

Olvídate de la ansiedad y consigue tus retos

Los Juegos Olímpicos de Beijing 2008 (Pekín) están a la vuelta de la esquina, y los deportistas profesionales ultimán detalles. El objetivo es dar lo mejor de ellos mismo pero pueden verse sorprendidos por la ansiedad, una respuesta del organismo que les puede hacer fracasar en su propósito.

Texto: Carmen Moreno



Deportistas, técnicos y médicos están de acuerdo en que un inmejorable estado físico o una ejecución impecable durante el entrenamiento no son garantías suficientes para obtener la victoria. La ansiedad competitiva puede ser responsable en muchos casos de bajo rendimiento y pésimas realizaciones que interfieren de manera negativa en la ejecución deportiva. Los síntomas de ansiedad pueden presentarse desde unos minutos a varias horas, e incluso pueden desencadenar un ataque de ansiedad o un trastorno que incapacite al deportista. La situación más frecuente es que "el deportista se bloquea en la competición, rinde menos que en los entrenamientos, muestra síntomas evidentes de ansiedad, como problemas de sueño, vómitos, etc., incluso puede llegar a abandonar en medio de la competición", explica Zoraida Rodríguez Vilchez, psicóloga especialista en Psicología del Deporte de Elite. Pero **la ansiedad no siempre es perjudicial**. En opinión de Miriam Bravo, atleta de medio fondo, "estos nervios en atletismo, pueden ser incluso buenos, porque favorecen un mayor nivel de actividad". De la misma opinión es Zoraida Rodríguez que apunta que "sólo cuando la situación desborda la capacidad de control del sujeto se producen consecuencias negativas". Esta especialista afirma que un estado de relajación y tranquilidad son más perjudiciales que el nivel óptimo de activación, fundamental para dar el 100 por 100. La clave está en confiar en nuestras expectativas.

ACTITUD ANTE UN ACONTECIMIENTO DEPORTIVO

No todas las personas se enfrentan a una situación del mismo modo. Miriam, por ejemplo, asegura que no es nada nerviosa pero antes de la competición intenta distraerse un poco charlando con los compañeros o leyendo. Distinto es el caso de Julio Rey. Este maratoniano se considera algo nervioso y confiesa que para mantener la calma ante una competición, "me gusta estar rodeado de mi familia, intento que todo sea lo más normal posible". Según la psicóloga Rodríguez, "los deportistas que son más vulnerables son los que no confían en sí mismos, los que tienen una baja autoestima y los que convierten una adversidad (real o imaginada) en una amenaza real para su carrera". En este sentido, Julio lo tiene claro, "cuando se ha trabajado, ya está todo hecho y lo único que queda es disfrutar corriendo". No obstante, no todos los deportistas sacan fuerzas para desarrollar creencias y pensamientos positivos en estos momentos de fuerte tensión, de ahí el papel cada vez más representativo de los psicólogos deportivos. Estos profesionales son un gran apoyo para muchos deportistas de elite. Con su ayuda, algunos consiguen todo aquello que se proponen pero, por supuesto, y como acentúa Zoraida Rodríguez, "lo fundamental es el verdadero deseo del deportista de superarse a sí mismo".

CONFIAR EN UN EL
TRABAJO DE
PREPARACIÓN Y EN
LAS POSIBILIDADES DE
CADA UNO, MEJORARÁ
EL RENDIMIENTO EN
COMPETICIÓN

PARA EVITAR LA ANSIEDAD*

- Cuida la alimentación, no consumas bebida excitantes.
- Ten unas pautas de sueño adecuadas.
- Confía en tus posibilidades, confía en ti mismo y en el trabajo realizado.
- Establece unos objetivos de trabajo y de resultado realistas. Los objetivos inalcanzables propician la ansiedad. Además, crean sentimientos de frustración.
- Ten un pensamiento racional: no saques conclusiones precipitadas, no basadas en la realidad, no generalices, ni veas todo en términos de blanco o negro, no pienses en que siempre va a ocurrir lo peor...
- Elimina el perfeccionamiento insano. Cultiva la tendencia a mejorar, no un perfeccionismo que no existe.
- Practica alguna técnica de relajación efectiva.

*(por Patricia Ramírez Loeffler)

PARA RECUPERAR EL ÁNIMO*

- Evalúa la situación como un hecho puntual. Por algún motivo has sufrido un ataque de ansiedad, la situación te ha desbordado. Recuerda que esto no tiene por qué volver a ocurrir, especialmente si no anticipas esa posible ocurrencia.
- Reflexiona sobre los motivos por los que crees que se ha generado la ansiedad: ¿qué te preocupaba?, ¿qué temías?, ¿qué aspecto de la situación te resultaba tan amenazante? En función de las respuestas que encuentres, ya sabes, ponte manos a la obra.
- No dudes en ponerte en manos de un profesional si crees que necesitas ayuda para manejar tu ansiedad y superar esta situación.

*(por Zoraida Rodríguez Vilchez)

La opinión del experto:

Patricia Ramírez Loeffler

PSICÓLOGA ESPECIALISTA EN PSICOLOGÍA DEL DEPORTE DE ELITE. PSICÓLOGA DEL RCD MALLORCA Y DE PAQUILLO FERNÁNDEZ

“Cualquier deportista que quiera controlar su ansiedad, puede lograrlo”

¿LA ANSIEDAD ES MUY COMÚN EN LOS DEPORTISTAS?

Sí. La ansiedad y el estrés son comunes en los deportistas, pero lo son en ambos sentidos: positivo y negativo. La ansiedad como respuesta adaptativa, incrementa el nivel de actividad y te prepara. Sin una dosis mínima de estrés, la ejecución deportiva sería mucho peor. Pero cuando excede ciertas dosis puede influir negativamente. La tensión surgida por la presión y la responsabilidad de realizar una buena actuación largamente entrenada, puede interferir en contra.

¿HAY ALGÚN DEPORTE EN EL QUE LA ANSIEDAD SEA MÁS COMÚN?

Yo creo que más que pensar en deportes con un alto riesgo en relación a la ansiedad, deberíamos hablar de personas o deportistas con variables psicológicas que les hace ser más vulnerables a la ansiedad. Dentro de estas variables psicológicas se encuentran: factores genéticos y biológicos que predisponen, además de otros aspectos como la acumulación de estrés, experiencias traumáticas, interpretación errónea de las cosas, falta de autoestima y seguridad...

¿EXISTEN DIFERENCIAS ENTRE DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS?

Hay mayor nivel de ansiedad en deportes individuales que en deportes colectivos. En los individuales la responsabilidad del éxito y el fracaso depende de uno mismo y no está repartida como en el caso de los colectivos. Se trata de una variable más a la hora de sufrir ansiedad.

¿PERO QUIZÁ EN LOS DEPORTES COLECTIVOS, PARA DESTACAR HAY QUE ESFORZARSE MÁS Y COMPETIR INCLUSO CON LOS PROPIOS COMPAÑEROS, NO PUEDE SUPONER ESTO UN PROBLEMA?

Sí, pero la persona puede arriesgar más porque un fallo suyo puede cubrirlo un compañero. En un deporte individual si se comete un error ya no se puede cambiar hasta la próxima competición y la sensación de fracaso es más acentuada.

¿EL QUE UN DEPORTISTA TENGA UN ATAQUE DE ANSIEDAD FAVORECE DE ALGÚN MODO QUE SEPA EVITARLO LA PRÓXIMA VEZ?

Un ataque de ansiedad sólo enseña algo o ayuda a que no se sufran más en el futuro dependiendo de la interpretación que el deportista le dé a su ataque de ansiedad. Si la interpretación es racional y lógica y se ve como un hecho puntual, es muy probable que no ocurra ninguno más en el futuro. Sin embargo, lo más frecuente es que el deportista se asuste y mantenga el pensamiento irracional que propiciará un futuro ataque. Además, el ataque de ansiedad suele ser tan inesperado que la persona teme que pueda ocurrir un nuevo ataque, por lo que no hace más que preocuparse y auto-observarse; lo cual, sin duda, favorece la nueva aparición de otro ataque.

¿CUÁL ES VUESTRA LABOR EN ESTE SENTIDO?

Una vez que el deportista reconoce su ansiedad y busca ayuda en el psicólogo puede aprender el mecanismo por el que surge la ansiedad, porqué se mantiene, detectar señales que le avisan de que su ansiedad se está incrementando y por supuesto, las técnicas necesarias para controlarlo.

¿EN QUÉ CONSISTE EL TRATAMIENTO DE LA ANSIEDAD EN EL DEPORTISTA?

La ansiedad hay que abordarla desde dos tipos de intervención básicamente: una que reduzca y elimine la respuesta fisiológica de ansiedad, a través de alguna técnica de relajación efectiva, como la Relajación Muscular de Jacobson y otra cognitiva que modifique el prisma con el que el deportista está valorando su actuación, la competición, el rival, sus capacidades, sus recursos... de tal forma que consiga que su pensamiento provoque emociones relacionadas con la seguridad, la eficacia y el control en lugar de todo lo contrario.

¿CUÁLES SON LOS RESULTADOS?

Los resultados son el 100 por 100 de éxito. Cualquier deportista que quiera controlar su ansiedad, salvo casos patológicos o de larga duración (que no suelen darse en deporte de elite porque lo normal no es alcanzar la elite cuando tienes un trastorno de ansiedad), puede lograrlo.

