



Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación

Escuela de Psicología Clínica

Estudio de un caso previo a la obtención del Título en Psicología Clínica

Tema:

Tratamiento basado en técnicas cognitivo conductuales para elevar la autoconfianza en un deportista adolescente

Autor: Estefani Calderón

Director: Doctor Patricio Cabrera

Cuenca-Ecuador 2010

DEDICATORIA:

Dedico esta monografía a mis padres, Marcelo y Gina, que han sido mi gran apoyo durante todo este largo trayecto.

Y a mi hermano Marcelo Esteban por su paciencia y amistad.

AGRADECIMIENTO

A mi familia por todo su cariño y apoyo incondicional.

A todos mis entrenadores que hicieron que me enamorara del deporte.

A todas las personas que han colaborado con este trabajo.

Y Al Doctor Patricio Cabrera por ser el guía en este último paso hacia el profesionalismo.

ÍNDICE

Pag. No

INTRODUCCIÓN

CAPITULO I

MARCO TEÓRICO

| | |
|---|----|
| 1.1. La Adolescencia..... | 2 |
| 1.2. Concepto de Estrés..... | 4 |
| 1.3. Estrés en el deportista..... | 5 |
| 1.4. Concepto de Autoestima..... | 6 |
| 1.4.1. Características del Autoestima..... | 8 |
| 1.4.2. Componentes del Autoestima..... | 9 |
| 1.5. La Confianza..... | 9 |
| 1.6. Teoría de la Autoeficacia..... | 11 |
| 1.7. Concepto de Autoconfianza..... | 13 |
| 1.8. La Confianza en el deportista..... | 13 |
| 1.8.1. Automensajes de Confianza..... | 15 |
| 1.8.2. Factores que inciden en la falta de autoconfianza..... | 16 |
| 1.8.3. Las ventajas de la Autoconfianza..... | 18 |
| 1.9. Terapia Cognitiva..... | 19 |
| 1.10. Terapia Conductual..... | 20 |
| 1.11. Terapia Cognitiva Conductual..... | 21 |

CAPITULO II

DIAGNÓSTICO

| | |
|--------------------------------------|----|
| 2.1. Estudio del Caso..... | 25 |
| 2.1.1. Aproximación Diagnóstica..... | 30 |

| | |
|---|----|
| 2.2. Resultados de los test proyectivos..... | 34 |
| 2.3. Resultados del Inventario del Rendimiento Psicológico..... | 40 |
| 2.4. Resultados del Cuestionario del Estrés Competitivo. | 41 |

CAPITULO III

TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA ELEVAR LA AUTOCONFIANZA

| | |
|---|----|
| 3.1. Gestión de Objetivos..... | 44 |
| 3.2. Entrenamiento en relajación..... | 45 |
| 3.3. Desensibilización sistemática..... | 46 |
| 3.4. Detención del pensamiento..... | 47 |
| 3.5. Técnica del autohablado..... | 48 |
| 3.6. Restructuración cognitiva..... | 49 |
| 3.7. Técnica de la columna triple..... | 50 |
| 3.8. El pensamiento racional emotivo..... | 51 |
| 3.9. Técnica de la persuasión..... | 52 |
| 3.10. La transformación de la eficacia percibida..... | 52 |
| 3.11. El manejo de la energía..... | 53 |
| 3.12. Imágenes mentales..... | 55 |
| 3.13. Refuerzo positivo imaginado..... | 56 |
| 3.14. Refuerzo positivo..... | 56 |
| 3.15. Técnicas para tener control atencional..... | 58 |
| 3.16. Conclusiones..... | 59 |

CAPÍTULO IV

PLAN DE SESIONES A EJECUTARSE

| | |
|--|----|
| 4.1. Sesiones que se realizarán con las técnicas cognitivo conductuales aplicadas..... | 61 |
|--|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| 4.2. Recomendaciones finales..... | 67 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 68 |
| ANEXOS..... | 72 |

ABSTRACT

Un adolescente que es deportista puede estresarse más de lo normal por los entrenamientos y competencias, para que pueda afrontar este estrés debe tener estrategias y recursos que lo ayuden a que tenga una buena autoestima, ya que el querer a uno mismo nos da la facilidad de enfrentarnos a cualquier obstáculo.

Uno de los componentes más importantes de la autoestima, es la autoconfianza, que la persona tiene en sí mismo para lograr una actividad. La autoconfianza en el deportista es lo que hará que pueda llegar a triunfar o a fracasar. En este caso en particular se ha analizado los factores que inciden en la falta de autoconfianza y se ha planteado un tratamiento para elevar la autoconfianza utilizando la terapia cognitiva conductual, con sus diferentes técnicas que ayudarán al paciente a que modifique ciertos pensamientos, emociones y conductas desadaptativas y así disminuir la sintomatología que afecta a la persona y aumentar la confianza en sí mismo.

ABSTRACT

A teenager who is a sportsman can get stressed above the normal levels as a consequence of training and competitions. In order to face this stress, he must have strategies and resources that help him to have a good self esteem which is a tool to overcome any obstacle.

One of the most important elements of self-esteem is self-confidence, which is the confidence a person has in himself. Self-confidence in a sportsman would make him succeed or fail.

This project analyzes the factors that affect self-confidence and it proposes a therapy to treat the lack of it by using the cognitive behavioral therapy and its techniques, which will help the patient to modify particular thoughts, emotions and behavioral actions in order to decrease the symptoms that affect him and boost self-confidence.



A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters.

INTRODUCCIÓN

La autoconfianza o autoeficacia, es la capacidad que posee una persona para realizar una acción con el éxito esperado, claro que éste depende del grado en que esta persona confíe en sí misma y en sus habilidades.

La falta de autoconfianza en deportistas adolescentes es considerada como uno de los factores de mayor influencia en el ámbito deportivo, ya que sin ella el deportista no puede desarrollar su potencial en su totalidad, y esto hace que este ser humano sienta frustración como deportista y como persona, afectando en mayor cantidad al adolescente que de hecho ya está pasando por una etapa difícil de transición.

Por otro lado se ha visto que esta falta de autoconfianza en el ámbito deportivo, puede ejercer un malestar general en la vida de la persona causando que su autoestima o autoconcepto disminuya, haciendo que la persona dude de sus capacidades y habilidades para cualquier tarea que se le presente en la vida cotidiana.

En este contexto, el presente trabajo se basa en crear un tratamiento para elevar la autoconfianza en un adolescente deportista, desde la perspectiva de las técnicas cognitivo conductuales, partiendo de un análisis de la problemática general de un caso en particular.

CAPÍTULO I
MARCO TEÓRICO

1.1. LA ADOLESCENCIA

En algunas culturas primitivas, el paso brusco de la infancia a la madurez se marcaba mediante una ceremonia formal, un “rito de paso”, que duraba unas horas o unos días. La adolescencia no era ni tan difícil ni tan prolongada como lo es en nuestra época moderna y “civilizada”. (CLARK/ CLEMENS/ BEAN, 2000, p.7)

La adolescencia es una etapa de transición en la que la persona va dejando de ser niño para convertirse en adulto. Nosotros estamos de acuerdo en el siguiente párrafo a seguir:

El individuo es un adulto cuando puede ocupar su puesto y desempeñar su papel en asuntos de adultos, en lo físico, social y económico. Mientras el individuo se encuentra en este período de transición, pasa de los hábitos de conducta infantiles a los maduros. Ahora debe aprender a valerse por sí mismo y enfrentar al mundo por sí solo, sin que sus padres o maestros actúen de “paragolpes”, como lo hacían cuando era niño (HURLOCK, S.A., p.18).

Una etapa de transición implica cambios, el adolescente tiene que adaptarse a muchos de ellos como son el cambio de su cuerpo, su desarrollo sexual, su capacidad de razonamiento, la adopción de nuevos roles y responsabilidades etc.

Es una etapa donde se descubren nuevas experiencias que van a ser de gran importancia para el desarrollo de la personalidad. Época cruzada de conflictos, puede ser también la más sugerente de la vida, todo esto depende de cómo el adolescente afronte las diferentes situaciones que la vida le va presentando.

Es en esta parte de su vida en la que empiezan a surgir problemas que nunca tuvo que enfrentar anteriormente y se pueda dar una crisis de identidad como habla Martí E., Onrubia J., que son “Situaciones estresantes que llaman al afrontamiento, a algún género de acción, bajo circunstancias en las cuales el sujeto carece de medios suficientes, habilidades, hábitos o recursos para entenderlas” (MARTÍ / ONRUBIA, 1997, p.100).

¿Qué es lo que pasa en la adolescencia? Existen las siguientes características:

- Búsqueda de independencia
- Tomar decisiones propias
- Rebeldía
- Buscar la propia identidad
- Inseguridad ya que se dan algunos cambios
- Vida social activa
- Intensificación de los celos
- Sentimientos confusos

Nos podemos dar cuenta fácilmente que en nuestros días actuales se ha convertido en un período crítico, el niño entra en este período con una buena parte de los sentimientos, capacidades, actitudes pensamientos de su vida de niño y lo que se espera es que el momento de culminar este periodo él/ella esté completamente preparado para comportarse como una persona responsable en el mundo adulto.

Con todos estos cambios como se puede ver en los diferentes ámbitos y ya con el hecho de que es un período de inestabilidad y una de las causas de esta inestabilidad

puede ser el hecho de que el adolescente se siente como dice la autora “falto de seguridad en sí mismo” (HURLOCK, S.A., p.20), se siente inseguro en los diferentes roles que está cumpliendo en el ámbito escolar, deportivo, social. Se puede decir que la adolescencia es un período que posiblemente cause mucho estrés en algunos individuos que la están atravesando.

1.2. CONCEPTO DE ESTRÉS

El ser humano en algún momento de su vida ha padecido de estrés en mayor o menor nivel dependiendo de la circunstancia vivida.

El origen del término estrés nace en el vocablo *distres*, que tiene el significado de "pena o aflicción".

Se dice también que es “la respuesta del sistema nervioso a un acontecimiento o una situación que se percibe como una amenaza o como un reto.” (La Salud y La Mente I, 2000, p.119).

El estrés es una relación entre la persona y el medio ambiente, en la que la persona percibe en qué medida las demandas ambientales son un peligro para su bienestar, y si tiene suficientes recursos o no para enfrentarse a ellas.

La mayoría de personas asocian el estrés con una situación que le produzca un daño, una enfermedad, un rompimiento con alguien o una mala experiencia, pero no nos ponemos a pensar que también existe estrés con las cosas positivas como son el ascenso en el trabajo, el enamoramiento o la competencia en un deportista.

Hemos dicho que el adolescente puede estresarse por la etapa en la que está pasando, imaginémonos ahora un adolescente deportista, puede estresarse mucho más ya que está en una etapa difícil de adaptación a los nuevos cambios y también puede estresarse frente a los entrenamientos y competencias en las que tenga que demostrar un buen -por no decir- excelente rendimiento deportivo.

1.3.EL ESTRÉS EN UN DEPORTISTA

Esto quiere decir que cuando un estímulo que venga desde afuera puede resultar estresante y se puede llegar a producir en el deportista cambios en las respuestas psicológicas, fisiológicas y de conducta.

En el contexto del deporte esto se traduce a que los atletas pensarán y actuarán de forma diferente en situaciones estresantes que en aquellas no estresantes.¹

En el deportista se puede dar un estrés agudo intenso que si no se trata pronto con diferentes estrategias de afrontamiento puede llevar al deportista al estrés crónico y finalmente a que se “queme” como jugador, si se llega a esto puede causar lo que dice Gottlieb, Smith: alteración del funcionamiento mental, originará una capacidad de toma de decisiones lenta e insegura, aumentará la ansiedad y reducirá la autoestima, confianza y autocontrol.²

Afrontación quiere decir adaptación a situaciones estresantes, entonces de que se trata todo esto: de trabajar con el deportista para que logre enfrentar estas

¹ MÁRQUEZ, Sara, *Estrategias de Afrontamiento del Estrés en el Ámbito Deportivo: Fundamentos Teóricos e Instrumentos de Evaluación*, 2005, 20-02-10. world wide web:<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/337/33760209.pdf>

² Idem 1.

situaciones que lo estresan de una manera más segura para lograr el equilibrio nuevamente y que no deje que estas situaciones afecten su rendimiento deportivo y competitivo.

Una de las cosas que necesita un deportista para afrontar de manera positiva las situaciones estresantes es tener una buena autoestima, ya que si nos queremos a nosotros mismos tendremos mayor facilidad de enfrentarnos a lo que nos ponga la vida, porque tenemos un concepto positivo de lo que somos y de que somos capaces y podremos solucionar cualquier problema de una manera tranquila y segura.

1.4. AUTOESTIMA

La autoestima es el concepto que tenemos de nuestra valía y se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre nosotros mismo hemos ido recogiendo durante nuestra vida;... (CLARK, CLEMENS, BEAN, 2000, p.11).

Lo que quieren decirnos estos autores es que: si nos queremos, si nos valoramos justamente, y si tenemos un pensamiento positivo de nosotros mismos, podremos enfrentar las situaciones difíciles con un grado de madurez que resulten en una mejor solución de los problemas que se presenten.

Se define también según Sosa como “ la apreciación que el niño va haciendo de sí mismo, que con los años tiende a mantenerse en forma más o menos constante y que debería integrar una auto percepción realista que incluye los aspectos fuertes y débiles” (SOSA, 2005, p.75). Las percepciones que el niño se va formando son

dadas a lo largo de la niñez por los padres, maestros, amigos, entrenadores y experiencias vividas en forma de retroalimentación.

La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.³

En opinión de Maslow, citado por Santrock (2002), la mayoría de las personas que no han desarrollado un alto nivel de estima, nunca llegan a autorrealizarse.⁴

Todos necesitamos tener autoestima, sin importar edad, sexo, trabajo cultura y objetivos en la vida, la autoestima afecta prácticamente a todas las facetas de nuestra vida. En muchas investigaciones psicológicas se ha visto que si esta necesidad de autovaloración no se satisface, tampoco se podrán satisfacerse necesidades más expansivas como la creatividad, logros personales y la realización de todo nuestro potencial como seres humanos.

Las personas que se sienten bien consigo mismas suelen sentirse bien en la vida; son capaces de afrontar y resolver con seguridad los retos y responsabilidades que ésta les plantea” (CLARK/ CLEMENS/ BEAN, 2000, p.11).

Según se encuentre nuestra autoestima, está será la responsable de los fracasos y éxitos que tengamos a lo largo de nuestras vidas, ya que una buena autoestima, estará vinculada a un concepto positivo de nosotros mismo, y se podrá potenciar la

³ NARANJO, María Luisa, *Autoestima: Un Factor Relevante en la Vida de la Persona y Tema Esencial del Proceso Educativo*, 2007, 18-03-10. world wide web: <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/3-2007/archivos/autoestima.pdf>

⁴ Idem 4.

capacidad de las personas para autorealizarse, y aumentará el nivel de seguridad, en cambio una autoestima baja llevará a la personas hacia la derrota y fracaso.

1.4.1. CARACTERISTICAS DEL AUTOESTIMA:

Un adolescente con autoestima:

- Actuará independientemente
- Asumirá sus responsabilidades
- Afrontará nuevos retos con entusiasmo
- Estará orgulloso de sus logros
- Demostrará amplitud de emociones y sentimientos
- Tolerará bien la frustración
- Sabrá salir adelante en los fracasos

Un adolescente sin autoestima:

- Desmerecerá su talento
- Sentirá que los demás no le valoran
- Se sentirá impotente
- Se dejará influir mucho
- Tendrá pobreza de emociones y sentimientos
- Eludirá las situaciones que le provoquen ansiedad
- Se pondrá a la defensiva y se frustrará con facilidad
- Echará la culpa a otros de sus debilidades

1.4.2. COMPONENTES DE LA AUTOESTIMA:

De acuerdo con Gastón de Mézerville (2004) existen una serie de aspectos interrelacionados que componen la autoestima. A partir de esta concepción, presenta un modelo propio al que ha denominado proceso de la autoestima. En este, se considera a la autoestima según dos dimensiones complementarias, una actitudinal inferida integrada por tres componentes: la autoimagen, la autovaloración y la autoconfianza; y una dimensión conductual observable conformada por otros tres componentes: el autocontrol, la autoafirmación y la autorrealización.⁵

Como podemos ver la autoestima no será tal si no está conformada por varios componentes, los cuales se deben trabajar individualmente para que la autoestima se eleve.

1.5.CONFIANZA

Erikson fue un psicoanalista alemán que desarrolló una teoría acerca del desarrollo humano y lo dividió en ocho etapas que abarcan desde el nacimiento hasta la muerte.

Cada etapa tiene componentes psicológicos, biológicos y sociales, y es el resultado de la que la precede. Asimismo, cada etapa se caracteriza por una tarea de desarrollo específica o crisis, que debe resolverse antes de pasar a la siguiente. Las capacidades y recursos que se desarrollan en cada etapa influyen en la personalidad total. Según Erikson, las crisis son una oportunidad en el desarrollo humano para avanzar y, por lo tanto, si la tarea de desarrollo no se completa satisfactoriamente, se puede presentar un retroceso o un retraso en el desarrollo. Cuando la tarea a desarrollar se

⁵ NARANJO, María Luisa, Autoestima: *Un Factor Relevante en la Vida de la Persona y Tema Esencial del Proceso Educativo*, 2007, 18-03-10. world wide web: <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/3-2007/archivos/autoestima.pdf>

cumple en forma satisfactoria, la persona se fortalece y despliega una virtud psicológica que la ayuda a resolver la crisis siguiente.⁶

Lo que nos dice este autor es que en la vida del ser humano existen varias etapas de desarrollo que presentan alguna crisis que debemos enfrentar para pasar a la siguiente etapa si es que se pasa la crisis satisfactoriamente la persona se hará más fuerte y más confiada caso contrario se pueden producir retrocesos o conflictos a futuro.

La etapa de la que se va a hablar es la primera confianza versus desconfianza según Erickson.

Es la etapa de conflicto en la infancia, va desde que nacemos hasta el año de edad. En esta etapa, lo que necesitan es desarrollar confianza en las personas y recibir cuidados, atención, cariño y finalmente que todas sus necesidades sean cumplidas.

El desarrollo de la confianza se establece mediante el niño y la persona que lo cuida que generalmente es su madre, esto quiere decir de la calidad del cuidado y del vínculo que se desarrolle entre los dos.

Cuando la crisis de desarrollo no se resuelve adecuadamente, lo que puede pasar es que el niño se volverá desconfiado, tendrá miedo al abandono, creará que el mundo es peligroso, será emocionalmente inestable.

⁶ SILVA, Raquel, Etapas del Desarrollo Humano de Erick Erickson, 2006, 20-03-2006. world wide web: http://dec.psicol.unam.mx/capsulas/educacionpara%20ninos/10_ESTAPAS%20DEL%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf

Maslow habla de la confianza en sí mismo, manifiesta que es una de las fuentes más importantes de motivación. Una persona con confianza en sí misma cree que puede realizar con éxito una actividad o alcanzar una meta, la confianza en sí mismo afecta la motivación porque influye en los desafíos que uno acepte, el esfuerzo que la persona realizará y la persistencia que tendrá cuando las cosas no vayan bien.

1.6. TEORÍA DE LA AUTOEFICACIA

El concepto de autoeficacia, introducido por Bandura en 1977, hace referencia a las convicciones que tienen las personas que pueden llevar a cabo con éxito la conducta que se requiere para conseguir un resultado deseado en determinada situación. Las cogniciones sobre autoeficacia son altamente definidas como percepciones que tienen las personas acerca de sus propias capacidades para llevar a cabo con éxito un curso de acción determinado, que satisfaga las demandas de la situación. (SAENZ, S.A., p.151)

Se trata de la creencia que tiene la persona acerca de la capacidad de sus habilidades para llevar a cabo una acción.

La autoeficacia percibida es independiente de las habilidades reales, una persona puede ser muy capaz para realizar una tarea específica pero si tiene poca confianza en su habilidad, probablemente no la realice de la mejor manera.

En la medida que mayor sea la autoeficacia, más fuertes y persistentes serán los esfuerzos realizados para afrontar obstáculos y retrocesos. (SAENZ, S.A., p.157)

Bandura dice y comparto que las creencias de la propia eficacia controlan nuestro comportamiento, esto quiere decir que si es que se cambian las creencias de la autoeficacia se cambiará el comportamiento de la persona.

Fuentes de Autoeficacia:

-El éxito de la ejecución: Cuando se realiza bien un tarea las expectativas de autoeficacia mejoran para el futuro. Los logros hacen que uno tenga más confianza en uno mismo.

-Las experiencias vicarias: Compararnos con otros que tienen éxito y tiene habilidades similares a las nuestras, esto va hacernos dar cuenta que nosotros también podemos tener éxito.

-La persuasión: Dentro de la información persuasiva, esta la persuasión verbal y el diálogo interno y la imagen. Que desde diferentes fuentes importantes se le diga al sujeto que él puede lograr lo que se propone, aumenta su autoeficacia. Las persuasiones que se hagan a la persona deben ser creíbles, reales que pueda cumplirlas.

-La activación fisiológica y emocional: las personas por lo general confían en su estado de activación fisiológica, como respiración, latidos para medir su nivel de nerviosismo, estrés, ansiedad. Poder controlar esto para sentirse tranquilo y relajado sirve como una retroalimentación que sirve para que aumenten las expectativas de autoeficacia.

Esto se reduce a que la persona con ayuda de un psicólogo puede modificar el nivel de confianza, según la información que se le facilite, o mediante el cambio de las circunstancias en el ambiente, para aumentar la autoeficacia.

1.7. CONCEPTO DE AUTOCONFIANZA

La autoconfianza, señal de autoestima y base de la motivación, es una actitud que ejerce una influencia positiva en el desarrollo personal y en la relación con los otros. El grado de éxito de una persona es proporcional a la fuerza con la que cree en sí misma y en sus capacidades. (ESTANQUEIRO, 1992, p.27)

Una persona sin autoconfianza se rendirá ante cualquier dificultad que se le presente, mientras alguien que tenga autoconfianza ve los problemas como desafíos y persiste ante los obstáculos hasta que logre cumplir sus objetivos.

1.8. LA AUTOCONFIANZA EN EL DEPORTISTA

El autor Claudio Sosa que habla de la autoconfianza define a la misma de la siguiente manera: “La autoconfianza está formada por percepciones de sí mismo, la autoconfianza y la autoestima determinan la forma como el niño se va sobreponiendo y probando en el momento de enfrentar las dificultades y crisis” (SOSA, 2005, p.75).

Es la creencia en uno mismo de que puede realizar o alcanzar algún objetivo que quiera. También se refiere a tener pensamientos positivos sobre lo que queremos alcanzar. Son expectativas realistas sobre un fin que deseamos conseguir, y de lo cual estamos convencidos de lograrlo.

La manera como los niños se ven y se valoran a sí mismos es uno de los factores más importantes a la hora de escoger alguna actividad deportiva y el grado de motivación con que participará en esa actividad. El nivel de confianza en sí mismo

que tenga el niño al practicar un deporte determinará su capacidad de esfuerzo y su perseverancia en circunstancias adversas. Un alto nivel de confianza en sí mismo en relación con el deporte contribuirá a la autoestima general del niño.

La confianza en sí mismo es la expectativa de éxito o fracaso del jugador. La confianza es la convicción que uno puede realizar con éxito un comportamiento deseado en una situación dada. El factor más constante a la hora de distinguir a los jugadores de gran éxito de los que no tienen tanto es la confianza.

La confianza despierta emociones y pensamientos positivos, facilita la concentración hace que el jugador elija objetivos que plantean un mayor reto, incrementa la persistencia y el esfuerzo,..... (CRESPO, MILEY, 1999, p.121)

Si un deportista es consciente de que puede realizar con éxito un ejercicio, tiene muchas posibilidades de que la ejecución le salga bien.

La autoconfianza mejora la ejecución de una tarea en un momento determinado, uno de los principales factores de mejora de la autoconfianza es la capacidad de ser consciente de las propias habilidades. (SANZANO, 2003, p.130)

Podemos ver que la autoconfianza juega un papel muy importante en el deportista, ya que si carece de ésta, no tendrá la confianza en sus acciones, no creerá que puede alcanzar el objetivo trazado y por ende fracasará o su actuación no será tan óptima como pudiera ser si tuviera autoconfianza.

La autoconfianza es un estado interno que implica un conocimiento real de la dificultad del objetivo, de los recursos propios que uno puede utilizar para conseguir

este objetivo y, en función de todo ello, de las posibilidades realistas que uno tiene de lograrlo.

Por lo tanto el deportista con autoconfianza, respecto al que no la tiene conoce aproximadamente sus posibilidades reales y sabe cuáles son las conductas propias que debe emplear para que esas posibilidades existan. (BUCETA, 2004, p.39)

1.8.1 AUTOMENSAJES DE CONFIANZA:

Durante gran parte de nuestra vida conciente, estamos conversando con nosotros mismos. Ese lenguaje interno con que cada uno se habla a sí mismo, está formado por los pensamientos en forma de frases a través de las cuales interpretamos el mundo, describimos la realidad, nos autoevaluamos, nos inculpamos, nos damos ánimos, autoconsejos y autoinstrucciones... (GONZÁLEZ, RODRÍGUEZ, GARCÍA, 2001, p.53)

Estos automensajes tienen una gran importancia, ya que existe una continuidad entre nuestros pensamientos y nuestro comportamiento externo.

Si lo que nos decimos a nosotros mismo se ajusta a la realidad es una señal de adaptación, si no se ajusta es una señal de posibles problemas.

Como es conocido y experimentalmente en psicología, virtualmente todas las cogniciones y pensamientos inadecuados tienden a traducirse en comportamientos externos no adecuados. (GONZÁLEZ, RODRÍGUEZ, GARCÍA, 2001, p.53)

Esto quiere decir que se puede cambiar nuestros comportamientos indeseados alterando el pensamiento interno.

Si un deportista tiene pensamientos distorsionados, cree que no va lograr ganar o que va a fallar el próximo golpe, lo más seguro es que su predicción se cumpla.

No es, por lo tanto, indiferente lo que pensamos en relación con lo que intentamos hacer. (GONZÁLES, RODRÍGUEZ, GARCÍA, 2001, p.54)

Pensamientos de duda, en un momento crítico durante la competencia, puede deteriorar la verdadera capacidad en una actuación.

Por lo tanto se debe trabajar en mentalizar en afirmaciones internas de autoeficacia, muchos deportistas dicen que cuando se animan constantemente, se dicen frases positivas en la competencia, no pierden la calma, no se tensionan, y no dan por perdida ninguna situación, tienen un mejor desempeño como deportistas.

1.8.2. FACTORES QUE INCIDEN EN LA FALTA DE AUTOCONFIANZA:

-Feedback Negativo: Comentarios importantes que vienen de los padres, compañeros, entrenadores y de los propios jugadores.

-Falta de competencias: No haber estado participando activamente en competencias por algún tiempo.

-La inseguridad: La adolescencia es una etapa en la que muchas veces la inseguridad típica de la edad es más fuerte que la confianza en sí mismo.

-Las derrotas: Cuando no se ha tenido un calendario específico de competencias y el jugador ha perdido varios partidos consecutivos sin tener ningún éxito se puede ver afectada la autoconfianza.

-Pensamientos distorsionados: Cuando lo que se piensa de uno mismo no se adapta a la realidad.

Muchos niños y adolescentes, en el deporte y en otros ámbitos tienen una autoconfianza pobre, se sienten inseguros antes de enfrentarse a algún reto, tienen dudas con respecto a su rendimiento.

Son edades en las que la inseguridad suele predominar sobre la autoconfianza, dificultando en bastantes casos el progreso del deportista.

Desarrollar la autoconfianza de los jóvenes es muy importante en su proceso formativo como deportistas y como personas.

Como deportistas, porque la autoconfianza es la clave para que progresen, sean capaces de enfrentar satisfactoriamente las situaciones más difíciles de las competiciones y sigan trabajando con la ilusión de alcanzar metas ambiciosas.

Como personas, porque confiar en uno mismo ayuda a afrontar las demandas de la vida y contribuye a mejorar el autoconcepto y la autoestima. (BUCETA, 2004, p.39)

Como se puede ver la confianza en uno mismo es un factor importante en la vida y tiene una influencia grande en el rendimiento del deportista. La Autoconfianza influye sobre: las emociones positivas, motivación, concentración, objetivos, esfuerzo, resistencia física y la habilidad para manejar presión.

Por que influye en esto la autoconfianza , porque cuando un jugador tiene mayor confianza en sí mismo las emociones positivas fluyen con mayor facilidad, el sujeto está más motivado porque cree que puede lograr lo que quiere, su concentración aumenta porque estará pensando solamente en lo que sabe hacer bien y no en lo malo, en sus objetivos ya que sí se siente confiado de si mismo cree que puede lograr los objetivos planteados, el esfuerzo aumenta porque la persona que cree en

sí mismo persiste hasta el final, puede finalmente lograr su estrategia de juego, y al aumentar las condiciones anteriores, aumenta la habilidad de manejar presión ya que el jugador puede relajarse y jugar con más tranquilidad y así su rendimiento mejora.

1.8.3. LAS VENTAJAS DE LA AUTOCONFIANZA SON:

- El jugador estará más relajado ante la presión, y podrá tener un pensamiento más positivo.
- Existirá mayor concentración si es que confiamos en nosotros mismo, no prestaremos atención a estímulos externos, si no tenemos confianza estaremos fijándonos en quien nos aprueba o desaprueba lo que hagamos en el momento del rendimiento deportivo.
- El jugador que se tiene confianza se establece grandes objetivos, se siente confiado de que va a lograr triunfos y generalmente termina haciéndolo.
- Un jugador con autoconfianza nunca da por perdido un partido, lucha hasta el final porque sabe que lo puede lograr, es persistente.

Como deportista y como persona vemos que tener una buena autoconfianza es muy importante para nuestra vida diaria y para un óptimo rendimiento deportivo.

En la siguiente parte se hablará primero de la Terapia Cognitiva, seguida de la Terapia Conductual y por último de la Terapia Cognitivo Conductual que es la que se utilizará para el estudio del caso.

1.9. TERAPIA COGNITIVA

La terapia cognitiva es un procedimiento activo, directivo, estructurado y de tiempo limitado que se utiliza para tratar distintas alteraciones psiquiátricas (por ejemplo, la depresión, la ansiedad, las fobias, problemas relacionados con el dolor, etc.) Se basa en el supuesto teórico subyacente de que los efectos y la conducta de un individuo están determinados en gran medida por el modo que tiene dicho individuo de estructurar el mundo (BECK, 2002, p.13).

Estamos de acuerdo con este autor ya que los pensamientos que tiene una persona son los responsables de la conducta de la misma en su mayor parte.

Las Cogniciones del individuo se basan en los supuestos que se van formando a lo largo de las diferentes experiencias de su vida.

Las técnicas terapéuticas sirven para identificar y para modificar los pensamientos distorsionados y falsas creencias que se derivan de las cogniciones.

La terapia cognitiva se sirve de una gran variedad de estrategia cognitivas y conductuales.

El objetivo de esta terapia es delimitar y poner a prueba las falsas creencias y los supuestos desadaptativos específicos del paciente.” (BECK, 2002, p.13)

En el caso particular en el que se va a trabajar uno de los objetivos sería poner a prueba las falsas creencias que serían el hecho de que el no cree en sí mismo, no cree que es capaz de lograr lo que se propone, identificar estos pensamientos erróneos y cambiarlos positivamente.

1.10. TERAPIA CONDUCTUAL

La terapia conductista proviene quizá de la palabra “conducta”. Muchas veces hemos deseado que el término no se hubiera utilizado jamás, pues fomenta la impresión (que, para ser justos, no es falsa con respecto a varios respetables investigadores de esta escuela, por ejemplo, Bijou y Baer, 1961; Ullmann y Krasner, 1969) de que nos atenemos exclusivamente a los hechos externos. (GOLFRIED, S.A., p.23)

La verdad es que siempre hemos tenido la concepción de que la terapia conductista se basa solo en el cambio de la conducta del individuo dejando de lado los pensamientos y sus experiencias pasadas, pero aquí el autor del libro Técnicas terapéuticas conductistas nos muestra su descontento al ver que las personas tenemos esa idea de esta terapia en particular.

Los terapeutas conductistas de la época actual le dan una importancia grande a los factores que determinan la conducta pero esto no quiere decir que no tengan en cuenta la significación de pasado del individuo. Consideran muy valioso las experiencias del aprendizaje pasado porque creen que eso influye en la conducta presente.

Se manifiesta por parte de algunos terapeutas conductistas que están convencidos que si no toman en cuenta los factores cognitivos en la modificación de la conducta se volvería más lenta la capacidad del terapeuta conductista para tratar muchos de los problemas a los que se enfrentan.

Lo que se cree es que para mejores resultados se utilicen estas dos terapias habladas anteriormente en conjunto.

1.11. TERAPIA COGNITIVO CONDUCTUAL

La terapia racional emotiva (Ellis, 1962) a los más recientes desarrollos de técnicas en TREC (como la reestructuración racional-Goldfriend, DeCantenco Weinberg, 1974-), pasando por intervenciones cognitivas puras (como el entrenamiento en autoinstrucción -Meinchenbaum, 1974, 1974, 1977-) y la terapia cognitiva de Beck (Beck, Rush, Shaw y Emery, 1979) han prometido grandes cambios en la cognición y estados emocionales. (LIRA, SANCHEZ, 2007, p.33)

Estas diferentes propuestas la de Ellis, y la de Beck, junto a diversos desarrollos, orientaciones y corrientes, conforman lo que actualmente se conoce en psicoterapia como Corriente Cognitivo Conductual.

Cuando se presenta un estímulo, cada persona reacciona de diferente manera, y esto está ligado por el proceso de significación que se basa en objetos y deseos de cada persona. Estos procesos de significación realizados son en base a la estructura cognitiva de cada ser humano y estas cogniciones se forman por predisposiciones genéticas y a través de la experiencia.

En la terapia Cognitiva Conductual, se basa en que los patrones de pensamiento distorsionado ejercen e influyen sobre las emociones y conductas.

Esta terapia trata de cambiar las dificultades de pensamientos, emociones, ideas y conductas desadaptativas con ciertas técnicas que permiten disminuir los síntomas que la persona presenta.

Podemos ver que esta terapia puede ser muy efectiva para trabajar en el tratamiento para elevar la autoconfianza en el deportista para que pueda cambiar esos pensamientos distorsionados acerca de lo que es capaz o no, y llegue a creerse

capaz de todo lo que se proponga, que sepa que puede cumplir cualquier objetivo que se plantee, que sepa que es igual o mejor que los demás, también para que pueda controlarse en el momento de la competencia, pueda imaginarse ganando y recibiendo ese mérito, para que pueda rendir en su nivel óptimo de habilidades deportivas y como persona también.

Esta es la terapia se utiliza las siguientes técnicas:

- Entrenamiento de relajación.
- Detención del pensamiento.
- Reestructuración Cognitiva.
- Relajación muscular progresiva.
- Técnica de la columna triple.
- Establecimiento de Objetivos
- Desensibilización sistemática.
- Utilizar la autocharla positiva.
- Autoregistro de pensamientos automáticos.
- El pensamiento racional emotivo.
- Transformación de la eficacia percibida.
- Refuerzos positivos.

Estas son algunas de las técnicas cognitivo conductuales que se aplicarán en el deportista adolescente.

El plan psicoterapéutico que se propone tiene el fin de elevar la confianza en sí mismo, con diferentes estrategias de afrontamiento basadas en técnicas cognitivo conductuales y también se trabajará en el autohablado negativo para modificarlo con una reestructuración, si es que este plan se llega a cumplir el deportista adolescente tendrá más confianza en sí mismo como persona y como jugador, el autohablado será positivo por ende su autoestima subirá y se sentirá más motivado lo que le hará enfrentarse a situaciones estresantes de mejor manera y el rendimiento deportivo será más óptimo.

CAPITULO II

DIAGNÓSTICO

2.1. ESTUDIO DEL CASO

Paciente de 16 años de edad nacido el 1 de mayo del año de 1993, nació y ha vivido toda su vida en la ciudad de Cuenca, actualmente está cursando el 5to curso en la especialidad de sociales y su estado civil es soltero.

La fuente de información es directa por parte del paciente e indirecta por parte del entrenador del deporte que realiza.

La demanda explícita es la siguiente: el entrenador manifiesta que N.N se estresa mucho cuando tiene que entrenar en ciertas ocasiones, pero especialmente en el momento que le toca jugar campeonatos o partidos difíciles.

La demanda Implícita es la falta de confianza en sí mismo.

El paciente proviene de un hogar estructurado, vive con sus padres, tiene una hermana mayor de 22 que vive en Quito desde hace seis meses por cuestiones de trabajo y tiene un hermano de 18 que se acaba de graduar y por el momento se encuentra fuera del país en un año de intercambio cultural, él es el menor de tres hermanos.

Manifiesta que tiene una buena comunicación con sus padres, se lleva bien con los dos, pero describe a su padre como estricto, duro, autoritario, perfeccionista, con carácter fuerte, su madre es más tranquila, a ella es a quien acude para cualquier situación o problema, con ella tiene más confianza. Comenta que tiene una relación buena con sus hermanos pero que se lleva mucho mas con su hermano, la diferencia de edad con su hermana y sus caracteres diferentes han hecho que no sean tan unidos.

Inicia sus estudios escolares a la edad de 5 años, con un buen rendimiento académico, con los compañeros no hablaba mucho, era más bien tímido, pero tenía sus amigos de confianza.

A los siete años de edad empieza a jugar tenis, manifiesta que su madre era jugadora y que él un día encontró una raqueta en la buhardilla y empezó a jugar y les pidió a los padres que lo inscribieran en una escuela de tenis.

A los diez años empieza a jugar sus primeros campeonatos nacionales y gana la mayoría en la categoría en ese año.

Cuando tenía 12 años también gana unos cuantos torneos nacionales y siempre estaba dentro de los tres primeros del ranking nacional, al final del año lo llaman para un selectivo para ir al sudamericano a enfrentarse con jugadores de otros países ya que se encontraba jugando muy bien, se enferma y no puede ir al selectivo, comenta que esto lo decepcionó mucho ya que tenía muchas ganas de ser parte de equipo sudamericano.

El paciente cuenta que a esta edad empezó a ser conformista ya que ganaba todo el tiempo entonces pensaba que no tenía que seguir entrenando, su entrenador Nicolás con el cual ya estaba alrededor de un año siempre le decía que no se conforme que cada vez que gane trabaje más para el siguiente torneo.

Cuando pasa a la categoría de 14 años su entrenador se va a Quito por cuestiones de trabajo, N.N manifiesta que la ida de este entrenador le afectó mucho ya que pasaba todo el tiempo entrenando y viajando con él, había compartido mucho con él y le tenía mucho cariño y estima, como entrenador y como un amigo, comenta que su motivación bajó, por el acontecimiento sucedido.

Pasó a entrenar con otro entrenador llamado Alex, gana el primer torneo nacional del año y empieza a decaer en singles, y cuando regresa después de haber perdido en uno de los campeonatos nacionales su padre lo recibe y le dice “ Si vas a seguir perdiendo y haciendo el ridículo de esta manera no te vuelvo a mandar a los torneos”, el paciente dice “ oírle decir eso a mi papá me afectó muchísimo, se me quedó esa frases clavada en la memoria”, después cada vez que iba a los siguientes torneos lo único que pensaba era” no puedo hacer el ridículo, mis papás están haciendo un esfuerzo por mandarme a estos torneos, no puedo perder”. Manifiesta que hubo un tiempo en que la relación con su padre se basaba solo en resultados tenísticos. En los siguientes torneos manifiesta que empieza a sentirse muy nervioso, con su respiración muy agitada, sus ritmos cardiacos aumentaban, sentía tensión en sus músculos y que muchas veces no podía controlar esto.

Dice que empezó a llevarse bien con su nuevo entrenador y a tenerle mucha confianza, y alrededor del año Alex se va de la ciudad por cuestiones de trabajo, y David nuevamente se queda emocionalmente inestable, luego a los 15 años se pone a entrenar con un nuevo entrenador, Raúl, por unos pocos meses y termina por irse.

Pasa a la categoría de 16, donde pasa apenas una ronda, perdiendo el resto de partidos, consecutivamente, empieza a entrenar con otro entrenador por algunos meses, sigue participando y perdiendo en los torneos, entonces decide dejar de jugar tantos campeonatos como los anteriores años, “no me sentía preparado, cada vez que salía a un torneo pensaba que iba a perder y hacer un mal papel”. También comenta que en el colegio le empezaban a mandar muchos deberes y es la primera vez que se queda en supletorios, es otra razón por la cual deja de ir a los campeonatos y también comenta que empezó a salir más con sus amigos.

Manifiesta que el cambio constante de entrenadores le afectaba ya que cada vez que empezaba o llegaba a tenerle confianza a alguno, este terminaba por irse, y esto a la final termina por desmotivarle.

Desde hace alrededor de 7 meses empieza a entrenar con un nuevo entrenador y dice sentirse mucho más estable y adaptado a su forma de entrenamiento.

Juega un torneo internacional en enero en el cual gana un partido jugando muy bien, y el siguiente pierde por muy poco, manifiesta que lo que pensaba en ese momento era que el otro jugador era mejor que él, cuando visiblemente en la parte técnica no era así.

En la parte física manifiesta que su respiración aumenta, sus ritmos cardiacos también y que no puede controlar esto para sentirse más calmado, se siente demasiado nervioso.

En febrero juega otro torneo en el que llega a la final, y dice que empieza a jugar muy mal, aunque estaba jugando bien hasta el día anterior, comenta que no confiaba en su capacidad de ejecución y que los nervios no le dejaron jugar como debía, y queda en segundo lugar, pero dice sentirse decepcionado.

Hace una semana juega la final de un torneo y manifiesta que antes del partido se sentía muy nervioso, que sentía que tenía que ganar, durante el partido pensaba el otro es mejor que yo”, “ no puedo perder”, “ estoy jugando muy mal”, “que tonto que soy” , cuando fallaba un punto, y cada vez que el otro se animaba a sí mismo, manifiesta que él desconfiaba de sus habilidades como jugador y se sentía mal, dice “ los ánimos se me iban al suelo” , y dice que cada vez que el oponente se anima él piensa que el otro está mejor y el manifiesta que se “bajonea”.

Este partido pierde y comenta que el papá no le habló toda la tarde a lo que él se le acercó y le dijo que su relación no puede basarse solo en el tenis, y su padre le dijo que él piensa que no está al nivel de los otros jugadores y que debe esforzarse más, Cuenta que esto si le afecta pero que ahora sabe llevarlo que mejor manera, aceptando las ideas diferentes del padre y comunicándose con él, pero dice que prefiere que no lo vea jugar en los torneos.

El paciente manifiesta “no confío en mí mismo dentro de la cancha de tenis, no confío en mis habilidades”, cuenta que en el ámbito social con sus amigos se siente muy cómodo y tranquilo, que le gusta salir y se siente bien, confía en el mismo en ese momento en esas situaciones, caso que no le ocurre cuando está jugando tenis.

Su entrenador manifiesta que es poco expresivo dentro de la cancha y cuando se habla a él mismo es para criticarse, “él piensa que juega menos de lo que en realidad juega”, “piensa que un jugador del mismo nivel es mejor que él”.

Los aspectos afectivos y su autoimagen: Existen sentimientos de resentimiento con su padre, ya que cuando habla del acontecimiento a los 14 años, la voz se le entrecorta, pero habla del asunto lo cual es positivo para el paciente, y está aprendiendo a sobrellevar esa situación. Su estado de ánimo en el momento de las competencias varía, ya que no puede controlar sus pensamientos negativos, y él mismo manifiesta “me falta actitud positiva en la cancha”. Manifiesta que muchas veces siente que “debe ganar”, que “tiene que ganar”. Tiene ideas de inferioridad con respecto a sí mismo como jugador, cree que es menos que el resto de jugadores. Tiene sentimientos de inseguridad como jugador.

Es sociable y sus relaciones con el resto de personas son buenas, es una persona tranquila y humilde.

Tiene algunas expectativas dentro del tenis que quisiera cumplirlas.

En la siguiente semana viajará por el lapso de 8 días a Paraguay a jugar un torneo internacional, del cual habla muy emocionado, sin embargo empezaron algunos síntomas como malestar estomacal, y pensamientos negativos.

Reactivos aplicados:

Se aplicó el test de la lluvia.

Se aplicó el test de la familia.

Se aplicó el Inventario del Rendimiento Psicológico (James. E Loehr, 1992)

Se aplicó el Cuestionario de enfrentamiento al Estrés Competitivo (Gonzalez, L.G. Inst. Medicina del deporte 1995).

Los resultados de todos los tests se anexarán al final.

2.1.1. APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA:

Diagnostico Informal: Paciente de 16 años de edad que presenta los siguientes rasgos de personalidad evitativa:

- No tolero los sentimientos desagradables
- Quedar expuesto como inferior o inadecuado sería intolerable.
- Si pienso o siento algo desagradable debo de tratar de apartarlo de mi mente.
- Está inhibido en ciertas situaciones por sentimientos de inferioridad que lo invaden.

También cumple con algunos rasgos de personalidad por dependencia que son los siguientes:

-No debo hacer nada que ofenda a quien me apoya o me ayuda.

-La persona que me ayuda puede ser segura, darme lo que necesito y apoyarme, si quiere hacerlo.

-No puedo tomar decisiones por mí mismo.

- Tiene dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía)

Presenta sintomatología física como nerviosismo, tensión muscular, aceleración de los latidos cardíaco, aumento del ritmo respiratorio, cansancio y a veces dolores estomacales, algunas veces en los entrenamientos pero la mayoría de veces en el momento de torneos y campeonatos, estos son causados por el estrés.

Una de las causas del estrés en el deportista es por una autoconfianza baja en el ámbito deportivo, especialmente en el momento de las competencias, que se presenta aproximadamente desde los 14 años.

Se le aplicó el inventario de rendimiento psicológico que fue elaborado por James E. Loehr en 1992, para conocer el rendimiento atlético en varias disciplinas deportivas, utilizado por Hernández Mendo (1993, 1995), en el que el paciente obtiene una puntuación de 12 en una escala de 30 puntos en autoconfianza, lo que significa que necesita atención.

También presenta una puntuación de 12 en la escala de control de energía negativa, que son emociones negativas como el miedo, frustración, enojo que necesitan ser trabajados para que pueda controlar esas emociones y pueda estar calmado y tranquilo en las competencias. Presenta una puntuación de 17 en control motivación que significa que tiene que trabajar para mejorar este estado motivacional.

Presenta sentimientos de inferioridad con respecto a si mismo como jugador, no cree en sí mismo como jugador, falta de confianza en sí mismo para lograr sus objetivos, autohablado negativo, se autocritica todo el tiempo en el momento de jugar.

Se pone demasiado nervioso el momento de los partidos y no puede relajarse, sus músculos se mantienen tensos y su respiración se acelera, no puede controlar esto.

Tiene distorsiones cognitivas que se presentan en el momento que tiene que jugar un partido importante o en el entrenamiento como: “Que tonto que soy”, “el otro es mejor que yo”, “juego mal”, “porqué falle”, “todo el esfuerzo que hacen mi padres y yo pierdo, que van a decir”, que se han podido observar en el momento del entrenamiento y de los partidos en torneos.

Recomendaciones:

-Continuar con el tratamiento para elevar su autoconfianza, ya que si su confianza en sí mismo sube su rendimiento también lo hará.

-Realizar una planificación de objetivos y metas que pueda cumplirlas, esto le ayudará a que cada vez que las cumpla se irá fortaleciendo su autoconfianza.

- Trabajar en los pensamientos distorsionados con respecto a sí mismo como jugador, para que así sus pensamientos estén acordes a la realidad, y deje de ser autocrítico.
- Cambiar el autohablado negativo por un autohablado positivo.
- Trabajar en la aceptación de sí mismo como jugador.
- Trabajar en control de energías negativas para que pueda controlar sus emociones, como enojo, frustración y pueda estar calmado.
- Tomar en cuenta el control atencional para que pueda estar más concentrado en los momentos críticos de la competencia.
- Trabajar en técnicas de relajación y respiración.
- Seguir reforzando su motivación.

2.2. RESULTADOS E INFORMES DE LOS TEST PROYECTIVOS

TEST DE LA LLUVIA

ANALISIS DE RECURSOS EXPRESIVOS:

Dimensiones

Dibujo mediano: Persona bien ubicada en el espacio.

Emplazamiento

Margen Central-Izquierdo: Equilibrio entre tendencia de introversión y extroversión, buen uso del espacio. Representa lo pasado, lo primario, lo materno. Debilidad, fatiga, desaliento.

Trazos

Línea armónico, entera, firme: Persona sana.

Presión

Presión normal: Equilibrado, elaborador, armonioso.

Tiempo

Dificultad para empezar el dibujo: Dificultad para emprender una tarea nueva, para tomar decisiones.

Secuencia: Comienza dibujando el paraguas lo que significa, excesiva defensa.

ANALISIS DEL CONTENIDO

Orientación de la persona

Con orientación dubitativa: Falta de decisión.

Detalles, accesorios y su ubicación

Objetos sobre la persona: Representan presiones, fantasías, necesidad de protección.

Nubes: En el dibujo se representan dos nubes que son sus padres y significa que existe algún tipo de presión sobre él.

Vestimenta

Corbata: Signo sexual, debilidad.

Zapatos con cordones: impulsos sexuales, frecuente en adolescentes.

Paraguas como defensa

Paraguas cubriendo adecuadamente a la persona: Implica defensas sanas, sentimiento de adecuación. Capacidad de preveer.

Partes del cuerpo

Ojos como puntos: Retraimiento, inseguridad

No dibuja cuello: Lo que significa incomodidad y falta de confianza

Cuerpo cuadrado: debilidad mental

Hombros anchos: Sentimientos de inseguridad e inadaptación.

Brazos pegados al cuerpo: Reservado, retraído.

Manos Ocultas: Evasión de problemas

Piernas largas: Lucha por la autonomía

Doble línea de apoyo debajo de los pies: Puede simbolizar algún acontecimiento ocurrido en la infancia que quedó marcado.

MECANISMOS DE DEFENSA

Represión: Figuras muy tapada, completas.

Desplazamiento: Preocupación por detalles en el dibujo.

INFORME FINAL

El test de la lluvia ha sido aplicado y los puntos positivos que se pueden ver en el test son: es una persona bien ubicada en el espacio, es equilibrado, armonioso, elaborador, busca un punto central entre introversión e extroversión, se puede ver un sentimiento de adecuación y posee defensas sanas.

También se ha podido observar que tiene todavía una dependencia materna, presenta necesidad de protección, se le dificulta la toma de decisiones. Se puede ver también algún tipo de presión por parte de los padres hacia él.

Se pueden notar impulsos sexuales lo cual es normal en los adolescentes. Se puede ver inseguridad, falta de confianza, debilidad mental, reservado, evasión de problemas y lucha por la autonomía.

Los mecanismos de defensa que se presentan son: Represión y Desplazamiento.

TEST DE LA FAMILIA

CARACTERISTICAS GENERALES DE LOS DIBUJOS

El tamaño

Dibujo Normal: Los benjamines, por lo general viven en una situación de ambivalencia: suelen ser por una parte, más mimado y sobreprotegido, y por otra parte, como parecen menos maduros que sus hermanos, los padres les tratan un poco al margen de las normas familiares; además la costumbre de recibir ayuda puede dar lugar a un Yo débil.

Emplazamiento

Ubicación en la parte central con una pequeña tendencia hacia el margen superior: La zona del centro, es la zona del corazón, del afecto y de la sensibilidad. La ubicación central significa seguridad.

El emplazamiento hacia la parte superior: Significa que busca satisfacción en las fantasías.

Sombreado

Existe sombreado en el pelo del padre y en el del paciente: lo que presenta algún tipo de ansiedad y angustia con respecto él y su padre, posiblemente diferencias de pensamiento

Incomunicación

Los dibujos están conectados entre sí: lo que significa que tiene una buena comunicación.

VALORIZACION Y DESVALORIZACION

La madre dibujada en primer lugar: Refleja algún tipo de dependencia con la madre.

Posibilidad de algún conflicto.

Otros indicios de valorización: El padre esta dibujado más grande que el resto de la familia y parece que estuviera delante del resto de la familia, esto significa una identificación consciente o inconsciente, positiva o por temor con el progenitor del mismo sexo.

Manos ocultas en los dibujos

Posibles dificultades de contacto o sentimiento de culpa. Evasión de Problemas.

COMPONENTES JERARQUICOS

El bloque parental

Existe un bloque parental madre-padre, donde se puede ver una desvalorización de la madre ya que esta se encuentra más pequeña y más atrás del padre.

La jerarquía de hermanos

Alteración de la jerarquía de hermanos: Si, existe alteración total de la jerarquía de hermanos, esto proyecta en alguna manera conflictos de rivalidad fraternal, lo cual es normal en la etapa de adolescencia.

La jerarquía familiar

Orden jerárquico normal alterado: Posibles tensiones emociones.

INFORME FINAL

El paciente muestra después de aplicarle el Test de la Familia los siguientes puntos importantes a ser tomados en cuenta, indica que posiblemente por ser el benjamín de su familia es el más sobreprotegido y mas mimado, como parece el menos maduro de sus hermanos, probablemente se le trate un poco al margen de las normas familiares y como está acostumbrado a recibir ayuda puede crear un Yo débil.

Muestra seguridad y busca satisfacción en las fantasías. Se puede ver que presenta ansiedad y/o angustia con relación al padre posiblemente por diferencia de pensamientos, también se ve una buena comunicación entre toda la familia.

Se refleja algún tipo de dependencia con la madre y desvalorización de la misma, una sobrevalorización hacia al padre, identificación con el padre consciente o inconsciente por temor o admiración.

Posibles dificultades de contacto o sentimiento de culpa, evade los problemas. Posibles tensiones emocionales.

2.3. RESULTADOS DEL INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

Se le aplicó el inventario de rendimiento psicológico al paciente en el cual ha presentado las siguientes puntuaciones en una escala de 30 puntos.

En autoconfianza obtiene 12 puntos.

En energía negativa tiene 12 puntos.

En control de la atención obtiene 16 puntos.

En control visual y de imagen obtiene una puntuación de 23

En control motivacional obtiene una puntuación de 17.

En energía positiva obtiene 21 puntos.

En control de actitud obtiene una puntuación de 20.

En general obtiene una puntuación de 17.

Esto significa que autoconfianza y energía negativa necesitan de mayor atención especial.

Seguido de Control de la atención y control motivacional que necesitan también atención.

Energía positiva y control de actitud están dentro del promedio.

Control visual y de imagen está en un nivel superior.

2.4. RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS COMPETITIVO

En el cuestionario de enfrentamiento al estrés competitivo se miden tres áreas: manejo de la excitación, manejo de los pensamientos y manejo de la conducta.

Se le ha aplicado al paciente N.N el cuestionario estos son los siguientes puntos que deben ser tomados en cuenta en las diferentes áreas.

Manejo de la Excitación: El paciente se muestra ambivalente ya que en ocasiones la excitación de expresa y en otras se oculta.

Manejo de los pensamientos: La mayoría de pensamientos que presenta son los siguientes:

- **Pensamientos Mágicos:** Pensamientos que pueden encontrarse fuera de la realidad.
- **Pensamientos de descontrol ajeno:** Pensamientos que alejan al atleta del compromiso directo con el rendimiento, al confiar en errores del contrario o compartir con ellos las posibilidades del fracaso.
- **Pensamientos mímicos:** Pensamientos dirigidos a reproducir un patrón ideomotor efectivo como elemento regulador de la ejecución.
- **Pensamiento de persistencia del obstáculo:** Pensamientos que retoman errores pasados o las causas de fracasos parciales.

Manejo de la conducta: En el sujeto se presentan las siguientes características:

- Manejo táctico de la conducta: La conducta se dirige a apoyar el rendimiento con acciones de sentido práctico y táctico.
- Fuerte búsqueda de apoyo: La conducta se dirige a lograr apoyo externo, humano u objetivo.
- Conducta de polarización interna: La conducta se dirige a lograr un locus de control interno.

CAPITULO III

TÉCNICAS COGNITIVO CONDUCTUALES PARA ELEVAR LA

AUTOCONFIANZA

Las estrategias y recursos que se utilizarán en el tratamiento para elevar la autoconfianza se explican a continuación con detalles para su aplicación.

3.1. LA GESTIÓN DE OBJETIVOS

Esta técnica tiene su origen en la teoría motivacional, constituye uno de los componentes esenciales y más valiosos del éxito de un deportista.

Esta técnica es utilizada para optimizar la dedicación, donde el deportista debe aprender inicialmente a definir claramente los objetivos que espera alcanzar, no deben ser muy sencillos ya que se provocaría aburrimiento, ni demasiado exigentes, porque si no los cumple se decepcionaría, debe ser capaz de fijarse objetivos realistas y sobre todo con grandes posibilidades de ser alcanzados. Es un hecho que muchos deportistas no saben fijarse objetivos claros, progresan en ocasiones, pero no saben realmente hacia donde se dirigen. Al aplicar este método de la gestión de objetivos no debe utilizarse solamente por parte de los atletas, sino conjuntamente con los entrenadores.

Un buen trazo de metas le da al atleta un margen en tres áreas:

-Dirección: metas que le indican a donde necesita ir y como llegar allá.

-Retroalimentación: Metas que le indican cuando está progresando.

-Apoyo: metas que lo mantienen avanzando cuando probablemente de otro modo se daría por vencido.

Un efectivo trazo de metas se debe convertir en un hábito, ya que si no se convierte en hábito, este se puede apagar (usualmente cuando las cosas aparentan ir bien.) Cuando el trazo de metas se convierte en una parte automática de su vida, será de mayor ayuda.

Se debe iniciar trazándose metas pequeñas lo cual le ayudará a alcanzar las metas grandes. Tiene que empezar trazando metas diarias, semanales, mensuales y anuales.

3.2. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN

Es una técnica conductual que puede aplicarse a toda una serie de problemas. La relajación muscular progresiva (Jacobson, 1983) consiste fundamentalmente en tensar y relajar alternativamente grupos musculares concretos.

Las condiciones ideales para la relajación progresiva:

- Una habitación tranquila.
- Un lugar cómodo para tenderse, una colchoneta, o suelo acolchado.
- Una pequeña almohada para la cabeza.

Saber cómo reposar el cuerpo permite usar la energía corporal con mayor eficacia. Creando y liberando tensión aprendemos a percibir sensaciones sutiles en los músculos, a reconocer diferentes niveles de tensión y a liberarla. Se cree que la tensión muscular va de la mano con el estado mental, se cree que los músculos que se hallan innecesariamente tensos, reflejan su tensión en la mente. Los órganos internos también se beneficiarán en cuanto al ritmo cardiaco, la tensión arterial y la respiración disminuirán mientras la persona esté relajada.

Se le pide a la persona que se tienda boca arriba, con los brazos a sus lados y sin cruzar las piernas, inicialmente los ojos están abiertos por tres o cuatro minutos y después se le pide que los cierre y se deja que pasen unos pocos minutos para que calme sus nervios.

Golfried y Davison(1976) proponen que el habla del terapeuta sea suave , melódica, cálida y que siga un ritmo más lento que el patrón del habla normal. Se aconseja realizar entre cinco y diez segundos de tensión muscular por cada veinte segundos de relajación muscular. El vocabulario utilizado en el guión de relajación debe estar adaptado al desarrollo de la persona.

Wexler sugiere el ejercicio de las diez velas como visualización. La persona recibe la instrucción de imaginar una fila de diez velas. A continuación debe apagar una vela cada vez que expulse el aire. La visualización hace que las personas se impliquen y les mantiene ocupados mentalmente, para evitar otro tipo de pensamientos.

3.3. DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA

Es un proceso de contracondicionamiento que se utiliza para reducir miedos, ansiedad, angustia y sensaciones desagradables. Fue diseñada por Wolpe (1958), la desensibilización sistemática implica emparejar estímulos que generen ansiedad con un agente que produce un contracondicionamiento (que suele ser la relajación). La presentación simultánea hace que la ansiedad o estrés o miedos sea inhibida por su opuesto (la relajación).

El proceso de la desensibilización empieza dividiendo el miedo en sus elementos constituyentes, después se puntúa cada componente y se establece una jerarquía. Una vez que se ha dividido el miedo, se empieza con el elemento más bajo de la jerarquía.

Se le da el adolescente la instrucción de que se relaje y se le invita a imaginar una escena agradable, cuando está relajado se presenta el primer elemento de la jerarquía, y se le da la instrucción de levantar un dedo si siente ansiedad o estrés, cuando la persona

levanta el dedo se le indica que deje de imaginarse eso y se imagine la escena agradable de antes. A medida que la persona va dominando las escenas, se va avanzando por la jerarquía hasta que logre dominar el nivel más intenso de miedo.

Se recomienda presentar la escena generadora de ansiedad inicialmente durante 10 a 15 segundos, esta duración se va ampliando en situaciones posteriores. Y el período de relajación debe extenderse entre 15 a 20 segundos.

3.4. DETENCIÓN DEL PENSAMIENTO

La técnica de la parada del pensamiento permite a los que tienen pensamientos negativos perturbadores, bloquearlos en su mente. Lo que se trata con esto es intentar poner términos a estos pensamientos mediante una parada verbal que puede ser pronunciada por un especialista, después el deportista deberá pronunciarlo en voz alta para interiorizar esta señal y para repetirla mentalmente cuando tenga necesidad. Por ejemplo: el deportista que se dice “ el siguiente punto lo voy a fallar” o “ voy a perder”, se hará un stop mental para detener esas ideas negativas y elaborar de manera inmediata ideas positivas.

Ejemplo

1. Situación: Durante el calentamiento, antes del juego, me estoy exigiendo a mí mismo. Esto parece poner mucha presión sobre mí y me causa tensiones y ansiedad, sabiendo que yo tengo que realizarlo perfectamente.
2. Oración Negativa: “tengo que ganar”, “No puedo cometer errores”.
3. Deteniendo el pensamiento negativo: “Alto, Courtie” (me lo digo mientras tomo un descanso, respiro profundamente, y me enfoco en las cuerdas de mi raqueta).

4. Remplazo Positivo: “acertar tiros sólidos”. “Mantener la pelota en juego” (autocharla será enfocada en qué necesito hacer para desempeñarme bien).

3.5. TÉCNICA DEL AUTOHABLADO

El auto hablado incluye todos los pensamientos determinados y aleatorios que corren a través de su mente, todas las cosas que se dice a usted mismo, sean en silencio o en voz alta. El auto hablado puede ser positivo, le puede decir a usted que es lo que tiene que hacer y donde usted necesita enfocarse. Puede motivarlo (“tu puedes”) y, si es guiado correctamente, puede servir para un número de otras funciones benéficas.

Desgraciadamente cuando se lo deja sin entrenar, el autohablado puede llegar a ser negativo (“apestas, así que renuncia”), pesimista y crítico. Tal habla interna definitivamente o ayuda a desempeñarse y, en muchos de los casos, probablemente dañe la participación.

Pautas para mejorar el autohablado:

-Enfóquese en el presente, todo lo que usted puede controlar está en el HOY MISMO, así que es ahí donde deben estar sus pensamientos.

-No vea sus debilidades en la competencia, lo que debe hacer es bombardearse a sí mismo con sus fortalezas como atleta, además de pensamientos positivos e informativos.

-No se enfoque en los resultados, usted no tiene control sobre los resultados. Lo que usted sí controla es su desempeño y actuación. Dirija su diálogo interno hacia aquello en lo que usted necesite para ser exitoso y confíe en que el resultado cuidará de sí mismo.

-No se enfoque en factores incontrolables: No se puede controlar el clima, los retrasos, los árbitros, concentrarnos en esto solo hace perder energía. Mantenga sus pensamientos en los factores que están dentro de su control.

-Es apropiado trabajar hacia la perfección pero irreal lograrlo en cada competencia, al hacerlo así lo dejará frustrado y furioso cuando no es perfecto y lo llevará a hablarse negativamente. Esforzarse para la perfección está bien, exigirse la perfección no lo está.

- Y finalmente desarrolle su propio plan de autohablado en la competición. Prepare por adelantado lo que quiere decirse a sí mismo y lo que quiere reforzar para desempeñarse bien. También identifique potenciales distractores y como usted lidiará con cada uno, enfocándose en su autocharla apropiada. Una parte de su preparación para competir será repasar mentalmente esta estrategia.

3.6. REESTRUCTURACION COGNITIVA

El objetivo de este procedimiento (Goldfried y Goldfried, 1979) es ayudar a las personas a pensar de una manera más adaptada y lógica.

Tiene las siguientes fases:

- Proporcionar al paciente una información general que le ayude a darse cuenta del importante papel de las cogniciones en las respuestas emocionales.
- Reconocimiento de la irracionalidad de ciertas creencias, y discusión con el paciente para que las encuentre, si las hay, pruebas convincentes que sustenten lo irracional de sus actitudes.

- Análisis de diversas situaciones ansiógenas y registro de los pensamientos no realistas provocados por dichas situaciones que determinan sus emociones desadaptativas.
- Sustitución de los pensamientos irreales por pensamientos mas adaptativos en las situaciones registradas. Esto significa romper la asociación entre la situación desencadenante y la cognición previa. El paciente va describiendo la situación que lo pone nervioso, de forma gradual, al aparecer la tensión, terapeuta y paciente reestructuran cognitivamente la experiencia.

3.7. TÉCNICA DE LA COLUMNA TRIPLE

Su dialogo autocrítico interno le crea una sensación de inutilidad. Las afirmaciones autodegradantes como: “Que tonto que soy”, “El es mejor que yo”, “Soy inferior al otro jugador”, son las que crean y alimentan sentimientos desagradables.

Para superar este hábito mental, es necesario seguir tres pasos:

- Reconocer y anotar los pensamientos autocríticos cuando pasan por su mente.
- Saber porque esos pensamientos no son reales
- Practique respuestas para esos sentimientos a fin de desarrollar un sistema de autoevaluación más realista.

Para emplear esta técnica lo único que debe hacer es trazar dos líneas en una hoja en blanco para dividirla en tres partes. Titule la columna de la izquierda como “Pensamientos distorsionados (autocrítica)”, la del medio “Distorsión cognitiva”, y la de la derecha “Respuesta racional (autodefensa)”.

En la columna izquierda anote todas esas autocríticas que se hace cuando se siente inútil. En la columna del centro con la ayuda del terapeuta va a identificar a qué grupo de distorsiones cognitivas pertenecen sus pensamientos, y en la columna de la derecha va a anotar un pensamiento más racional y menos inquietante, trata de reconocer la verdad, tiene que anotar algo realista y convincente. Esta respuesta racional nos hará dar cuenta de lo que era ilógico y erróneo con respecto al pensamiento autocrítico.

Este método se debe realizar de 10 a 15 minutos diarios, este autoregistro expone al final del día el carácter ilógico de los pensamientos que lo perturban.

3.8. EL PENSAMIENTO RACIONAL EMOTIVO

Elaborado por A. Ellis, según este, algunas personas tienen creencias subjetivas arraigadas en su mente, interpretan mal o de manera equivocada ciertas situaciones de su vida, por ejemplo: un deportista que está bien preparado para un enfrentamiento, llega el día de la competencia y resulta presa de los nervios, angustia, estrés que no consigue superar teniendo así un pésimo resultado. No aceptará ese deportista atribuir el fracaso al estrés, sino que pondrá en duda su competencia. Estas reacciones son frecuentes cuando existe una falta de confianza en uno mismo, que se traducen en la mente del deportista mediante frases, “el es mejor que yo”, “yo solo puedo ganar a los más débiles”, “soy un tonto por fallar esa bola”.

Estos pensamientos negativos, debilitan al atleta, también hay que cambiar las siguientes frases que muchas de las veces están arraigadas en la mente del mismo: “es preciso”, “es necesario que gane”, “es preciso que gane”, “Debo ser el mejor”. Estas son frases que son para el exterior, debemos lograr que el deportista las cambie por “yo quiero”, entonces el deportista alcanzará su objetivo más fácilmente para sí mismo y por

si mismo, el objetivo es cambiar estas creencias negativas por positivas, preguntarle al deportista porque piensa eso. Después hay que hacer que el propio deportista desmonte este mecanismo negativo para transformarlo en positivo.

3.9. TÉCNICA DE PERSUACIÓN

Consiste básicamente en persuadir con la palabra, para tratar que los atletas tomen conciencia acerca de cualquier situación que lo esté haciendo cambiar el orden de cumplimiento de las normas que rigen el régimen de participación deportiva, se trata de devolverle al deportista su confianza.

La persuasión ayuda a que no agoten los recursos pedagógicos y psicológicos que necesitan los psicólogos y entrenadores para dirigir acertadamente todo el proceso.

3.10. LA TRANSFORMACION DE LA EFICACIA PERCIBIDA

Esta técnica nace de las investigaciones llevadas a cabo por Albert Bandura, donde algunos deportistas tienen una visión pesimista de sí mismos, están seguros de no poder alcanzar el éxito porque han perdido un enfrentamiento o han obtenido un mal resultado en algunas ocasiones. Los absorbe una espiral de fracasos, ya que están sumamente convencidos de su ineficacia. Lo que intenta el psicólogo es recuperar la confianza de ese atleta en sí mismo, que puede ser recuperada en un primer momento por medio de sugestión eliminando la seguridad del fracaso. Luego en las sesiones de relajación el atleta podrá intentar librarse del estrés y angustia que acompañan su temor al fracaso.

Se trata de observar a otro atleta que está en situación de éxito, y pueda estudiar sus comportamientos y las consecuencias de los mismos. El observador podrá así modificar su comportamiento en función de ejemplo que le ha sido ofrecido.

Finalmente debe ponerse un objetivo alcanzable y obtener ese éxito para reducir en lo posible su temor al fracaso.

3.11. MANEJO DE ENERGÍA

Sin lugar a dudas, el rendimiento máximo de los deportistas depende en gran parte de su energía psíquica (González, 1996). Sin embargo, es importante desarrollar destrezas adecuadas para el manejo de esa energía (Baumann, 1993; Railo, 1986). En última instancia se trata de ayudar al deportista a maximizar la energía positiva y a reducir la negativa (Valdés, 1996; Weinberg & Gould, 1999), de manera que su rendimiento sea el mejor posible.

La energía psíquica tiene que ver con la forma e intensidad con que opera la unidad cognitivo y emocional - afectiva en el deportista. Esta energía se puede manifestar de manera óptima, relacionándose con pensamientos y emociones positivas para el rendimiento.

Los deportistas deben trabajar con metas reales. Ayudarles para que se concentren en el presente, evitando la tendencia a vivir exclusivamente de las experiencias y sueños. Es preciso hacer conciencia conjuntamente con el deportista que, tanto el pasado como el futuro están fuera de su control y que, tanto las experiencias como las aspiraciones adquieren funcionalidad en la medida en que fortalecen la energía psíquica del deportista concentrada en el presente (Bump, 1989; Martens, 1987).

Como ejercicio podría ser de utilidad que el deportista describa situaciones en que se ha sentido fuera de la zona de energía óptima e indicar el momento en que se sale de esa zona, para finalmente hacer una lista de posibles mecanismos de afrontamiento y ejercitarse en el uso de los mismos (Bump, 1989; Martens, 1987).

Se puede enlistar cosas que descarguen sus “baterías” físicas y emocionales para entrenamientos y competencias (cosas que lo hacen sentir agotado, descargado o desanimado).

Para incrementar su energía de entrenamiento y competencia enliste cosas que cargan sus “baterías” físicas o emocionales (cosas que lo hacen sentir encendido, energía elevada, o psicológicamente preparado y cárguese de su entorno, con todas estas cosas que ha enlistado y añada cuantas más energías pueda y trate de eliminar lo que le hace sentir descargado.

Consiste en ayudar al deportista a ser más consciente de sus patrones de comportamiento y a identificar las causas de su energía negativa. Induzca al deportista a tomar acciones concretas para reducir su energía negativa, maximizar la energía positiva y moverse dentro de la zona óptima de energía (Weinberg & Gould, 1999; Bump, 1989).

El monitoreo sistemático de la energía psíquica tanto en entrenamientos como en la competición es fundamental. Sólo a través de la evaluación periódica del nivel de energía psíquica, es posible para el deportista tomar acciones que le permitan el manejo de la misma.

3.12. IMÁGENES MENTALES

La Destreza de la que estos individuos hablan es llamada de varias formas: imagen, visualización práctica mental, repaso mental, pero lo que ellos tienen en común es la idea de usar su imaginación para ayudarse a alcanzar sus metas. Una forma en la que una imagen mental puede ser útil, es preparándolo a usted para el éxito, a través de imaginarse a sí mismo desempeñando perfectamente una destreza, repasándola mentalmente. Destrezas de buena imagen pueden ser usadas para ayudar al deportista a ajustar el humor pre-competitivo y competitivo y sus niveles de energía. La imaginación también puede ser eficaz, cuando está aprendiendo una destreza, dándole extra, enfocada práctica de esa destreza, todo en su cabeza.

Pautas para usar mejor la imaginación:

-Manténgase calmado y relajado: Si su cuerpo está tenso tómese unos minutos para relajarse y enfocarse.

-Use todos sus sentidos: es importante imaginarse a sí mismo, pero también sentir, escuchar, pensar, su posición corporal, e incluso lo que percibe con el olfato y gusto, poniendo atención a cada detalle de sensaciones, como la ropa, la multitud, pueden ayudar a hacer su imaginación más vivida.

-Controle sus imágenes: Asegúrese de mirarse desempeñando su rutina como usted quiere desempeñarla.

-Al principio mantenga la práctica de la imaginación más fácil: Generalmente al principio es mejor practicar su imaginación en un ambiente con pocas distracciones. Inicialmente use imágenes que no sean amenazantes y que no sean estresantes, así su

destreza imaginativa puede desarrollarse de manera más completa en un ambiente de bajo estrés.

-Use su sentido de “percepción”: Haga sus imágenes más vívidas incluyendo algún movimiento con su imaginación, esto le ayuda a crear una experiencia corporal para lograr emparejar lo que está imaginando y pueda fortalecer la imagen propia.

-Practicar: Igual que la habilidad física, la imaginación mental puede impulsarse a través de la práctica, demórese por lo menos de diez a quince minutos ejercitando su imaginación.

3.13. REFUERZO POSITIVO IMAGINADO

Consiste en que el atleta construya mentalmente el objetivo que desea alcanzar, el deportista hace abstracción del estrés y de la angustia que antecede a la competencia. Se tiene que imaginar a sí mismo sobre el podio, con una medalla de oro, un ramo de flores en las manos, el público aclamando su nombre y su entrenador felicitándolo. En lugar de visualizar la angustia y el estrés, visualiza el éxito.

3.14. REFUERZO POSITIVO

Se basa en la motivación de logro, que consiste en la motivación del individuo por conseguir algún fin, esforzándose más para conseguir su objetivo.

Consiste en que al llevar a cabo una conducta, se obtiene un resultado positivo, premiando la conducta deseable, lo que hace que el individuo tienda a repetir la conducta para así obtener consecuencias positivas adicionales.

El entrenador tiene que encontrar un refuerzo apropiado, y hacer que el refuerzo sea contingente a la ejecución deseable.

Tipos de refuerzos eficaces:

Refuerzos sociales: Elogios, sonrisas, palmadas en la espalda, etc.

Refuerzos materiales: Trofeos, medallas, camisetas, etc.

Refuerzos de actividad: Jugar un partido en vez de hacer ejercicios repetitivos, jugar en una posición diferente, etc.

Actividades especiales: Ir a ver un partido profesional, fiesta del equipo, etc.

Conductas a reforzar:

La elección de conductas apropiadas a recompensar también es decisiva. Es evidente que no se puede premiar a una persona cada vez que haga algo bien. Hay que escoger las conductas más importantes y adecuadas y concentrar en ellas las recompensas. No solo han de centrarse en el rendimiento sino también en otras como:

- Recompensa de las aproximaciones al éxito: cuando el individuo está adquiriendo nuevas destrezas, especialmente si son complejas, recompensando las pequeñas mejoras a medida que avanza el aprendizaje.
- Recompensa de la ejecución (no solo del resultado): la mayoría de entrenadores tienden a recompensar en función del resultado por su énfasis de victoria. El entrenador debe centrar el refuerzo en el rendimiento del deportista más que en el resultado de dicho rendimiento. En las terapias cuando colabore y este tratando de que las cosas funcionen.

– Recompensa del esfuerzo: Es muy importante que los entrenadores reconozcan el esfuerzo como parte de la ejecución. No todos van a tener éxito pero sí pueden esforzarse para ello y eso es lo que hay que reforzar positivamente más que el éxito en sí. Cuando se le vea en la práctica utilizar o por lo menos intentar utilizar las técnicas aprendidas en terapia.

– Recompensa de las habilidades sociales y emocionales: Más que la importancia del ganar a cualquier precio, es la importancia que tiene el juego limpio y el buen comportamiento, buena mentalidad, un buen auto hablado, todo esto debería ser también objeto de refuerzo positivo.

3.15. TÉCNICAS PARA TENER CONTROL ATENCIONAL

La atención es la habilidad para cambiar el foco atencional de un estímulo a otro, es decir como una percepción selectiva y dirigida. Lo que necesita el deportista es que su foco atencional esté dentro de la cancha en cada punto y no en los estímulos externos como la tribuna, gente, ruidos, etc.

Muchos deportistas utilizan las rutinas para mantener la atención por un momento considerable que significaría que el deportista está concentrado.

Las rutinas le permitan tomarse un tiempo, respirar y centrarse en lo que va a hacer a continuación. Estas rutinas pueden ir descubriendo en sus entrenamientos, que le hace sentir cómodo y poco a poco ir las utilizando en situaciones de partidos. De este modo asociará una rutina concreta con la activación de la concentración.

Estas rutinas una vez que ya sean automática, le servirán como apoyo y ayuda para prepararse y concentrarse. Cuando un deportista ya sabe cuál es su rutina, debe ir calculando el tiempo que le tomará desarrollarla, según su criterio, para sentirse más concentrado y más preparado.

Por ejemplo: Para concentrarse, se detiene unos segundos, y luego mira las cuerdas de su raqueta, pensando en lo bien que esta desenvolviéndose en el partido, “lo estoy haciendo muy bien”, respira profundamente contando hasta 8 y se siente listo para el siguiente punto.

3.16. CONCLUSIONES

Se debe encontrar un equilibrio entre lo mental, lo físico, lo técnico y táctico. Hay que proponer una buena preparación del deportista para alcanzar las metas definidas.

Realizar entrenamientos físicos, técnicos, tácticos y mentales adecuados a cada deportista. Combinar la práctica real con la práctica mental; utilizar la práctica mental para observar y corregir errores técnicos y tácticos. Tener una estrategia antes de las competencias que serán utilizadas con el adversario. Utilizar la práctica mental para detectar y entrenarse en solucionar posibles obstáculos en las competencias para poder rendir al cien por ciento.

CAPITULO VI

PLAN DE SESIONES A EJECUTARSE

4.1. SESIONES QUE SE REALIZARÁN

Sesión 1: Se aplicará la técnica de gestión de objetivos, con la ayuda del entrenador, el deportista se pondrá objetivos, lo cual lo hará sentirse más motivado porque trabajará con el objetivo que quiere conseguir. También se trabajará en el trazo de metas cortas, semanales y mensuales, esto ayudará al paciente a que cada vez que cumpla una meta corta, se sienta más animado, más concentrado para conseguir la siguiente meta y confiará más en sus habilidades como jugador. Esta técnica ayudará al paciente a que refuerce su autoconfianza con el cumplimiento de metas y se vaya acercando al cumplimiento de un objetivo, verá que él es capaz de lograr lo que se propone.

Los reforzadores positivos, se utilizarán en las sesiones y entrenamientos cada vez que cumpla una tarea o un objetivo.

Sesión 2: Se explica al paciente en qué consiste la relajación progresiva y como se la va a realizar, se necesita un lugar tranquilo, sin ningún estímulo que le cause estrés al deportista, se le enseñará a respirar y a relajarse, con esto tendrá una herramienta para enfrentar situaciones de competencia, de ansiedad o de falta de confianza las cuales podrá controlar de mejor manera. También le servirá para disminuir sus síntomas físicos antes de una competencia o de algún entrenamiento.

Progresivamente se le expondrá al paciente a situaciones de estrés en las cuales tendrá que poner en práctica esta técnica.

Sesión 3: Una vez aprendida la técnica de la relajación progresiva, se trabaja con la desensibilización sistemática. Se habla sobre sus miedos como: el jugar con otro

jugador de igual nivel, decepcionar a sus padres en especial a su padre, miedo a hacer el ridículo, miedo a no rendir como debería en las competencias, y el deportista pondrá jerárquicamente cual es la situación de menor temor hasta la de mayor temor. Se empieza a trabajar con la experiencia a la cual le tiene menos miedo. Esto ayuda al paciente a que se sienta más cómodo con estas experiencias y pueda enfrentarlas de una manera más normal para que en las competencias despliegue todo su potencial.

Sesión 4: Se trabaja con la reestructuración cognitiva, se le informa al paciente sobre el importante papel que cumplen las cogniciones en sus respuestas emocionales y en sus comportamientos. Se trabaja en la identificación de los pensamientos irracionales y las situaciones que provocan estos pensamientos y cuáles son las conductas que desencadenan estos pensamientos. Luego se proseguirá aplicando la técnica de la columna triple, primero se explica que es una distorsión cognitiva, luego en un papel trazamos las tres columnas, como ya se había identificado algunos pensamientos irracionales los escribimos en la columna izquierda luego identifica el paciente que distorsión es, de igual manera la escribe en la columna del centro y luego se buscará una respuesta más racional que le hará dar cuenta de lo irreal que era pensar lo que pensó inicialmente y desplazará sentimientos de inferioridad ya que se dará cuenta de que son irracionales.

Esta técnica de la columna triple el paciente deberá hacerla todos los días preferiblemente después del entrenamiento, por 10 o 15 minutos.

Sesión 5: Se trabajará con la técnica del pensamiento racional emotivo de Ellis, con la ayuda de la triple columna se seguirán identificando los pensamientos negativos y se

irán modificando por pensamientos más reales y más racionales. También se identificarán los pensamientos como “debo ganar”, “tengo que ganar”, “es mi deber hacerlo” “no puedo perder”, y preguntar porque piensa eso, luego tratar de cambiar esas frases que parecen obligación por “yo quiero”, que le ayudará al deportista a estar más tranquilo, contento, con más confianza acerca de lo que quiere como jugador y pueda jugar y rendir mejor y con una mejor actitud frente a las dificultades que se le presente en la cancha y también en su vida diaria.

Sesión 6: En esta sesión se pondrá énfasis en su autohablado que es muy crítico, piensa que es mal jugador, que los otros son mejores, etc. Se trabajará en que vea sus fortalezas como jugador, que tiene de bueno, y se enlistará, luego se hablará sobre los factores sobre los cuales no tiene el control como el árbitro, clima, calidad de la cancha, etc, y se verá que factores están a su alcance como su desempeño y el manejo de sus pensamientos de manera positiva, se buscará una frase que lo motive con la cual se sienta cómodo para decírsela a sí mismo en situaciones de dificultades o de competencias. Se trabaja sobre su esfuerzo y frustración como manejar la frustración ya que no todo el tiempo se puede ser perfecto. Sus pensamientos no pueden estar en errores pasados ni en el futuro, se hará un ejercicio para poder manejar los pensamientos del ahora, del momento.

Estas pautas dadas se trabajaran en el momento del entrenamiento, pensará en sus fortalezas, pensará en el ahora, en su frase motivadora, y en su respiración para que los factores incontrolables no lo afecten.

Antes de la siguiente competencia se hará conjuntamente con el psicólogo, un plan de autohablado, qué es lo que se quiere decir en el partido, la frase o frases motivadoras,

qué situación se puede presentar que lo perturbe y buscar una solución que lo tranquilice y lo mantenga estable, calmado y confiado y repasar el plan mentalmente.

Sesión 7: Esta sesión se trabaja en la cancha en el entrenamiento, con la presencia del psicólogo, antes de empezar se le explica la técnica de la detención del pensamiento, cada vez que se le vea un comportamiento negativo el psicólogo dirá alto y preguntará que estaba pensando, luego él mismo se dirá alto en voz alta cada vez que tenga un pensamiento negativo, se tomará su tiempo para focalizarse y lo remplazará por uno positivo puede usarse la frase motivadora que se trabajó en la anterior sesión. Luego tendrá que decir ese alto mentalmente y luego cambiar ese pensamiento por uno positivo y racional, que le será más fácil ahora con las técnicas aprendidas anteriormente, reestructuración cognitiva, columna triple y la técnica del autohablado.

Esta técnica hará que pueda reconocer y detener el pensamiento negativo y cambiarlo por un positivo, lo que le ayudará a creer más en el mismo como jugador.

Sesión 8: Después de que ya se han puesto las metas de corto plazo y las está cumpliendo, está motivado, se trabaja con la técnica de la eficacia percibida, se observará un atleta que esté en una situación de éxito, el paciente observará sus comportamientos y sus consecuencias y tratará de imitarlas sin perder la individualidad de sí mismo, esta técnica le ayuda al deportista a darse cuenta que si el otro puede el también puede lograrlo.

Sesión 9: Se hablará del manejo de la energía, se hará una lista de cosas que lo descarguen de energía y otra lista de cosas que el paciente sienta que lo cargan de energía, en el momento antes y durante el entrenamiento y de igual manera durante la competencia. Lo que se trata con esto es que él pueda identificar las cosas que lo descargan y pueda evitarlas, y reforzarse con las cosas que lo llenan de energía.

Sesión 10: Se utilizará la técnica de la relajación y se utilizará también la técnica de la visualización en un lugar tranquilo inicialmente. Se imaginará a él mismo en un lugar agradable, después se practicará la visualización de todo el proceso desde que sale de su casa para ir al entrenamiento y del entrenamiento en sí mismo, se tratará de que el paciente use todos sus sentidos, olores, sabores, detalles de la situación.

Después se utilizará el refuerzo positivo imaginado, el deportista se imaginará a sí mismo en una situación de éxito realizando buenos puntos, ganando, recibiendo un premio, y así desplazará sin darse cuenta las situaciones estresantes o de angustia imaginándose situaciones positivas.

Estas visualizaciones se practicarán inicialmente con el psicólogo y luego antes de cada competencia.

Sesión 11: Esta sesión se basará en el control atencional, el deportista deberá crear una rutina para los momentos de dificultad o que algún factor le distraiga en momentos de entrenamientos o competencias, cuando la rutina esté creada la utilizará en los entrenamientos a modo de práctica esto deberá ser observado por el psicólogo y finalmente la rutina se utilizará cuando el deportista la necesite.

Sesión 12 - 13: Se trabaja con relajación progresiva y visualizaciones y refuerzos positivos imaginados para que confíe más en sus habilidades de jugador y sepa manejar correctamente estas técnicas.

Sesión 14: Revisión de conceptos y refuerzo de las técnicas aprendidas en las sesiones anteriores.

Sesión 15: Exposición al paciente a situación de competencia o partidos donde se presente ansiedad y pensamientos negativos sobre el mismo, y poner en práctica las técnicas aprendidas.

Sesión 16: Invitación al paciente a que realice las estrategias en el deporte y en su vida diaria.

Después de cada sesión el paciente aplicará la técnica aprendida en un entrenamiento donde será observado y apoyado por el psicólogo. La técnica de la persuasión se utilizará todas las sesiones para que confíe en el mismo y sepa que él está preparado y que es capaz de cumplir sus metas y finalmente se hablará con el entrenador y los padres para que le den al paciente una retroalimentación positiva y bien canalizada.

4.2. RECOMENDACIONES FINALES

Al final de la realización de este tratamiento para elevar la autoconfianza en el deportista adolescente se debe realizar nuevamente la aplicación del Inventario del rendimiento psicológico para ver cómo ha ido evolucionando el nivel de confianza en este caso en particular.

BIBLIOGRAFÍA

1. AROS, Claudio, “¿Qué puede hacer por mí la psicología?”, Editorial Océano S.L, Barcelona, 2005.
2. BECK, Aaron T., RUSH John A., SHAW Brian F., EMERY, Gary, “¿Terapia Cognitiva de la Depresión”, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao, 2002.
3. BUCETA, José María, “Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes”, Editorial Dykinson, Madrid España, 2004.
4. CLARK, Aminah, CLEMES, Harris, BEAN, Reynold, “Cómo desarrollar la autoestima en los adolescentes”, Editorial Debate, Madrid, 2000.
5. CRESPO, Miguel y MILEY, Dave, “Manual para entrenadores avanzados”, Editorial ITF Ltd, Canadá, 1999.
6. ESPINOSA, Julio. A, “Preparación Psicológica por direcciones del entrenamiento deportivo”, 1era edición, Cuenca, 2006.
7. ESPINOSA, Julio. A, “La última frontera en la ciencia del deporte: La Mente Humana”, Editorial Talleres gráficos de la Universidad de Loja, Loja, 2004.
8. ESTANQUEIRO, Antonio, “Principios de comunicación interpersonal: para saber tratar con las personas”, Narcea, S.A. De Ediciones, Lisboa, 1992.
9. FRIEDBERG, Robert, MCCLURE, Jessica, “Práctica clínica de terapia cognitivo con niños y adolescentes”, Editorial Paidós, Barcelona España, 2005.
10. Gran Colección de la Salud 1, La Salud y la Mente I, Plaza & Janés Editores S.A., Barcelona España, 2000.
11. Gran Colección de la Salud 2, La Salud y la Mente II, Plaza & Janés Editores S.A., Barcelona España, 2000.
12. GOLDFRIED, M.R, DAVISON, G.C, “Técnicas terapéuticas conductuales”, Editorial Paidós, Buenos Aires Argentina, S.A.

13. GONZÁLES, José Lorenzo, RODRÍGUEZ, Gil Cristina, GARCÍA, Martín Gema, “Manual de Prácticas de Psicología Deportiva”, Editorial Biblioteca Nueva, Madrid, 2001.
14. HERNANDEZ, Nicolas, SANCHEZ, Juan, “Manual de Psicoterapia Cognitivo-Conductual para trastornos de la salud”, Editorial Libros de red, 2007.
15. HURLOCK, Elizabeth B., “Psicología de la Adolescente”, S.A.
16. LUHMANN, Niklas, “Confianza”, Editorial Anthropos, Barcelona España, 2005.
17. MARTÍE, ONRUBIA. J, “Psicología del desarrollo: el mundo del adolescente”, Editorial Horsori, Barcelona España, 1997.
18. PÉRSICO, Lucrecia, “Inteligencia Emocional”, Editorial Libsa, Madrid, 2007.
19. PROTO, Louis, “Curación por la mente”, Editorial Edaf, Madrid, 2005.
20. RICE, Philip. F, “Adolescencia”, Editorial Pearson Education, Madrid España, 2000.
21. RICHARD J., Gerring, “Psicología y vida”, Editorial Person Education, Madrid España, S.A.
22. ROSEMARY, Payne, “Técnicas de Relajación: guía práctica”, Editorial Paidotribo, Badalona, 2005.
23. RUILOBA, Julio, “Introducción a la psicopatología y psiquiatría”, Editorial Masson, Barcelona, 2006.
24. SAENZ, Casis L., “Fisiología y Psicología de la Actividad física y el deporte”, Editorial Elsevier, España, S.A.
25. SANZANO, Viáde Albert, “Psicología del rendimiento deportivo”, Editorial UOC, Barcelona España, 2003.
26. STEVENS, John O, “El darse cuenta”, Editorial Cuatro Vientos, 2005.

27. SOSA, Claudio, "Herramientas para el Entrenamiento Psicológico Deportivo", Editorial Piscis S.R.L, Buenos Aires Argentina, 2005.

28. INTERNET

- <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/337/33760209.pdf> (sábado 20 de febrero, 11h00 am)
- http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php?pid=S1518-61482003000100002&script=sci_arttext (sábado 20 de febrero, 18h18 pm)
- <http://www.scielo.oces.mctes.pt/pdf/aps/v19n1/v19n1a09.pdf> (domingo 21 de febrero, 13h22) Universidad de España
- http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/original/IO_23991_original.PDF (domingo 21 de febrero, 12h10)
- <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/14.pdf> (domingo 21 de febrero, 14h12)
- http://books.google.com.br/books?hl=es&lr=&id=WWBknPW0C3AC&oi=fnd&pg=PA3&dq=confianza+concepto&ots=QcZy_0zTJG&sig=o23ZjBo77oW8cd3gZJLEo98YxhQ#v=onepage&q=confianza%20concepto&f=false (domingo 21 de febrero, 20h19)
- http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/GIMENO1.pdf (Viernes 19 de febrero, 20h00 pm)
- <http://www.hipnosisnet.com.ar/cognitiva-terapia-cognitiva-conductual.htm> (Lunes 22 de febrero, 22h03 pm)
- <http://revista.inie.ucr.ac.cr/articulos/3-2007/archivos/autoestima.pdf> (jueves 18 de marzo, 12h30 a.m)

- <http://www.formacionadolescente.com.mx/documentos/A3-B1-2-La%20obra%20de%20Erikson.pdf> (Jueves 18 de Marzo, 13H 00)
- http://dec.psicol.unam.mx/capsulas/educacionpara%20ninos/10_ESTAPAS%20DEL%20DESARROLLO%20HUMANO.pdf (Sábado 20 de Marzo, 15h26)
- <http://www.amuecfut.org.mx/amuecfut/articulos/Oliva.pdf> (Martes 23 de Marzo, 10h33)
- http://www.una.ac.cr/mhsalud/documents/PsicologiayCompetenciaDeportiva-PedroUrena_2005pdf.pdf (Viernes 26 de Marzo, 20h52)
- <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/13.pdf> (Viernes 26 de Marzo, 22h03)

ANEXO 1

FICHA INTEGRATIVA DE EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

DATOS INFORMATIVOS

Fecha:

Psicólogo/a:

Nombre:

Edad:

Estado Civil:

Lugar y fecha de nacimiento:

Residencia:

Dirección:

Instrucción:

Ocupación:

Sueldo:

Informante:

Tipo de consulta: Ambulatorio

Hospitalizado

DEMANDA:

EXPLÍCITA:

IMPLÍCITA:

ANTECEDENTES DISFUNCIONALES:

BIOGRAFÍA PSICOLÓGICA PERSONAL:

RESULTADOS DE PRUEBAS PSICOLÓGICAS:

APROXIMACIÓN DIAGNÓSTICA:

Diagnostico informal:

CRITERIOS PRONÓSTICOS:

RECOMENDACIONES:

ANEXO 2

CENTRO OLÍMPICO DE ALTO RENDIMIENTO INVENTARIO DEL RENDIMIENTO PSICOLÓGICO

James E. Loehr

Nombres:
Edad:

Deporte:
Edad deportiva:

Aquí no hay respuestas buenas ni malas, conteste tan abierto y honesto como Ud. Pueda. En cada ítem sus respuestas serán enteramente reservadas. Coloque una (X) tan sólo en uno de los cinco espacios para cada uno de los ítems en la lista siguiente.

1.- Me veo más como un perdedor que como un ganador durante la competición.

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

2.- Me enojo y frustró en la competición

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

3.- Me distraigo y pierdo la concentración en la competencia

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

4.- Antes de competir me veo rindiendo perfectamente

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

5.- Estoy altamente motivado para jugar lo mejor que pueda

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

6.- Puedo mantener una afluencia de energía positiva durante la competición

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

7.- Soy un pensador positivo durante la competencia

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

8.- Creo en mi mismo como jugador

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

9.- Me pongo nervioso o miedoso en la competencia

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

10.- Parece que mi cabeza se acelera a 100 km po hora durante los momentos críticos de la competencia

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

11.- Practico mentalmente mis hablidades físicas

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

12.- Las metas que me impuesto como jugador me hacer trabajar mucho

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

13.- Puedo disfrutar de la competición aunque me enfrente a muchos problemas difíciles

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

14.- Me digo cosas negativas durante la competición

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

15. Pierdo la confianza rápidamente

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

16.- Las equivocaciones me llevan a sentir y pensar negativamente

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

17.- Puedo borrar emociones que interfieren y volverme a concentrar

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

18.- La visualización de mi deporte es fácil

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

19.- No me tienen que empujar para jugar o entrenar fuertemente. Yo me estimo sólo

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

20.- Tiendo a sentirse aplastado emocionalmente cuando las cosas se vuelven en mi contra

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

21.- Yo hago un cien por ciento de esfuerzo sin importarme nada

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

22. Puedo rendir en el pico máximo de mi habilidad

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

23.- Mis músculos se tensionan demasiado durante la competición

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

24. Mi mente se aleja del partido durante la competición

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

25.- Yo me visualizo saliendo de situaciones difíciles previo a la competición

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

26.- Estoy dispuesto a dar todo lo necesario para llegar a mi máximo potencial como jugador

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

27.- Entreno con alta intensidad positiva

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

28.- Puedo cambiar estados emocionales negativos a positivos por medio del control mental

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

29.- Soy un competidor con fortaleza mental

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

30.- Hechos incontrolables como el miedo, oponentes tramposos y malos hábitos me perturban

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

31.- Mientras juego me encuentro pensando en equivocaciones pasadas u oportunidades perdidas

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

32.- Uso imágenes mientras juego que me ayudan a jugar mejor

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

33.- Me aburro y me agoto

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

34.- Me lleno de sensaciones de desafío y me inspiro en situaciones difíciles

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

35.- Mis entrenadores dirían que yo tengo una buena actitud

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

36.- Yo proyecto una imagen de un luchador confiado

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

37.- Puedo mantenerme calmado durante la competición cuando estoy confundido por problemas

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

38.- Mi concentración se rompe fácilmente

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

39.- Cuando me veo jugando puedo ver y sentir las cosas vividamente

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

40.- Me despierto por las mañanas y estoy relajadamente excitado por jugar y entrenar

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

41.- Jugar este deporte me da una sensación genuina de alegría y plenitud

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

42.- Puedo transformar una crisis en oportunidad

| | | | | |
|--------------|----------|---------|-------------|------------|
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> | <hr/> |
| Casi siempre | A menudo | A veces | Pocas veces | Casi nunca |

HOJA DE CORRECCION

Nombre:

Edad:

Deporte:

| PREGUNTA | RESPUESTA |
|----------|-----------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| 19 | |
| 20 | |
| 21 | |

| PREGUNTA | RESPUESTA |
|----------|-----------|
| 22 | |
| 23 | |
| 24 | |
| 25 | |
| 26 | |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | |
| 30 | |
| 31 | |
| 32 | |
| 33 | |
| 34 | |
| 35 | |
| 36 | |
| 37 | |
| 38 | |
| 39 | |
| 40 | |
| 41 | |
| 42 | |

| | |
|-----------------------------|---|
| AUTOCONFIANZA | 0 |
| CONTROL DE ENERGIA NEGATIVA | 0 |
| CONTROL DE LA ATENCION | 0 |
| CONTROL VISUAL Y DE IMAGEN | 0 |
| NIVEL MOTIVACIONAL | 0 |
| NIVEL DE ENERGIA POSITIVA | 0 |
| CONTROL DE ACTITUD | 0 |
| GENERAL | 0 |

| | |
|-------|-------------------------------|
| 7--20 | Necesita de atención especial |
| 21-26 | Tiempo para mejorar |
| 27-31 | Habilidades Excelentes |

| | |
|--------|-------------------|
| 27--31 | Muy Superior |
| 22--28 | Superior |
| 17--21 | Promedio Inferior |
| 12--16 | Inferior |
| 7--11 | Muy Inferior |
| 0-6 | Deficiente |

PERFIL DE RENDIMIENTO PSICOLOGICO

| | | | | | | |
|----------------------------|---|-------------------|----|-------------|----|-----------|
| AUTOCONFIANZA | 0 | | | | | |
| CONTROL ENERGIA NEGATIVA | 0 | | | | | |
| CONTROL DE LA ATENCION | 0 | | | | | |
| CONTROL VISUAL Y DE IMAGEN | 0 | | | | | |
| NIVEL MOTIVACIONAL | 0 | | | | | |
| CONTROL ENERGIA POSITIVA | 0 | | | | | |
| CONTROL DE ACTITUD | 0 | | | | | |
| GENERAL | 0 | | | | | |
| | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| | | NECESITA ATENCION | | POR MEJORAR | | EXCELENTE |

ANEXO 3

CUESTIONARIO DE ENFRENTAMIENTO AL ESTRÉS COMPETITIVO

(González, L.G. Inst. Medicina del Deporte 1995)

Nombre:

Modalidad:

- Piensa en la competencia que acabas de enfrentar. Expresa con tus palabras como manejaste la tensión que ella te provocó.
- Ahora precisa algunos detalles marcando con una “ X” las proporciones que reflejen tu estilo de entrenamiento.

1.- MANEJÉ LA EXCITACIÓN

Fecha: _____

- 1.1. Incrementándola, buscando la mayor excitación posible.
- 1.2. Reduciéndola.
- 1.3. Me olvidé de ella.
- 1.4. La expresé abiertamente.
- 1.5. La disimulé.
- 1.6. No sé,
- 1.7. Otro. ¿Cuál?

2. EL MANEJO DE MIS PENSAMIENTOS FUE:

- 2.1. Traté de convencerme de que perder la competencia en cuestión no tendría consecuencias irremediables, que aún hay otras oportunidades.
- 2.2. Confié en que algo ocurriría y ganaría.

- 2.3. Controlé el contenido de mis pensamientos, tratando de que fueran optimistas y reflejaran las orientaciones del entrenador.
- 2.4. Traté de asumir la forma en que trabaja determinado atleta.
- 2.5. Sólo pensé en ganar.
- 2.6. Confié en la suerte.
- 2.7. Pensé que el contrario podía tener un momento malo y flaquearía.
- 2.8. Utilicé imágenes mentales en las que me veía realizando acciones perfectas.
- 2.9. Recordé errores pasados o aspectos que tengo flojos.
- 2.10. Pensé en lograr una ejecución brillante, para lo cual solo me encontré en la tarea y en los detalles técnicos, olvidando todo lo demás.
- 2.11. Me estimulé mediante el auto elogio y el convencimiento de que soy mejor.
- 2.12. Me autocritiqué cualquier incorrección que tuviera dentro de la competencia.
- 2.13. Pensé en otras cosas para distraer la atención.
- 2.14. Pensé que el tiempo pasaría rápido.
- 2.15. Pensé que no era yo el único que tenía temor.
- 2.16. Me decía a mi mismo que estaba bien.
- 2.17. Traté de pensar en algo que me relajará un poco.
- 2.18. Traté de reproducir la forma en la que debía trabajar.
- 2.19. No sé.
- 2.20. Otro. ¿Cuál?

3. EL MANEJO DE MI CONDUCTA FUE:

- 3.1. Traté de impresionar al contrario.
- 3.2. Asumí una postura y actitud acorde con el estado que quería lograr.

- 3.3. Como no pude lograr que toda saliera a la perfección, tuve que sacrificar eficiencia en algunos aspectos técnicos o tácticos para lograr otros(por ejemplo: sacrificio de la velocidad por buscar precisión).
- 3.4. Traté de mantenerme relajado.
- 3.5. Busqué apoyo en otros, como el compañero de equipo o entrenador.
- 3.6. Sólo pensé en lograr mis objetivos deportivos, sin dedicar tiempo alguno a controlarme o sentirme mejor.
- 3.7. Me mantuve tenso todo el tiempo, tanto desde el punto de vista muscular como psíquico.
- 3.8. Tuve un diálogo conmigo mismo, hablándome mucho.
- 3.9. Para tener un buen resultado, es necesario primero sentirse bien. Por eso dediqué algún esfuerzo a lograr el estado adecuado.
- 3.10. Antes las dificultades sólo atiné a insistir, haciendo un mayor esfuerzo sin pensar en otra variante.
- 3.11. Durante la competencia utilicé elementos de apoyo, como el tiempo, la simulación, la llamada de atención del juez, etc.
- 3.12. No sé.
- 3.13. Otro. ¿Cuál?

EVALUACIÓN

Los objetivos de la parte 1 son propiciar el recuerdo más rico posible de la vivencia competitiva, descubrir los contenidos conscientes y prioritarios del enfrentamiento y comprometer al deportista a ser coherente y objetivo en la segunda parte.

Para evaluar la parte 2, marque con una X en la columna de la izquierda de los ítems que fueron respondidos por el atleta.

En la columna de la derecha se clasifican las respuestas según criterios generales. En el caso del manejo de la excitación cada clasificación se corresponde con un ítem. Para el manejo de pensamientos y la conducta la correspondencia es de dos ítems por clasificación. Cuando sean marcados los dos, esa clasificación se considera más fuerte.

MANEJO DE LA EXCITACIÓN

Ítems 1.1 - 1.2

Clasificaciones.

Se busca el incremento.

Se busca la reducción.

No se incluye la excitación en el enfrentamiento.

La excitación se expresa.

La excitación se oculta.

MANEJO DE LOS PENSAMIENTOS

Calificaciones:

Pensamientos ergogénicos de éxito. Pensamientos ergogénicos de eficacia.

Pensamientos homeostáticos.

Pensamientos mágicos. Pensamientos de descontrol ajeno. Pensamientos mímicos.

Pensamientos amortiguadores. Pensamientos de control consciente.

Pensamientos de persistencia del obstáculo. No sabe.

MANEJO DE LA CONDUCTA

Ítems.

Clasificaciones.

Manejo táctico de la conducta.

Control postura 1 de la conducta.

No se incluye la conducta en enfrentamiento. Búsqueda de apoyo.

Conducta de polarización interna. Conducta de polarización externa.

REFERENCIAS SOBRE TÉRMINOS UTILIZADOS

- **Pensamientos ergogénicos de éxito:** Pensamientos asociados a contenidos energéticos y activadores, dirigidos al logro de la meta, al sentido personal de éxito. Polarización hacia la meta.
- **Pensamientos ergogénicos de eficacia:** Pensamientos asociados a contenidos energéticos y activadores, dirigidos al lograr calidad en la ejecución y atributos de elegancia y técnicos. Polarización hacia la tarea.
- **Pensamientos homeostáticos:** Pensamientos dirigidos a conservar o lograr el equilibrio emocional y el nivel óptimo de activación.

- **Pensamientos de descontrol ajeno:** Pensamientos que alejan al atleta del compromiso directo con el rendimiento, al confiar en errores del contrario o compartir con ellos las posibilidades de fracaso.
- **Pensamientos mímicos:** Pensamientos dirigidos a reproducir un patrón ideomotor efectivo como elemento regulador de la ejecución.
- **Pensamientos amortiguadores:** Pensamientos dirigidos a minimizar el sufrimiento por el esfuerzo adaptativo.
- **Pensamientos de control consciente:** Pensamientos de carácter activo dirigidos a provocar una actitud positiva.
- **Pensamientos de persistencia del obstáculo:** Pensamientos que retomen errores pasados o las causas de fracasos parciales.
- **Manejo táctico de la conducta:** La conducta se dirige a apoyar el rendimiento con acciones de sentido práctico y táctico.
- **Control postural de la conducta:** La conducta se dirige a controlar la postura corporal para influir sobre estados interiores. No se incluye la conducta en el enfrentamiento: no se utilizó la conducta para influir indirectamente sobre el enfrentamiento.
- **Búsqueda de apoyo:** La conducta se dirige a lograr apoyo externo, humano u objetivo.
- **Conducta de polarización interna:** La conducta se dirige a lograr un locus de control interno.
- **Conducta de polarización externa:** La conducta se dirige a lograr un locus de control externo.
- **Contexto social – deportivo:** Grado de importancia que se le otorga a la competencia desde el punto de vista social y deportivo. Será crucial (grado 3)

cuando revista carácter decisivo y tenga una recuperación social y/o política alta.

Será medio (grado 2) cuando no sea decisiva, sirva sólo como preparación y su

repercusión social no sea alta. Será baja (grado 1) cuando su importancia social

lo sea también.

- **Sentido personal:** Se refiere al grado en que la competencia representa una ocasión importante en la vida personal del atleta y le otorgue una connotación singular y propia. Su magnitud será fuerte, media y baja. Su contenido será positivo (motivante, energizante), negativo (rechazante, desmotivante) o conflictivo (motivante por una parte pero rechazante por otra).

ANEXO 4

INVENTARIO DE PENSAMIENTOS AUTOMÁTICOS (RUIZ Y LUJAN)

Nombre: _____

Fecha: _____

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

0 = Nunca pienso eso **1** = Algunas veces lo pienso **2** = Bastantes veces lo pienso

3 = Con mucha frecuencia lo pienso

1. No puedo soportar ciertas cosas que me pasan.....0 1 2 3
2. Solamente me pasan cosas malas.....0 1 2 3
3. Todo lo que hago me sale mal.....0 1 2 3
4. Sé que piensan mal de mi.....0 1 2 3
5. ¿ Y si tengo alguna enfermedad grave?.....0 1 2 3
6. Soy inferior a la gente en casi todo.....0 1 2 3
7. Si otros cambiaran su actitud yo me sentiría mejor.....0 1 2 3
8. ¡No hay derecho a que me traten así!.....0 1 2 3
9. Si me siento triste es porque soy un enfermo mental.....0 1 2 3
10. Mis problemas dependen de los que me rodean.....0 1 2 3
11. Soy un desastre como persona.....0 1 2 3
12. Yo tengo la culpa de todo lo que me pasa.....0 1 2 3

13. Debería de estar bien y no tener estos problemas.....0 1 2 3
14. Sé que tengo la razón y no me entienden.....0 1 2 3
15. Aunque ahora sufra, algún día tendré mi recompensa.....0 1 2 3
16. Es horrible que me pase esto.....0 1 2 3
17. Mi vida es un continuo fracaso.....0 1 2 3
18. Siempre tendré este problema.....0 1 2 3
19. Sé que me están mintiendo y engañando.....0 1 2 3
20. ¿Y si me vuelvo loco y pierdo la cabeza?.....0 1 2 3
21. Soy superior a la gente en casi todo.....0 1 2 3
22. Yo soy responsable del sufrimiento de los que me rodean.....0 1 2 3
23. Si me quisieran de verdad no me tratarían así.....0 1 2 3
24. Me siento culpable, y es porque he hecho algo malo.....0 1 2 3
25. Si tuviera más apoyo no tendría estos problemas..... 0 1 2 3
26. Alguien que conozco es un imbécil.....0 1 2 3
27. Otros tienen la culpa de lo que me pasa.....0 1 2 3
28. No debería cometer estos errores.....0 1 2 3
29. No quiere reconocer que estoy en lo cierto.....0 1 2 3
30. Ya vendrán mejores tiempos.....0 1 2 3
31. Es insoportable, no puedo aguantar más..... 0 1 2 3
32. Soy incompetente e inútil.....0 1 2 3
33. Nunca podré salir de esta situación..... 0 1 2 3
34. Quieren hacerme daño.....0 1 2 3
35. ¿Y si algo les pasa algo malo a las personas a quienes quiero?.....0 1 2 3
36. La gente hace las cosas mejor que yo.....0 1 2 3
37. No me tratan como deberían hacerlo y me merezco.....0 1 2 3

38. Soy una víctima de mis circunstancias.....0 1 2 3
39. Si tengo estos síntomas es porque soy un enfermo.....0 1 2 3
40. Si tuviera mejor situación económica no tendría estos problemas.....0 1 2 3
41. Soy un neurótico.....0 1 2 3
42. Lo que me pasa es un castigo que merezco.....0 1 2 3
43. Debería recibir más atención y cariño de otros.....0 1 2 3
44. Tengo razón, y voy a hacer lo que me da la gana.....0 1 2 3
45. Tarde o temprano me irán las cosas mejor.....0 1 2 3

