muchos episodios de incertidumbre en su vida, no sabe si puede superar algo; es decir, que no sabe si puede resolver un problema; desconoce detalles sobre algo que debe realizar o hablar, y “tienen la incapacidad de concentrarse o recordar algo de importancia, presentan nerviosismo, miedo, preocupación, y pueden somatizar ciertos dolores de estómago, sudoración, tartamudeo, falta de oxígeno, dolor de cuello o algún músculo” (Ramis, 2012, p.3). Cabe destacar, que la ansiedad se manifiesta diferente en cada persona, depende de circunstancias y características individuales fisiológicas, de comportamiento, cognitivas, el nivel de activación y el sistema de pensamiento disfuncional.

La ansiedad puede presentarse de cuatro distintas formas; es decir, “ansiedad como sentimiento, ansiedad como síntoma, ansiedad como síndrome y ansiedad como enfermedad” (Reyes-Ticas, 2000, p. 5). La ansiedad como sentimiento es un estado normal de tensión provocada por estímulos intensos como recuerdos, pensamientos, fantasías o problemas. Ansiedad como síntoma se exterioriza con nerviosismo, ansias, “temor a no sé qué”, miedo a una mala noticia o como un simple mal presentimiento; este síntoma de ansiedad es al trastorno por ansiedad como la tristeza es al trastorno por depresión (Reyes-Ticas, 2000).

La ansiedad, como síndrome, se compone de síntomas psíquicos, físicos y conductuales, mediados por mecanismos neurobiológicos. Éste puede presentarse por intoxicación, abuso, abstinencia o efecto secundario de sustancias, hipertiroidismo, hipoglicemia, insuficiencia cardíaca, epilepsia, o bien puede ser producido por cualquier trastorno de ansiedad (Reyes-Ticas, 2000).

La ansiedad como enfermedad sucede cuando el cuadro clínico ansioso está definido, puesto que tiene su propia etiopatogenia, evolución, pronóstico y tratamiento. Es por tanto, un trastorno primario como trastorno de pánico, trastorno obsesivo-compulsivo, o trastorno por fobia social. La ansiedad que se presenta en el deporte se divide en tres: ansiedad precompetitiva, ansiedad competitiva y ansiedad postcompetitiva, y de igual manera, se puede presentar la ansiedad en las tres etapas de la preparación (González Jayme, 2020).

La ansiedad precompetitiva tiene impacto positivo, negativo o indiferente hacia la ejecución deportiva, dependiendo de aspectos como la personalidad del deportista, la dificultad de la tarea o el nivel de actividad del individuo; de igual manera, interviene una serie de elementos responsables de la aparición de la ansiedad previa a la competición, no solo personales, sino también aspectos tales como el tipo del deporte o la complejidad de la tarea. Por otro lado, los principales factores relacionados con este tipo de ansiedad son: objetivos individuales inapropiados para la competición, nivel de rivales con los que se compete, material individual adecuado y la no familiarización con el contexto (Rodríguez Gómez & Granero Gallegos, 2014).

La ansiedad competitiva es definida como el sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza en la etapa competitiva; aparece principalmente por el incremento de la actividad fisiológica que aparece en contextos de gran demanda emocional y física, lo que afecta el desempeño de los atletas y disminuye notablemente su eficacia y rendimiento puesto que incluye ansiedad somática y cognitiva (sensaciones negativas e inapropiadas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y los resultados consecuentes o una autoevaluación negativa y las bajas expectativas sobre sus posibilidades de éxito,

lo que se manifiesta a través de síntomas corporales como taquicardia y sudoración (Jaramillo, Mayorga Lascano, & Moreta Herrera, 2020).

La ansiedad después de una competición puede ser desencadenada por algún suceso que originó estrés en el competidor producido por adrenalina o simplemente por no haber conseguido lo que se pensaba y se manifiesta como sensaciones de nerviosismo, preocupación y aprensión relacionadas con lo que está por pasar posteriormente en relación con su vida cotidiana.

Es importante, que el deportista principalmente se ubique en lo que piensa; es decir, hacer que cuestione lo que piensa y por qué piensa lo que piensa, para posteriormente apoyarlo a visualizar la interpretación de la situación de sus evaluaciones y así manejarlas como experiencias; es decir, que habrá que fortalecer al deportista recordándole lo que ha hecho bien en condiciones realistas, concretas y congruentes. Por otro lado, cabe recalcar, que el deportista tiene que entender que no es malo sentir ansiedad, pero es fundamental interpretarlo como un signo de alerta; es decir, que tiene que ver con atención y concentración puesto que cuando se tiene una ansiedad controlada es más fácil dirigir la atención de forma positiva (González Campos, Valdivia Moral, Cachóm Zaagalaz, Zurita Ortega, & Romero, 2017).

Es muy común, que un deportista con ansiedad olvide las instrucciones o tenga dificultades para poder estar atento, y lo más probable es que por más que el entrenador envíe estas instrucciones, el deportista no las escuche, por lo que hay que apoyar su auto diálogo para que él pueda verbalizar la situación de manera positiva y consiente, enseñando al deportista a que identifique lo que piensa y deseche lo que no le sirve, para que reconozca su ansiedad corporal, la distinga de sus emociones y entienda su relación directa con sus pensamientos; en otras palabras, lograr una fortaleza mental para así buscar que entienda la influencia de su pensamiento sobre su ansiedad y pueda modificar los errores que se cometen para lograr un nivel óptimo de activación (González Jayme, 2020).

Una vez analizados los referentes teóricos sobre la ansiedad y su impacto en el rendimiento del deportista, se describen algunas técnicas que son necesarias para disminuir la ansiedad, algunas de ellas son la relajación, que implica una respiración adecuada de diversas formas como exhalar contando, relajación instantánea, respiración profunda, relajación autógena de Schulz y relajación progresiva de Jacobson; de igual manera, otras técnicas son el *mindfulness* o conciencia plena, la distracción, la visualización; es decir, aplicar la imaginación para que ésta ejerza influencia en aspectos emocionales, como visualizar objetos relacionados al deporte, sensaciones corporales, movimientos específicos y su ejecución y la visualización de su mejor actuación, todo ello dirigidas a su sensación para que el mismo deportista se empiece a reconocer (González Jayme, 2020).

La psicología del deporte da la oportunidad de entrenar y potenciar las habilidades mentales ocupándose de los siguientes aspectos: La concentración es el elemento principal para focalizar la atención sobre la tarea que se está desarrollando, manteniéndola, sin distraerse con estímulos internos y/o externos, para así, poder alcanzar el máximo nivel para el que está capacitado el deportista (Favero, 2020). La atención es la capacidad de captar los estímulos fundamentales que caracterizan la tarea mediante un proceso psicológico de percepción de estímulos del medio en que se da prioridad a aquellos aspectos más relevantes del deporte que se practique (Saavedra Papadopulos, 2014).

La relajación puede ayudar a eliminar tensiones locales, facilita la recuperación cuando se dispone de poco tiempo de descanso, ayuda a evitar el exceso de tensión muscular, ayuda al comienzo del sueño y reduce el insomnio que puede ser frecuente previo a las competencias (Favero, 2020). La visualización se refiere a la técnica programada en la mente para una tarea, la cual requiere de la práctica sistemática para ser más efectiva, puesto que involucra todos los sentidos, siendo todos importantes.

De igual manera, la psicología trabaja sobre aptitudes mentales básicas como la motivación, la autoconfianza, la autoestima y la auto interpretación que colaboran con el establecimiento de metas,

la autodisciplina y el pensamiento positivo para establecer estrategias generales de desempeño para evitar la ansiedad en deportistas (Favero, 2020).

La motivación son aquellas cosas que impulsan al individuo a llevar a cabo a ciertas acciones y a mantener firme su conducta hasta lograr cumplir todos sus objetivos planteados; además, está asociada a la voluntad e interés que lo estimula a alcanzar ciertas metas. El deportista que vive un acontecimiento de ansiedad anterior a la competencia, durante ella o en entrenamientos, pasa por una serie de pensamientos automáticos sin filtrar, siendo reactivo; estos pensamientos pasan por tres niveles: el nivel cognitivo (pensar), el nivel afectivo (sentir) y el nivel conductual (actuar), y es importante hacer, que el deportista se cuestione y sea consciente sobre esto (González Jayme, 2020).

Con las técnicas que propone la psicología del deporte, se busca que el deportista profesional tenga una fortaleza mental, puesto que el deportista con ansiedad se siente incapaz de enfrentar situaciones de adversidad desde varias dimensiones. La fortaleza mental se refiere a la capacidad que tienen las personas de afrontar de forma eficaz la presión y la adversidad, sin comprender el desempeño y logrando una buena recuperación de los fracasos y lo que derive de ellos, haciendo que generen control sobre su propia conducta mediante persistencia, resistencia y esfuerzo apoyado sobre lo que sucede dentro de los entrenamientos (Muñoz Carbajal, 2019).

La fortaleza mental comúnmente se define como la resiliencia de un individuo y la habilidad interna que desarrolla hacia el éxito, en especial cuando se enfrenta a diversos retos o desafíos, en los cuales el deportista puede tener altos niveles de ansiedad y estrés, lo que puede ser una amenaza para el bienestar del deportista (Muñoz Carbajal, 2019).

El deportista busca superar un reto y la fortaleza mental es una habilidad necesaria para cualquier deportista, pues necesita interactuar y resolver grandes exigencias como se había dicho anteriormente.

Un deportista busca alcanzar un objetivo, concretar un ideal o volver realidad un sueño y esto no se consigue solo con poner un objetivo alto y presionar en el camino para lograrlo; por ello, es

importante que la mente del deportista sea entrenada para lograr la fuerza que la competencia deportiva exige (Trujillo Santana, 2015).

CONCLUSIONES.

Una vez seleccionada, analizada e interpretada la información recabada para este estudio, se puede concluir que la ansiedad impacta directamente en el desempeño deportivo; por ello, es de suma importancia que los entrenadores, a través de la creación de un clima de tranquilidad, procuren evitar la exposición a los deportistas a ambientes que les pueden generar procesos de ansiedad, utilizando diferentes técnicas tales como la relajación con la fijación y consecución de los objetivos para ayudar a incrementar el rendimiento.

Otra de las técnicas para reducir la ansiedad y el pesimismo del atleta es el entrenamiento de atención o conciencia plena, más conocida como *mindfulness*. Por otra parte, Covassin, et.al (2015) indica que son necesarias las habilidades psicosociales para disminuir la ansiedad; entre esas habilidades se usan las técnicas de relajación, motivación y fijación de objetivos.

El autocontrol reduce el efecto negativo de la ansiedad en el deporte y mejora la práctica de las modalidades analizadas bajo presión, pero hay que entender que la ansiedad puede aparecer tanto en una práctica deportiva como en el desarrollo de una competición y únicamente se considera una problemática cuando se convierte en un estado emocional permanente y no temporal, provocada por una situación concreta.

Podemos comprobar a través de los estudios seleccionados, que para mejorar el manejo de la ansiedad existen diversas técnicas, las cuales son necesarias para regularla y disminuirla, como la relajación a través de respiraciones adecuadas, exhalar contando, respiraciones profundas, también relajación instantánea, relajación autógena de Schulz y relajación progresiva de Jacobson; también existe el *mindfulness* o conciencia plena, la distracción, la visualización con objetos relacionados al deporte,

sensaciones corporales, movimientos específicos y su ejecución, y la visualización de su mejor actuación, todas ellas dirigidas a su mejor sensación.

De esta manera, el deportista se empezará a conocer, actuando más consciente, dándose la oportunidad de entrenar y potenciar las habilidades mentales que tiene, ocupándose de aspectos tales como la concentración, la atención, la relajación, la visualización y la motivación para lograr una reestructuración cognitiva a través de acontecimientos pasados o bien visualización de acontecimientos futuros, dando pauta a filtrar sin ser reactivo, pasando por tres niveles: el nivel cognitivo (pensar), el nivel afectivo (sentir) y el nivel conductual (actuar), haciendo que el deportista se cuestione, buscando modificar la intención de los pensamientos que tiene sobre sus experiencias en el deporte.

Cuando un deportista mantiene y/o controla sus emociones de manera positiva, logra sostener un estado mental que no interfiere en su rendimiento para pensar racional y congruentemente, modificando la forma en que se ve el deportista a sí mismo, a sus compañeros y a su vida en general, haciendo que el mismo deportista identifique sus pensamientos persistentes y constantes para verbalizarlos y así pueda encontrar soluciones iniciando un debate y la discusión de pensamientos racionales, antes, durante y después de la práctica o competencia, fortaleciendo así su mente.

Afrontar de forma eficaz la presión y la diversidad, logrando una buena recuperación de los fracasos y lo que derive de ellos genera un dominio sobre su propia conducta mediante persistencia, resistencia y esfuerzo apoyado sobre lo que sucede dentro de los entrenamientos, tomando la responsabilidad de lo que la vida de un deportista profesional exige.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alfonzo M, Illis. (1995). Técnicas de Investigación Bibliográfica. Contexto Editores.
2. Aragón Arjona, S. (2006). La ansiedad en el deporte.

<https://www.efdeportes.com/efd95/ansiedad.htm>

3. Arruza Gabilondo, González Rodríguez, & Palacios Moreno. (2012). Validation of the competitive state anxiety inventory 2 reducido (CSAI-2 RE) MEIDANTE UNA APLICACIÓN WEB. Madrid, España.
4. Bello Beltrán, A., & Ernesto Avella, R. (2015). La influencia del estrés y la ansiedad en el rendimiento deportivo durante la competencia en tenis de campo. Buenos Aires.
5. Benítez Moreno, J., Casquero Ruíz, R., Manzanera Escartí, R., & Mínguez Villar, J. (2010). Depresión y ansiedad generalizada con presentación de síntomas somáticos. Madrid.
6. Cardenal Carro, M. (2005). Una propuesta sobre el concepto de deportista profesional. Murcia. España
7. Cerviño Bárcena, M. (2017). Más allá del cansancio: la fortaleza del deportista. Comité Olímpico Mexicano.
8. Cooper, Hedges, & Tinto, J. (1994). El meta-análisis como instrumento de búsqueda. Mérida, Venezuela.
9. Covassin, T., Beidler, E., Ostrowski, J., & Wallace, J. (2015). Aspectos psicosociales de la rehabilitación en el deporte. *Clínicas en medicina deportiva*, 34(2), 199–212. <https://doi.org/10.1016/j.csm.2014.12.004>
10. Favero, J. (08 de 2020). Fortaleza mental para técnicos y jugadores. *Periodismo deportivo III*, págs. 4-10.
11. García Pellicer, J., & García Jiménez, J. (2010). Planificación y periodización del acondicionamiento físico y entrenamiento. <https://www.um.es/documents/299436/319697/00T9.pdf>
12. González Campos, G., Valdivia Moral, P., Cachóm Zaagalaz, J., Zurita Ortega, F., & Romero, O. (2017). Influencia del control del estrés en el rendimiento deportivo: la autoconfianza, la ansiedad y la concentración en deportistas. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*.

13. González Jayme, J. (2020). Ansiedad en deportistas y su manejo. Ansiedad en deportistas y su manejo. Revista de psicología del deporte.
14. Guerra Santiesteban, J. R., Gutiérrez Cruz, M., Zavala Plaza, M., Singre Álvarez, J., Goosdenovich Campoverde, D., & Romero Frómata, E. (2017). Relationship between anxiety and physical exercise. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas, 1-38.
15. Instituto Nacional de Salud Mental. (2017). Trastorno obsesivo-compulsivo: Cuando los pensamientos no deseados toman el control. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-obsesivo-compulsivo>
16. Jaramillo, A., Mayorga Lascano, M., & Moreta Herrera, R. (2020). Ansiedad competitiva y autoeficiencia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. Ecuador.
17. López Garza, D., & Martínez Mallen, M. (2011). Trastornos de ansiedad. <https://www.medigraphic.com/pdfs/revneuneupsi/nnp-2011/nnp113d.pdf>
18. Mental, I. n. (2017). Trastorno de ansiedad social: Más allá de la simple timidez. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/espanol/trastorno-de-ansiedad-social-mas-alla-de-la-simple-timidez>
19. Muñoz Carbajal, Y. (2019). Fortaleza mental en deportistas no proyectados a juegos nacionales de la liga de boxeo del Tolima. Ibagué.
20. Núñez Prats, A., & García Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. Islas Baleares, España.
21. Raffino, M. E. (2020). ¿Qué es el deporte? Argentina.
22. Ramis Laloux, Y. (2012). La ansiedad competitiva en el deporte de iniciación: Un enfoque desde la teoría de la autodeterminación. Barcelona. Médica Panamericana.
23. Ramis, Y., Torregrosa, M., & Cruz, J. (2013). Revista de Simon y Martens: La ansiedad competitiva en deportes de iniciación. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552011.pdf>

24. Reyes-Ticas, A. (2000). Trastornos de ansiedad guía para el diagnóstico y tratamiento. <http://www.bvs.hn/Honduras/pdf/TrastornoAnsiedad.pdf>
25. Rodríguez Fernández, A., & Ruíz de Azúa García, S. (2006). Práctica deportiva y ansiedad en la adolescencia. INFAD, 93-96.
26. Rodríguez Gómez, J., & Granero Gallegos, A. (2014). Estado de ánimo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. Espiral. Cuaderno del profesorado.
27. Saavedra Papadopulos, L. (2014). Atención en los deportistas de medio y alto rendimiento de la disciplina deportiva Natación en modalidad de carrera de Liga de Natación de Antioquia, de sexo masculino y femenino cuyas edades se encuentran entre los 16 y 30 años. Medellín.
28. Sánchez Cañas, P., & Ordoñez Reyes, A. (2019). Incidencia de la ansiedad en etapa competitiva en deportistas adaptados del club Boccias. Ecuador.
29. Sánchez Meca, Ato, & Tinto, J. (1989). El meta-análisis como instrumento de búsqueda. Mérida
30. Sierra, J., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. Mal Estar e Subjetividad.
31. Timms, P., & Turnbull, G. (2010). Trastorno por estrés postraumático (TEPT). Consejo Editorial de Educación Pública del Royal College of Psychiatrics.
32. Trujillo Santana, J. (2015). Fortaleza mental; un factor de éxito y competitividad. Instinto.
33. Williams. (2001). El arousal y la ejecución deportiva. Apuntes del tema VII.

DATOS DEL AUTOR.

1. **Maricarmen Zaldívar Navarrete.** Estudiante del décimo cuatrimestre de la Licenciatura en Entrenamiento Deportivo y Cultura Física por la Universidad de Ixtlahuaca (CUI). México. Correo electrónico: musclemacana@gmail.com

RECIBIDO: 10 de agosto del 2021.

APROBADO: 11 de septiembre del 2021.